

# اثربخشی آموزش گروهی برنامه «کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه» بر الگوهای ارتباطی زوج های در آستانه ازدواج

مرتضی عباسی<sup>۱</sup>

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

یاسر مدنی

استادیار گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران

مسعود غلامعلی لواسانی

دانشیار گروه مشاوره و روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران

پذیرش: ۹۳/۶/۱

دریافت: ۹۳/۳/۴

---

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر الگوهای ارتباطی زوج ها انجام گرفت.

**روش:** این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوج هایی بود که در تابستان ۱۳۹۲ به شبکه بهداشت شهرستان داراب مراجعه کرده بودند. نمونه آماری شامل ۲۰ زوج (۴۰ زن و شوهر) بودند که با روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) بود. آزمودنی های گروه آزمایش ۸ جلسه در برنامه گروهی PAIRS شرکت کردند. داده ها از طریق آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** یافته‌های این پژوهش نشان داد که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در الگوهای ارتباط سازنده متقابل، اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیری معنادار می‌باشد.

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج این مطالعه می‌توان عنوان کرد که آموزش گروهی برنامه PAIRS در تعدیل الگوهای ارتباطی تأثیرگذار است.

**واژگان کلیدی:** برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه، الگوهای ارتباطی، زوج‌های در آستانه ازدواج.

## مقدمه

در تمام جوامع بشری ازدواج یکی از عوامل رشد افراد به شمار می‌رود، ازدواج، نیازمند همکاری، همدلی، وحدت، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است، وجود روابط صمیمانه بین افراد از اهمیت خاصی برخوردار است. چنین روابطی بر بهزیستی فیزیکی، روان شناختی و توانایی افراد در جهت عملکرد مؤثر در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و شغلی مؤثر است (برنشتاین و برنشتاین<sup>۱</sup>؛ ترجمه پورعابدینی نائینی و منشئی، ۱۳۸۴). یکی از طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط که همه ارتباطها را دربر می‌گیرد، ارتباط زناشویی است که عبارت است از: فرایندی که در طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست‌های مختلف با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (اسدی، نظری و ثنایی‌ذاکر، ۱۳۸۸). یکی از راه‌های نگرستن به ساختار خانواده توجه به الگوهای ارتباطی زوجین، یعنی کانال‌های ارتباطی است که از طریق آن‌ها زن و شوهر با یکدیگر به تعامل می‌پردازند. به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد، الگوهای ارتباطی گفته می‌شود و مجموعه این الگوها شبکه ارتباطی خانواده را تشکیل می‌دهند (ترنهم و جنسن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶). کریستن و شنک سه الگوی ارتباطی بین زوجین را معرفی کردند که عبارتند از: الف) الگوی ارتباطی سازنده متقابل: در طی آن هر کدام از زوجها سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفت‌وگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل و مذاکره بدهند و هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند؛ ب) الگوی ارتباطی اجتناب متقابل: در طی آن زوجها هر دو سعی می‌کنند از بحث کردن درباره مشکل دوری کنند؛ ج) الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیری: در طی آن یکی از زوجها سعی می‌کند به وسیله انتقاد کردن، غر زدن یا پیشنهاد تغییر دادن دیگری را وارد بحث درباره مشکل نماید در

حالی که دیگری سعی می‌کند بحث را تمام کند. درک مشترک از الگوهای ارتباطی بین زوجها در واقع همان روشن‌سازی تعاملات زناشویی مثبت است که زوجها را در مسیر دریافت و رشد مهارت‌های ارتباطی یاری می‌رساند (کریستنسن و شنک<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱). مشکلات ارتباطی از مهم‌ترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به‌شمار می‌رود، به‌طوری که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجها نارضایتی مطرح می‌شود عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (گینزبرگ، ۲۰۰۶؛ به نقل از نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فراگیری مهارت‌های ارتباطی باعث ایجاد درک متقابل، برابری و مساوات در روابط، ابراز عشق، صمیمیت، حل منطقی تعارضات و تنش‌های موجود در تعاملات، تعهد و اطمینان نسبت به هم، همکاری، ارزش قائل شدن برای یکدیگر، داشتن انتظارات واقعی و انعطاف‌پذیری زوجها می‌شود (روبرتز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از اسدی و همکاران، ۱۳۸۸). شواهد غیرقابل انکاری موجود است که الگوهای ارتباطی سازنده با سطوح بالای رضایت از رابطه و الگوهای ارتباطی منفی مانند اجتناب و کناره‌گیری با سطوح پایین رضایت مرتبط است (فلتچر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). به‌طور کلی تحقیقات نشان می‌دهد که خشنودترین زوجها آن‌هایی هستند که از تعارضات اجتناب نمی‌کنند (اسمیت، هیون و سیاروچی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). بی‌تردید الگوهای ارتباطی سازنده منجر به رضایت زناشویی بیشتر می‌گردد و در مقابل الگوهای ارتباطی مخرب از جمله اجتناب و کناره‌گیری سطح رضایت افراد را کاهش می‌دهد (هیون، اسمیت، پرابهاکار، آبراهام و مت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

