

**The Effect of Teaching  
Communication Skills on Marital  
Conflict by Transactional Analysis**

**تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از  
روش تحلیل رفتار متقابل (TA) بر کاهش  
تعارض زناشویی**

Salamat, Mayedeh, Zamani, Amad Reza  
& Alahyari, Talat

مایدیه سلامت<sup>۱</sup>، احمدرضا زمانی<sup>۲</sup>، طلعت  
الهیاری<sup>۳</sup>

*In this study, in order to investigate the effects of teaching communication skills on marital satisfaction, twenty four (24) couples were randomly selected. They were divided into experimental and control groups and went under treatment. A comparison of the results of pretest and post tests indicates that this type of training is effective for marital satisfaction of the couples.*

در این پژوهش، به منظور بررسی تاثیر آموزش روش تحلیل رفتار متقابل در رضایت زناشویی ۲۴ زوج به شیوه‌ی تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل، مورد کاربندی قرار گرفتند. مقایسه‌ی پیش تست و پس تست، نشان می‌دهد که این آموزش در رضایت زناشویی همسران، موثر است.

#### مقدمه

از نظر لید<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) همسرانی که دچار تعارض می‌شوند، در واقع زوجینی هستند که چیزی که یکی می‌خواهد، دیگری نمی‌خواهد. هرگاه این تعارض به صورت تعارض مخرب درآید رنجش و خصومت موجود، نسبت به شخص مخاطب، باعث کاهش اعتماد، اطمینان دوستی، همکاری و صمیمیت آنها می‌شود (رایس و فلیپ<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶). چنین وضعیتی می‌تواند، همسرانی را به نمودار

۱- کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۲- Ph.D، هیات علمی دانشگاه

۳- Ph.D، هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

ساختن الگویی بکشاند که نوعی بازی روان شناختی مخرب است که باید آن را شناخت و رفتارهای مناسبی را جایگزین آن کرد و به اصطلاح آن را تحلیل و بازسازی نمود.

پژوهش ها نشان می دهند که تعارض های زناشویی در ارتباط با هفت عامل، رخ می دهند که این عامل ها عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه ی جنسی، افزایش واکنش های هیجانی، روی آوردن به فرزند برای کسب حمایت او در مقابل همسر، کاهش رابطه ی خانوادگی با خانواده ی همسر و دوستان، افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود و جدا کردن امور مالی از یکدیگر (براتی، ۱۳۷۵). حاجی ابول زاده (۱۳۸۱) نشان داده است که آموزش مهارت های ارتباطی موجب افزایش رضایت، سازگاری، همبستگی و توافق زناشویی شده و ابراز محبت بین آنها را افزایش می دهد. فقیر پور (۱۳۸۱) نیز نشان داده است که بین مهارت های رفتاری و ارتباطی و مهارت حل مساله و سازگاری زناشویی، ارتباطی عمیق وجود دارد. پژوهش های صفرزاده (۱۳۸۳) شفیع نیا (۱۳۸۱) طهرانی (۱۳۸۴) پروینیان (۱۳۸۳) جعفری هرندی (۱۳۸۱)، خالد اصفهانی (۱۳۸۲) عرفانی (۱۳۷۸) همگی بیانگر نقش اشکال های ارتباطی در مشکل ها و تعارض های زناشویی و همچنین، نقش اصلاح این مشکل ها در سازگاری زناشویی آنها است.

پژوهش هایی که در خارج انجام گرفته است نیز، نشان می دهد که تعارض های خانوادگی (گری<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹، فلیکر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷) و مشکل در برقراری ارتباط سازنده ی متقابل (کریستینسن و شنگک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱) از دلایل عمده ی اختلاف های بین همسران است. در حالی که افزایش کیفیت ارتباط (مارکمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳) آموزش مهارت های ارتباطی (وود و دیویدسن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳، مارکمن، ۱۹۹۳) باعث رضایتمندی زناشویی است.

