

## بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر نقش افزایش صمیمیت و زناشویی زوجین

شمس‌الدین طرفی عمیدپور<sup>۱\*</sup>، یوسفعلی عطاری<sup>۲</sup>، نجمه حمید<sup>۳</sup>

### چکیده

**زمینه و هدف:** در پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر نقش صمیمیت زناشویی زوجین مورد بررسی قرار گرفت.

**روش بررسی:** جامعه آماری این پژوهش ۲۰ زوج شهر اهواز می‌باشند که مدت دو سال از ازدواج آنها گذشته باشد و به فراخوان محقق برای شرکت در دوره‌های آموزشی پاسخ داده‌اند. نمونه انتخاب شده با استفاده از روش انتخاب تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه تعارضات زناشویی (MCQ) و پرسش‌نامه صمیمیت در ازدواج (MIQ) بود. طرح پژوهشی، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن شده است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر نقش صمیمیت زناشویی زوجین به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است.

**کلید واژگان:** مهارت‌های ارتباطی، شناختی رفتاری، صمیمیت زناشویی، تعارضات زناشویی، زوجین.

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی.

۲- استاد گروه مشاوره.

۳- دانشیار گروه روانشناسی.

۱- گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم

پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران.

۲- گروه مشاوره، دانشگاه شهید

چمران اهواز، اهواز، ایران.

۳- گروه روانشناسی، دانشگاه

شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

\* نویسنده مسئول:

شمس‌الدین طرفی عمیدپور؛ گروه

روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی

جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران.

تلفن: ۰۰۹۸۹۱۶۱۱۸۸۴۱

Email: Psy.shT32@yahoo.com

## مقدمه

زنان و مردان وقتی ازدواجشان به بن‌بست می‌رسد، به-زیستی و سلامت خود را از دست داده و احساس تنهایی می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که این تأثیرات می‌تواند با ازدواج مجدد کاهش یابد.

صمیمیت، یک فرآیند تعاملی است که شامل ابعاد مرتبط به هم می‌باشد. محور این فرآیند، شناخت، درک، پذیرش، همدلی با احساسات همسر و قدردانی یا پذیرش دیدگاه منحصر به فرد همسر از دنیاست. صمیمیت یک نیاز واقعی در انسان است که در چارچوب نیاز به بقا برای دلبستگی رشد می‌کند. صمیمیت زوجین در صورتی پایدار می‌ماند که رابطه بین زن و شوهر بر اساس یک رابطه سالم و پویا باشد، یک رابطه سالم و پویا شامل درک عمیق زوجین از یکدیگر، احترام به یکدیگر، پذیرش یکدیگر و اطمینان و صداقت می‌باشد. عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه با هم ایجاد می‌کنند به توانایی آنها برای انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهایشان بستگی دارد. بنابراین، یادگیری ارتباط کارآمد، اولین گام در فرآیند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه‌ای است. صمیمیت در رابطه زناشویی فراتر از این است و شامل نزدیکی، تشابه و رابطه مهرورزانه یا هیجانی با همسر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از همسر به منظور بیان صریح و آزاد افکار و احساسات است (باگاروزی ۵).

صمیمیت یک فرآیند روان‌شناختی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان واقع شده است، زیرا یکی از موضوعات مورد توجه در ازدواج است. امروزه با تغییر نقش‌های سنتی زن و مرد در زندگی زناشویی آنها و هم‌چنین در نیازهایشان تغییراتی ایجاد شده است.

## روش بررسی

روش پژوهش و جامعه آماری

ازدواج با دنیایی از امید شروع می‌شود، امید به روزی که احساسان را درک کنند و ما را بپذیرند، امید به این که به تعلق خاطر برسیم، حمایت شویم و امنیت خاطر داشته باشیم. اما گاه این امید در برخورد با واقعیت-های ازدواج رنگ می‌بازد، نیازها برآورده نمی‌شوند، خشم فاصله می‌اندازد، داورها مسأله‌ساز شده و احساس تنهایی حاکم می‌شود (مک کی، پالگ و فانتینگ ۱). علت ازدواج افراد، یافتن فرصتی است که چیزی به زندگی خود بیفزایند. فقط یک انسان غیر طبیعی ممکن است با علم به اینکه زندگی‌اش بدتر شود، تن به ازدواج بدهد (استیر ۲).

