

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شمارهٔ چهل و یک - پاییز ۱۳۸۸

صص ۸۷-۱۱۰

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

مریم غلامزاده<sup>۱</sup> - یوسفعلی عطاری<sup>۲</sup> - عبدالله شفیع‌آبادی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر، به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهرستان اهواز در بهار سال ۱۳۸۷ می‌پردازد. جامعهٔ این پژوهش را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی شهرستان اهواز تشکیل می‌دهند. نمونه این پژوهش نیز به علت محدود بودن تعداد جامعه، همه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی، شامل ۳۰ زوج می‌باشد. در این پژوهش از ابزار سنجش خانواده به‌عنوان ابزار اندازه‌گیری استفاده شده است. طرح پژوهش، طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد، پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایش و کنترل، ابتدا بر روی هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شد، سپس مداخله آزمایشی، (آموزش مهارت‌های ارتباطی)، فقط بر روی گروه

---

Maryam\_Gholamzadeh55@yahoo.com

۱. کارشناس ارشد مشاوره

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

۳. استاد و عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبایی

آزمایش و در ۷ جلسه ارائه گردید و پس از اتمام برنامه، پس از آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. سپس داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیری مانوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و سطح معناداری در این تحقیق  $\alpha = 0/05$  می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که: آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده در گروه آزمایش شده است.

**کلید واژه‌ها:** مهارت‌های ارتباطی - کارایی (عملکرد) خانواده

### مقدمه

خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. از این‌رو، سالم‌سازی اعضای خانواده و رابطه‌هایشان، بی‌گمان، اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (برنشتاین، فیلیپ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴، ترجمه پورعابدی نائینی، منشی، ۱۳۸۴).

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

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

- 
1. Bornstein & Philip H
  2. Paley, Mc Kay & Faling

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

هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است (بانگ و لانگ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶، به نقل از ادیبراد و مهدوی، ۱۳۸۴).

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

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

- 
1. Jacobsons & Waldron & Moore
  2. Yong long
  3. Oliver & Miller

به‌خصوص هنگام ناکامی، اطلاعات شخصی و محرمانه بیشتری را آشکار کنند (برگ و گروس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷).

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

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

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

اصلانی (۱۳۸۳) در پژوهش خود به بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در کارایی خانواده پرداخت. نمونه تحقیق او ۱۶ زوج از دانشجویان متأهل دانشگاه تهران بودند، نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بالا رفتن کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده شد.

- 
1. Berg & Groce
  2. Hartley
  3. Hurst

هانسون و لنبلند<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) به زوجینی که در تعاملات با هم مشکل داشتند، علائم روانپزشکی نشان داده و از زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را آموزش دادند نتایج نشان داد که این آموزشها باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها شده بود.

اتکینز، داس، سام، سوییر و کریستنسن<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) به بررسی و مقایسه دو برنامه آموزشی به منظور بهبود الگوهای ارتباطی و سازگاری زناشویی ۱۳۱ زوج پرداختند برنامه‌های آموزشی عبارت بودند از: (۱) مهارت‌های رفتاری سستی (۲) آموزش با تأکید بر سازه‌های شناختی و عاطفه، در این سنجش از پرسشنامه سازگاری زناشویی (DAS)<sup>۳</sup> و پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستین و سالادی (CPQ) استفاده کردند. نتایج نشان داد هر دو روش آموزشی باعث بهبود مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی شد، نتیجه تحلیل واریانس عاملی نشان داد هر ۲ آموزش در سطح ۰/۰۰۰۱ معنادار بود اما آموزش با تأکید بر متغیرهای شناختی و عاطفی تأثیر بیشتری بر الگوهای ارتباطی زوجین داشت.

رونان، دریو دولارد<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) به ۱۲ زوج مراجعه‌کننده به دادگاهها، برنامه‌های کاهش خشونت، شامل کنترل خشم، مهارت‌های حل مسأله و مهارت‌هایی برای برخورد با تعارض شدید را آموزش دادند و سپس آنها را در معرض سه موقعیت بحث‌انگیز مختلف قرار دادند، آنها مشاهده کردند که وقتی زوجین از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند تعارض کمتری را تجربه می‌کنند اما وقتی از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده نمی‌کردند سطح بالاتری از تعارض را تجربه کردند.

