

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال هفتم شماره ۲۸ زمستان ۱۳۹۱

## اثر بخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان اصفهان

حمیدرضا عرب بافرانی<sup>۱</sup>

احمد عابدی<sup>۲</sup>

بهروز بهروز<sup>۳</sup>

محمد نقوی<sup>۴</sup>

مسعود اشرف‌آبادی<sup>۵</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان می‌باشد. روش پژوهش، شبه‌تجربی بوده بدین منظور ۳۰ زوج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره به روش داوطلبانه انتخاب شدند و به روش جایگزینی تصادفی در دو گروه قرار داده شدند (یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش) به گروه آزمایش آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی توسط محقق داده شد. ابزار پژوهش در این تحقیق پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر می‌باشد. تجزیه تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی در گروه‌های مورد مطالعه و تحلیل کواریانس نمرات آزمون سازگاری زناشویی نشان داد، بین گروه آزمایش و گروه کنترل در تمامی خرده‌مقیاس‌های سازگاری زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد سازگاری زناشویی بر اثر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی افزایش می‌یابد.

**واژگان کلیدی:** برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، سازگاری زناشویی.

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه اصفهان، (نویسنده مسئول) Email:arabhamidreza42@yahoo.com

۲- استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

۳- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

۴- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

۵- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

## مقدمه

خانواده نخستین و مهم‌ترین واحد زیستی، انسانی در جوامع گوناگون بشری است. فضای عاطفی، ارزش‌های اساسی و چگونگی ارتباطات حاکم در خانواده بر نحوه شکل‌گیری استوانه‌های شخصیتی اعضای آن تأثیرات ژرف و پایدار دارد. خانواده ضمن آنکه به عنوان یک سیستم کنشی بسته از استقلال نسبی در برابر محیط پیرامونی برخوردار است، در ارتباط دائم و تأثیرپذیری متقابل با آن نیز به سر می‌برد. در دوران گذشته تشکیل یک خانواده نو بنیاد حلقه‌ای از دایره ارتباطی فراگیر یعنی خانواده گسترده به شمار می‌رفت اما خانواده هسته‌ای امروز بر محور رابطه زوجین استوار گردیده است، و این زوجین هستند که باید راهکارهای غلبه بر بحران را در فرایند گفت‌وگو و ارائه راهکارهای عملی بیابند (پیرمرادی، ۱۳۷۹). بنابراین سازگاری در خانواده از اهمیت اساسی برخوردار می‌باشد به خاطر آنکه برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و میزان پایداری رابطه، یکی از رایج‌ترین مفاهیم رضایت و سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند (احمدی، ۱۳۸۲). روابط رضایت بخش در بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم با یکدیگر قابل سنجش است. در واقع رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارایه می‌دهد. این مولفه یک فرایند تکاملی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است (اولیا، ۱۳۸۵). سازگاری زناشویی به سازگاری کلی فرد کمک می‌کند، یعنی همسرانی که از سازگاری زناشویی بالایی برخوردارند، عزت‌نفس بیشتری دارند و در روابط اجتماعی سازگارترند. سازگاری زناشویی نتیجه فرایند زناشویی و شامل عواملی مانند ابراز محبت و عشق همسران، احترام متقابل، روابط جنسی، تشابه نگرش و چگونگی ارتباط و حل مساله است. دیدگاه‌های مختلف روانشناسی به شیوه‌های مختلف به تبیین این مولفه پرداخته و علل ناسازگاری را بیان نموده‌اند و برای بهبود سازگاری زناشویی تلاش می‌کنند. رویکرد روان تحلیلی برای بهبود سازگاری زناشویی تلاش می‌کند تا الزام‌ها و