امروزه با تغییر نقش‌ها در جامعه و صنعتی شدن جوامع، مردها نیاز زن‌ها و زن‌ها خواسته مردها را درک نمی‌کنند و یا نمی‌دانند که چگونه نیازها و خواسته‌های یکدیگر را برآورده سازند. امروزه دیگر نیازهای اولیه مهمترین نیاز در روابط بین زوجین نیست، بلکه جدا از نیازها و انگیزه‌های زیستی، نیازهای والاتری اهمیت دارد، یعنی نیاز به حمایت عاطفی، عشق، احترام و توجه نسبت به همسر در درجه اول اهمیت قرار دارند. برآورده شدن چنین نیازهایی مستلزم برقراری یک رابطه مؤثر بین زوجین است و برقراری چنین رابطه‌ای نیز مستلزم کسب مهارت‌های ارتباطی، تمرین و تعهد است (گری ۳).

هدف اصلی ازدواج، ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر پردازند 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 (یونگ لان ۴)، اگرچه دشواری‌های ارتباطی تنها علت اختلافات زناشویی نیست، با این حال مشخص‌کننده روابط آشفته است و به نظر می‌رسد که مشکل‌های موجود را تشدید می‌کند، آشفته‌گی مداوم در رابطه، غالباً به گام‌هایی برای طلاق و جدایی می‌انجامد. بسیاری از



این پژوهش دارای یک طرح آزمایشی میدانی حقیقی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است که در آن از دو گروه آزمایش و گواه استفاده شده است. طرح تحقیق حاضر یک طرح شبه‌آزمایشی با گروه گواه و انتصاب تصافی با استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. در این طرح یک گروه آزمایش و یک گروه گواه وجود دارد که از هر کدام در شرایط کنترل شده، پیش‌آزمون به عمل آمد و بعداً مداخله آزمایشی انجام شد و بعد از خاتمه آموزش، برای تعیین اثربخشی متغیر مستقل بر روی گروه آزمایش، پس‌آزمون در یک جلسه با فاصله یک هفته اجرا شد.

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز در سال ۱۳۹۲ می‌باشد. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۰ زوج می‌باشد که حداقل ۲ سال از ازدواج آنها گذشته و به مراکز مشاوره شهرستان اهواز مراجعه کرده‌اند. روش نمونه‌گیری، روش در دسترس بود و آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی به دو گروه مساوی (۱۰ زوج گروه آزمایش و ۱۰ زوج گروه گواه) گماشته شدند. لازم به ذکر است که زوجین گروه آزمایش به صورت مختلط (زن و شوهر) در جلسات آموزش گروهی شرکت کردند، ولی به زوجین گروه گواه هیچ گونه آموزشی داده نشد. میانگین طول مدت ازدواج و سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و گروه کنترل به ترتیب ۵/۳۷ و ۵/۲ سال و میانگین سن در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب برابر ۳۵/۶۵ و ۳۵/۱۲ می‌باشد.

#### ابزار سنجش

پرسش‌نامه صمیمیت در ازدواج (Marital Intimacy Questionnaire (MIQ)) (ام آی کیو)، توسط بروک و اومن (Broucke &

Ommen) ساخته شده است که از ۵۶ سؤال تشکیل شده و پنج شاخص درباره صمیمی بودن در ازدواج را می‌سنجد. شاخص‌های این پرسش‌نامه عبارت‌اند از: مشکلات مربوط به صمیمیت (۱۴ سؤال)، توافق زوجین (۱۲ سؤال)، صادق بودن (۱۲ سؤال)، علاقه و محبت (۸ سؤال) و پایبندی به تعهدات (۱۰ سؤال). در این پژوهش برای سنجش گرایش پاسخگویان، از طیف لیکرت استفاده می‌شود به این صورت که به گزینه خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم به ترتیب از ۵ تا ۱ نمره داده می‌شود.

#### یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد مجموع نمره‌های زنان و مردان (زوجین) در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیرهای صمیمیت زناشویی و تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

و جدول ۲ نتایج علل کواریانس یک متغیری (آنکوون روی نمره‌های پس‌آزمون مؤلفه‌های تعارضات زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه).

همان‌گونه که در جدول ۹ مشاهده می‌شود، بین میانگین‌های مؤلفه‌های تعارضات زناشویی دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). بنابراین فرضیه‌های ۱-۲ تا ۷-۲ پژوهش تأیید می‌شود و به عبارت دیگر می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی-رفتاری باعث کاهش تعارضات زناشویی زوجین شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد مجموع نمره‌های زنان و مردان (زوجین) در مراحل پیش-آزمون و پس-آزمون در متغیرهای صمیمیت زناشویی و تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش (۱۰ زوج) و گروه کنترل (۱۰ زوج)

مرحله	متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل
		میانگین	انحراف استاندارد	
پیش-آزمون	صمیمیت زناشویی	۳۰۶/۳	۳۵/۷۹	۳۴/۸۹
	کل تعارضات زناشویی	۲۴۲/۵	۲۲/۳۹	۱۶/۸۳
	همکاری	۲۹	۲/۷	۳/۲۳
	روابط جنسی	۳۱/۹	۳/۶۹	۲/۴۵
	واکنش‌های هیجانی	۴۹	۶/۸۱	۲/۶۲
	جلب حمایت فرزندان در مقابل همسر	۲۹/۷	۴	۳/۷۱
	روابط فردی و سوگیرانه با خویشاوندان خود	۳۰/۵	۶/۳۹	۵/۰۱
	روابط خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر	۳۴/۸	۵/۹	۶
	تعارض ناشی از جدا کردن امور مالی	۳۷/۶	۴	۵/۳
	صمیمیت زناشویی	۳۴۷/۷	۳۴/۶	۳۴/۵۵
پس-آزمون	کل تعارضات زناشویی	۱۹۴/۸	۲۰/۷۸	۲۴/۱۷
	همکاری	۲۲/۱	۲/۷۶	۳/۳۶
	روابط جنسی	۲۴/۷	۲/۰۵	۳/۳۳
	واکنش‌های هیجانی	۳۸/۳	۵/۴۱	۵/۴۵
	جلب حمایت فرزندان در مقابل همسر	۲۶/۴	۴/۶۷	۲/۲۶
	روابط فردی و سوگیرانه با خویشاوندان خود	۲۴/۷	۴/۵۷	۵/۱۱
	روابط خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر	۲۶/۱	۶/۰۸	۷
	تعارض ناشی از جدا کردن امور مالی	۳۲/۵	۳/۰۲	۵/۴۵

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) روی نمره‌های پس-آزمون مؤلفه‌های تعارضات زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
همکاری	۱۸۰/۰۵	۱	۱۸۰/۰۵	۳۳/۵۳	۰/۰۰۱
روابط جنسی	۱۵۵/۷۶	۱	۱۵۵/۷۶	۳۶/۴۷	۰/۰۰۱
واکنش‌های هیجانی	۵۸۴/۳۹	۱	۵۸۴/۳۹	۳۲/۵۸	۰/۰۰۱
جلب حمایت فرزندان در مقابل همسر	۵۳/۸	۱	۵۳/۸	۱۴/۳۱	۰/۰۰۳
روابط فردی و سوگیرانه با خویشاوندان خود	۱۵۸/۶۸	۱	۱۵۸/۶۸	۵۵/۰۵	۰/۰۰۱
روابط خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر	۲۳۱/۴۶	۱	۲۳۱/۴۶	۱۵/۳۲	۰/۰۰۲
تعارض ناشی از جدا کردن امور مالی	۱۱۴/۹۳	۱	۱۱۴/۹۳	۱۰/۵۷	۰/۰۰۸

## بحث

فرضیه‌ی دوم پژوهش تأیید می‌گردد و لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های برنز و همکاران (۱۹۹۹)، ۹، هانسون و لندبلند (۲۰۰۶)، ۱۰ و شیلینگ و همکاران (۲۰۰۳)، ۱۱ همسو است.