شیلینگ، باکوم، برنت و راگلند<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) در یک مطالعه طولی ۳۹ زن و ۳۹ مرد را مطالعه نمودند این زوج‌ها در برنامه آموزش ارتباط شرکت کرده بودند، نتایج نشان

- 
1. Hansson & Lumdbland
  2. Atkins, Doss, Thum, Sevier & Christensen
  3. Dyadic Adjustment Scale
  4. Ronan, Dreer & Dollard
  5. Chilling, Baucom, Burnett & Ragland

داد نمرات پس آزمون مردان نسبت به نمرات پیش‌آزمون آنها در ارتباطات منفی کاهش داشتند و خطر پیشروی مشکلات زناشویی در آنان کاهش یافته است.

ویشمن و کورتانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) در پژوهشی نشان دادند که بین نشانه‌های افسردگی و سبک‌های ارتباطی رابطه وجود دارد، نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌کند که بهبود این سبک‌های ارتباطی می‌تواند در کاهش علائم افسردگی مؤثر باشد.

گاتمن و لونسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) در تحقیق طولی خود نشان دادند که الگوهای ارتباطی زوجین یکی از پیشبین‌های قوی طلاق در ۷ سال اول ازدواج می‌باشد. آنها همچنین دریافتند که نبود پیام‌های مثبت در بین بحث در مورد مسائل روزمره یکی از عوامل تأثیرگذار بر طلاق بود.

در پژوهش دیگری بلامبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) دریافت زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند.

طی سه سال گذشته، دانشمندان علوم رفتاری فرایند ارتباط انسانی را به دقت مطالعه و کشف کرده‌اند که رفتارهای خاص موجب نتایج قابل پیش‌بینی‌تر می‌شود. مهارت‌ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می‌سازد که پیام‌ها را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر رد و بدل کنند. علاوه بر آن مطالعات نشان می‌دهند زوج‌هایی که می‌آموزند چگونه تعارض‌ها و اختلافات خود را به‌طور مؤثر و کارآمد حل و فصل کنند، بیشتر از زوج‌هایی که فاقد چنین مهارت‌هایی هستند، می‌توانند به زندگی مشترک ادامه بدهند (میلر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵).

به نظر و ن جلیستی تحقیقات باید تلاش کند تا راه‌هایی متنوع را آزمایش کند که در آن نشان دهد که ارتباطات چگونه بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد. نتایج تحقیق آنها نشان می‌دهد که زمانی که نحوه ارتباطات دو نفر مثل هم نیست، احتمال

- 
1. Wishman & Courtage
  2. Levenson
  3. Blumberg
  4. Miller

ایجاد نارضایتی بیشتر می‌شود. (ون جلیستی و الکس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). همچنین تحقیقاتی در این خصوص که چه نوع روابطی باعث رضایت بیشتری میشوند، نیاز است. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که ارتباطاتی باز دارند، تمایل دارند که خانواده‌ای داشته باشند که در آن اعضاء دارای ارتباطات باز رضایتمندانه باشند. همچنین این توضیح دربرگیرنده این موضوع نیز هست افراد متأهل با برقراری رابطه خوب تمایل دارند که همسرشان دارای رفتارهای مثبتی باشد تا اینکه ویژگیهای شخصیتی مثبت داشته باشد. (میلر، کاگلین و هوستن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰).

با توجه به چنین اهمیتی که ارتباط دارد و با توجه به اینکه در این زمینه به‌ندرت پژوهش صورت گرفته است، پژوهشگر سعی در انجام پژوهشی در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بالا بردن کارایی خانواده دارد.

### فرضیه‌های پژوهش

- ۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌شیوه گروهی موجب افزایش کارایی خانواده در زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهر اهواز می‌شود.
- ۱-۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه حل مشکل می‌شود.
- ۱-۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه ارتباط می‌شود.
- ۱-۳- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه نقش‌ها می‌شود.
- ۱-۴- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه همراهی<sup>۳</sup> عاطفی می‌شود.