افزایش طلاق، ناسازگاری، عدم صمیمیت، ارتباطات نامؤثر و الگوهای تعاملی ناکارآمد از یک سو و تقاضای همسران برای پربازسازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان‌دهنده نیاز همسران به مداخلات روان‌شناختی در این زمینه است. به منظور غنی‌سازی روابط و

1. Christensen & Shenk
2. Roberts
3. Fletcher
4. Smith, Heaven & Ciarrochi
5. Heaven, Smith, Prabhakar, Abraham, & Mete

نیز بهبود الگوهای ارتباطی زناشویی رویکردهای متعددی ارائه شده است، یکی از این برنامه‌ها، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه<sup>۱</sup> است. این برنامه، برنامه‌ای روانی-آموزشی و ترکیبی از رویکردهای شناختی، هیجانی و رفتاری و سیستمی می‌باشد. این برنامه توسط مددکار اجتماعی لوری گوردون<sup>۲</sup> (۱۹۷۵) طرح ریزی شده است وی پس از اصلاح این برنامه شروع به آموزش زوج‌ها تحت عنوان دوره مهارت‌های ارتباط صمیمانه کرد. این برنامه توسط افرادی چون ایوان بوزورمنی<sup>۳</sup>، جورج بچ<sup>۴</sup>، دانیل کاسریل<sup>۵</sup> و موری بوئن<sup>۶</sup> و ویرجینیا ستیر<sup>۷</sup> مورد حمایت قرار گرفته بود. این برنامه مبتنی بر نظریه، یکپارچه و سازماندهی شده است و شامل موارد زیر می‌باشد: ۱) سازماندهی مجدد نگرش‌ها و عقاید مربوط به عشق، روابط زوجی، ازدواج و خانواده ۲) آموزش و گسترش خودآگاهی، ادبیات عاطفی، و توانمندی عاطفی و ۳) تغییر مؤثر رفتارهای ناکارآمد از طریق آموزش رفتارها و مهارت‌های افزایش دهنده صمیمیت. بنابراین برنامه یاد شده در میان جمعیت‌های مختلفی مانند بزرگسالان ناموفق، دانش‌آموزان دوره متوسطه و راهنمایی، خانواده‌های آشفته، زوج‌های در حال طلاق یا جدا از هم، نامزدها و زوج‌های دارای مشکل بسیار مؤثر بوده است (هاروی؛ ترجمه احمدی، اخوی و رحیمی، ۱۳۹۱).

پژوهش‌های زیادی اثربخش بودن برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را در حوزه مسائل زناشویی نشان داده‌اند. فیلد<sup>۸</sup> در سال ۱۹۸۴ (به نقل از ریتا<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸) اولین مطالعه در مورد تأثیر PAIRS روی ۱۱ آزمودنی (زوج) انجام داد، بر اساس یافته‌های حاصل از چندین اندازه‌گیری، آزمودنی‌ها کاهش سطح اضطراب، بهبود در اعتماد به نفس و قدردانی از شریک

1. Practical Application of Intimacy Relationship Skills
2. Lori H. Gordon
3. Ivan Boszormenyi-Nagi
4. George Bach
5. Daniel casriel
6. Murray Bowen
7. Virginia Satir
8. Field
9. Rita

زندگی را نشان دادند. گالس<sup>۱</sup> (۱۹۹۴؛ به نقل از ریتا، ۱۹۹۸) اثرات PAIRS را روی ۲۵ زوج متأهل بررسی کرد و براساس آزمایشات قبل و بعد از بهبود، معناداری آماری را در مهارت‌های حل مسئله، ارتباط و اضطراب یافت. بیلن برگ (بیلن برگ و گوردون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲) اثر PAIRS را با استفاده از یک طرح تک گروهی آزمایشی و پس از آزمون بررسی کرد، این مطالعه تغییرات معناداری در پیوستگی روابط، رضایت، خشنودی و سازگاری را نشان داد. ایزنبرگ و فالسیگلیا<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) و فالسیگلیا (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی نقش برنامه PAIRS بر سازگاری زناشویی پرداختند، یافته‌های پژوهش به طور معناداری بهبود رضایت، همبستگی، توافق، و ابراز محبت را هم برای زوجین پریشان و هم زوجین غیر پریشان شرکت کننده در برنامه PAIRS نشان داد. در زمینه الگوهای ارتباطی کشاورز افشار، اسدی، جهان بخش و خاص محمدی (۱۳۹۰) در پژوهش خود تأثیر آموزش حل مسئله مبتنی بر نظریه انتخاب را بر الگوهای ارتباطی زوجین سنجیدند؛ رفاهی و مقتدری (۱۳۹۲) به بررسی تأثیر مهارت همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین پرداختند. رضایی، یونسی، احمدی، عسگری و میرزایی (۱۳۸۹) نیز تأثیر زوج درمانی هیجان مدار را بر بهبود الگوهای ارتباطی جانبازان مبتلا به PTSD ناشی از جنگ و همسرانشان را مورد بررسی قرار دادند؛ هم‌چنین خجسته‌مهر، عطاری و شیرالی‌نیا (۱۳۸۷) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر الگوهای ارتباطی بررسی کردند؛ عارفی و محسن زاده (۱۳۹۱) با تأکید بر ارتباط‌های بین فردی و جنسی زوج‌ها به پیش‌بینی رضایت زناشویی پرداخته و بر اهمیت ارتباط‌های سیستمی در این زمینه تأکید کرده‌اند؛ صدرجهانی (۱۳۸۹) به بررسی تأثیر آموزش ایماگوتراپی (تصویرسازی ارتباطی) بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی معتادان به مواد مخدر و همسرانشان پرداخت؛ همچنین احمدی، احمدی و فاتحی زاده (۱۳۸۵)، اثربخشی زوج درمانی ارتباط شیء کوتاه مدت بر الگوهای ارتباطی زوجین بررسی نمودند.