تحکم‌های بن و فرامن را تعدیل کند و از سوی دیگر درمانگرانی که گرایش راهبردی دارند ناسازگاری زناشویی را بیشتر به واسطه نحوه‌ی ارتباط زوجها با یکدیگر می‌دانند و به همین دلیل در تعاملات رفتاری اهمیت بسیاری برای پردازش اطلاعات قائل می‌شوند (الیس<sup>۱</sup> و همکاران، ترجمه صالحی ایزدی، ۱۳۷۵). با توجه به این عقیده یکی از راه‌های سازگاری در ازدواج برقراری و تداوم ارتباط مؤثر است (سیلیمان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ به نقل از فتحی آشتیانی، احمدی و نوایی‌نژاد، ۱۳۸۴). ارتباط سالم مؤثر عبارت است از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها و خواسته‌ها و تمایلات و نیز توجه کردن به دیگران و دعوت کردن از آنان برای روشن‌سازی مطالب و تبدلات کلامی مستقیم و صریح بین اعضای یک خانواده سالم، به طوری که موجب ارتباط موفق می‌شود در حالی که ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب تبدلات کلامی مبهم و کاهش سازگاری زناشویی می‌شود. به طوری که (گاتمن<sup>۳</sup>، ۱۹۷۹؛ به نقل از فرقانی، ۱۳۸۲) در پژوهش‌های خود نشان می‌دهند که زوج‌های گرفتار عموماً از تعامل‌های خوشایندی برخوردار نیستند. در عین حال دارای تعامل‌های خشم و سرزنش هستند. از آنجایی که مهارت‌های ارتباطی ضعیف و روابط مبهم و مشروط موجب ایجاد و تشدید ناسازگاری زوجین می‌شود. در پژوهشی شیرالی (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و بهتر شدن احساس مثبت به همسر تأثیر دارد. هانسون و لند بند<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) به زوجینی که در تعاملات هم مشکل داشتند و دارای علایم غیرعادی بوده و از زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را آموزش داد و نتایج بدست آمده را مشاهده کردند که این آموزش‌ها باعث بهبود ویژه در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها می‌شود یکی از آموزش‌هایی که در آن عنصر ارتباط حائز اهمیت است، آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی (N.L.P) است. راهبرد عصبی کلامی نخستین بار در دهه هفتاد توسط بندلر و گریندر، در جهت ارائه الگوی روان درمانی موفق عرضه شد. این الگو در راستای ابداع شیوه‌های مؤثر اندیشیدن و برقراری ارتباط رشد کرد

1- Ellis  
3- Gotman

2- Siliman  
4- Lundblad & Hansson

کرد (هارمن و اونیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). الگوهای این برنامه بر دیدگاه‌های «گشتالت درمانی» پرلز، «سیبرنتیک» بتستون، «هیپنوتراپی» اریکسون و «خانواده درمانی» ویرجینیاستیر استوار بوده است (تاسی و متیسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). برنامه‌ریزی عصبی کلامی رهیافتی انقلابی در توسعه ارتباطات انسانی و فردی بشمار می‌آید. بعضی آن را علم و هنر موفقیت فردی یا مطالعه تجربیات ذهنی می‌نامند. این رهیافت، حد اعلا‌ی مهارت‌ها در زمینه برقراری ارتباط ما بین تک‌تک افراد و شیوه‌های عملی برای ایجاد تحول در اندیشه و رفتار ارائه می‌دهد، به کمک آن‌ال‌پی می‌توان هرچه سریع‌تر و به نحوی موثرتر از قبل به اهداف شخصی دست یافت با استفاده از تکنیک‌های آن‌ال‌پی منابع ذهنی (جز عصبی) به کار گرفته خواهد شد، استفاده از عنصر کلام (جز کلامی) دستیابی به اهداف را آسان خواهد کرد و مهار وضعیت ذهنی و مرتب نمودن باورها و ارزش‌ها برای دستیابی به نتایج دلخواه تحقق خواهد گردید (دیلتز، ۲۰۰۹). برنامه‌ریزی عصبی کلامی، خود آگاهی را گسترش داده و بینش جدید درباره ارتباط تن و روان ارائه می‌کند. در همین راستا آگاهی به نظام بازنمایی، اهداف، باورها و ارزش‌های فردی توسعه یافته و به دگر آگاهی منتهی می‌شود و مبتنی بر این سطوح آگاهی کنش ارتباطی فرد کارا تر گردیده و به توسعه شبکه‌های حمایتی و ارتباطی فرد و تغییر باورهای خودکارآمدی و حرمت خود منجر می‌شود (جینز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶). یافته‌های مختلفی به بررسی اثربخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر روابط افراد پرداخته‌اند. در پژوهشی پاتریک<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) نشان داد که استفاده از آن‌ال‌پی در هر یک از سطوح ارتباطی می‌تواند مؤثر واقع شود و منجر به بهبود روابط گردد. هال<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) نشان داد با استفاده از آن‌ال‌پی می‌توان ارتباطات انسانی را بهبود بخشید و انرژی‌های درونی انسان را شکوفا ساخت. در پژوهشی دل<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) نشان داد که توجه به ساختار عمیق و سطحی کلام (اصول موجود در آن‌ال‌پی) می‌تواند در روابط بین فردی مؤثر واقع شود. های<sup>۷</sup> (۱۹۹۵) در پژوهش خود از تکنیک‌های آن‌ال‌پی جهت افزایش اعتماد

1- Harman & ONeill  
3- Janes  
5- Hall  
7- Hay

2- Tosey & Mathison  
4- Patrick  
6- Deol

به نفس استفاده کرد نتایج این پژوهش نشان داد این تکنیک‌ها در فرایند تغییر باورها مؤثر واقع می‌شود. در تحقیقات گسترده دیلتز<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) نشان داد که ابزارهای ان.ال.پی از قبیل ایجاد بروندهای مؤثر، ایجاد آینده‌ای کامل با استفاده از خطوط زمانی و تمرین‌های ذهنی، تغییر تاریخچه فردی و بازسازی می‌تواند برای کمک به مراجعان به کار روند. در پژوهشی دیگر بلستد<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) دریافت که می‌توان از مفاهیم ان.ال.پی در راستای معنویت در زندگی بهره برد. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که استفاده از تکنیک‌های ان.ال.پی به مراجعان کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابند. در تحقیقی لارنسیا و فیلمن<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) نشان دادند که احساس درک شدن و درک کردن که از عناوین آموزشی ان.ال.پی نیز هست، می‌تواند به پیش‌بینی رضایت زوجین کمک کند. باتوجه به آنچه گفته شد و نقش بسیار مهم ان.ال.پی در ایجاد ارتباط مؤثر در این پژوهش به بررسی اثر بخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر سازگاری زوجین می‌پردازیم.