---

1. Van gelisti & Alexander
2. Caughlin & Huston
3. Responsivenss

۱-۵- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه آمیزش<sup>۱</sup> عاطفی می‌شود.

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

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

### جامعه و نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) شهرستان اهواز، در سه ماهه اول سال ۱۳۸۷ می‌باشند. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۳۰ زوج (۱۵ زوج گروه گواه و ۱۵ زوج گروه آزمایش) می‌باشد که چون تعداد زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی اهواز محدود بود، همه زوجین به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. افراد مراجعه‌کننده، به‌طور تصادفی به‌عنوان دو گروه آزمایش و گواه انتخاب گردیدند.

### ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش، از «ابزار سنجش خانواده»<sup>۲</sup> استفاده شده که به همت ناتان بی‌اِپشتاین<sup>۳</sup>، لارنس ام، بالدوین<sup>۴</sup> و دوان اس. بیشاب<sup>۵</sup> تهیه شده است و هدف آن سنجیدن عملکرد خانواده براساس الگوی مک مستر است. این الگو خصوصیات ساختاری، شغلی و تعاملی خانواده را معین می‌سازد و شش بعد از عملکرد خانواده را مشخص می‌کند، این ابعاد عبارت‌اند از:

- 
1. Invoremvt
  2. Family Assessment Device (FAD)
  3. N.B.Epstein
  4. L.M.Baldoein
  5. D.S.Bishop



- ۱- **حل مشکل:** عبارت است از توانایی خانواده برای حل مسأله به گونه‌ای که تعاملات مؤثر خانواده استمرار یابد.
  - ۲- **نقش‌ها:** عبارت است از الگوهای تکراری از رفتارها که افراد به وسیله آنها کنش‌های خانواده را تحقق می‌بخشد.
  - ۳- **همراهی عاطفی:** به درجه و کیفیت علاقه و نگرانی اعضای خانواده نسبت به هم گفته می‌شود.
  - ۴- **ارتباط:** یعنی خانواده چگونه اطلاعات را مبادله می‌کند. پژوهشگران و نویسندگان ارتباط را به دو بخش کلامی و غیرکلامی تقسیم کرده‌اند.
  - ۵- **آمیزش عاطفی:** به میزان مشارکت و همکاری اعضا در خانواده گفته می‌شود.
  - ۶- **کنترل رفتار:** الگویی است که خانواده برای اداره کردن رفتار در سه موقعیت (جسمانی، روانی - زیستی، اجتماعی) اتخاذ می‌کند.
- لذا مقیاس «ابزار سنجش خانواده» متناسب با این شش بعد، از شش خرده‌مقیاس برای سنجیدن آنها، به علاوه یک خرده‌مقیاس دیگر مرتبط با عملکرد کلی خانواده تشکیل شده است. یک مقیاس درجه‌بندی بالینی هم وجود دارد که مشاوران و متخصصان بالینی از آن برای سنجیدن عملکرد خانواده استفاده می‌کنند (ثنایی، ۱۳۷۹).

### اعتبار و روایی آزمون

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

در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه سنجش عملکرد (کارآیی) خانواده با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۴ می‌باشد که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه مذکور است (جدول زیر را ملاحظه نمایید).

جدول ۱- ضرایب پایایی پرسشنامه سنجش عملکرد (کارآیی) خانواده در تحقیق حاضر

ضرایب پایایی		شاخص آماری مقیاس
تنصیف	آلفای کرونباخ	
۰/۹۴	۰/۹۴	کل مقیاس
۰/۸۱	۰/۸۴	حل مشکل
۰/۷۵	۰/۷۵	ارتباط
۰/۶۲	۰/۵۳	نقش‌ها
۰/۷۱	۰/۷۱	همراهی عاطفی
۰/۷۸	۰/۷۹	آمیزش عاطفی
۰/۸۵	۰/۸۲	کنترل رفتار

همان‌طوری که در جدول بالا مشاهده می‌شود ضرایب پایایی پرسشنامه سنجش عملکرد (کارآیی) خانواده بین ۰/۵۳ تا ۰/۹۴ نوسان دارد.