نظریه ی تحلیل رفتار متقابل<sup>۶</sup> (TA) نظریه ای در مورد شخصیت و روش منظمی برای روان درمانی به منظور رشد و تغییر شخصی است که توسط اریک برن<sup>۷</sup> ارایه شده است. شیوه ی تحلیل ارتباط محاوره ای، روشی عقلانی است که فرد را در تجزیه و تحلیل و درک رفتار خویش و همین طور

1-Gary

2-Flicker

3-Christensen &amp; Shenk

4-Markman

5-Wood &amp; Davidson

6-Transactional Analysis

7-Eric Berne

در کسب آگاهی و قبول مسولیت، باتوجه به آنچه که در زمان حال اتفاق می افتد یاری می دهد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۵). چنین تحلیلی در چهار زمینه اتفاق می افتد، تحلیل سازه‌ای<sup>۱</sup> یا تحلیل شخصیت فرد، تحلیل رفتار متقابل یا تحلیل رابطه‌ی فرد با دیگری و روابط بین افراد، تحلیل بازی‌ها<sup>۲</sup> یا تحلیل رفتار متقابل پنهانی که برای فرد دارای بازدهی و نتیجه است و تحلیل نمایشنامه<sup>۳</sup> و پیش نویس زندگی یا تحلیل داستان خاص زندگی فرد که او بازیگر اصلی آن است (احمدی و ۱۳۷۴). درواقع وظیفه‌ی اصلی مشاور معتقد به تی ای، آن است که مهارت‌هایی را برای علاقمندان ایجاد کند که آنها را به سوی شرایطی هدایت نماید که در آن بتوانند روابط خود را تحلیل و نتایج آن را مشاهده نمایند.

باتوجه به آنچه گفته شد و درنظر گرفتن نظریه‌ی تحلیل رفتار متقابل به عنوان نظریه‌ای که به طور اخص بر روابط بین افراد تاکید می کند، در این پژوهش به دنبال تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر کاهش تعارض‌های زناشویی همسران بوده‌ایم.

## روش

جامعه و نمونه‌ی پژوهش: جامعه‌ی آماری در این پژوهش، جامعه‌ی زوجین شهر اصفهان است که حداقل یک فرزند آنها در مهدکودک، مشغول یادگیری باشد. از این جامعه به شیوه‌ی خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای ۲۴ همسر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل، مورد کاربندی قرار گرفتند.

## ابزار

پرسش نامه‌ی تعارض‌های زوجین: این پرسش نامه توسط محقق، ساخته شده و دارای ۶۵ سوال و ۱۵ خرده مقیاس، تحت عنوان اوقات فراغت، مذهب، امور مالی، خشونت کلامی و غیر کلامی همدلی، رضایت، ارتباط با دوستان، صمیمیت، مسایل جنسی، توجه به منافع همسر، مفاهمه، انتقاد حساسیت، پذیرش و نتیجه‌گیری از گفتگو است. پایایی این آزمون به شیوه‌ی کرونباخ ۰/۹۳ و از

1-Structural analysis  
2-Game analysis  
3-Script analysis

طریق دو نیمه کردن، ۰/۸۶۳ به دست آمده است و اعتبار صوری آن توسط متخصصین و کارشناسان موضوع، تایید شده است.

شیوه‌ی اجرا: بعد از گزینش زوجین و تقسیم تصادفی آنها به دو گروه آزمایشی و کنترل ابتدا آزمودنی‌ها به وسیله‌ی پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی، مورد ارزیابی قرار گرفتند و سپس گروه آزمایشی به مدت ۶ جلسه‌ی یک نیم ساعتی به وسیله‌ی روش T.A به صورت فعال مورد آموزش و تحلیل قرار گرفتند و سرانجام در آخرین جلسه، هر دو گروه به وسیله‌ی تست تعارض‌های زناشویی، مورد ارزیابی قرار گرفتند.

#### یافته‌ها

یافته‌های دموگرافیک مربوط به آزمودنی‌ها در جدول شماره ۱ و ۲ ارایه شده است. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌شود، میانگین مدت ازدواج در گروه کنترل  $۷/۳۳ \pm ۲/۹۰$  و میانگین مدت ازدواج در گروه آزمایش  $۸/۳۲ \pm ۳/۳۳$  است که باتوجه به آزمون کولموگورف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> و غیرنرمال بودن توزیع مدت ازدواج، آزمون معادل ناپارامتری U مان-ویت نی<sup>۲</sup> ( $P=۰/۲۷۵$ ) تفاوت معناداری در دو گروه نشان نمی‌دهد. این موضوع، در مورد میزان تحصیلات نیز صادق است چون آزمون  $\chi^2$  ( $P=۰/۷$ ) تفاوت معناداری در دو گروه نشان نمی‌دهد (جدول ۲).