1. Galse  
2. Bielenberg & Gordon  
3. Eisenberge & Falciglia

با توجه به افزایش ازدواج‌های بی‌ثبات و افزایش آمار طلاق زودهنگام در کشور، کانون خانواده‌ها در خطر می‌باشد و ضروری است تا به پژوهش و تدبیر مجهز شویم. بنا به آمار سازمان ثبت احوال کشور (برگرفته از سایت رسمی ثبت احوال، ۱۳۹۳) در سال ۱۳۹۲ تعداد ۷۷۴۵۱۳ ازدواج ثبت گردیده که از این تعداد ۱۵۵۳۶۹ مورد به طلاق انجامیده است، با توجه به آمار ذکر شده، نسبت ازدواج به طلاق در این سال ۵ به ۱ می‌باشد. همچنین طبق آمار ثبت احوال ۴۹ درصد طلاق‌های صورت گرفته در سال ۱۳۹۲ در کشور مربوط به ۵ سال اول زندگی مشترک زناشویی است. این موضوع بیانگر این است که دختران و پسران با شناخت و آگاهی‌های ناقص از خود و جنس مخالف، آگاهی‌های ناکافی از مهارت‌های زناشویی و عدم مهارت در برقراری ارتباط و استفاده از الگوهای ارتباطی ناکارآمد، وارد رابطه‌ای حساس می‌شوند که علایم این ناآگاهی‌ها در سال‌های اول زندگی مشترک نمود پیدا می‌کند؛ لذا تبعات این عدم شناخت باعث بروز کشمکش، ناسازگاری و طلاق عاطفی و نهایتاً طلاق رسمی می‌شود که خسارات روانی-عاطفی جبران ناپذیری را برای خود، خانواده و جامعه به بار می‌آورد. لذا پژوهشگران در این پژوهش از طریق برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به آموزش زوجین در آستانه ازدواج پرداخته‌اند با این هدف که الگوی ارتباطی سازنده متقابل افزایش یافته، و از میزان الگوهای ارتباطی اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیری در زوج‌ها کاسته شود. بر این اساس فرضیه پژوهش حاضر عبارت است از: آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در افزایش به کارگیری الگوی ارتباط سازنده متقابل، کاهش به کارگیری الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیری زوجین مؤثر است.

## روش

طرح این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل می‌باشد که دیاگرام آن به صورت زیر است.

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	گروه‌ها
T2	X1	T1	گروه آزمایش
T2	.....	T1	گروه کنترل

در این پژوهش، برنامه عملی کاربرد مهارت‌های ارتباط صمیمانه، متغیر مستقل بوده و الگوهای ارتباطی متغیر وابسته است که در دو زمان (پیش آزمون و پس آزمون) مورد مطالعه قرار گرفت. جامعه آماری کلیه زوجین در آستانه ازدواج شهرستان داراب- فارس بودند که در تابستان سال ۱۳۹۲ به منظور آزمایش‌های پزشکی قبل از ازدواج به شبکه بهداشت و درمان شهرستان داراب مراجعه کرده بودند. زوج‌های جامعه آماری شرایط زیر را داشتند: داشتن حداقل تحصیلات سیکل؛ نگذشتن بیش از یک سال از مدت آشنایی؛ نداشتن اعتیاد به مواد مخدر؛ علاقه به شرکت در جلسات آموزشی و تعهد به حضور در تمامی جلسات؛ عدم استفاده از دیگر خدمات مشاوره و روان‌درمانی در طول جلسات آموزشی.