### طرح تحقیق

در این پژوهش از روش تحقیق تجربی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه آزمایش، پیش‌آزمونی برای هر دو اجرا شد، پس از آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روی گروه آزمایش، پس‌آزمون در پایان مداخله

برای هر دو گروه اجرا گردید. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنادار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی به‌عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر کارایی خانواده زوجین خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) شهرستان اهواز به‌عنوان متغیر وابسته مشخص گردد.

## روش اجرا

پس از کسب مجوزهای لازم به مرکز مشاوره بهزیستی شهرستان اهواز مراجعه کرده و با تهیه لیستی از زوجین مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی، به علت محدود بودن تعداد زوجین، همه آنها به‌عنوان نمونه مورد نظر انتخاب شدند. در ابتدا به همه زوجین توضیحات کامل در مورد نحوه پر کردن پرسشنامه به عمل آمده و پس از برقراری ارتباط مناسب و کم کردن حساسیت آنها، همگی پرسشنامه عملکرد خانواده را پر کردند، سپس کلاس‌ها برای گروه آزمایش در دوره آموزشی بهار ۸۷، در طول ۷ جلسه و هفته‌ای یکبار به مدت یکساعت و نیم برگزار گردید. در آخرین جلسه نیز هر دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه عملکرد خانواده را پر کردند، خلاصه‌ای از جلسات آموزشی بیان می‌شود.

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

جلسه دوم: افزایش خودآگاهی، تأکید بر اهمیت خودباوری.

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

جلسه چهارم: آموزش مهارت‌های گوش دادن.

جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های حرف زدن.

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

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

### روش تحلیل داده‌ها

- به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق از روشهای آماری زیر استفاده شده است:
- ۱- روشهای آمار توصیفی مانند محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل.
  - ۲- تست  $t$  تست گروههای مستقل.
  - ۳- تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا).
  - ۴- تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانوا).
  - ۵- روشهای آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی
- جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار کامپیوتری «SPSS» نسخه دوازدهم استفاده شده است. ضمناً برای کلیه فرضیه‌ها سطح معناداری  $\alpha=0/05$  در نظر گرفته شده است.

### یافته‌های توصیفی

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار حداکثر و حداقل و تعداد آزمودنی‌های نمونه می‌باشد که برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره کارآیی خانواده گروههای آزمایش و مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون)

تعداد	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری	مرحله	متغیر
					گروه		
۱۵	۲۸۰	۱۹۱	۲۴/۱۹	۲۲۶/۸۷	آزمایش	پیش‌آزمون	کارآیی خانواده
۱۵	۲۹۶	۱۶۲	۳۴/۲۷	۲۰۸/۴۷	گواه		
۱۵	۲۰۵	۱۴۰	۲۰/۲۷	۱۶۷/۵۳	آزمایش	پس‌آزمون	
۱۵	۲۹۶	۱۶۴	۳۶/۴۰	۲۰۸/۸۶	گواه		
۱۵	۸۲	۳۴	۱۳/۳۰	۵۹/۳۳	آزمایش	تفاضل (پیش‌آزمون	
۱۵	۱۶	-۱۷	۶/۷۳	-۰/۴۰	گواه	- پس‌آزمون)	

همان‌طوری که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=0/0001$  و  $t=15/51$ )، بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی با توجه به میانگین کارایی خانواده زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب افزایش کارایی خانواده گروه آزمایش شده است. لازم به توضیح است که بالابودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به نحوه نمره‌گذاری مقیاس کارایی خانواده بیانگر کاهش متغیر یادشده (و در نتیجه افزایش کارایی خانواده) می‌باشد.

### یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق

این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به‌دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می‌گردد. فرضیه اول: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده زوجین خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد.

جدول ۳- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) میانگین نمره کارایی خانواده زوجین خودمعرف گروه‌های آزمایش و گواه

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

همان‌طوری که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=0/0001$  و  $t=15/51$ )، بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی با توجه به میانگین کارایی خانواده زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب افزایش کارایی خانواده گروه آزمایش شده است. لازم به توضیح است که بالابودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به نحوه نمره‌گذاری مقیاس کارایی خانواده بیانگر کاهش متغیر یاد شده (و در نتیجه افزایش کارایی خانواده) می‌باشد.

