

## شناسایی شاخصهای گفتگوی مؤثر زوجین: مطالعه‌ای پدیدار شناختی

رحمان مهدی نژاد قوشچی<sup>۱</sup>

اسماعیل اسدپور<sup>۲</sup>

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۱۱

پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳

### چکیده

گفتگوی مؤثر پایه‌ای است که سایر جنبه‌های روابط زن و شوهر بر آن بنا نهاده شده است و نبود گفتگوی مؤثر بین زوجین می‌تواند به سطح بالاتری از تعارضات زناشویی منجر شده و خطر پیشروی مشکلات زناشویی را افزایش دهد. استفاده از تجربه‌های زوجهای موفق در مورد گفتگوی مؤثر می‌تواند الهامبخش و الگوی کارآمدی برای افزایش صمیمیت و رضایت‌مندی زناشویی دیگر زوجها شود. این مطالعه با هدف بررسی شاخصهای گفتگوی مؤثر زوجین با کارکرد سالم انجام شده است. این مطالعه با استفاده از یکی از روشهای تحقیق کیفی تحت عنوان پدیدارشناسی توصیفی انجام شده است. روش جمع‌آوری اطلاعات، مصاحبه نیمه ساختار یافته با ده شرکت‌کننده از زوجین با کارکرد سالم بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات با روش کلایزی بود. از تحلیل یافته‌های این پژوهش، پنج مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی از تجربه و ادراکات زوجهای با عملکرد سالم ازدواج شهرستان ارومیه در زمینه گفتگوی مؤثر پدیدار شد که عبارت است از: (۱) عوامل مؤثر بر ایجاد و تداوم گفتگو (۲) مراحل و فرایند گفتگوی مؤثر (۳) برنامه‌ریزی برای گفتگو (۴) محتوای گفتگو (۵) مهارتهای ارتباطی. نتایج پژوهش نشان داد کیفیت و کمیت گفتگوی مؤثر در کارآمدی زندگی همسران خیلی مهم است. تجربه همسران موفق می‌تواند به مشاوران و زوج درمانگران در کاهش موانع گفتگوی مؤثر و افزایش صمیمیت زناشویی کمک مهمی کند.

کلیدواژه‌ها: مطالعه کیفی، پدیدار شناختی، گفتگوی مؤثر زوج.

۱ - استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه، ایران [rmehdinezhad@gmail.com](mailto:rmehdinezhad@gmail.com)

۲ - نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران ایران [dr.iasadpour@yahoo.com](mailto:dr.iasadpour@yahoo.com)

## مقدمه

خانواده را مؤسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسانها، عشق و ورزیدن به همنوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است (عدالتی، ۲۰۱۰). اساس و رکن اصلی خانواده به عنوان زیربنای جامعه، ازدواج است. ازدواج یکی از مهمترین رویدادهای زندگی انسان به شمار می‌رود (موسوی، ۱۳۸۶). ازدواج مهمترین و بنیادترین رابطه انسانی است؛ زیرا ساختار ایجاد روابط خانوادگی و تربیت نسل آینده را فراهم می‌آورد (هولمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

مطالعات و تجربه بالینی نشان می‌دهد که در جامعه معاصر، زن و شوهرها مشکلات شدید و فراگیری را هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه تجربه می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه در جریان ازدواج نیازمند مهارتهای ارتباطی است (باگاروزی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ وستروپ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). مهارتهای ارتباطی با تقویت ابراز حمایت‌های اجتماعی و عاطفی مانند دلداری دادن، تشویق، اطمینان آفرینی، مراقبت و کمک در تأمین نیازهای همسر، می‌تواند در افزایش رضایت زناشویی تأثیرگذار باشد (کوئرنر، ۲۰۰۶ به نقل از داستان و همکاران، ۱۳۸۹) و پرهیز از برقراری ارتباط مؤثر از عواملی است که موجب شکست زندگی زناشویی خواهد شد (بلوم<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

ارتباط مؤثر، عناصر کلامی و غیر کلامی دارد که همدیگر را تقویت می‌کند. در این بین عناصر کلامی ارتباط مؤثر یا گفتگوی مؤثر<sup>۵</sup> از جایگاه مهمی در ارتباط زناشویی برخوردار است و زن و شوهر از طریق گفتگو، راحت‌تر، بهتر و بیشتر می‌توانند پیام و احساسشان را به همدیگر انتقال دهند و به هم نزدیکتر شوند (نیکولز، ۱۹۹۶ به نقل از حسینی، ۱۳۸۳). گفتگوی مؤثر مهارتی است که باعث ارضای نیازهای عاطفی و روانی و رضایت زن و شوهر از زندگی‌شان می‌شود و بر سلامت روانی آنان مؤثر است (باگاروزی، ۲۰۰۱؛ هلر و وود<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸).

ارتباط مؤثر توسط بسیاری از افراد، مهمترین و ضرورترین مهارت ازدواج مطرح شده است. زوجهایی که با یکدیگر ارتباط مؤثر دارند، توانایی تأیید دو جانبه در آنها وجود دارد و می‌توانند به صورت غیر دفاعی به نیازهای همسرشان گوش، و پاسخ دهند؛ زمان سوء تفاهم، بر مسئله

1 - Holman  
2 - Bagarozzi  
3 - Westerop, K  
4 - Blume, T. W  
5 - Effective dialogue  
6 - Heller & Wood

متمرکز شده و در حالت مسالمت‌آمیز ارتباط برقرار کنند. متأسفانه در میان زوجهایی که دچار مشکل هستند، این شناخت بسیار اندک است (گاتمن، ۲۰۰۰). زوجینی که افکار و احساسات خود را سرکوب می‌کنند و آنها را بر حق نمی‌دانند و می‌ترسند بحث به مشاجره ختم شود، سعی می‌کنند با کناره‌گیری، تعارض در رابطه را به حداقل برسانند و چون گفتگویی انجام نشده و یادگیری صورت نگرفته است، وضعیت ارتباطی زوجین بدتر می‌شود (کوان، ۲۰۰۴).

گفتگوی مؤثر قلب روابط صمیمی و پایه‌ای است که دیگر جنبه‌های روابط زن و شوهر بر آن نهاده می‌شود (اولسون و دیفرین جی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). بیشتر پژوهشها در سالهای اخیر مؤید این است که عدم گفتگوی مؤثر بین زن و شوهر می‌تواند باعث سطح بالاتری از تعارض زناشویی شود و خطر پیشروی مشکلات زناشویی را افزایش دهد (فینچام و بیج<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). هم‌چنین عدم گفتگوی مؤثر زن و شوهر ریشه بیشتر مشکلات زناشویی و سوء تفاهم است و از مهمترین عوامل بروز تنش، سردی روابط زن و شوهر و گسیختگی انسجام خانواده است (گاتمن و نوتاریوس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲؛ احمد و رید<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). هم‌چنین کم بودن یا نبودن گفتگوی مؤثر زن و شوهر می‌تواند یکی از پیش‌بین‌های قوی طلاق در سالهای اول ازدواج باشد (ویشمن و کورتانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳؛ گاتمن و لوینسون، ۲۰۰۰).

طبق نظریه گاتمن، وجود چهار سوار سرنوشت (عواملی که روابط زوجها را تخریب می‌کند) با شدت زیاد در رابطه با ۸۶ درصد اطمینان پیش‌بینی کننده طلاق است. این چهار سوار کار عبارت است از انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت (گاتمن، ۱۹۹۹). در این راستا، گاتمن (۱۹۹۴) دریافت که زوجهای فرسوده، نسبت به زوجهای غیر فرسوده کمتر در تعاملات مثبت و بیشتر در تعاملات منفی مشارکت می‌کنند. علاوه بر این، وی با بررسی ادبیات تحقیق و بر پایه تعاملات مشاهده شده نتیجه گرفت که چندین الگو و رفتار تعاملی هست که میان زوجهای فرسوده و غیر فرسوده تمایز قائل می‌شود. زوجهای فرسوده سطوح پایینتر توافق، شوخی، خنده دو نفره، تأیید، اطاعت و تکرار بیشتر عدم توافق، انتقاد و رفتارهای تدافعی نشان می‌دهند. آنها رفتارهای تأییدی کمتری دارند. هنگامی که همسرشان درباره مشکل صحبت می‌کند، واکنش‌های مثبت و مناسب کمتری دارند؛ به احتمال کمتر در رفتارهای حل مسئله مشارکت می‌کنند و همیشه شاکی هستند و

1 - Olson, D., & DeFrain, J. D.