## روش

طرح تحقیق در این پژوهش شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد.

## جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره اصفهان به دلیل مشکلات مربوط به سازگاری (مدت ۶ ماه) در سال ۱۳۹۰ بودند. نمونه این پژوهش ۳۰ زوج (۶۰ نفر) از میان زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دولتی و غیر دولتی اصفهان بود. معیار ورود به این تحقیق سن ۲۵ تا ۴۵ و حداقل ۶ ماه زندگی مشترک بوده است این افراد به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) گمارش شدند و در مرکز خیریه حضرت زینب آموزش دیدند.

1- Dilts

2- Bolstad

3- Laurenceau &amp; Feidman

## ابزار پژوهش

پرسشنامه سازگاری زناشویی: جهت بررسی سازگاری زناشویی اسپاینر<sup>۱</sup> مورد استفاده قرار می‌گیرد. که شامل یک پرسشنامه خودسنجی ۳۲ سوالی است و برداش‌های افراد در مورد سازگاری زناشویی از آن استخراج می‌شود. نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۱۵۱ متغیر است که کسب نمرات بیشتر یا برابر ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنای وجود مشکلی در روابط زناشویی و عدم سازگاری و تفاهم خانوادگی است مطالعات مربوط به پایایی<sup>۲</sup> و روایی این مقیاس همواره مثبت بوده است. اسپاینر (۱۹۷۸) پایایی ۰/۹۶ را از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد وی همچنین ملاک اعتبار بالایی را برای این پرسشنامه گزارش کرده است.

در تحقیقی که توسط شارپلی<sup>۳</sup> و کروس در سال ۱۹۸۲ انجام شد ضریب پایایی ۰/۹۶ به دست آمد که این کاملاً با نتایج اسپاینر مشابه بود. شارپلی و کروس استفاده از این مقیاس را توصیه کرده‌اند؛ زیرا پایه‌های روانسنجی آن در مقایسه با سایر مقیاس‌ها بسیار پیشرفته‌تر است (حسن‌شاهی، ۱۳۷۸) پایایی بدست آمده توسط حسن‌شاهی (۱۳۷۸) با استفاده از روش تصنیف ۰/۹۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برآورد شد. حسن‌شاهی روایی بالایی نیز برای این مقیاس گزارش نموده است.

موضوع جلسات	هدف جلسات
آشنایی با خصوصیات آزمودنی‌ها و ارائه بازخورد مناسب، تعریف برنامه‌ریزی عصبی کلامی و کاربرد آن در روابط زوجین، انجام پیش‌آزمون	برقراری ارتباط و ایجاد فضایی صمیمانه و قابل اعتماد در ارتباط با زوجین و شناخت کلی از وضعیت ارتباط آنها
توضیح فرایند هدف‌یابی، آشنایی با ویژگی‌های هدف مطلوب، توضیح تفاوت بین حالت موجود و حالت مطلوب، انجام فعالیت کلاسی در زمینه هدف‌یابی و بحث گروهی پیرامون اهداف مطرح شده	تمرکز یافتن بر اهداف که زوجین در جهت ایجاد سازگاری دنبال می‌کنند و هدایت انرژی درون خود به سوی دستیابی به این اهداف، یافتن روش‌های خلاق برای حل مسائل و به‌رمندی هرچه بیشتر از مواهب زندگی