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) میانگین تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) مؤلفه‌های کارایی خانواده زوجین گروههای آزمایش و گواه

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

همان‌طوری که در جدول ۴ نشان داده شده است سطوح معناداری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروههای آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های کارایی خانواده) تفاوت معناداری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها، در جدول ۴-۲ ارائه شده است.

جدول ۵- نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ تفاضل میانگین نمرات مؤلفه‌های کارایی خانواده زوجین گروه‌های آزمایش و گواه

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

همان‌طوری که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ کلیه مؤلفه‌های کارایی خانواده در زمینه‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار تفاوت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی، به زوجین خود معرف گروه آزمایش با توجه به میانگین مؤلفه‌های کارایی خانواده گروه آزمایش نسبت به میانگین زوجین خود معرف گروه گواه موجب افزایش کارایی خانواده گروه آزمایش در زمینه‌های یاد شده، گردیده است، بنابراین فرضیه‌های ۱-۱ تا ۱-۶ تأیید می‌گردد. لازم به توضیح است که بالا بودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه

به نحوه نمره‌گذاری مقیاس کارایی خانواده بیانگر کاهش متغیر یادشده (و در نتیجه افزایش کارایی خانواده) می‌باشد.

### تبیین یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

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

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

فرضیه اصلی با توجه به یافته‌های جدول ۵، تأیید می‌گردد. این جدول نشان می‌دهد که بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ( $t=15/51$ ) و ( $p=0/0001$ ). در تبیین این فرضیه می‌توان گفت با توجه به اینکه آموزش مهارت‌ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می‌سازد که با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر پیام‌ها را رد و بدل کنند و همچنین در مطالعات میلر و همکاران نشان می‌دهد، زوج‌هایی که می‌آموزند چگونه تعارض‌ها و اختلافات خود را به‌طور مؤثرتر و کارآمد، حل و فصل کنند، بیشتر از زوج‌هایی که فاقد چنین مهارتی هستند، می‌توانند به زندگی مشترک خود ادامه دهند (میلر و همکاران، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵). مینوچین (۱۹۷۴) می‌گوید یک خانواده مؤثر خانواده‌ای است که در آن زن و شوهر بارها و بارها با یکدیگر بحث و مذاکره کنند و الگوهای ارتباطی‌شان از این بحث‌ها و مذاکره‌ها شکل گیرد، که در این صورت داشتن الگوهای کارآمد و مؤثر می‌تواند یکی از عوامل مهم در بالا رفتن کارایی خانواده یک زوج شود. با توجه به آموزش‌های داده شده در این پژوهش، زوجینی که در کلاسهای آموزش مهارت‌های



ارتباطی شرکت کردند، نمرات بالاتری در پرسشنامه عملکرد خانواده (FAD) نسبت به زوجینی که در کلاس‌ها شرکت نکرده بودند، کسب نمودند، این مهم نشان‌دهنده ارتباط و همبستگی مثبت بین نتایج این تحقیق و تحقیقات فوق می‌باشد و نشان می‌دهد کلاس‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی در روابط زوجین و کارایی خانواده آنها تأثیر مثبت دارد.

فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه حل مشکل زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد. با توجه به یافته‌های جدول ۵ که بیانگر آن است بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه حل مشکل با  $(F=37/78)$  و سطح معناداری  $(0/0001)$  تفاوت وجود دارد.