جدول ۱: سن و طول مدت ازدواج گروه آزمایش و گروه کنترل

گروه	متغیر	سن	مدت ازدواج
آزمایش	میانگین	۳۲/۵۴	۸/۳۲
	انحراف معیار	۳/۹۸	۳/۳۳
کنترل	میانگین	۳۳/۵۲	۷/۳۳
	انحراف معیار	۶/۸۳	۲/۹۰
جمع	میانگین	۳۳/۰۳	۷/۸۲
	انحراف معیار	۵/۴۰	۳/۱۱

1-Kolomogorov-Smirnov  
2-Mann Whitney

**جدول ۲: اطلاعات مربوط به فراوانی میزان تحصیلات در دو گروه**

دیپلم و پایین تر	فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس	دکترای بالاتر
(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
۱۰ (۳۷/۵)	۳ (۱۲/۵)	۴ (۱۶/۷)	۶ (۲۵)	۲ (۸/۳)
۷ (۳۰/۴)	۲ (۸/۷)	۸ (۳۴/۸)	۵ (۲۱/۷)	۱ (۴/۳)

اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل و گروه گواه در جدول شماره ۳ و ۴ ارائه شده است.

**جدول ۳: اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش**

پس آزمون	پیش آزمون	مقیاس
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۰/۳۹	۲/۳۵	۱/۷۴
۰/۶۹	۱/۷۷	۱/۸۳
۰/۴۳	۲/۱۶	۱/۶۳
۰/۲۴	۲/۲۶	۲/۴۳
۰/۶۱	۲/۵۷	۲/۷۲
۰/۷۵	۳/۵۴	۲/۳۹
۰/۸۶	۳/۲۵	۲/۱۱
۰/۴۲	۳/۰۵	۲/۷۲
۱/۲۶	۱/۸۷	۱/۹۱
۰/۷۸	۱/۴۶	۱/۷۱
۰/۳۴	۲/۵۸	۲/۳۹
۰/۵۸	۳/۱۰	۲/۵۴
۰/۹۷	۳/۴۴	۳/۱۷
۰/۵۱	۲/۳۰	۲/۳۶
۰/۶۰	۳/۴۲	۱/۹۳
۰/۲۲	۲/۵۴	۲/۲۴

## جدول ۴: اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل

مقیاس	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اوقات فراغت	۲/۰۸	۰/۶۷	۲/۱۲	۰/۶۸
حیطه ی مذهبی	۲/۰	۰/۷۲	۲/۰۲	۰/۶۳
حیطه ی مالی	۲/۲۴	۰/۸۴	۲/۳۶	۰/۶۷
خشونت های کلامی و غیر کلامی	۲/۴۹	۰/۷۶	۲/۳۸	۰/۶۲
همدلی	۲/۳۵	۰/۵۷	۲/۱۵	۰/۶۱
رضایت	۲/۴۶	۰/۸۷	۲/۲۱	۰/۸۸
ارتباط با دوستان و خویشاوندان	۲/۳۲	۰/۷۲	۲/۵۱	۰/۷۴
صمیمیت	۲/۶۵	۰/۶۳	۲/۳۳	۰/۷
گفتگو در رابطه با مسائل جنسی	۲/۱۲	۱/۴۲	۱/۶۷	۰/۹۲
توجه به منافع همسر	۲/۵۰	۱/۳۲	۱/۹۶	۰/۹۱
روش گفتگو	۲/۹۱	۰/۷۱	۲/۶۰	۰/۸۱
روش انتقاد	۲/۸۶	۰/۷۸	۲/۶۰	۰/۸۰
حساسیت بیش از اندازه نسبت به قضاوت دیگران	۳/۴۶	۰/۹۵	۳/۲۳	۰/۹۳
پذیرش	۲/۲۶	۰/۶۵	۲/۰۲	۰/۶۲
نتیجه گیری و گفتگو	۲/۷۱	۰/۹۷	۲/۲۸	۰/۷۹
تعارض ها	۲/۴۹	۰/۴۸	۲/۲۹	۰/۴۸