## نتیجه‌گیری

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که با توجه به تحقیقات ذکر شده اثربخشی آموزش بارها مورد تأیید قرار گرفته است که می‌توان علت آن را در محتوا و برنامه‌های این رویکرد جستجو کرد. منشأ نقص در ارتباط هر چیزی که باشد (مانند: پریشانی هیجانی، اسناد غلط، تاریخچه تقویت قبلی وغیره)، آموزش‌های مناسب در زمینه کسب مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند به زوج در توسعه رفتارهای ارتباطی مناسب و بهبود رابطه زناشویی کمک نماید. تأکید این رویکرد بر جنبه‌های رفتاری، ارتباطی و حل مشکل است. در درمان رفتاری، به‌کارگیری اصول درمان رفتاری مثل تبادل رفتاری، تقویت و تنبیه باعث اصلاح رفتار و جلوگیری از شکل‌گیری تعاملات نامناسب و بروز تعارض در روابط زوجین می‌شود. هم-چنین استفاده گسترده از این رویکرد از آموزش مهارت-های ارتباطی باعث بهبود ارتباط زوجین می‌شود.

## قدردانی

بدین‌وسیله از همکاران مراکز روانشناختی و مشاوره شهر اهواز و معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز تشکر و قدردانی می‌گردد.

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش صمیمیت زوجین بود. گروه آزمایش مورد مداخله آزمایشی قرار گرفتند و آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری برای آنان به اجرا درآمد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. نتایج به دست آمده با روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری مانکوا (MANCOVA) و تک متغیری آنکوا (ANCOVA) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری باعث کاهش تعارضات زناشویی و افزایش صمیمیت زوجین می‌شود.

همان‌طور که ملاحظه گردید، بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده شد. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد و لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت زوجین شده است. نتایج حاصل از فرضیه اول با نتایج پژوهش انجام شده توسط گاتمن و لونسون (۲۰۰۰)، ۶، اولیا و همکاران (۱۳۸۵)، ۷ و اعتمادی (۱۳۸۴)، ۸، همبستگی نزدیک دارد. حقیقتاً آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین باعث می‌شود تا آنها بتوانند پیام‌ها را بهتر بین همدیگر رد و بدل کنند و بدین ترتیب، ادراکاتشان نسبت به همدیگر بهتر می‌گردد. تکرار و تمرین این مهارت‌ها منجر به این امر می‌شود که زوجین این رفتارها و مهارت‌های صحیح را در خزانه رفتاری خود به‌طور ذخیره داشته باشند و در مواقع مشکل به آنها مراجعه کنند.

هم‌چنین، همان‌طور که ملاحظه گردید، بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. بنابراین

## منابع

- 1-Palg Kim , Matthew McKay , Fanning P, Gharachedaghi M. The role of translation. Tehran: Sirius; 1994.  
2-Adam , Styr Virginia ( 1987). the translation Birashk , B. (1384 ). Tehran: growth , Sixth Edition. p(96) .