2 - Fincham, F. D., & Beach, S. R. H.

3 - Gottman, J.M., & Notarius, C.I.

4 - Ahmad S & Reid DW

5 - Wishman, M, & Courtnage, E

حالت تدافعی دارند. از طرفی دیگر درخواست گفتگو، بیان موضوع و بیان قصد مثبت خود برای گفتگو از مقدمات گفتگوی مؤثر است و زوجین از این راه می‌توانند وارد فضای گفتگو با همدیگر شوند و تفکر و احساس همدیگر را بشناسند و با مهارت‌های گوش دادن فعال، انعکاس دادن، تأیید کردن و احساس همدلی به حل مشکلات بپردازند (هندریکس و هانت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ فینچام و بیچ، ۲۰۱۰؛ ونجلیستی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

زوج درمانگران همواره درصدد ارائه راهکارهایی برای پیشگیری و درمان ناسازگاریهای زن و شوهر بوده‌اند. با افزایش روزافزون نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر و بروز طلاق عاطفی و رسمی بین آنان و تأثیر این جداییها بر افراد خانواده و جامعه، ضرورت دارد که برای این مشکلات چاره‌اندیشی شود. امروزه الگوها و رویکردهای گوناگون روانی - آموزشی در جهت بهبود و پربار ساختن رابطه زناشویی پدیدار شده است که بیشتر از درمان به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی، قبل از روبه‌رو شدن زن و شوهرها با مشکلات توجه می‌کند و جنبه پیشگیری دارد (فروقان‌فر، ۱۳۸۵)؛ لذا به نظر می‌رسد ضروری است رویکردی کوتاه مدت و کارآمد آموزشی مبتنی بر آموزش ویژگیهای گفتگوی مؤثر زوجین را یافت تا به زن و شوهرها در ایجاد و حفظ گفتگوی مؤثر و کارآمد کمک کرد. بنابراین بر اساس مطالعات و پژوهشهای مختلف، این پژوهش به دنبال این است که به این سؤال اساسی جواب دهد که شاخصهای گفتگوی مؤثر زن و شوهر با عملکرد سالم چگونه است.

## روش

پژوهش با رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شده است. روش پدیدارشناسی فرایند ساخت معنای تجربه انسانی از طریق گفتگو با اشخاصی است که با این تجربه زندگی می‌کنند. روش جمع‌آوری داده‌های پژوهش، مصاحبه نیمه ساختاری بود. پژوهشگر با توجه به سؤال پژوهش با عنوان: «ویژگیها و شاخصهای گفتگوی مؤثر زوجین با کارکرد سالم چگونه است؟» چند سؤال باز و گسترده را بر اساس بررسی فرایند، محتوا و مهارت‌های گفتگوی مؤثر و با در نظر گرفتن فرهنگ و مذهب ایرانی مطرح، و به صورت مقدماتی با پنج نفر مصاحبه کرد و سؤالاتی که از نظر مصاحبه‌شوندگان نامفهوم بود، ویرایش، و سپس نتایج در اختیار پنج

1 - Hendrix, Harville., Hunt, Helen

2 - Vangelisti

متخصص در این زمینه قرار داده شد تا نظر تخصصی خود را اعلام کنند و از این طریق، روایی صوری و محتوایی آن سنجیده شد. سؤالات مصاحبه به گونه‌ای طراحی شد که رشته گفتگو در مصاحبه قطع نشود و به مصاحبه‌شونده برای هدایت جریان گفتگو، آزادی بیشتری داده شود. چند نمونه از سؤالات باز بدین ترتیب است: "چه عواملی شما را بر ایجاد و تداوم گفتگو تشویق می‌کند؟ برای گفتگو کردن چگونه برنامه‌ریزی می‌کنید؟ در مورد چه مسائلی با همدیگر گفتگو می‌کنید؟ مهارت‌های شما از نظر کلامی و غیر کلامی چگونه است؟ چه مراحل را هنگام گفتگو رعایت می‌کنید؟"

جامعه آماری این پژوهش برای مصاحبه عمیق، تمام زوجین با عملکرد سالم ازدواج در شهرستان ارومیه با حداقل ده سال زندگی مشترک است. نمونه پژوهش شامل زوجینی است که از بین زوجین با عملکرد سالم انتخاب شدند. به علت نبود شرایط نمونه‌گیری تصادفی مانند عدم دسترسی به فهرست تمام زوجین با عملکرد سالم ازدواج و عدم همکاری بسیاری از زن و شوهرها به دلیل وقتگیر بودن مصاحبه و سؤالاتی که درباره روابط خصوصی آنها پرسیده می‌شد و همچنین لازم بودن ویژگی‌هایی همچون گشودگی لازم برای برون‌ریزی اطلاعات زناشویی از نمونه‌گیری هدفمند<sup>۱</sup> و نظری برای انتخاب زن و شوهرها استفاده شد. در تحقیق کیفی، تعداد مشارکت‌کننده در پژوهش از پیش قابل تعیین نیست و تعداد مشارکت‌کننده‌ها تا اشباع نظری مقولات پیش می‌رود. در روش پدیدارشناسی حداقل تعداد مشارکت‌کننده‌ها شش نفر است. عموماً پژوهش‌های کیفی با مشارکت هشت الی ۲۰ نفر انجام می‌شود و استفاده از حجم نمونه بیشتر می‌تواند عمق بررسی را کاهش دهد (استراوس و کربین، ۱۳۹۱).

مطابق با نمونه‌گیری هدفمند در پاسخ به پرسش «ویژگیها و ابعاد گفتگوی مؤثر زوجین با عملکرد سالم چگونه است؟» زن و شوهرهایی با عملکرد سالم مورد توجه قرار گرفتند. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که با همکاری امور بانوان استانداری آذربایجان غربی و اداره آموزش و پرورش ارومیه، دو مدرسه در مقطع متوسطه اول ارومیه، که امکان مصاحبه در آنها وجود داشت، انتخاب شد و با کمک اولیای مدارس، خانواده‌هایی با عملکرد سالم که بالقوه برای شرکت در تحقیق مناسب بودند و حداقل ده سال از زندگی مشترک آنها گذشته بود و به همکاری حاضر بودند، شناسایی شدند. به این منظور جلسه‌ای با حضور این خانواده‌ها تشکیل شد. در ابتدا

محقق خود را معرفی کرد؛ سپس اهداف تحقیق و رعایت رازداری و امانتداری را یادآور، و پرسشنامه عملکرد ازدواج سالم بین والدین توزیع شد. پس از بررسی پاسخها نام والدین بر اساس میزان عملکرد آنها از زیاد به کم فهرست شد و در نهایت از ۱۵ زوج اول این فهرست بتدریج از طریق فرستادن دعوتنامه‌هایی از سوی مدرسه برای مصاحبه در محل مدرسه دعوت به عمل آمد. مصاحبه بدین ترتیب بود که ابتدا مصاحبه‌گر توضیحاتی درباره هدف پژوهش و مفهوم گفتگوی مؤثر به زن و شوهر می‌داد و سپس از آنان خواسته می‌شد که با استفاده از توضیحاتی که پژوهشگر برای هر سؤال ارائه می‌کند به سؤالات با دقت پاسخ دهند. برای اطمینان از درک مراجعه‌کننده نسبت به سؤالات، مصاحبه‌گر به تمام سؤالات و اشکالات وی هنگام پاسخگویی به هر سؤال به صورت جداگانه جواب می‌داد. با توجه به اینکه اجازه ضبط مصاحبه‌ها به محقق داده نشد از کل محتوای مصاحبه‌ها در جلسه یادداشت‌برداری می‌شد. طول مدت مصاحبه بین ۶۰ تا ۸۸ دقیقه و با میانگین ۷۰ دقیقه بوده است. در این پژوهش نمونه‌گیری زمانی به پایان رسید که اشباع نظری به دست آمد و داده‌های اضافی، کمکی به تکمیل و مشخص کردن مقوله نظری نکرد و نمونه‌ها از آن پس مشابه به نظر رسید.