قلیلی و همکاران (۱۳۸۴) بیان می‌کنند: هر کدام از صاحب‌نظران رویکرد ویژه‌ای به تعارض دارند، هرچند به‌طور کلی مفاهیم ناسازگاری، عدم توافق، ستیز و تقابل از عوامل اساسی تشکیل‌دهنده تعارض محسوب می‌شوند. این عدم توافق می‌تواند در زمینه ادراکات، تمایلات، رفتارها، عواطف و نیازها رخ دهد. در مورد تعارض دو دیدگاه وجود دارد و هر کدام به جنبه‌ای می‌پردازند: دیدگاه سنتی (که نظریه‌ای غالب است تعارض را موجب افت و تخریب و مسبب بحران می‌داند و بر پیامدهای مخرب آن تمرکز دارد، بنابراین جهت‌گیری این دیدگاه درمان و حل سریع تعارض می‌باشد). از طرف دیگر دیدگاه تعامل، (اختلاف ادراک و نظرات مختلف و عدم توافق در تصمیمات را موجب رشد و رفع تعارض و عامل پویایی و تحرک می‌داند). نتایج به‌دست آمده در خصوص این فرضیه را می‌توان به آموزش شیوه حل مشکل نسبت داد، چرا که زوج‌ها می‌توانند با بررسی مشکلات، به‌طور مؤثری آن را حل کنند. به هر حال در زندگی روزمره، هر آن ممکن است برای زن و شوهر مشکلاتی پیش بیاید، به قول گاتمن، بروز مشکل مهم نیست، بلکه مهم این است که زن و شوهر چگونه بتوانند با مسأله کنار بیایند (گاتمن، ۱۹۹۴).

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه ارتباط زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد. با توجه به یافته‌های جدول ۵ که بیانگر آن است که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه ارتباط با ( $F=58/28$ ) و سطح معناداری ( $P=0/0001$ ) تفاوت وجود دارد. بنابراین فرضیه تأیید می‌شود. برای تبیین نتایج به‌دست آمده در این فرضیه می‌توان گفت که چون موضوع اصلی آموزش داده شده، درباره ارتباط است و چون زوجها اطلاعات بیشتری در باب ارتباط، مؤلفه‌های آن و نحوه برقراری ارتباط مؤثر، به‌دست آورده‌اند می‌توانند در آینده به‌طور مؤثرتری در خصوص ارتباط خودشان کار کنند.

فرضیه ۱-۳: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه نقش‌ها به زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد. با توجه به یافته‌های جدول ۵ که بیانگر آن است که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه نقش‌ها با ( $F=67/50$ ) و سطح معناداری ( $P=0/0001$ ) تفاوت وجود دارد. بنابراین فرضیه ۱-۳ تأکید می‌گردد. در خصوص این فرضیه می‌توان گفت که نقش در خانواده، به مجموعه‌ای از وظایف اطلاق می‌شود که اعضای خانواده از یک عضو انتظار دارند، مشخص کردن نقش فرد و انجام بهتر آن به بحث و مذاکره به‌وجود می‌آید. یکی از پایه‌های نظری این تحقیق در نظریه‌های خانواده درمانی سیستمی این است که زن و شوهر به مرور زمان و با مذاکره و مباحثه بی‌شماری که انجام می‌دهند، یک گروه نقش‌هایی را تعیین می‌کنند و به ایفای آن می‌پردازند. وجود مهارت‌های ارتباطی به همسران کمک کرده تا این هدف‌گذاری و ایفای نقش‌ها را به نحو مؤثری انجام دهند.

فرضیه ۱-۴: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه همراهی عاطفی زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی) تأثیر مثبت دارد.

با توجه به یافته‌های جدول ۵ که بیانگر آن است که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه همراهی عاطفی، با ( $F=96/87$ ) و سطح معناداری ( $P=0/0001$ ) تفاوت وجود دارد.

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

فرضیه ۵-۱: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی به زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی) بر کارایی خانواده در زمینه آمیزش عاطفی تأثیر مثبت دارد.

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که، بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه آمیزش عاطفی، با ( $F=49/14$ ) و سطح معناداری ( $P=0/0001$ ) تفاوت وجود دارد.

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

فرضیه ۶-۱: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی به زوجین خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی) بر کارایی خانواده در زمینه کنترل رفتار تأثیر مثبت دارد.

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه کنترل رفتار، با ( $F=258/23$ ) و سطح معناداری ( $P=0/0001$ ) تفاوت وجود دارد.