نمونه پژوهش شامل ۴۰ زن و شوهر (۲۰ زوج) بودند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش غیرتصادفی به شیوه داوطلبانه بود به این ترتیب که برای انتخاب نمونه ابتدا اطلاعیه تشکیل جلسات و شرایط ثبت نام اولیه به اطلاع زوجین مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت رسانده شد سپس از بین زوجین متقاضی ۲۰ زوج از آن‌ها که واجد شرایط بودند انتخاب و به روش جایگزینی تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. زوجین گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه را دریافت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. درصد تحصیلات آموذنی‌ها به ترتیب گروه آزمایش و کنترل، دیپلم و زیردیپلم ۳۵٪ و ۱۰٪، فوق دیپلم ۲۵٪ و ۴۰٪، لیسانس



۴۰٪ و ۴۵٪ و فوق لیسانس و بالاتر ۰ و ۵٪ بود. میانگین سن آزمودنی‌های مرد به ترتیب در گروه آزمایش و کنترل ۲۶/۷ و ۲۷/۲ و نیز میانگین سن آزمودنی‌های زن به ترتیب در گروه آزمایش و کنترل ۲۳/۴ و ۲۳/۸ بود.

### ابزار پژوهش

ابزار پژوهش پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) بود. این پرسشنامه در سال ۱۹۸۴ توسط کریستنسن و سالووی در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد و در ایران، در سال ۱۳۷۹ توسط عبادت‌پور ترجمه و هنجاریابی گردید. پرسشنامه شامل ۳۵ سوال است که دارای طیف لیکرت ۹ درجه‌ای می‌باشد. این ابزار رفتار زوجها را در طی سه مرحله تعارض زناشویی برآورد می‌کند. این مراحل عبارتند از: ۱) هنگامی که مشکل در روابط زوجین به وجود می‌آید. ۲) مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود. ۳) بعد از بحث درباره مشکل ارتباطی زوجها. این پرسشنامه از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل، ارتباط توقع/کناره‌گیری (عبادت پور، ۱۳۷۹). هیوی، کریستنسن و مالموت<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) میزان ثبات درونی برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل را به دست آوردند؛ آلفای کرونباخ برای مردان و زنان در این خرده مقیاس ۰/۸۴ و ۰/۸۱ محاسبه شد. عبادت‌پور به منظور برآورد روایی پرسشنامه، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را محاسبه کرده است؛ ضرایب محاسبه به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل، و ارتباط توقع/کناره‌گیری به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۵۸، ۰/۳۵ بود که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار بودند، همچنین برای تعیین پایایی، همبستگی درونی خرده مقیاس‌ها را محاسبه کرد ارقام محاسبه شده عبارتند از: خرده مقیاس سازنده متقابل ۰/۵۰، اجتنابی متقابل ۰/۵۱، توقع مرد/کناره‌گیری زن ۰/۵۳، و توقع زن/کناره‌گیری مرد ۰/۵۵ (عبادت‌پور، ۱۳۷۹). همچنین نتیجه آلفای کرونباخ در پژوهش صمدزاده، شعیری، مهدویان و

1. Heavy, Christensen & Malamute

جاویدی (۱۳۹۲) برای الگوهای ارتباطی ۰/۷۶ به دست آمد. میزان پایایی الگوهای ارتباطی در پژوهش حاضر عبارتند از: الگوی ارتباط سازنده متقابل ۰/۷۳، الگوی ارتباط اجتناب متقابل ۰/۶۹ و الگوی ارتباطی توقع/کناره گیری ۰/۷۰.

جدول ۱. ساختار جلسات آموزشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه

جلسات	موضوع	هدف
جلسه اول:	آشنایی و بیان قوانین	آشنایی با اعضای گروه، جلوگیری از سردرگمی، ذوب یخ‌ها، سنجش اولیه و اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم:	ارتباط و حل مسئله	گفت‌وگوی کلامی و غیرکلامی مؤثر بین زوجین و استفاده از الگوی ارتباطی کارآمد.
جلسه سوم:	تاریخچه شخصی	ارتباط دادن تأثیر گذشته بر عملکرد کنونی از طریق بازسازی حوادث گذشته.
جلسه چهارم:	پیوند آفرینی	ایجاد فرصت‌هایی برای بازآموزی و آزادسازی عاطفی.
جلسه پنجم:	شفاف سازی تصورات ذهنی	آگاه‌سازی بیشتر نسبت به تفاوت‌های زن و مرد، تصورات ذهنی مخفی همسران و عقاید غیرمنطقی.
جلسه ششم:	عقد قرارداد: شفاف سازی انتظارات	توافق آگاهانه در روابط و تمرکز بر استفاده از قراردادهای رفتاری.
جلسه هفتم:	اتحاد و سازگاری در عملکرد خانواده	تنظیم ابعاد اتحاد و سازگاری به منظور حفظ عملکرد خانواده.
جلسه هشتم:	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	جمع‌بندی، دریافت بازخورد از اعضا نسبت به رهبر گروه و نسبت به یکدیگر، و اجرای پس‌آزمون.