1- Spainer  
3- Sharply

2- Reliability

هدف جلسات	موضوع جلسات
آشنایی زوجین با اصول ارتباط مناسب و پرهیز از خطاهای شناختی همچون ذهن خوانی که مانع ارتباط درست می‌شود. جستجوی تغییراتی که هر زوج برای بهبود روابط باید انجام دهد.	تعریف ارتباط موثر، اصول ارتباط، نقش زبان بدن در ارسال پیام، تفاوت‌های کلامی زن و مرد، توضیح خطاهای شناختی (ذهن خوانی) ایفای نقش توسط زوجین
درک بهتر زوجین از مشکلاتشان، درک دیدگاه طرف مقابل خود و قرار دادن خود به جای طرف مقابل در روابطشان	طرح جایگاه‌های ادراکی نوع اول، نوع دوم، نوع سوم، آشنایی با نظام‌های تجسمی، انجام فعالیت کلاسی
برطرف کردن و افشای حذف و کلی‌گویی‌ها و تحریفات در ارتباط زوجین و رسیدن به ساختار عمقی کلام	آشنایی با الگوهای متا، طرح فرایندهای حذف، تعمیم و تحریف، آشنایی با ساختار عمقی و ساختار سطحی کلام. اجرای ایفای نقش توسط آزمودنی‌ها
ایجاد چار چوبی برای سازمان دادن و جمع‌آوری اطلاعات که زوجین در ارتباط با یکدیگر بدست می‌آورند	طرح سطوح منطقی عصبی - سطحی (سطوح منطقی روبرت دیلتز) شامل محیط رفتار، توانایی‌ها، باور، هویت، و معنویت و ارتباط این سطوح با یکدیگر و انجام فعالیت کلاسی
ایجاد گوش کردن مؤثر در زوجین	آشنایی با روش‌های مؤثر گوش کردن
ارزیابی میزان تغییرات در زوجین	جمع‌بندی و مرور مطالب با کمک آزمودنی‌ها و اجرای پس آزمون

### یافته‌های پژوهش

در آغاز به بررسی میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی زوجین در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل باید توجه کرد.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی زوجین در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش

گروه	نوع آزمون	جنسیت		مردان		زنان		کل	
		میانگین	انحراف	تعداد	میانگین	انحراف	تعداد	میانگین	انحراف
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۰۹/۲۶	۱۵/۰۴	۱۵	۱۱۰/۲۰	۱۴/۹۶	۱۵	۱۰۹/۷۳	۱۵
	پس‌آزمون	۱۲۳/۸۰	۱۶/۱۰۷	۱۵	۱۲۲/۶۶	۱۴/۸۵	۱۵	۱۲۳/۲۳	۱۵/۴۷
کنترل	پیش‌آزمون	۱۰۸/۲	۱۷/۰۹	۱۵	۱۰۷/۷۳	۱۶/۲۳	۱۵	۱۰۷/۹۶	۱۶/۶۰
	پس‌آزمون	۱۰۷/۸	۱۷/۱۰	۱۵	۱۰۶/۷۳	۱۶/۲۷	۱۵	۱۰۷/۶۵	۱۶/۶۲

همانطور که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین برآورد شده نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی زوجین در گروه کنترل در مردان  $107/8$  و انحراف معیار آن  $17/10$  و میانگین زنان  $106/73$  و انحراف معیار آن  $16/27$  می‌باشد و میانگین کل آن‌ها  $107/65$  و انحراف معیار آن‌ها  $16/62$  می‌باشد. و میانگین برآورد شده نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی زوجین در گروه آزمایش در مردان  $123/80$  و انحراف معیار آن  $17/16$  و میانگین در زنان  $122/66$  و انحراف معیار آن  $14/85$  و میانگین کل  $123/23$  و انحراف معیار آن  $15/47$  است.

جدول (۲) آزمون لوین مربوط به پیش فرض برابری واریانس سازگاری در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آلفا	درجه آزادی (۱)	درجه آزادی (۲)	سطح معناداری
سازگاری زناشویی زوجین	۰/۴۸۰	۳	۵۶	۰/۶۹۸

نتیجه جدول (۲) نشان می‌دهد که پیش فرض همسانی واریانس‌ها تأیید شده است. لذا به علت رعایت پیش فرض برابری واریانس‌ها تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول (۳) آمده است.



جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر نمره کل سازگاری زناشویی زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع محاسبات	شاخص آماری	مجموع مجذورات آزادی	درجه میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان توان تأثیر آماری
پیش‌آزمون	۱۷۰۵۵/۹۹	۱	۱۷۰۵۵/۹۹	۶۰۴۹/۱۶۹	۰/۰۰۱	۰/۹۹۱
عضویت گروهی	۳۰۰۱/۶۸۶	۱	۳۰۰۱/۶۸۶	۱۰۶۴/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۹۵۱
جنسیت	۲۶/۸۴	۱	۲۶/۸۴	۹/۵۲۱	۰/۰۰۳	۰/۱۴۸
تعامل جنسیت و گروه	۸/۳۶۰	۱	۸/۳۶۰	۲/۹۶	۰/۰۹۱	۰/۰۵۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار می‌باشد ( $P \leq 0/001$ ). این نتیجه به این معناست که آموزش معنویت بر سازگاری زناشویی زوجین ( $P \leq 0/001$ ) مؤثر بوده است. بنابر این فرضیه اول پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش NLP بر سازگاری زناشویی زوجین تأیید می‌شود. توان آماری ۱ بدست آمده و بدین معناست که در صورت تکرار تحقیق امکان تأیید فرض صفر به اشتباه، صفر است. به عبارت دیگر، دقت آزمون در کشف تفاوت‌ها بالا است و نمونه تحقیق کفایت می‌کند. بر اساس نتایج جدول بالا اثر متغیر مستقل جنس با مقدار  $F=9/521$  و  $p=0/003$  نمره کل سازگاری زناشویی زوجین معنادار بود. بدین معنا که اثر بخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی تحت تأثیر جنسیت قرار دارد و تأثیر آن در زنان و مردان تفاوتی داشته است. همچنین بین جنسیت و عضویت گروهی با توجه به مقدار  $F=2/96$  و  $p=0/091$  تعامل وجود ندارد و مقدار تغییرات تبیین شده در متغیر وابسته سازگاری زناشویی زوجین بعد از تعدیل میانگین‌ها تعامل جنس و عضویت گروهی  $0/051$  با توان آماری برابر  $0/394$  به دست آمده است.