در توجیه نتایج به دست آمده از این فرضیه نیز همسرانی که مهارت‌های ارتباطی بهتری داشته باشند می‌توانند با استفاده از همین مهارت‌های ارتباطی برای کنترل خود و همسرشان قدم‌های مؤثری بردارند. اینکه زوجها تا چه حد بتوانند انتظارات خودشان را از همسرشان بیان کنند، به همان میزان هم می‌توانند در کنترل رفتارهای نامطلوب همسرشان و بهبودی رفتارهای آنها موفق عمل کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین نتایج پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی، پس از ۷ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی تغییرات معناداری در نتایج حاصل از عملکرد خانواده زوجین ایجاد شده است، به گونه‌ای که تفاوت میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ آماری، معنادار می‌باشد.

در سالهای اخیر، درمان‌های اختلاف زناشویی، با این انتظار که چنین تغییرات رفتاری با افزایش رضامندی زناشویی ارتباط دارد، غالباً برای ترویج ارتباط روشن بین زن و شوهر طرح‌ریزی شده‌اند. بارکر در این باره این گونه اظهار می‌دارد که ارتباط‌های روشن برخلاف ارتباطات پوشیده، عموماً مطلوب هستند، حال آنکه ارتباطات پوشیده که مبهم، فریبنده و یا سردرگم هستند، احتمال گیجی و تحریف شدن از سوی گیرنده را افزایش می‌دهند و به اضطراب می‌انجامند. اهمیت ارتباط روشن بین همسران از طرف باس<sup>۱</sup> نیز تأکید شده است و توسط اسکینر<sup>۲</sup> به مثابه یکی از عملکردهای سالم

---

1. Boss

2. Skinner

خانواده از گورمن و کینسکرن<sup>۱</sup> نقل قول شده است. همچنین اسکمل<sup>۲</sup>، وضوح بیان را به‌عنوان یکی از مهارت‌های ارتباطی معرفی کرده است، راش، نازی، هارتل و سوین<sup>۳</sup> خاطرنشان کردند، هنگامی که زن و شوهر در یک رابطه نزدیک می‌خواهند نیازهایشان را ارضا کنند، تعارض غیرقابل اجتناب است. آنها استدلال می‌کنند که ارتباط روشن لازمه حل تعارض است، هر چند ممکن است ارتباط ضعیف یکی از نتایج تعارض زناشویی باشد، فقدان مبادله اطلاعات ممکن است خودش حل اختلافات و تنش‌های بین‌فردی را به تأخیر اندازد و احتمال دارد که ارتباط ضعیف و نارضایتی زناشویی همدیگر را تقویت کنند (اسکمل، ۱۹۹۰، به نقل از اصلانی، ۱۳۸۳). در پایان پیشنهاد می‌شود: با توجه به اینکه در تحقیق حاضر مشخص گردید که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عملکرد خانواده زوجین تأثیر مثبت دارد، بنابراین به مسئولان و دست‌اندرکاران توصیه می‌شود که با انجام تحقیقات جامع نسبت به شناسایی عوامل مؤثر بر عملکرد خانواده اقدام کنند. پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش عملکرد خانواده، کلاس‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی، توسط مشاوران، در سطح قشرهای مختلف جامعه برگزار گردد تا آگاهی بیشتری در زمینه چگونگی روابط زوجین به‌وجود آید. پیشنهاد می‌شود تأثیر آموزشی مهارت‌های ارتباطی با آزمودنی‌های دارای ویژگی‌های متفاوت نیز مورد بررسی قرار گیرد و پیشنهادهایی که برای آیندگان داریم به قرار زیر می‌باشند: موظف نمودن مشاوران به برگزار نمودن کلاسهای آموزش مهارت‌های ارتباطی در سطح مدارس، به‌خصوص دبیرستان و پیش‌دانشگاهی برای دانش‌آموزان و حتی والدین آنها. تهیه و پخش برنامه‌های آموزش دیداری - شنیداری متنوع در رابطه با مهارت‌های ارتباطی از طریق رسانه‌های گروهی. به‌منظور پیشگیری از مشکلات زناشویی و بالا بردن عملکرد خانواده لازم است مدل‌ها و برنامه‌هایی با تأکید بر یافته‌های تحقیق در زمینه آموزش قبل از ازدواج و یا اوایل ازدواج صورت گیرد و پس

- 
1. Kinskern
  2. Scamel
  3. Rush., Nazi., Hartel & Sween

از آن به شیوه‌های مختلف و در سطحی گسترده این آموزش‌ها اجرا شوند. قابل ذکر است که حتماً توانایی مشاوران جهت اجرای آن برنامه بررسی شود. امید است که بتوان با تلاش و همت محققان و دست‌اندرکاران امور، آسیب‌های خانواده را کاهش داد.