### یافته‌ها

به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این قسمت ابتدا آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) مربوط به متغیرهای پژوهش را بیان می‌کنیم سپس به منظور تحلیل همزمان متغیرهای وابسته نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند

متغیری را بیان می‌نماییم. از آنجا که آزمون تحلیل کوواریانس مفروضاتی دارد که در صورت رعایت این مفروضات مجاز به انجام این تحلیل می‌شویم بعد از تحلیل کوواریانس چند متغیری به انجام آزمون‌های آماری مناسب برای تبیین این مفروضات پرداخته و سپس آزمون مقایسه میانگین الگوی ارتباطی دو گروه (تحلیل کوواریانس) را گزارش می‌دهیم.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی نمره آزمودنی‌ها به تفکیک مرحله و گروه در الگوهای ارتباطی

اندازه گیری	پیش آزمون		پس آزمون	
	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل
متغیر وابسته	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف
	استاندارد	استاندارد	استاندارد	استاندارد
الگوی ارتباط سازنده	۲۷/۴۵	۴/۱۹	۲۶/۷۵	۴/۴۹
متقابل				
الگوی ارتباط اجتناب	۱۰	۲/۳۶	۹/۵۵	۲/۴۸
متقابل				
الگوی ارتباط توقع/کناره گیری	۱۰/۳۵	۲/۳۶	۱۰/۷	۳/۱۹

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمره آزمودنی‌ها در هر یک از الگوهای ارتباطی را به تفکیک مرحله و گروه نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون الگوهای ارتباطی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیرها	آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	مجدور تا
الگوهای ارتباطی	اثر پیلایی	۰/۳۷۹	۳	۳۶	۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹
	لامبدای ویلکز	۰/۶۲۱	۳	۳۶	۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹
	اثر هتلینگ	۰/۶۱۱	۳	۳۶	۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹
	بزرگترین ریشه روی	۰/۶۱۱	۳	۳۶	۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹

نتایج جدول (۳) بیانگر آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (الگوهای ارتباطی سازنده متقابل، اجتناب متقابل، توقع/کناره‌گیری) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. لذا برای پی بردن به این تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا، در جداول بعدی ارائه شده است.

جدول ۴. آزمون‌های رعایت پیش فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	F	آزمون لوین		آزمون کلموگروف		آزمون یکسانی	
		Df <sup>۱</sup>	Df <sup>۲</sup>	sig	z	sig	F تعامل
الگوی ارتباط سازنده متقابل	۰/۰۳۳۱	۱	۳۸	۰/۸۶۱	۰/۷۱۷	۰/۶۸۷	۰/۲۵۴
الگوی ارتباط اجتناب متقابل	۰/۲۲۹	۱	۳۸	۰/۶۳۵	۰/۷۵۹	۰/۶۱۲	۰/۰۲۷
الگوی ارتباطی توقع-کناره‌گیری	۱/۶۲	۱	۳۸	۰/۲۱۰	۰/۶۷۸	۰/۷۴۷	۰/۶۱۹

در آزمون لوین فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو گروه در تمامی متغیرهای پژوهش تأیید می‌گردد، یعنی پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید. در آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نیز فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای پژوهش تأیید می‌گردد. همچنین مقدار F تعامل برای

یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای کلیه متغیرهای پژوهش غیرمعنادار است، به عبارت دیگر، همگنی شیب خط رگرسیون پذیرفته شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه میانگین الگوی ارتباطی دو گروه با کنترل اثر

پیش آزمون

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
الگوی ارتباط سازنده متقابل	۳۹۵/۷۳۹	۱	۳۹۵/۷۳۹	۵۸/۸۸۱	۰/۰۰۱	۰/۶۱۴
الگوی ارتباط اجتناب متقابل	۱۸/۵۳۲	۱	۱۸/۵۳۲	۱۶/۰۰۷	۰/۰۰۱	۰/۳۰۲
الگوی ارتباطی توقع کناره گیری	۳۱/۴۳۶	۱	۳۱/۴۳۶	۲۷/۵۰۹	۰/۰۰۱	۰/۴۲۶

همان‌طور که در جدول (۵) نشان داده شده است با کنترل اثر پیش آزمون، بین زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ الگوهای ارتباط سازنده متقابل ( $F=58/881$  و  $p<0/001$ )، الگوی ارتباط اجتناب متقابل ( $F=16/007$  و  $p<0/001$ ) و الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری ( $F=27/509$  و  $p<0/001$ ) تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با توجه به میانگین الگوهای ارتباطی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه کنترل، موجب افزایش به کارگیری الگوی ارتباط سازنده متقابل و کاهش به کارگیری الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیری گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت در الگوی ارتباط سازنده متقابل برابر با ۰/۶۱ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۶۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون الگوی ارتباط سازنده متقابل مربوط به تأثیر برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌باشد. میزان این اثر در الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و الگوی توقع/کناره‌گیری به ترتیب برابر ۰/۳۰ و ۰/۶۲ می‌باشد.

## نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر الگوهای ارتباطی زوجین صورت گرفت، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس جدول (۵) نشان داد که بین نمرات الگوهای ارتباطی دو گروه آزمایش و کنترل پس از برداشتن اثر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. این مسأله به این معناست که آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه موجب افزایش به‌کارگیری الگوی ارتباط سازنده متقابل و کاهش به‌کارگیری الگوی اجتناب متقابل و الگوی توقع/کناره‌گیری زوجین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته با نتایج مطالعات فیلد (۱۹۸۴؛ به نقل از ریتا، ۱۹۹۸)؛ گالس (۱۹۹۴؛ به نقل از ریتا، ۱۹۹۸)؛ بیلن برگ (بیلن برگ و گوردون، ۱۹۹۲)؛ دورانا<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)؛ دورانا (۱۹۹۶b,c)؛ گوردون و دورانا (۱۹۹۹)، (۱۹۹۹)، فالسیگلیا (۲۰۱۰) و ایزنبرگ و فالسیگلیا (۲۰۱۰) هماهنگ و همسو می‌باشد. نتایج پژوهش مارکمن، فلویید، استنلی و ستوراسلی<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) حاکی از تأثیر آموزش گروهی غنی‌سازی زندگی زناشویی در کاهش ارتباطات منفی و افزایش مهارت‌های ارتباطی مثبت بین زوجین هستند. یافته‌های این پژوهش همچنین با نتایج پژوهش‌های کشاورز افشار، اسدی، جهان بخش و خاص محمدی (۱۳۹۰)؛ رفاهی و مقتدری (۱۳۹۲)؛ رضایی، یونسی، احمدی، عسگری و میرزایی (۱۳۸۹)؛ خجسته‌مهر، عطاری و شیرالی‌نیا (۱۳۸۷)؛ عارفی و محسن زاده (۱۳۹۱)؛ صدرجهانی (۱۳۸۹)؛ احمدی، احمدی و فاتحی زاده (۱۳۸۵) هماهنگ و همسو می‌باشد که به تأثیر برنامه‌های درمانی-آموزشی مختلف بر الگوهای ارتباطی پرداخته و تفاوت معناداری را بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر الگوهای ارتباطی گزارش داده‌اند، لذا نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های آنان هم‌سو می‌باشد، چرا که در جلسات آموزشی-درمانی تمامی پژوهش‌های ذکر شده، آموزش مهارت‌های ارتباطی که جزئی از جلسات PAIRS است،

1. Durana

2. Markman, Floyd, Stanley, & Storaasli

وجود داشته است. در تبیین احتمالی این یافته‌ها می‌توان گفت که مهم‌ترین ویژگی الگوی سازنده متقابل این است که الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده- برنده است. در این الگو زوجین راه‌حل‌های ممکن را برای حل تعارض به کار می‌برند، منطقی عمل کرده و مسأله گشایی می‌کنند. هم‌چنین در این الگو زوج احساساتشان را نسبت به هم ابراز می‌کنند و احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند (کریستنسن و هوی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). در الگوی ارتباطی اجتناب متقابل تعارض بین زوجین شدید بوده و آن‌ها از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می‌کنند، زندگی آنها به شکل موازی با یکدیگر بوده و ارتباطشان در کم‌ترین حد ممکن است یا اصلاً وجود ندارد (گاتمن و کروکف<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹). در این الگو زوجین روش خاصی را برای حل تعارض‌های خود ندارند و معتقدند با گذشت زمان حل می‌شود و نیازی به بحث خاص نیست (گاتمن، ۱۹۹۴). در الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیری یکی از زوجین سعی می‌کند در ارتباط درگیر شود و دیگری را سرزنش کند و در صورتی که همسر کناره‌گیری می‌کند. تشدید این الگو منجر به مشکلات دائم زناشویی می‌شود. زوجینی که الگوی ارتباطی آنان عمدتاً توقع/کناره‌گیری است، در طی زمان رضایت زناشویی خود را از دست می‌دهند و به سوی طلاق کشیده می‌شوند (اپستین و باکوم<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). در بررسی نشان داده شد که تقاضای زن و کناره‌گیری مرد، رابطه منفی با رضایت زناشویی دارد (گرین و برلسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). هوی و همکاران (۱۹۹۵)؛ نولر، فینی، بونل و کالان<sup>۵</sup> (۱۹۹۴)؛ کریستنسن و شنک (۱۹۹۱) در پژوهش‌های خود الگوی توقع/کناره‌گیری را با ناراضی، افسردگی و طلاق مرتبط دانسته‌اند. لورنتز<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) در یک مطالعه طولی ارتباط بین توقع/کناره‌گیری و تغییرات رضایت را در ۴۶