جدول (۴) میانگین و انحراف استاندارد ابعاد سازگاری زناشویی زوجین در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

تعداد	کل		زنان		مردان		جنسیت		ابعد سازگاری زوجین
	انحراف معیار	تعداد میانگین	انحراف معیار	تعداد میانگین	انحراف معیار	تعداد میانگین	نوع آزمون	گروه	
۳۰	۵/۶۲	۴۶/۴	۱۵	۵/۵۸	۴۷/۰۷	۱۵	۵/۶۶	۴۵/۷۲	پیش‌آزمون
۳۰	۵/۹۹	۵۲	۱۵	۵/۴۵	۵۲/۲۰	۱۵	۶/۵۴	۵۱/۸۰	پس‌آزمون
۳۰	۸/۸۳	۴۵	۱۵	۹/۲۱	۴۴/۴۰	۱۵	۸/۴۵	۴۵/۶۰	پیش‌آزمون
۳۰	۹/۳۸	۴۴/۶	۱۵	۹/۴۳	۴۴/۰۰	۱۵	۹/۳۳	۴۵/۲۰	پس‌آزمون
۳۰	۱/۸۷	۸/۴	۱۵	۱/۹۰	۸/۲۷	۱۵	۱/۸۴	۸/۵۳	پیش‌آزمون
۳۰	۱/۸۹	۱۰/۳۷	۱۵	۱/۷۵	۱۰/۲۷	۱۵	۲/۰۳	۱۰/۴۷	پس‌آزمون
۳۰	۲/۳۱	۷/۴	۱۵	۲/۱۹	۷/۴۰	۱۵	۲/۴۴	۷/۴۰	پیش‌آزمون
۳۰	۲/۳۵	۷/۲۳	۱۵	۲/۲۱	۷/۲۰	۱۵	۲/۴۹	۷/۲۷	پس‌آزمون
۳۰	۴/۷۱	۳۸/۹۶	۱۵	۴/۶۴	۳۹/۱۳	۱۵	۴/۷۹	۳۸/۸۰	پیش‌آزمون
۳۰	۴/۹۲	۴۲/۰۳	۱۵	۴/۸۱	۴۱/۸۰	۱۵	۵/۰۳	۴۲/۲۷	پس‌آزمون
۳۰	۴/۳	۳۹/۳۶	۱۵	۴/۲۰	۳۸/۶۰	۱۵	۴/۴۰	۴۰/۱۳	پیش‌آزمون
۳۰	۴/۷۹	۳۹/۴۶	۱۵	۵/۰۱	۳۸/۵۲	۱۵	۴/۵۷	۴۰/۴۰	پس‌آزمون
۳۰	۲/۹۳	۱۵/۹۶	۱۵	۳/۰۱	۱۵/۷۳	۱۵	۲/۸۵	۱۶/۲۰	پیش‌آزمون
۳۰	۲/۸۸	۱۸/۸۳	۱۵	۳/۰۶	۱۸/۴۰	۱۵	۲/۷۱	۱۹/۲۷	پس‌آزمون
۳۰	۴/۰۷	۱۶/۲	۱۵	۴/۱۸	۱۷/۳۳	۱۵	۳/۹۷	۱۵/۰۷	پیش‌آزمون
۳۰	۴/۱	۱۵/۹۶	۱۵	۴/۲۷	۱۷/۰۰	۱۵	۳/۹۳	۱۴/۹۳	پس‌آزمون

جدول (۵) خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمرات ابعاد سازگاری زناشویی زوجین در گروه آزمایش و کنترل