- 3-Berns SB, Jacobson N S, Gottman J M. Demand/withdraw interaction patterns between different types of batterers and their spouses. *J Marital Fam Ther* 1999; 25 (3): 337-347.
- 4-Gottman G M, Levenson RW. The timing of divorce. Predicting when a couple will divorce over a 14 year period. *Journal of Marriage and the family* 2000; 62: 737-745.
- 5-Hansson k, Lund bland A. Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy* 2006; 28: 136-152.
- 6-Sanaei Zakir B. Marriage → incentive and cliff and health . *Journal of Educational Research, Teacher Training University of Tehran* 1996; 43(3, 4):112.
- 7-Poor M. Social skills and marital adjustment. City :Tehran. Salary Structure, Gillan Welfare; 2004.
- 8-Bookwala J, Sobin J, Zdaniuk B. Gender and aggression in marital relationships: A life-span perspective. *Sex Roles* 2005 Aug; 52: 797-506.
- 9-Fowers BJ. The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy* 2001; 27: 327-340.
- 10-Trust Azra. "Evaluate and compare the effectiveness → mental approach - based educational psychological approach - behavioral therapy on marital intimacy and relationship counseling centers in the city". Master's of thesis. Teacher Training University of Tehran, 2005.
- 11-Parents N, Fateh Mohammad M, Bahrami F. rich effect of the program on increasing intimacy in married couples . *Journal of Family Studies* 2006: 6(85): 135-119.
- 12-Prvchaska, vol. Nvrkras , vol. Theories of psychotherapy. Translated by Seyyed Mohammad Yahya. Tehran: growth;1999.
- 13-Sanaei B. Measures of family and marriage. Study of personality traits , social skills , attachment styles and demographic variables selected as predictions of success and failure in normal Divorce in Ahvaz. Master's of Thesis, School of Education and Psychology martyr Chamran University, 2000.
- 14-Mystical Akbari M. Difficulties of the sincerity and Effectiveness of behavioral therapy - relationship to it. Master's of Thesis advice. Zahra University, 1999.
- 15-Salvation H. Marital psychology. Tehran: Publication boundless; 2004.
- 16-Halfvrd Kim. Short-term couple therapy. translated by Tabrizi M. Tehran: Mental learn; 2001.
- 17-Amatew ES, Brown MN. Love and intimate relationship. London. Brunner Mazzel press; 2000.
- 18-Halford W K, Moore. Relationship education programs. In Halford, couple therapy. New York: Belmont; 2000.
- 19-Jahson M D, Cohan L C, Davial J, Lawrence E, Rogge R D, Karney B R, "et al". Problem-solving skills and affective expression as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2005; 73(1): 15-27.
- 20-Jones F J, Markman H J. Parental divorce, family, conflict and friendship network. *Journal of Social and Personal Relationships* 1991; 9(2): 219-232.
- 21-Stanely S M, Blumberg S L. Markman HJ. Helping couples fight for their marriages.. London: Brunner press;1999. P. 279-301

# The Effectiveness of Training of Communication Skills Based on Cognitive-Behavioral Approach on Marital Intimacy and Marital Conflicts among Couples of Ahvaz

Shamsoidon Torfi Amidpur<sup>1\*</sup>, Yousefali Attari<sup>2</sup>, Najmeh Hamid<sup>3</sup>

1-M.Sc. of Clinical Psychologist.

2-Professor of Consultant.

3-Associated Professor of Psychology.

1-Department of Clinical Psychologist, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

2-Department of Consultant, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

3-Department of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

\*Corresponding Author:

Shamsoidon Torfi Amidpur;  
Department of Clinical Psychologist, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran.

Tel: +989161118841

Email: Psy.shT32@yahoo.com

## Abstract

**Background and Objectives:** In this study, The effectiveness of common, captive skills training based on behavioral-cognitive approach was investigated to find real effective way to improve couples relationships.

**Subjects and Methods:** The subjects of this research included 20 couples from Ahvaz, who were married 2 years ago and voluntarily participated in this study. The subjects were randomly assigned to receiving a communication training course. Intimacy Naire MIQ question and marital conflicts question Naire MCQ were used in this study. Research project was based on pretest–post test project with control group.

**Results:** The results of hypotheses analysis using statistical approach of single variable and multivariable covariance analysis showed that training of communicative skills leads to increasing intimacy level and decreasing marital conflicts and its components.

**Conclusion:** The results of this study showed the effect of communicative skills effectiveness in promoting intimacy level among couple. marital condition was discussed in detail.

**Keywords:** Communicative skills, Behavioral–cognitive approach, Intimacy.

► Please cite this paper as:

Torfi Amidpur Sh, Attari YA, Hamid N. The Effectiveness of Training of Communication Skills Based on Cognitive-Behavioral Approach on Marital Intimacy and Marital Conflicts among Couples of Ahvaz. *Jundishapur Sci Med J* 2015;14(2):223-229.

Received: Mar 9, 2014

Revised: Sep 7, 2014

Accepted: Apr 8, 2015