1. Christensen & Heavy
2. Gottman & Krokoff
3. Epstein, N., & Baucom
4. Greene & Burleson
5. Noller, Feeney, Bonnell & Callan
6. Lorentz

زوج مورد بررسی قرار داد، نتایج حاکی از همبستگی بین الگوی توقع/کناره‌گیری و عدم رضایت زناشویی بود که تا حدی دوام پیدا می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فراگیری مهارت‌های ارتباطی باعث ایجاد درک متقابل، برابری و مساوات در روابط، ابراز عشق، صمیمیت، حل منطقی تعارضات و تنش‌های موجود در تعاملات، تعهد و اطمینان نسبت به هم، همکاری، ارزش قائل شدن برای یکدیگر، داشتن انتظارات واقعی و انعطاف‌پذیری زوج‌ها می‌شود (روبرتز، ۲۰۰۰؛ به نقل از اسدی، ۱۳۸۸). از آنجایی که زوج‌هایی که الگوی ارتباط سازنده متقابل را در روابط خود به کار می‌برند از سلامت روانی بالایی برخوردارند و زوج‌هایی که از الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری استفاده می‌کنند از سلامت روانی پایینی برخوردارند، به نظر می‌رسد که با بهبود الگوهای ارتباطی آزمودنی‌های گروه آزمایش بتوان پیش‌بینی کرد علاوه بر این که سطح تنش ارتباطی کاهش می‌یابد میزان سلامت روانی آن‌ها نیز افزایش یافته است (رضایی، یونسی، احمدی، عسگری و میرزایی، ۱۳۸۹). همچنین از آنجایی که استفاده از الگوی ارتباطی اجتناب متقابل با کاهش رضایت‌مندی زناشویی همراه است (عبادت پور، ۱۳۷۹) به نظر می‌رسد کاهش میزان استفاده زوجین از این الگو باعث افزایش صمیمیت و سازگاری آنها می‌شود. تحقیقات نیز نشان می‌دهد بهبود الگوهای ارتباطی می‌تواند کاهش ابتلای زنان به بیماری‌های جسمی را به دنبال داشته باشد (هالفورد؛ ترجمه تبریزی، کاردانی و جعفری، ۱۳۸۷).

بنابراین نتایج حاصل از این پژوهش و پژوهش‌های هم‌سو و مشابه با آن، تأییدکننده این مطلب است که آموزش برنامه PAIRS می‌تواند شیوه مناسب برای تعدیل الگوی ارتباطی باشد. از آنجایی که الگوهای ارتباطی ناسالم عاملی برای شروع کشمکش، نارضایتی، عدم صمیمیت، طلاق عاطفی و نهایتاً طلاق رسمی است و از طرفی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در تعدیل الگوهای ارتباطی و کسب مهارت‌های زناشویی مؤثر است، توصیه می‌گردد که در مراکزی که با زوجین و خانواده کار می‌شود نظیر: مراکز مشاوره خصوصی و دولتی، مدارس، دادگاه‌های خانواده، خانه‌های سلامت و ... کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در



زمینه PAIRS برای تعدیل الگوهای ارتباطی زوجین برگزار گردد. همچنین در سطح وسیع تر به منظور پیشگیری از طلاق پیشنهاد می گردد که در سراسر کشور متخصصانی به برگزاری دوره های آموزشی پیش از ازدواج و ارائه گواهی به زوجین متقاضی ازدواج، پردازند که در نهایت ثبت ازدواج از سوی مراکز ثبت اسناد سراسر کشور منوط به اخذ این گواهی باشد. در مورد محدودیت های این پژوهش می توان گفت که پژوهش حاضر محدود به جامعه زوج های در آستانه ازدواج بود که به مرکز بهداشت و درمان شهرستان داراب مراجعه کرده بودند، اختلال روانی و شخصیتی خاصی نداشتند و دارای حداقل مدرک تحصیلی سیکل بودند به همین دلیل باید در تعمیم آن به جامعه های دیگر زوج ها احتیاط نمود. همچنین به دلیل محدودیت زمانی و عدم دسترسی به مراجعان امکان پیگیری نتایج بعد از گذشت چند ماه وجود نداشت.

### سپاس و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می دانند از زوج های شرکت کننده در پژوهش، مسئولان و کارکنان مرکز بهداشت و درمان شهرستان داراب و نیز کلیه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت داشته اند، تقدیر و تشکر نمایند.

### منابع فارسی

- اسدی، مسعود؛ نظری، علی محمد، ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر الگوهای ارتباطی زوجین. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۳ (۱)، ۷۶-۶۵.
- احمدی، زهرا؛ احمدی، سیداحمد؛ فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شیوه زوج درمانی ارتباطی کوتاه مدت بر الگوهای ارتباط زوجین. مجله خانواده پژوهی، ۲ (۶)، ۱۱۷-۱۰۵.
- برنشتاین، فیلیپ اچ و برنشتاین، مارسسی تی. (۱۳۸۴). *زناشویی درمانی* (از دیدگاه رفتاری / ارتباطی). ترجمه حسن پورعابدی نائینی و غلامرضا منشئی، تهران: انتشارات رشد.