تحلیل داده‌ها به روش کلایزی<sup>۱</sup> انجام شد. تجزیه و تحلیل مراحل هفتگانه این روش عبارت است از: شرح دادن پدیده مورد نظر، گردآوری توصیفهای شرکت‌کنندگان در مورد پدیده، مطالعه تمام توصیفهایی که شرکت‌کنندگان در مورد پدیده مورد نظر بیان کرده‌اند، مراجعه به نوشته‌های اصلی و استخراج بیانات مهم، دریافت معنی از بیانات مشارکت‌کننده‌ها<sup>۲</sup>، گروه‌بندی و سازماندهی معانی به دست آمده به صورت خوشه‌هایی از مضمونها<sup>۳</sup>، ارائه توصیفی جامع و کامل<sup>۴</sup>، مراجعه کردن به شرکت‌کنندگان برای معتبر کردن توصیف (بازنگری مصاحبه‌شوندگان)، اضافه شدن این داده‌ها به توصیف جامع در صورت دستیابی به داده‌های جدید در طول تعیین اعتبار (پولیت و بک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

بر اساس مراحل این روش، توصیفهای شرکت‌کنندگان به منظور درک و هم‌احساس شدن با آنها توسط پژوهشگر مطالعه، و پس از مرور مطالب، جملات مهم درباره پدیده مورد مطالعه

1 - Colaizzi  
2 - Formulating of meaning  
3 - Grouping & organizing the meaning in a cluster of themes  
4 - Present of an exhaustive description  
5 - Polit DF, Beck ChT

استخراج شد و سپس سازماندهی شناسه‌ها، دسته‌ها و خوشه‌ها انجام گرفت. با ترکیب کردن تمام عقاید استنتاج شده، توصیف کامل و جامعی از جزئیات پدیده تحت مطالعه به دست آمد. عبارات، جملات، بندهای متعلق به هر کدام از مصاحبه‌ها جداگانه از مصاحبه‌های دیگر و با توجه به وجوه مشترک در قالب مضمونها و زیر مضمونها سازماندهی شد. به این ترتیب از مجموع ده مصاحبه، بیانات مهم استخراج، و سپس با کنار هم قرار دادن و مقایسه مشترکات هر مصاحبه و در هم ادغام کردن محصول، پنج مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی در این پژوهش پدیدار شد.

به منظور رسیدن به دقت و استحکام داده‌ها مقبولیت، توان انتقال، امکان وابستگی و توان اعتماد، داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت (پولیت و بک، ۲۰۰۸؛ مک نی و مک کیب، ۲۰۰۸). محقق برای اطمینان از صحت یافته‌ها زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها در نظر گرفت و با رفت و برگشت مکرر داده‌ها درگیری طولانی مدت خود را حفظ کرد. درگیری مستمر ذهنی با داده‌ها، افزایش وسعت اطلاعات و عمق اطلاعات را امکان‌پذیر ساخت. در این تحقیق تلاش شد تا با انتخاب مشارکت‌کنندگان با سطوح مختلف سنی و تحصیلی، تلفیق نمونه‌ها حاصل شود. برای تأیید اعتبار محتواها از بازنگری اعضا در جلسه‌ای دیگر، موارد با نه نفر از مشارکت‌کنندگان در میان گذاشته شد و نظر نهایی آنها جمع‌بندی شد و بر اساس مصاحبه‌ها تحلیل آن در ادامه خواهد آمد.

برای کسب اطمینان از اینکه دیدگاه‌های شخصی محقق در ساخت مضمونها به شکل حداقلی بوده، نقل قولهای مشارکت‌کنندگان متناسب با مضمونها ارائه شده است. امکان وابستگی داده‌ها از طریق بازنگری استادان تأیید شد. امکان انتقال‌پذیری داده‌ها، از طریق بازنگری یافته‌ها توسط پنج زوج، که در فرایند تحقیق حضور نداشتند به لحاظ تناسب یافته‌ها، به دست آمد. برای دستیابی به توان اعتماد دو معیار امکان کاربرد و خنثایی مدنظر قرار داده شد. برای کسب امکان کاربرد، تلاش شد تا بین زمینه‌های فرهنگی و یافته‌های تحقیق، تناسب و سازگاری منطقی باشد. خنثایی نیز به شکل پراگماتری و عدم دخالت دیدگاه‌های محقق در تفسیر ابتدایی داده‌ها ممکن شد.

## یافته‌ها

به منظور پاسخدهی به این سؤال پژوهش (ویژگیها و ابعاد گفتگوی مؤثر زن و شوهر با کارکرد سالم چگونه است؟) از روش تحلیل کیفی به شیوه پدیدارشناسی استفاده شده است. مضمونهایی که از داده‌های این مطالعه به دست آمد، همگی درباره تجربه زن و شوهرهای با کارکرد سالم بر اساس اهداف مطالعه یعنی جستجو، ادراک و توصیف پدیده گفتگوی مؤثر بود. مشارکت کنندگان در توصیف تجربه گفتگوی مؤثر، ماهیت این گفتگو را با همسر خود توصیف کردند. از تحلیل یافته‌های این پژوهش پنج مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی از تجربه و ادراکات زوجهای با عملکرد سالم ازدواج شهرستان ارومیه در زمینه گفتگوی مؤثر پدیدار شد که عبارت است از: ۱) عوامل مؤثر بر ایجاد و تداوم گفتگو ۲) مراحل و فرایند گفتگوی مؤثر ۳) برنامه‌ریزی برای گفتگو ۴) محتوای گفتگو ۵) مهارتهای ارتباطی. به علت طولانی شدن صفحات مقاله، اظهار نظرها و تجربیات هر کدام از زوجین بیان نمی‌شود و نتایج اظهار نظرهای آنها در قالب جدول ۲ ارائه خواهد شد و در قسمت بحث، هر کدام از مضمونها تبیین خواهد شد. در جدول ۱ مشخصات زن و شوهر با عملکرد سالم شرکت کننده در مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته ارائه شده است.



جدول ۱: مشخصات زن و شوهر با عملکرد سالم شرکت کننده در مصاحبه

| زوج | جنسیت | سن | تحصیلات      | شغل           | تعداد فرزندان | مدت ازدواج |
|-----|-------|----|--------------|---------------|---------------|------------|
| ۱   | زن    | ۴۶ | دیپلم        | فرهنگی        | ۳             | ۲۲         |
|     | مرد   | ۵۶ | کارشناسی     | نظامی         |               |            |
| ۲   | زن    | ۲۸ | دیپلم        | خانه دار      | ۲             | ۱۲         |
|     | مرد   | ۳۸ | کارشناسی     | وکیل          |               |            |
| ۳   | زن    | ۳۸ | کارشناسی     | پرستار        | ۱             | ۱۶         |
|     | مرد   | ۴۶ | ارشد         | مهندس         |               |            |
| ۴   | زن    | ۵۲ | دیپلم        | خانه‌دار      | ۴             | ۱۹         |
|     | مرد   | ۵۵ | دیپلم        | آزاد          |               |            |
| ۵   | زن    | ۳۳ | کارشناسی     | فرهنگی        | ۲             | ۱۱         |
|     | مرد   | ۳۸ | دکتری        | مدرس دانشگاه  |               |            |
| ۶   | زن    | ۳۳ | ارشد         | فرهنگی        | ۱             | ۱۰         |
|     | مرد   | ۳۴ | ارشد         | فرهنگی        |               |            |
| ۷   | زن    | ۲۸ | دکترای پزشکی | دانشجوی تخصص  | ۰             | ۱۱         |
|     | مرد   | ۳۳ | دکترا        | استاد دانشگاه |               |            |
| ۸   | زن    | ۲۹ | کارشناسی     | کارمند بانک   | ۱             | ۱۱         |
|     | مرد   | ۳۱ | ارشد         | کارمند بانک   |               |            |
| ۹   | زن    | ۴۵ | کاردانی      | خانه‌دار      | ۳             | ۲۵         |
|     | مرد   | ۵۰ | سطح ۳ حوزه   | روحانی        |               |            |
| ۱۰  | زن    | ۴۹ | کارشناسی     | خانه‌دار      | ۳             | ۲۰         |
|     | مرد   | ۵۲ | دانشجوی ارشد | فرهنگی        |               |            |
| ۱۱  | زن    | ۴۲ | کارشناسی     | خانه‌دار      | ۲             | ۲۱         |
|     | مرد   | ۴۵ | کارشناسی     | بازاری        |               |            |
| ۱۲  | زن    | ۲۹ | کارشناسی     | کارمند بانک   | ۱             | ۱۱         |
|     | مرد   | ۳۱ | ارشد         | کارمند بانک   |               |            |
| ۱۳  | زن    | ۳۸ | کارشناسی     | پرستار        | ۱             | ۱۶         |
|     | مرد   | ۴۶ | ارشد         | مهندس         |               |            |
| ۱۴  | زن    | ۴۷ | کارشناسی     | خانه‌دار      | ۵             | ۲۵         |
|     | مرد   | ۶۰ | کارشناسی     | بازنشسته      |               |            |
| ۱۵  | زن    | ۴۵ | کاردانی      | کارمند        | ۲             | ۲۴         |
|     | مرد   | ۴۹ | کارشناسی     | کارمند        |               |            |