توان آماری	میزان تأثیر آماری	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات آزادی	شاخص آماری	ابعاد سازگاری زناشویی
۱/۰۰۰	۰/۹۷۱	۰/۰۰۱	۱۸۴۸/۳۱۲	۳۱۴۱/۷۱۲	۱	۳۱۴۱/۷۱۲	پیش‌آزمون	توافق دو نفری
۱/۰۰۰	۰/۸۵۱	۰/۰۰۱	۳۱۳/۰۵۰	۵۳/۱۱۴	۱	۵۳/۱۱۴	عضویت گروهی	
۱/۰۰۰	۰/۹۲۶	۰/۰۰۱	۶۹۰/۰۰۱	۲۳۷/۱۰۱	۱	۲۳۷/۱۰۱	پیش‌آزمون	ابراز محبت
۱/۰۰۰	۰/۷۷۷	۰/۰۰۱	۱۹۱/۹۹۱	۶۵/۹۷۳	۱	۶۵/۹۷۳	عضویت گروهی	
۱/۰۰۰	۰/۹۷۹	۰/۰۰۱	۲۵۷۱۳/۳۲	۱۳۹۶/۹۲۶	۱	۱۳۹۶/۹۲۶	پیش‌آزمون	رضایت
۱/۰۰۰	۰/۸۲۷	۰/۰۰۱	۲۶۳/۴۳۴	۱۳۲/۸۷۱	۱	۱۳۲/۸۷۱	عضویت گروهی	
۱/۰۰۰	۰/۹۵۹	۰/۰۰۱	۱۲۸۵/۵۱۹	۶۷۸/۴۴۰	۱	۶۷۸/۴۴۰	پیش‌آزمون	همبستگی دو نفری
۱/۰۰۰	۰/۸۳۲	۰/۰۰۱	۲۷۱/۹۶۸	۱۴۳/۵۳۳	۱	۱۴۳/۵۳۳	عضویت گروهی	

همانطور که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود میانگین نمرات سازگاری زناشویی در چهار بعد توافق دو نفری ( $p \leq 0/001$ ) ابراز محبت ( $p \leq 0/001$ ) رضایت زناشویی ( $p \leq 0/001$ ) همبستگی دو نفری ( $p \leq 0/001$ ) در گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است بنابراین فرضیه مذکور در سطح  $p \leq 0/001$  تأیید می‌شود. طبق جدول ۵ میزان تأثیر توافق دو نفری در گروه آزمایش  $0/85$  است یعنی ۸۵ درصد تفاوت‌ها در توافق دو نفری در نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بوده است. همچنین میزان تأثیر ابراز محبت در گروه آزمایش  $0/77$  است یعنی ۷۷ درصد تفاوت‌های فردی در ابراز محبت در نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بوده است. همچنین میزان تأثیر رضایت زناشویی در گروه آزمایش  $0/82$  است یعنی ۸۲ درصد تفاوت‌های رضایت زناشویی در نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بوده است. همچنین میزان تأثیر همبستگی دو نفری در گروه آزمایش  $0/95$  است یعنی ۹۵ درصد تفاوت فردی همبستگی دو نفری در نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بوده است. توان آماری برابر ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول (۶) خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره مربوط به نمرات ابعاد زناشویی زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل بر حسب جنسیت

شاخص آماری	مجموع مجذورات آزادی	درجه مجذورات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
توافق	۳/۲۷۷	۱	۳/۲۷۷	۱/۹۲۸	۰/۱۷۱	۰/۰۳۴	۰/۲۷۶
ابراز محبت	۰/۰۰۰	۱	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۹۸۲	۰/۰۰۰	۰/۰۵۰
رضایت زناشویی	۴/۴۸۳	۱	۴/۴۸۳	۸/۸۸۸	۰/۰۰۴	۰/۱۳۹	۰/۸۳۴
همبستگی دو نفری	۱/۱۶۷	۱	۱/۱۶۷	۲/۲۱۰	۰/۱۴۳	۰/۰۳۹	۰/۳۰۹

با توجه نتایج جدول (۶) در بعد رضایت زناشویی تفاوت معناداری بین زن و مرد مشاهده می‌شود ( $f=8/888$  و  $sig=0/004$ ) ولی در سه بعد توافق، ابراز محبت و

همبستگی دو نفری با توجه به سطح معناداری که بالاتر از ۰/۰۵ به دست آمد تفاوت معناداری بین زن و مرد وجود ندارد

جدول (۷) خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره مربوط به نمرات ابعاد سازگاری زناشویی زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل بر حسب تعامل جنسیت و گروه

شاخص آماری ابعاد سازگاری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
توافق	۳/۴۴۰	۱	۳/۴۴۰	۲/۰۲۴	۰/۱۶۱	۰/۰۳۴	۰/۲۷۶
ابراز محبت	۰/۰۶۰	۱	۰/۰۶۰	۰/۱۷۴	۰/۶۷۸	۰/۰۰۳	۰/۰۶۹
رضایت زناشویی	۱/۰۲۳	۱	۱/۰۲۳	۲/۰۲۸	۰/۱۶۸	۰/۰۳۶	۰/۲۸۸
همبستگی دو نفری	۰/۲۳۱	۱	۰/۲۳۱	۰/۴۵۱	۰/۵۰۵	۰/۰۰۸	۰/۱۰۱

جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که اثر متقابل جنسیت و عضویت گروهی در نمرات ابعاد سازگاری زناشویی زوجین در هر یک از ابعاد (توافق دوفره  $P=۰/۱۶$ )، ابراز محبت  $P=۰/۶۷۸$ )، رضایت زناشویی  $P=۰/۱۶۸$ ) و همبستگی دوفره  $P=۰/۵۰۵$ ) معنادار نیست. به عبارت دیگر آموزش NLP در هیچ یک از ابعاد تحت تأثیر جنسیت قرار نداشته است، و تأثیر آن در زنان و مردان تفاوت معنادار نداشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