خجسته مهر، رضا؛ عطاری، یوسف علی و شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۷ (۲۷)، ۹۶-۸۱.

رضایی، مهدیه؛ یونسی، سیدجلال؛ احمدی، خدابخش؛ عسگری، علی؛ میرزایی، جعفر. (۱۳۸۹). تأثیر زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی جانبازان مبتلا به اختلال پس از ضربه ناشی از جنگ. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۶ (۲۱)، ۵۸-۴۳.

رفاهی، ژاله؛ مقتدری، نازفر (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳ (۱)، ۵۵-۴۴.

صدر جهانی، سمیه (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی معنادان به مواد مخدر و همسرانشان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبائی.

صمدزاده، منا؛ شعیری، محمدرضا؛ مهدویان، علی‌رضا؛ جاویدی، نصرالدین (۱۳۹۲). پرسشنامه الگوهای ارتباطی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳ (۱)، ۱۵۳-۱۲۵.

عارفی، مختار؛ محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس ارتباط و صمیمیت جنسی. ویژه نامه خانواده و طلاق: فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱ (۴)، ۵۲-۴۳.

عبادت پور، بهناز (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران در سال ۷۹-۷۸. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران.

کشاورز افشار، حسین، اسدی، مسعود؛ جهان بخشی، زهرا؛ خاص محمدی، مهدی (۱۳۹۰). تأثیر آموزش حل مسئله مبتنی بر نظریه انتخاب بر الگوهای ارتباطی زوجین. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۱۲ (۴)، ۲۸-۲۰.

مایکل، هاروی (۱۳۹۱). زوج درمانی. ترجمه خدابخش احمدی، زهرا اخوی و علی اکبر رحیمی. تهران: نشر دانژه.

نظری، علی محمد؛ طاهری راد، محسن؛ اسدی، مسعود (۱۳۹۲). تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳ (۴)، ۵۴۲-۵۲۷.

هالفورد، کیم (۱۳۸۷). زوج درمانی کوتاه مدت: یاری به زوجین برای کمک به خودشان. ترجمه مصطفی تبریزی؛ مژده کاردانی و فروغ جعفری، تهران: انتشارات فراروان.

### منابع لاتین

- Bielenberg, L. T, & Gordon, L. H (1992). An exploratory study of PAIRS: an integrative group approach to relationship change. Falls, VA: PAIRS foundation, Inc
- Christensen, A., & Heavy, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand /withdraw pattern of marital conflict. *Journal of personality and social Psychology*, 59, 73-81.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in non distressed, clinic and divorcing couples. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 59 (3), 458–463.
- Durana, C (1994) The use of bonding and emotional expressiveness in the PAIRS training: Psychoeducational approach approach for couples. *Journal of family psychotherapy*, 5(2), 65-81.
- Durana, C (1996b). Bonding and emotional reeducation of couples in the PAIRS training training: part I. *The American journal of Family therapy*, 24(3), 269-280.
- Durana, C (1996c). Bonding and emotional reeducation of couples in the PAIRS training training: part II. *The American journal of Family therapy*, 24(4), 315-328.
- Epstein, N., & Baucom, D. H. (2002). Enhanced cognitive- behavioral therapy for couples: A contextual approach. Washington. DC: American Psychological Association.
- Eisenberge ,S. & Falciglia ,A. (2010) . PAIRS Relationship Skills Training Helps Men Succeed as Husbands and Fathers . *Journal of Marital and Family Therapy*, 20, 140–170
- Falciglia ,A. (2010) . Impact of PAIRS Essentials Marriage Education With Low-Income Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 145–156
- Fletcher, G. J. O. (2002). The new science of intimate relationships. Malden, Massachusetts: Blackwell.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). *Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47–52.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Greene, J. O., & Burleson, B. R. (2003). *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Heaven, P. C. L., Smith, L. M., Prabhakar, S., Abraham, J., & Mete, M. E. (2006). Personality and conflict communication patterns in cohabiting couples. *Journal of Research in Personality*, 40,829–840.

- Heavy, C. L., Christensen, A., & Malamute, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63, 797- 801.
- Lorentz, C. D. (2002). Husband and wife communication behaviors: A look at gender difference and their relationship to satisfaction and distress. Ph. D. Dissertation, university of Wyoming.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210-217.
- Noller, P., Feeney, J.A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social & Personal Relationships*, 11, 233-252.
- Rita m. demaria (1998). A national survey of married couples who participate in marriage enrichment, doctoral Dissertation, faculty of the graduate school of social work and social research of Bryn Mawr college.
- Smith, L. M., Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 1314-1325.
- Trenholm, S. & Jensen, A. (1996). *Interpersonal communication* (3rd ed.). Belmont, CA.