جدول ۲: مضمونهای اصلی و فرعی توصیف گفتگوی مؤثر زن و شوهرهای با کارکرد سالم ازدواج

| مضمونهای اصلی و مضمونهای فرعی                |  |
|--|--|
| مضمون اصلی اول: خوش بینی نسبت به نتایج گفتگو |  |
| مضمون فرعی                                   | باور و اعتقاد قلبی نسبت به گفتگو<br>تشویق و ترغیب به گفتگو<br>صداقت داشتن در گفتگو<br>داشتن صبر و نداشتن پیشداوری                    |
| مضمون اصلی دوم: گفتگوی آگاهانه               |  |
| مضمون فرعی                                   | خوب گوش دادن<br>بازخورد دادن و خلاصه کردن مباحث گفتگو<br>ارزش دادن و احترام به بیانات یکدیگر<br>همدلی کردن                           |
| مضمون اصلی سوم: برنامه ریزی برای گفتگو       |  |
| مضمون فرعی                                   | برنامه ریزی و توافق در مورد موضوع گفتگو<br>برنامه ریزی و توافق در مورد زمان گفتگو<br>برنامه ریزی و توافق در مورد مکان گفتگو          |
| مضمون اصلی چهارم: گفتگوی پرمحتوا             |  |
| مضمون فرعی                                   | گفتگو درباره فرزندان<br>گفتگو درباره ارتباط با دیگران<br>گفتگو درباره مسائل دینی<br>گفتگو درباره کارهای روزانه                       |
| مضمون اصلی پنجم: مهارتهای ارتباطی            |  |
| مضمون فرعی                                   | (۱) مهارتهای کلامی:<br>الف) ادبیات کلامی<br>ب) بیان احساسات مثبت<br>ج) بیان احساسات منفی<br>د) بیان نیازها<br>(۲) مهارتهای غیر کلامی |

شاخصهای گفتگوی مؤثر  
زوجهای با کارکرد سالم

### بحث و نتیجه گیری

برای پاسخ به سؤال پژوهش از روش کیفی پدیدارشناسی استفاده، و در آن به توصیف و ادراک تجربه زن و شوهرهای با عملکرد سالم از مفهوم گفتگوی مؤثر با همدیگر پرداخته شده

است. مهارت‌های بسیاری برای دوام و پایداری زندگی زناشویی مؤثر است. از مهارت‌هایی که بر بقا، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، مهارت ارتباط سالم مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضای خانواده است. گفتگو از مهمترین روشهای ارتباط و سرآغاز بیان احساسات، باورها، ترسها و امیدها و خواسته‌ها است. گفتگوی مؤثر باعث شناخت دغدغه‌ها، آرزوها، اهداف و تفاوت‌های یکدیگر می‌شود و این شناخت باعث همدلی، مشورت و در جریان کارهای هم بودن است و صمیمیت و سازگاری زن و شوهر را به دنبال دارد (میلر و همکاران، ۱۳۹۱). نتایج بررسی این پژوهش با پژوهشهای عرفانی اکبری (۱۳۷۸)، منصوریان و همکاران (۱۳۸۹)، عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، حیدری و همکاران، (۱۳۸۸)، قلیلی و همکاران (۱۳۸۵)، غلامزاده و همکاران (۱۳۸۸)، اتکینز، داس، سام و کریستنسن<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، داستان و همکاران (۱۳۸۹)، پیری و منادی (۱۳۹۰) و گارلند<sup>۲</sup> (۱۹۸۱) همسو و هماهنگ است.

در این پژوهش زوجین با عملکرد سالم، گفتگوی مؤثر را توصیف کردند. مضمون اصلی اول که در این پژوهش پدیدار شده، خوش‌بینی نسبت به نتایج گفتگو است که زن و شوهرها به عنوان یکی از ویژگیهای گفتگوی خود مطرح کرده‌اند. در تبیین مضمون اصلی خوش‌بینی نسبت به نتایج گفتگو می‌توان گفت که این مضمون ماهیت گفتگوی مؤثر زن و شوهر را از دیگر ارتباطات جدا می‌کند و حیاتی بودن آن را در گفتگوی آنان مشخص می‌سازد. این مضمون می‌تواند یکی از ویژگیهای منحصر به فرد گفتگوی زن و شوهر باشد و نشانگر اهمیت آن در گفتگو است. از مشکلاتی که زوجین ناموفق در زندگی زناشویی خود دارند، بدبینی نسبت به گفتگو است که باعث بروز سوء تفاهم و سوء تعبیر در ارتباطات زناشویی می‌شود. مضمونهای فرعی مرتبط با خوش‌بینی نسبت به نتایج گفتگو مانند باور و اعتقاد قلبی نسبت به گفتگو، تشویق و ترغیب به گفتگو، صداقت داشتن در گفتگو و داشتن صبر و نداشتن پشداوری از مضمونهای جدیدی است که در این پژوهش آشکار شده است.

در تبیین مضمون فرعی باور و اعتقاد قلبی به گفتگو می‌توان گفت زن و شوهری که طرحواره‌های مشابه، تصورات و جهان‌بینی مشترکی دارند درباره مسائل مختلف زندگی برداشت یکسانی خواهند داشت. در نتیجه تفاهمشان بیشتر و گفتگوهایشان تداوم خواهد داشت. زمان بیشتری را برای گفتگو با یکدیگر صرف می‌کنند. گفتگوی بیشتر، شناخت همه‌جانبه را به همراه

1 - Atkins, D. C., Doss, B. D., Thum, Y. M., Sevier, M., & Christensen, A

2 - Garland, R

خواهد داشت. این شناخت و خودافشایی، که هسته مرکزی صمیمیت است، باعث می‌شود زن و شوهر خود را بیشتر به خواسته همسرشان نزدیک کنند و تغییراتی در راستای نزدیک شدن بیشتر به هم به وجود آورند که باعث صمیمیت و رضایت از زندگی‌شان می‌شود (منادی، ۱۳۸۳). زوجینی که در طول زندگی خود آموخته‌اند که گفتگوی سازنده بین زن و شوهر خیلی از سوء برداشتها را نسبت به همدیگر برطرف می‌کند بتدریج باور و اعتقاد قلبی آنان به گفتگو شکل می‌گیرد و در نتیجه باعث افزایش خوش‌بینی آنان نسبت به نتایج گفتگو خواهد شد. کراپلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) نیز اعتقاد دارد زن و شوهرهایی که احساس مثبت به رابطه در همدیگر ایجاد می‌کنند، سازگاری زناشویی بیشتری دارند.

در تبیین مضمون فرعی تشویق و ترغیب نسبت به گفتگو می‌توان اظهار کرد زوجینی هستند که همدیگر را به گفتگو ترغیب نمی‌کنند و ضعف ارتباطی آنان مدتها به طول می‌انجامد و حتی احتمال فروپاشی زندگی زناشویی آنان نیز وجود دارد. گفتگو و تعامل محترمانه و صمیمانه بین زن و شوهر، تأثیرات مثبتی دارد. اگر بیشتر گفتگوهای آنان پایان خوشی داشته باشد، نشانه صمیمیت و همدلی است و باعث تشویق شدن زن و شوهر به گفتگو می‌شود. در نتیجه تشویق کردن همدیگر به گفتگو باعث افزایش خوش‌بینی زن و شوهر به نتایج گفتگو می‌شود.