از آنجا که تاکنون تحقیقات اندکی تحت این عنوان، تأثیر آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر سازگاری زوجین صورت گرفته است، لذا در تبیین یافته‌ها سعی شده تا به نزدیکترین تحقیقات با موضوع حاضر اشاره گردد. نتایج نشان داد که آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی در افزایش سازگاری زوجین در پس‌آزمون مؤثر بوده است ( $p=۰/۰۰$ ). در مورد زیرمقیاس‌های سازگاری زناشویی، نتایج نشان داد که آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر توافق، رضایت زناشویی، ابراز محبت، همبستگی دو نفری مؤثر بوده است. این عقیده که رضایتمندی از ارتباط زناشویی در افزایش سازگاری زوجین مؤثر بوده است، در یافته‌های گوردون و دور انا (۱۹۹۹) در ارتباط با کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه نشان داده شده است، که این آموزش‌ها باعث تقویت و حفظ ارتباط صمیمانه

بین زن و شوهر می‌شود (به نقل از ژاکو بووسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). همچنین نتایج تحقیق عرفانی اکبری (۱۳۷۸) در زمینه بررسی مشکلات مربوط به سازگاری زوجین و تأثیر درمان مشکل ارتباطی بر سازگاری نشان داد که درمان روابط توانسته است مشکلات مربوط به عدم توافق، علاقه، محبت، و تعهد زوجین را بهبود بخشد. با تأکید بر این نظر که بهبود ارتباط موجب افزایش سازگاری زوجین می‌شود ما در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی که رکن مهم آن تأکید بر ارتباط درست است بر سازگاری زوجین پرداختیم. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی با تأکید بر عنصر ارتباط در افزایش سازگاری و بهبود ارتباط زوجین مؤثر بوده است که این با نتایج تحقیق شیرالی (۱۳۸۶)، و با پژوهش هانسون و لندبند<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) و کرنلیوس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۷) و پاتریک (۲۰۰۷)، هال (۲۰۰۸)، دیلتز (۲۰۰۹) مبنی بر بهبود ارتباط همخوانی دارد. با توجه به بررسی‌های انجام شده در این پژوهش می‌توان نتایج را اینگونه تبیین نمود که ان.ال.پی این نوید را به زوجها می‌دهد که امکان تغییر در هر زمان وجود دارد. آموزه‌های مهم برنامه‌ریزی عصبی-کلامی، هدف‌یابی مناسب و برنامه‌ریزی درست برای رسیدن به هدف است. همانگونه که در پژوهش بلستد (۲۰۰۱) نیز نشان داده شد، استفاده از شیوه‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی به مراجعان کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابند. زوجها با استفاده از آموزه‌های ان.ال.پی در بخش هدف‌یابی قادر خواهند بود، اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت خود را انتخاب و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنند. شیوه‌های برنامه‌ریزی عصبی کلامی به فرد این فرصت را می‌دهد تا از رفتار، احساسات، و افکار خویش آگاهی یابند و با توجه به حالت موجود برای رسیدن به حالت مطلوب در زندگی خود برنامه‌ریزی کنند. از آنجا که می‌توان گفت که برقراری ارتباط درست و صحیح، سازگاری زوجها را افزایش می‌دهد. اگر زوجی بتواند با روش‌های درست ارتباط برقرار کند، نه تنها ارتباطات موثری با هم خواهند داشت بلکه سازگاری بین آنها نیز افزایش می‌یابد و این ارتباط مؤثر بین زوجین

1- Jakubowski

2- Lundblad &amp; Hansson

3- Corneliuss

موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود و سنگ زیربنایی خانواده سالم و موفق است، که در آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی به این نکته توجه شده است. درک الگوهای متا در آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی این امکان را به زوجها می‌دهد که قبل از شروع ناسازگاری و قضاوت‌های شناختی غلط به بررسی الگوهای کلامی یکدیگر بپردازند و معنی عمقی کلمات را از ساختار سطحی آن استخراج نمایند. دل (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود نشان داد توجه به ساختار عمیق و سطحی در کلمات می‌تواند در روابط بین فردی مؤثر واقع شود. همچنین به زوجین آموخته شد تا آرزوها و امیدهای واحدی برای آینده خود ترسیم کنند که به تبع آن همبستگی زوجین بالا می‌رود و همچنین در این آموزش تلاش می‌شود زوجین قابلیت خود را بهتر و بیشتر از قبل درک کرده تا بتوانند بیشتر با آن همخوان شوند و در نتیجه سازگاری و ارتباط زوجین بالا می‌رود. با توجه به اثربخشی آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی بر افزایش سازگاری زناشویی پیشنهاد می‌شود فنون و روش‌های کار بردی این آموزش توسط مشاوران خانواده برای بهبود ارتباط زوجین و افزایش سازگاری زوجین استفاده شود. از آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی می‌توان در جلسات آموزش قبل از ازدواج، آموزش خانواده، کارگاه آموزشی و جزوه‌های کاربردی در اختیار زوجین قرار داد.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۱/۰۴/۰۴