## بحث و نتیجه گیری

همانگونه که در جدول شماره ی ۵ مشاهده می شود، آموزش مهارت های ارتباطی (TA) بر افزایش توافق زوجین در مورد نحوه ی گذراندن اوقات فراغت تاثیر داشته است ( $P=0/004$ ). در پژوهشی که نصیب البکا (۱۳۷۳) در تهران بر روی ۴۰ زوج ناسازگار و ۴۰ زوج سازگار انجام داد به این نتیجه رسید که تفاوت معناداری در نحوه ی گذراندن اوقات فراغت زوج های سازگار با ناسازگار وجود دارد. باقریان نژاد اصفهانی (۱۳۸۰) به این نتیجه رسید که بین زنان و مردان متقاضی طلاق شهر اصفهان، در مورد فعالیت های اوقات فراغت تفاوت معناداری وجود ندارد. احتمالاً، چنین آموزش هایی سبب می شود تا گروه آزمایش آگاهی و شناخت روی اجزا شخصیتی خود و همسرشان پیدا کنند و متوجه شوند که اختلاف پیش آمده در مورد موضوع گذراندن اوقات فراغت مربوط به برخورد کدام «من های» دو طرف می باشد و در نتیجه راه حل های ارایه شده را به کار بندند.

جدول ۵: اطلاعات مربوط به میانگین نمرات آزمودنی‌ها در مولفه‌های رضایت زناشویی

P	پس آزمون	پیش آزمون	موضوع	گروه‌ها
/۰۰۰۴	۲/۱۲ ± ۰/۶۸	۲/۰۸ ± ۰/۶۷	اوقات فراغت	کنترل
	۲/۳۵ ± ۰/۳۹	۱/۷۴ ± ۰/۷۷		آزمایش
/۰۶۷۴	۲/۰۲ ± ۰/۶۳	۲ ± ۰/۷۲	حیطه‌ی مذهبی	کنترل
	۱/۷۷ ± ۰/۶۹	۱/۸۳ ± ۰/۸۳		آزمایش
/۰۰۷۸	۲/۳۶ ± ۰/۶۷	۲/۲۴ ± ۰/۸۴	حیطه‌ی مالی	کنترل
	۲/۱۶ ± ۰/۴۳	۱/۶۳ ± ۰/۶۷		آزمایش
/۰۶۶۷	۲/۳۸ ± ۰/۶۲	۲/۴۹ ± ۰/۷۶	خشونت	کنترل
	۲/۲۶ ± ۰/۲۴	۲/۴۳ ± ۰/۳۴		آزمایش
/۰۸۲۵	۲/۱۵ ± ۰/۶۱	۲/۳۵ ± ۰/۵۷	همدلی	کنترل
	۲/۵۷ ± ۰/۶۱	۲/۷۲ ± ۰/۶۳		آزمایش
/۰۰۰۰	۲/۲۱ ± ۰/۸۸	۲/۴۶ ± ۰/۸۷	رضایت	کنترل
	۳/۵۴ ± ۰/۷۵	۲/۳۹ ± ۱/۴۳		آزمایش
/۰۸۰۳	۲/۵۱ ± ۰/۷۴	۲/۳۲ ± ۰/۷۲	رفت و آمد با خویشان	کنترل
	۳/۲۵ ± ۰/۸۶	۲/۱۱ ± ۰/۷۵		آزمایش
/۰۰۰۰	۲/۳۳ ± ۰/۷	۲/۶۵ ± ۰/۶۳	صمیمیت	کنترل
	۳/۰۵ ± ۰/۴۲	۲/۷۲ ± ۰/۴۱		آزمایش
/۰۶۶۳	۱/۶۷ ± ۰/۹۲	۲/۱۲ ± ۱/۴۲	مسایل جنسی	کنترل
	۱/۸۷ ± ۱/۲۶	۱/۹۱ ± ۱/۲۱		آزمایش
/۰۲۳۶	۱/۹۶ ± ۰/۹۱	۲/۵ ± ۱/۳۲	توجه به منافع همسر	کنترل
	۱/۴۶ ± ۰/۷۸	۱/۷۱ ± ۱/۳۱		آزمایش
/۰۰۰۱	۲/۶۰ ± ۰/۸۱	۲/۹۱ ± ۰/۷۱	مفاهمه	کنترل
	۲/۵۸ ± ۰/۳۴	۲/۳۹ ± ۰/۳۸		آزمایش
/۰۰۰۰	۲/۶۰ ± ۰/۸۰	۲/۸۶ ± ۰/۷۸	روش انتقاد	کنترل
	۳/۱۰ ± ۰/۵۸	۲/۵۴ ± ۰/۷۱		آزمایش
/۰۱۳۰	۳/۲۳ ± ۰/۹۳	۳/۴۶ ± ۰/۹۵	حماسیت	کنترل
	۳/۴۴ ± ۰/۹۷	۳/۱۷ ± ۱/۱۲		آزمایش
/۰۲۴۷	۲/۰۲ ± ۰/۶۲	۲/۲۶ ± ۰/۶۵	پذیرش	کنترل
	۲/۳۰ ± ۰/۵۱	۲/۳۶ ± ۰/۴۴		آزمایش
/۰۰۰۰	۲/۲۸ ± ۰/۷۹	۲/۷۱ ± ۰/۹۷	نتیجه‌گیری از گفتگو	کنترل
	۳/۴۲ ± ۰/۶۰	۱/۹۳ ± ۰/۹۳		آزمایش
/۰۰۰۰	۲/۲۹ ± ۰/۴۸	۲/۴۹ ± ۰/۴۸	تعارض های زناشویی	کنترل
	۲/۵۴ ± ۰/۲۲	۲/۲۴ ± ۰/۴۸		آزمایش