در تبیین مضمون فرعی صداقت داشتن در گفتگو می‌توان گفت صداقت داشتن از تعاملهای مثبت زن و شوهر اثر می‌پذیرد و بر آن نیز اثرگذار است. زمانی که تعامل منفی بین زوجین کمتر، و تعامل مثبتشان بیشتر می‌شود، ارتباط بین زوجها به ارتباطی صادقانه تبدیل می‌شود که در این ارتباط آنها به یکدیگر کمک می‌کنند که درک مشترکی از علائقشان داشته باشند و شباهتهای خود را برجسته و پررنگ کنند. به نظر محقق صداقت از ارکان زندگی شاد، موفق و اخلاقی و جوهر روابط سالم میان زن و شوهر است و اعتماد و خوش‌بینی را نسبت به گفتگو بنیان می‌نهد. از سویی دیگر تکرار عدم صداقت هر یک از زوجین می‌تواند به خوش‌بینی آنان نسبت به نتایج گفتگوی سالم آسیب جدی وارد سازد.

در تبیین مضمون فرعی داشتن صبر و نداشتن پیشداوری در گفتگوی زن و شوهرهای با کارکرد سالم می‌توان گفت در گفتگویی که با صبر و نداشتن پیشداوری انجام می‌پذیرد، زن و شوهر می‌دانند که دیگری چه می‌گوید و از اینکه می‌توانند آزادانه و بدون پیشداوری و

قضاوت حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند، لذت می‌برند و همین لذت بردن از گفتگو بر خوش‌بینی آنان به نتایج گفتگو می‌افزاید. از سوی دیگر اگر زوجین قبل از گفتگو ذهن همدیگر را بخوانند و پیشداوری ناعادلانه‌ای انجام دهند به حرفهای همدیگر گوش فرا نمی‌دهند و در بسیاری از مواقع گفتگو شروع نشده پایان می‌پذیرد. دوهان و همکاران<sup>1</sup> (۲۰۰۹) در زمینه خوش‌بینی نسبت به گفتگو می‌گویند تعامل مثبت در فضایی مثبت می‌تواند خلق مثبت را در زن و شوهر ایجاد، و گفتگوهای سازنده و خوشایند نیز می‌تواند خاطرات خوب را در مورد نتایج گفتگو در آنان ایجاد کند. یافته‌های این پژوهش در مورد خوش‌بینی نسبت به نتایج گفتگو (مضمون اصلی اول) با پژوهشها و نظریات کراپلی (۲۰۰۵)، دوهان و همکاران (۲۰۰۹) همسو و هماهنگ است.

مضمون اصلی دوم در زمینه ویژگیها و ابعاد گفتگوی مؤثر زن و شوهرهای با کارکرد سالم، گفتگوی آگاهانه آنهاست که در این پژوهش به همراه مضمونهای مرتبط خوب گوش دادن، بازخورد دادن و خلاصه کردن، ارزش دادن و احترام به بیانات یکدیگر و همدلی کردن پدیدار شده است. گفتگوی آگاهانه با در نظر گرفتن عناصر پیوستار ارتباطی میان زن و شوهر، پیوندی شایسته برقرار می‌کند. فرایند انعکاس دادن و خلاصه کردن به زن و شوهر احساس شنیده شدن را تقدیم می‌کند. از آنجا که در لغات گوینده بی‌اعتنایی و تحریفی دریافت نشود، وی به آرامش می‌رسد. هم‌چنین در گفتگوی آگاهانه و مؤثر، شنونده حالت دفاعی ندارد و ضمن شنیدن برای نامعتبرسازی گفته‌های گوینده و برنده شدن در بحث تلاش نمی‌کند (هندریکس و هانت، ۱۹۹۹؛ مورو، هولیمین و لوکثیت، ۲۰۱۵). به نظر محقق زن و شوهرهای با کارکرد سالم از گفتگویی آگاهانه و دارای فرایند پیروی می‌کنند و این گفتگوی آگاهانه صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین را منجر می‌شود.

در تبیین مضمون خوب گوش دادن در فرایند گفتگوی مؤثر می‌توان اذعان کرد که گوش دادن در تعاملات زن و شوهر اهمیت زیادی در ادامه یافتن گفتگوی آنان دارد. گفتگویی مؤثر است که به زن و شوهر اطمینان دهد که حرفهای آنان شنیده و درک می‌شود. گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند در روابط زن و شوهر تولید صمیمیت، و آن را حفظ کند. وقتی زن و شوهر خوب گوش می‌دهند، طرف مقابل را بهتر درک می‌کنند و با او هماهنگ

می‌شوند (مک‌کی، فایننگ و پالگ، ۱۳۷۹). به نظر کراپلی (۲۰۰۵) زوج‌هایی که از مهارت حل مسئله یا گفتگو مانند فعالانه گوش دادن و احساس همدلی استفاده می‌کنند، سازگاری زناشویی بیشتری دارند. به نظر محقق گوش دادن صمیمانه و غیر دفاعی مقدمه مراحل دیگر گفتگوی آگاهانه است که اگر بخوبی انجام شود، زن و شوهرها خواهند توانست بقیه مراحل را هم بخوبی انجام دهند. به نظر می‌رسد مانع اساسی در عدم گوش دادن زوجین نسبت به همدیگر، انباشتگی مسائل منفی در زندگی زوجین و نوعی گوش دادن همراه با دفاع از خویشان است؛ یعنی زوجین هنگام گوش دادن در حال آماده کردن پاسخی برای دفاع از خودشان هستند و این موضع باعث قطع فرایند گفتگوی مؤثر می‌شود.

اگر گوش دادن غیر دفاعی بین زوجین باشد، مهارت خلاصه کردن و بازخورد دادن، گامی در اثبات گوش دادن است که در ایجاد تماس میان زن و شوهر نقش بسزایی دارد؛ چون برای گوینده بسیار مهم است که از شنونده پیام انتظار تکرار گفته‌هایش را داشته باشد تا پیام به طور مناسب دریافت شود. زوجینی هستند که بدون بازخورد دادن به همسرشان به او اطمینان می‌دهند که حرفش را دریافت کرده‌اند و احتمال دارد با درک نادرست از حرفهای همسرشان، احساسی منفی در آنها شکل بگیرد و مدام بر این احساس منفی افزوده شود.

به نظر هندریکس و هانت (۱۹۹۹) و مورو، هولیمن و لوکثیت (۲۰۱۵) مزیت خلاصه کردن و بازخورد دادن فقط به گوینده بر نمی‌گردد؛ زیرا شنونده برای درست شنیدن سخنان گوینده به گوش کردن فعال نیاز دارد و بدون تمرکز نمی‌تواند بازخورد دهد و همین تمرکز، او را از پاسخدهی دفاعی و شتابزده مصون خواهد کرد.

ارزش دادن به حرفهای همدیگر در گفتگوی آگاهانه پس از خلاصه کردن و انعکاس دادن صحبتها اتفاق می‌افتد که در تبیین آن می‌توان گفت تأیید کردن و ارزش دادن همراه با گوش دادن نسبتاً طولانی و خالی از گوش دادنهای دفاعی است که با هدف رسیدن به این ادراک، که نگرش گوینده معتبر و قابل تأیید شدن است، انجام می‌شود. وقتی تأیید کردن انجام می‌شود، ضمن ورود به دنیای دیگر و سعی به منظور درک اعتبار آن، خود حقیقی حفظ و به هویت دیگری ساخته نمی‌شود. این مهارت به فرستنده و گیرنده، پیام می‌دهد که دیدگاه هر دویشان پذیرفتنی و هیچ کدام نادرست نیست. ارزش دادن به حرفهای همسر به هر کدام از زن و شوهر کمک می‌کند تا بفهمند برای همسرشان معنی دارند. چنانچه ارزش دادن صورت نگیرد، گوینده احساس بی‌ثباتی، بی‌معنایی و بریدگی عاطفی از همسرش خواهد کرد (اعتمادی و همکاران، ۱۳۸۵؛ هندریکس و

هانت، ۱۹۹۹؛ مورو، هولیمین و لوکثیت، ۲۰۱۵). زن و شوهر موفق می‌توانند پس از بازخورد دادن و بازخورد گرفتن به تفکرات و اندیشه‌های همدیگر احترام بگذارند و بپذیرند که دیدگاه متفاوت فرد دیگر را درک کنند و برای آن ارزش قائل باشند (خمس، ۱۳۸۲). به نظر محقق زن و شوهرها با مهارت ارزش دادن نسبت به تجربیات متفاوتشان ارزش قائل می‌شوند و خود را در افکار همدیگر غرق می‌کنند و دنیا را فقط از دریچه افکار خود نمی‌نگرند.