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۱/۰۸/۲۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۱/۲۸

پژوهش‌های نوین روانشناختی  
پرتال جامع علوم انسانی

## References

## منابع

- احمدی، خ. (۱۳۸۲). شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و مقایسه اثربخشی روش مداخله‌ای تغییر سبک زندگی و حل مساله در زندگی زوجین دارای ناسازگاری در زندگی زناشویی، پایان‌نامه دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- احمدی، خ؛ فتحی آشتیانی، ع؛ و نوایی‌نژاد، ش. (۱۳۸۴). بررسی عوامل زمینه‌ای، فردی و ارتباطی دو جانبه‌ای مؤثر بر سازگاری زناشویی، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱ (۳)، ۲۳۷-۲۳۱.
- اعتمادی، ع. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- الیس، آ. (۱۳۷۵). زوج‌درمانی، ترجمه صالحی فدردی، امیرامین یزدی، تهران: نشر میثاق.
- اولیا، ن. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زوجین شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان.
- اولیا، ن؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۵). تأثیر غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین، فصلنامه خانواده‌پژوهی.
- پیرمرادی، س. (۱۳۷۹). مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده‌درمانی، اصفهان: همام.
- شیرالی‌نیا، خ. (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های ارتباطی و تأثیر آن بر تغییر الگوهای ارتباطی و ایجاد احساس مثبت نسبت به زوج‌ها. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره)، اهواز: دانشگاه شهید چمران.
- عرفانی اکبری، م. (۱۳۷۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)، تهران: دانشگاه الزهرا.
- فرقانی، ر. (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر رضایت زوجین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان.
- مرادی، م. (۱۳۷۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر رضایت زناشویی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره)، تهران: دانشگاه الزهرا.
- نظری، م. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه‌حل‌محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل (پایان‌نامه دکترا)، تهران: دانشگاه تربیت معلم.

- Beeton, T.A. (2005). *Dyadic Adjustment and Use of Imago Skills Past Participants of the "Getting the Love You Want" Workshop for Couples*, Unpublished Doctoral Dissertation, Walden University.
- Bolstad, R. (2001). Karma Yoga: An nlp Approach to Using Your Lifes Work as A Spiritual Path, *Anchorepoint*, Vol 16, No. 12, Page 30-34.
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., & Baucom, D.H. (2004). Mindfulness Based Relationship Enhancement, *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Cornelius T., Alessi, G., & Shorey, R.C. (2007). The Effectiveness of Communication Skills Training with Married Couples: Does the Issue Discussed Matter? *The Fam J: Consult There for Coup & Fam*, 15 (2): 124-132.
- Deol, S. (2002). Surface and Deep Structure, *Anchor Point*. Vol. 16. No. 12. Page 12 15, Available from: <http://nlpanchorpoint.com> (access 5 march, 2002).
- Dilts, R. (2009). *NLP and Fit Ness Training Anchore Paint*, Vol. 18, pp20-25 Available from: <http://nlpanchorpoint.com> (access 5 march, 2009).
- Hall, L.M. (2008). Back to the True NLP Sources. *Anchore Point* Vol. 17, Page 53- 55. Available from: <http://nlpanchorpoint.com> (Access 6 March, 2008).
- Harman, L. R., & O'Neill, C. (2001). Neuro Linguistic Programming for Counselors, *Journal of Instructional psychology*. 38 (5), 167-176.
- Hay, L. (1995). How NLP Location Work, *Management Development Review*, Vol 8, Issue 4, 30-31.
- Jakubowski, S.F., Milne, E.P., Brunner, H., & Miller, .B. (2004). A Rview of Epirically Spported Mrital Erichment Programs, *Family Relations*, 53 (5), 52-53
- Janes, B. (1996). Introduction to NLP, *Positive Health Magazine*, 9.
- Laurenceau, J.P., & Feldman B.L.P. (1998). Intimacy as an Interpersonal Process, *J of Personality and Social Psychology*, 74: 1238- 1251.
- Lundblad, A.M., & Hansson, K. (2006). Couples Therapy; Effectiveness of Treatment and Long-term Follow- up, *Journal of Family Therapy*, 28: 136-152.



Patrick, J. (2007). *Neuro Linguistic Programming and Organizational Development University of Sydney, Australia*, Available from: <http://www.nlpmax.com> (Access 17 Jun, 2007).

Weigle, J.B. (2006). *The Impact of Participating in an Imago Therapy Workshop on Marital Satisfaction*, Unpublished Doctoral Dissertation, Walden University.