از طرفی می‌بینیم که آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر افزایش توافق زوجین در امور مذهبی تأثیری نداشته است. از آنجا که مسایل مذهبی، نقش مهمی در روابط زن و شوهر و میزان سازگاری آنها دارد و بنی اسدی شهر بابک (۱۳۸۱) هم در تحقیق‌اش به این نتیجه رسیده که همسران سازگار با همسران ناسازگار در انگیزه‌ی حفظ دین و انجام وظیفه الهی با یکدیگر تفاوت دارند، در توضیح تفاوت بین یافته‌های پژوهش حاضر و سایر یافته‌ها می‌توان گفت که در بعد مذهبی، ارزش‌های افراد با یکدیگر برخورد پیدا می‌کند («من والد» دو طرف با هم تلاقی پیدا می‌کند) و همانطور که می‌دانیم ارزش‌ها، یک سری از باورها، آداب و رسوم و تعصباتی هستند که هر فرد با توجه به تربیت دوران کودکی تا بزرگسالی و فرهنگ خانوادگی و محیطی خود پیدا می‌کند و معمولاً، افراد فکر می‌کنند آنچه را که به عنوان ارزش به دست آورده‌اند، منطبق بر واقعیت (حقیقت محض) است، در صورتی که ممکن است چنین نباشد، بنابراین دو طرف، معمولاً مقاومت از خود نشان می‌دهند. به نظر محقق چنین می‌رسد که ۴۰ روز، زمان بسیار کمی است برای اینکه زوجین بتوانند دست از مقاومت خود بردارند و به توافق بر سر ارزش‌های یکدیگر برسند. البته پژوهش‌هایی هم وجود دارد که نشان می‌دهد بین زنان و مردان متقاضی طلاق در بعد جهت‌گیری مذهبی، تفاوت معناداری وجود ندارد (باقریان نژاد اصفهانی ۱۳۸۰).