چنانچه همسران بتوانند گفته‌های همدیگر را تأیید کنند، می‌توانند احساس او را در مورد گفته‌هایش درک کنند. چنین درکی، آنها را به سمت همدلی کردن هدایت می‌کند. اگر زن و شوهر توانایی دیدن جهان را از دریچه چشمان همسرشان داشته باشند و احساس او را درک کنند با همدیگر همدل هستند (هندریکس، ۱۹۹۹؛ باگاوزی، ۲۰۰۱).

معمولاً زوجین با کارکرد ناسالم، همدلی ضعیفی با همدیگر دارند و نمی‌توانند احساسات و رای حرفهایشان را درک کنند که همین عدم همدلی، آنان را در چرخه منفی تعاملی گیر می‌اندازد و باعث بروز طلاق عاطفی بین آنان می‌شود. به نظر محقق زن و شوهرهای با کارکرد سالم برای مطمئن شدن از درک صحیح احساسات همدیگر باید از مهارت انعکاس احساسات استفاده کنند؛ زیرا شناخت دقیق احساسات دشوار است. آنان می‌توانند برای تأیید صحت انعکاس احساس از همدیگر بپرسند آیا احساس تو این بود. اگر احساسات همدیگر را درست درک نکرده باشند، باید پیام برای او تکرار شود. یافته‌های این پژوهش در مورد گفتگوی آگاهانه (مضمون اصلی دوم) با پژوهشها و نظریات هندریکس و هانت (۱۹۹۹)؛ لامار مورو، ریان هولیمین و وید لوکثیت (۲۰۱۵)؛ بلنجر و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)؛ کراپلی<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)؛ هارجی و همکاران همسو و هماهنگ است.

برنامه‌ریزی برای گفتگو مضمون اصلی سوم است که به همراه مضمونهای مرتبط با آن مانند برنامه‌ریزی و توافق در مورد زمان، مکان و موضوع گفتگو در این پژوهش پدیدار شده است. زن و شوهر موفق به منظور انجام دادن گفتگویی آگاهانه و مؤثر برای زمان و مکان و محتوای گفتگو برنامه‌ریزی می‌کنند؛ زیرا آمادگی زن و شوهر برای گفتگو، اجتناب‌ناپذیر است و هر کدام که علاقه‌مند و مشتاق گفتگو در مورد موضوعی مهم است، باید در مورد زمان و مکان گفتگو از همسرش سؤال کند و او نیز موظف است برای قرار گفتگو نظر خود را اعلام کند (هندریکس،

۱۹۹۹؛ سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۴، ترجمه فتی، موتابی و عطوفی، ۱۳۸۵). معمولاً زوجینی که به این نتیجه می‌رسند که دیگر امکان ادامه زندگی زناشویی برایشان مقدور نیست برای گفتگوهایشان هیچ برنامه‌ای نداشته‌اند و در زمانها و مکانهای مختلف و با موضوعاتی مختلف بحث کرده و حریم زندگی زناشویی خود را شکسته‌اند. این زوجین نمی‌توانسته‌اند موضوعات مطرح شده را حل کنند و موضوعی بر موضوعات ناتمام زندگیشان افزوده‌اند. در تبیین مضمونهای فرعی برنامه‌ریزی و توافق در مورد زمان و مکان گفتگو می‌توان گفت که زن و شوهر موفق در مورد زمان گفتگوی خود برنامه‌ریزی، و سعی می‌کنند بهترین زمان را برای آن انتخاب کنند. به نظر محقق، گفتگوی همیشگی در زمانها و مکانهای مناسب از ویژگیهای زوجین سالم است. گلاسر در نظریه انتخاب خود یکی از عاداتهای مهرورزی را گفتگوی همیشگی می‌داند (گلاسر، ۱۹۹۵؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱).

مفهوم گفتگو در بافت زمان معنا پیدا می‌کند. زوجین باید به منظور برخورداری از روابطی رضایت‌مند برای میزان زمانی که با یکدیگر صرف می‌کنند اهمیت قائل شوند؛ زیرا با صرف زمان بیشتر برای گفتگو است که از مشکلات کاسته می‌شود و رضایت زناشویی و انتظارات معقول افزایش می‌یابد (کرایدر، ۱۹۹۸؛ بلرتن، ۲۰۰۵ به نقل از افخمی، بهرامی و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۶). در تبیین مضمون برنامه‌ریزی و توافق در مورد موضوع گفتگو می‌توان گفت زن و شوهرهای با کارکرد سالم قبل از گفتگو در مورد موضوعی خاص و مشخص، می‌اندیشند و قبل از جلسات گفتگو موضوع و محوریت گفتگوی خود را مشخص، و در مورد آن تصمیم‌گیری می‌کنند.

تصمیم‌گیری برای موضوع گفتگو از انحراف مباحث جلوگیری و زوجین را به نتیجه رسیدن در محدوده‌ای مشخص متمرکز می‌کند. به نظر هندریکس و هانت (۱۹۹۹) و لامار مورو، ریان هولیمن و وید لوکثیت (۲۰۱۵) محتوای خاص یا خط پایه<sup>۱</sup> در گفتگو به زن و شوهر کمک می‌کند تمرکز خود را بر موضوع مورد بحث در طول گفتگو حفظ کنند و هر مسئله مهم را در زمینه موضوع مورد بحث بفهمند. زوجین ناموفق معمولاً گفتگوی ناموفقی دارند؛ زیرا در زمان و مکان نامناسبی سعی دارند تمامی مسائل انباشته شده زندگی زناشویی خود را حل کنند و مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و گذشته را پیش می‌کشند و بدون حل و فصل کردن موضوعات مطرح شده با دلخوری و کدورت به گفتگوی خود پایان می‌دهند.



یافته‌های این پژوهش در مورد برنامه‌ریزی برای گفتگو (مضمون اصلی سوم) با پژوهشها و نظریات بک، ترجمه قراچ داغی، ۱۳۸۶؛ پیری، ۱۳۹۰؛ اعتمادی، ۱۳۸۴؛ منادی، ۱۳۸۳؛ هندریکس و هانت، ۱۹۹۹ و مورو، هولیمین و لوکیت، ۲۰۱۵ همسو و هماهنگ است.

گفتگوی پر محتوای زن و شوهرهای با کارکرد سالم چهارمین مضمون اصلی در این پژوهش است که به همراه مضمونهای مرتبط با آن مانند گفتگو درباره فرزندان، گفتگو درباره ارتباط با دیگران، گفتگو درباره مسائل مذهبی و گفتگو درباره کارهای روزانه پدیدار شده است. در خانواده‌های سالم به جای اینکه سکوت حاکم باشد در مورد موضوعات مختلف صحبت می‌شود. محتوا و کیفیت هنگام گفتگو بسیار مهم است. زن و شوهر موفق هنگام گفتگو توصیفی روشن از مسائل مهم زندگی زناشویی به همدیگر نشان می‌دهند و فکر و احساسشان را به همدیگر اعلام می‌کنند (هندریکس و هانت، ۱۹۹۹؛ مورو، هولیمین و لوکیت، ۲۰۱۵). مصداق مهم در زندگی زناشویی زوجین با کارکرد ناسالم، گفتگوهای بی‌محتوای آنان با همدیگر است که گفتگوی آنان صرفاً در ایستگاه نیازهای مادی متوقف است و به سمت نیازهای روانی و عاطفی زوجین در حال حاضر و آینده حرکت نمی‌کند و این گفتگوهای کم محتوا می‌تواند زندگی بی‌کیفیتی را برای زوجین رقم بزند.