## منابع

- ادیب‌راد، نسترن و اسماعیل مهدوی. (۱۳۸۴). «مقایسه باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مرکز قضایی و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک شهر تهران»، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال اول، شماره ۲، ۱۳۷-۱۳۱.
- اصلانی، خالد. (۱۳۸۳). «نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متاهل»، *پژوهی، فصلنامه رفاه اجتماعی*، سال اول، شماره ۲، ۱۳۷-۱۳۱، ۱۳۵.
- برنشتاین، فلیپ. (۱۹۹۴). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی*، ترجمه سید حسن‌پور عابدی نائینی، غلامرضا منشی، (۱۳۸۴)، چاپ دوم، تهران انتشارات رشد.
- پالگ؛ مک‌کی و فانینگ. (۱۹۹۴)، *رابطه موثر*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، انتشارات شباهنگ.
- ثنایی، باقر. (۱۳۷۹)، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، انتشارات بعثت.
- حیدری، محمود. محمدعلی مظاهری و حمیدرضا پور اعتماد. (۱۳۸۴)، «رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر»، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال اول، شماره ۲.
- شیرالی، خدیجه. (۱۳۸۶) «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- قلیلی، زهره. احمد احمدی و مریم فاتحی‌زاده. (۱۳۸۴)، «زوج درمانی گفت‌وگوی زوجین در حل تعارضات»، *فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی*، یازدهم، شماره ۳۹ و ۴۰.
- میلر، شراد؛ میلر، فیلیس میلر؛ نانالی، الام و واکمن، دانیل ب. (۲۰۰۱)، *آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر*، ترجمه فرشاد بهاری (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات رشد.

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

ها لفورد، کیم. (۲۰۰۱)، *زوج درمانی کوتاه مدت*، ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران، (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، انتشارات فراروان.

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

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

Blumberg, S.L. (1991). Premarital intervention programs: A Compare- son  
Study. Unpublished doctoral dissertation, University of Denver, Co.

Chilling, E., Baucom, D., Burnet, C.K., Ragland, D. (2003). Altering the  
course of marriage. The effect of PREP communication skills acquisition  
on couples risk of becoming martially distressed. *Journal of Family  
Psychology*, 17, 41-53.

Gottman, J. (1994). What Predicts Divorce? Hillsdale. N.J: Erlbaum.

Gottman, G.M. & Levenson, R.W. (2000). The tining of divorce. Prediting  
When Couple Will divorce over a Year Period. *Journal of Marriage and  
the family*, 62,737-745.

Hansson, K., & Lund bland, A., (2006). Couple therapy effectiveness of  
treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 28, 136-  
152.

Hargie, O., Sanduders, C. & Dickson, D. (1994). Third Edition London.  
Rout hedge.

Hartley, P. (1999). Interpersonal Communication. Second edition. London  
and New York. Rout ledge.

- Hurst, B. (1996). *The Handbook of communication skills*. Second Edition. Kong Page.
- Miller, P.J., Caughlin, J.P. & Huston, T.L. (200۰). "*Triat expressiveness and marital satisfaction*". Manuscript submitted for publication.
- Oliver, J. & Miller, SH. (1994) "Couple communication." *Journal of psychology & Christianity*, Vol 13, No 2, 151-157.
- Ronnan, G.F., Dreer, L.E. (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of family violence*, 19, 131-142.
- Vangelisti, A.L. & Alexander, A.L. (200۰) "*Coping with disappointment in marriage: when partners standards are unmet*". (pp. 201-227). New York: Cambridge University Press.
- Wishman, M. & Courtnage, E. (2003) Correlates of depression and marital dissatisfaction : Perception of Marital Communication Style. *Journal of Social and personal Relationship*, 20, 757-769.