مضمونهای فرعی گفتگو درباره فرزندان و ارتباط با دیگران مرتبط با مضمون اصلی گفتگوی پر محتوا در این پژوهش آشکار شده است. به نظر محقق زن و شوهر موفق فرزندان موفق نیز دارند و فرزندان و اقوام از مهمترین موضوعات گفتگوی این زن و شوهرهاست. از دیدگاه باگاروزی (۲۰۰۱) زوجهای موفق با گفتگو در مورد آینده فرزندان و ارتباط با دیگران، در میان گذاشتن آرزوها و نقشه‌های آینده و هم‌چنین در میان گذاشتن ترسها و علایق نسبت به فرزندان می‌توانند به صمیمیت روانشناختی برسند. به نظر محقق چون جامعه ایران به آموزه‌های دینی و اسلامی معتقد هستند، برنامه‌ریزی و صحبت در مورد مسائل دینی باعث آرامش بیشتر آنان می‌شود. به اعتقاد باگاروزی (۲۰۰۱) زن و شوهر با گفتگو در مورد افکار، احساسات، باورها و تجربه خود در زمینه دین، ارزشهای اخلاقی، معنای وجود، زندگی پس از مرگ و ارتباط با خدا، با همدیگر به صمیمیت معنوی می‌رسند. این صمیمیت شامل فعالیتها و مشارکت با همسر در فعالیتها، مراسم، جشنها و تجربه دینی است.

هم‌چنین در طول روز اتفاقات خوشایند و ناخوشایند زیادی برای زن و شوهرها می‌افتد. به نظر محقق صحبت درباره این مسائل مورد علاقه زن و شوهرهای سالم است. بنابراین در تبیین مضمون

فرعی گفتگو درباره کارهای روزانه می‌توان گفت فعالیتهایی مثل در میان گذاشتن تجربه روزانه، بحث در مورد حوادث روزانه، خوردن و آشامیدن با همسر، ورزش و بازی کردن با یکدیگر، سهمیم کردن همسر در مسئولیتهای، گذراندن تعطیلات و اوقات فراغت با یکدیگر، موجب صمیمیت اجتماعی - تفریحی زن و شوهر می‌شود (باگاروزی، ۲۰۰۱). یافته‌های این پژوهش در مورد گفتگوی پر محتوا (مضمون اصلی چهارم) با پژوهشها و نظریات هندریکس و هانت (۱۹۹۹)؛ مورو، هولیمین و لوکیت (۲۰۱۵) و باگاروزی (۲۰۰۱) همسو و هماهنگ است.

مضمون اصلی پنجم مهارتهای ارتباطی زن و شوهرهای سالم است که همراه مضمونهای مهارتهای کلامی و غیر کلامی در گفتگوی مؤثر در این پژوهش پدیدار شده است. یکی از دلایل اصلی طلاق رسمی زوجین، نبود مهارتهای ارتباطی است که باعث ایجاد چرخه‌های تعاملی منفی و انباشتگی و تراکم احساسات منفی زوجین می‌شود و صمیمیت زوجین را تا سر حد تنفر تنزل می‌دهد. مضمون فرعی مهارتهای کلامی شامل مضمونهای ادبیات کلامی، بیان احساسات مثبت، بیان احساسات منفی و بیان نیازها است. ابتدا به بررسی مهارتهای کلامی و مضمونهای آن می‌پردازیم. به نظر داستان و همکاران (۱۳۸۹)، مهارتهای کلامی مانند بیان احساسات، بیان خواسته‌ها، سپاسگزاری، استفاده از واژه‌های محترمانه و همدلی در روابط زناشویی از جمله روشهایی است که در استحکام و بقای رابطه زناشویی نقش دارد. ارتباط کلامی ویژگی اختصاصی انسانهاست و در زندگی زناشویی همسران در قالب کلام، نگرشهایشان را درباره خود، مخاطب خود، مسائل کلی و مسائل مشترک به یکدیگر انتقال می‌دهند (ویکز و تریت، ۲۰۰۱).

در تبیین مضمون فرعی ادبیات کلامی زن و شوهرهای سالم می‌توان گفت که به کار بردن کلمات و جملات زیبا از ویژگیهای آنها است. اوربیک کمپ و اینگلز (۲۰۰۷) لحن گفتگوی زوجهای سالم را مثبت و ملایم و پیامهای آنان را روشن می‌داند. تنها راه‌حل مشکلات زناشویی را گفتگو با زبانی مهرورزانه و اثبات تعهد با قدردانی از همدیگر است (گلاسر، ۱۹۹۵ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱؛ تولستد و استوکس، ۱۹۹۳).

محقق اعتقاد دارد زوجین ناموفق زبان تند و تیزی دارند. زوجین موفق با زبان نرم و به کار بردن مداوم لحن ملایم در گفتگو به بیان احساسات می‌پردازند و به فضای ارتباطی خود آرامش می‌بخشند. به نظر دوپلیسس (۲۰۰۸) کاربرد تعاملات مثبت باعث می‌شود زوجها به یکدیگر

احساسات مثبت منتقل، و بر جنبه‌ها و محتواهای مثبت از پیام همسرانشان توجه کنند. به نظر باگروزی (۲۰۰۱)، زن و شوهر با گفتگو در مورد احساسات مثبتشان مثل شادی، خوشحالی، رضایت زناشویی و گفتگو در مورد احساسات منفی مثل غمگینی، ناکامی، ترس، خشم، گناه، شرم، تنهایی، بی‌حوصلگی، خستگی و افسردگی می‌توانند صمیمیت هیجانی خودشان را ارضا کنند. آخرین مضمون فرعی گفتگوی پرمحتوای زن و شوهر، گفتگوی آنان در مورد نیازهایشان است. زن و شوهر دارای نیازهای مختلفی هستند که اگر در مورد این نیازها گفتگو نشود و یا بیان نیازها به نیازهای جسمانی محدود باشد، رابطه آسیب می‌بیند و باعث بروز دلسردی در رابطه زناشویی می‌شود، به نظر گلاسر (۱۹۹۵؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱) نیاز به بقا، دوست داشتن، رابطه با دیگران و حس تعلق، قدرت، آزادی و اختیار و لذت و خوشی یا تفریح نیازهای گوناگون انسان است که بهتر است در فضای گفتگوی زن و شوهر مطرح شود. یافته‌های این پژوهش در زمینه مهارت‌های ارتباطی (مضمون اصلی پنجم) با پژوهشها و نظریات میلر شرارد<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)؛ امیریان و همکاران (۲۰۱۵)؛ داستان و همکاران (۱۳۸۹) و تولستد و استوکس<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) همسو و هماهنگ است.

با توجه به اهمیت یافته‌های پژوهش، تا به حال در مورد شناسایی شاخصهای گفتگوی مؤثر زن و شوهر با کارکرد سالم پژوهش خاصی در داخل و خارج از کشور انجام نشده است. اعتقاد پژوهشگر این است که شاخصهای این پژوهش با نقشی که در شکل‌گیری و تداوم ارتباط زناشویی کارآمد دارد، می‌تواند بسترهای لازم موفقیت زندگی زناشویی و خانوادگی را فراهم سازد. بر این اساس، اطلاعات این پژوهش را می‌توان در تهیه بسته‌های آموزشی و درمانی برای زوج درمانی و آموزشهای قبل و پس از ازدواج به کار بست. پیشنهاد می‌شود در زوج درمانی‌ها از یافته‌های این پژوهش برای فهم بهتر مشکلات ارتباط زناشویی و افزایش صمیمیت و رضایتمندی زناشویی زوجها بهره گرفته شود.

#### منابع

اعتمادی، عذرا؛ نوابی‌نژاد، شکوه؛ احمدی، احمد؛ فرزاد، ولی‌الله (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره اصفهان. فصلنامه پژوهشهای مشاوره. ش ۱۹: ۹ تا ۲۲.

- استراوس، آنسلم؛ کریبن، جولیت (۱۳۹۱). مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه زمینه‌ای. ترجمه ابراهیم افشار. تهران: نشر نی.
- افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*. ش ۹: ۴۳۱ تا ۴۴۲.
- پیری، معصومه؛ منادی، مرتضی (۱۳۹۰). بررسی نقش گفتگو در صمیمیت زوجین از دیدگاه زنان. مجموعه خلاصه مقالات دومین همایش ملی روانشناسی. مرودشت: دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- حسینی، داود (۱۳۸۳). شناخت درمانی در منابع اسلامی. *ماهنامه علوم انسانی و اسلامی*. ش ۸۷: ۵۷ تا ۶۶.
- خمسه، اکرم (۱۳۸۲). *آموزش قبل از ازدواج*. تهران: انتشارات الزهراء.
- داستان، نصیر؛ رجبی، غلام‌رضا؛ خوش‌کنش، ابوالقاسم؛ خجسته‌مهر، رضا (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاس مهارت‌های ارتباطی زنان و مردان متأهل شهر تهران. *فصلنامه روشها و الگوهای روان‌شناختی*. ش ۱: ۲۷ تا ۳۸.
- سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴). *جزوه آموزش مهارت‌های زندگی*. ترجمه لادن فتی، فرشته موتابی و مهرداد عطوفی (۱۳۸۵). تهران: نشر دانژه.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: نشر جامعه مدرسین.
- عرفانی اکبری، معصومه (۱۳۷۸). *بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء.
- علاء‌الدینی، زهره؛ کجباف، محمدباقر؛ مولوی، حسین (۱۳۸۶). بررسی امید درمانی گروهی بر میزان امید و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*. ش ۴: ۶۷ تا ۷۶.
- عیسی‌نژاد، امید؛ احمدی، سیداحمد؛ اعتمادی، عذرا (۱۳۸۹). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین شهر اصفهان. *مجله علمی - پژوهشی علوم رفتاری*. ش ۱: ۹ تا ۱۶.
- غلام‌زاده، مریم؛ عطاری، یوسفعلی؛ شفیق‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین. *فصلنامه اندیشه و رفتار*. ش ۱۱: ۳۵ تا ۴۴.
- فروقانفر، مریم (۱۳۸۵). *رابطه شیوه‌های حل مسئله با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.
- قلیلی، زهره؛ احمدی، سیداحمد؛ فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۵). زوج‌درمانی، گفتگوی زوجین در حل تعارضات. *فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی*. ش ۳۹ و ۴۰: ۵۹ تا ۷۸.
- گلاسر ویلیام، گلاسرکارلین (۱۹۹۵). *ازدواج بدون شکست*. ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات سایه سخن.
- مک‌کی‌ماتیو، پاتریک فانینگ، کیم پالگ (۲۰۰۴). *رابطه مؤثر، مهارت‌های زناشویی*. ترجمه مهدی قراچه‌داغی (۱۳۸۳). تهران: نشر شباهنگ.

منادی، مرتضی (۱۳۸۳). تأثیر تصورات و تعاریف مشابه زوجین در رضایت از زندگی زناشویی از دیدگاه زنان. فصلنامه مطالعات زنان. ش ۴: ۵ تا ۴۰.

منصوریان، سارا؛ فتحی‌آشتیانی، علی؛ کیمیایی، سیدعلی (۱۳۸۹). آموزش غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر طرح تایم و تأثیر آن بر کاهش مشکلات ارتباطی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشگاه غیرانتفاعی و غیر دولتی علم و فرهنگ.

موسوی، اشرف‌السادات (۱۳۸۶). مشاوره قبل از ازدواج با نگاه کاربردی. تهران: مهرکاوین.  
میلر، شرارد؛ میلر، فیلیس؛ نانالی، ام؛ واکمن، دانیل (۲۰۰۲). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی. ترجمه فرشاد بهاری (۱۳۹۱). تهران: انتشارات رشد.

هارجی، اون؛ ساندرز، کریستین؛ دیکسون، دیوید. مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه خشایاربیگی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات رشد.

Ahmad, S., Reid, DW. (2008). Relationship Satisfaction among South Asian Canadians: The Role of 'Complementary-Equality' and Listening to Understand. *Interpersonal*2(2): 131-150.

Amirian, A., sharifidaramadi, P., Pezeshk, Sh., Azizi, H., Zangane, F. (2015). Effectiveness Of Miller's Effective Dialogue On Marital Conflicts Of Parents With Two Or Less Than Two Years Old Mentally Retarded Children Under Welfare Organization In Arak. *Gazi Univertesi Gazi Egitim Fakultesi Dergisi*, 4(3):1-7.

Atkins, D.C., Doss, B.D., Thum, Y. M., Sevier, M & Christensen, A. (2005). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73:624-633.

Bagarozzi, D.A. (2001). *Enhancing intimacy in Marriage*. A clinician's guide. Brunner-Routledge.

Belanger, Isabelle; Simard Marie – Claude; Lavoie, Stephanie; Chartrand, Elise. (2002). Fonction du geste interactif et du regard dans la régulation de la réponse d'écoute chez des conjoints conjugalement satisfaits et insatisfaits, *from Canadian Journal of behaviourol science*. 34(4):50-62.

Blume, T. W. (2006). *Becoming a family counselor: A Bridge to family therapy theory and practice*. Hoboken, NJ, USA: Wiley.

Brock GW, Joanning H. A (1983). comparison of the relationship enhancement program and the Minnesota couple communication program. *Journal of Marital and Family Therapy*. 9(4):413-421.

Coan, S. (2004). The impact of residential experience on the Division of Household labor, conflict patterns, differentiation, and marital satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation.

Cropley, C.J. (2005). The effect of couple entativity on attributions, nonverbal communication, and relational satisfaction. *Dissertation Abstracts International*. 65:37-43.

Danczak, A. (2011). Dialogue as a Means of Building the Spirituality of a Married Couple. *Journal: INTAMS review*, 1(17):61-68.

Doohan, E., Carr`ere, S., Siler, Ch., & Beardslee, Ch. (2009). The link between the marital bond and future triadic family interactions. *Journal of Marriage and Family*. 71(5):892-904.

Du Plessis, K. (2008). Attachment and Conflict in Close Relationships: The association of attachment with conflict resolution styles, conflict beliefs, communication accuracy and

- relationship satisfaction. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology at Massey University, Albany, New Zealand.
- Edalati A, Redzuan M(2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. **Journal of American science**. 6(4):132-7.
- Feldman K. (1999). The couples dialogue of Imago Relationship Therapy as a spiritual process. **The journal of imago relationship therapy**.4(2):43-68.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Toward a positive relationship science Of memes and marriage. **Journal of Family Theory and Review**, (2): 4–24.
- Garland, R. (1981). Training married couples in listening skills, **Journal of family relations**. 30:30-39.
- Gottman J. The marriage clinic. New York, NY: W.W. Norton; 1999
- Gottman JM. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1994.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14 year period. **Journal of Marriage and Family**, 62(3): 737-745.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. **Family Process Journal**, 41, 159-197.
- Hansson, K., & Lund Bland, A. (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. **Journal of Family Therapy**,1 (28):117-125.
- Heller, P.E. & Wood, B. (1998).The process of intimacy. **Journal of Marital and Family Therapy**, 24(3):273-284.
- Hendrix, H., Hunt, H. (2013). **Making marriage simple**: Ten truths for changing the relationship you have into the one you want. New York (NY): Crown publishERS.
- Holman, T. B. (2001). Premarital Prediction of Marital Quality or Breakup: Research, Theory, and Practice. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Macnee CL, McCabe SRN.(2008). Understanding nursing research: using research in evidence-based practice. 2nd ed. ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Muro, L., Holliman R & Luquet W. (2015). Imago Relationship Therapy and Accurate Empathy Development. **Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions Access options**,15(3):232-246.
- Olson, D., & DeFrain, J. D. (2003). Marriages and families: Intimacy, strengths, and diversity: McGraw-Hill.
- Polit DF, Beck ChT. (2008). **Nursing research,generation and assessing evidence for nursing practice**. 8th ed. Philadelfia: Wolters Kluwer Health/ lippincott Williams & Wilkins.
- Tolsted, B. & Stokes, S. T. (1993). Relationship of verbal effective and Physical intimacy to marital satisfaction. **Journal of Counseling Psychology**, 30: 573-580.
- Vangelisti, A. L. (2006). Theorizing what we think we know: Issues in theory construction and use in family and relational communication. Paper presented at the meeting of the National Communication Association, San Antonio, TX.
- Weeks,G.R,Treat,S.R(2001).**couples in treatment.tecnigues and approaches for effective practice**.New York,Brunner-Routledge.
- Westerop, K. (2002). Building healthy couple relationship: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?. Trinity western university. Canada.
- Wishman,M,&Courtneage,E.(2003).Correlates.of.depression&marital.dissatisfaction:Percepti on of marital communication style.**Journal of Social and Personal Relationship**,20:757-769