عدم تفاوت دو گروه، در مورد امور مالی نیز صادق است. این یافته، با نتایج پژوهش براتی (۱۳۷۵) همخوانی ندارد. او در پژوهشی، به بررسی تأثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر پرداخت. او رابطه‌ی تعارض‌های زناشویی را در قالب هفت مولفه از جمله، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، مورد بررسی قرار داد. نتیجه‌ی پژوهش او نشان داد که تعارض‌های زناشویی با جدا کردن امور مالی زوجین از یکدیگر، رابطه‌ی مثبت دارد. جعفری هرنندی (۱۳۸۱) نیز در پژوهشی ثابت کرد که تعارض‌های زناشویی، سبب کاهش رضایت زناشویی و در نتیجه، بی‌ثباتی ازدواج می‌گردد که ابعاد گسترده‌ای از جمله جدا کردن امور مالی از یکدیگر را دربر دارد. همچنین، یافته‌ها از آن حکایت دارند که آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر کاهش خشونت‌های کلامی و غیرکلامی زوجین تأثیری نداشته است. در حالی که مارکمن (۱۹۹۳) پژوهشی تحت عنوان راه‌های پیشگیری از تنش‌های زناشویی از طریق آموزش نحوه‌ی ارتباط و کنترل تعارض انجام



دادند. نتیجه این بود که همسران با سطوح بالاتری از ارتباط مثبت و سطوح پایین تری از مهارت-های ارتباط منفی، سطوح پایین تری از خشونت‌های زناشویی را نشان دادند. یافته ی این پژوهش، با نتیجه ی تحقیق ذکر شده هماهنگ نیست. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی به گروه آزمایش سبب شده تا تعارض های همسران کاهش یابد ولی این آموزش‌ها بر میزان خشونت‌های کلامی و غیرکلامی زوجین تاثیری نداشته، نتیجه را می‌توان چنین توجیه کرد که افراد در این کلاس‌ها یاد می‌گیرند وقتی من «والد» دو طرف یا من «والد» یکی، با من «بالغ» دیگری برخورد پیدا کند، مشاجره و گستاخی به وجود می‌آید. بنابراین به هنگام بروز مشکل سعی می‌کنند وارد این قسمت‌های شخصیتی خود و همسرشان نشوند. در نتیجه تعداد دفعات تعارض های کم شده ولی، در زمان‌هایی که کنترل از دستشان خارج شده و وارد این قسمت‌های شخصیتی خود و همسرشان شده‌اند و نتوانسته‌اند راههای گفته شده را برای پس راندن «والد» خود و یا همسر خود، به کار برند. یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر افزایش همدلی همسران تاثیری نداشته است. در حالی که گارلند (۱۹۸۱) در پژوهشی، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی، از جمله گوش دادن فعال، بیان نیازها و احساسات، درک طرف مقابل را مورد ارزیابی قرار داد. زوج‌هایی که در این مورد آموزش دیده بودند در ادراک از نگرش‌ها و احساسات همسر، به طور معناداری دقیق‌تر بودند. نتیجه ی این تحقیق آن بود که دقت زیاد، اثر معناداری بر سازگاری نداشت. یافته ی این پژوهش با نتیجه ی تحقیق ذکر شده، هماهنگ نیست. این تفاوت را چنین می‌توان توجیه کرد که احتمالاً مقدار آموزش، کافی نبوده است. (باتوجه به اینکه اکثر افراد در این زمینه بسیار ضعیف هستند) و افراد کلاس نتوانستند با همسر خود یک رابطه ی «بالغ» ← «کودک» قوی به وجود آورند.

همانگونه که در جدول شماره ی ۵ مشاهده می‌شود، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت همسران تاثیر داشته است. نتیجه ی این یافته ی پژوهش با نتایج پژوهش‌های صفرزاده (۱۳۸۳) ویت کین و همکاران (۱۹۸۳) حاجی ابول زاده (۱۳۸۱) جعفری هرندی (۱۳۸۱) و مارکمن (۱۹۹۳) هماهنگ است. باتوجه به نتایج به دست آمده از این یافته ی پژوهش و تحقیقات دیگران، می‌توان چنین نتیجه گرفت که احتمالاً آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود کیفیت

ارتباطی همسران شده و در نتیجه، رضایت آنان را در زندگی افزایش داده است همچنین، باتوجه به تحقیق جعفری هرندی که در بالا ذکر شد، از آنجا که آموزش مهارت‌های ارتباطی سبب کاهش تعارض‌های زناشویی شده بنابراین، احتمالاً این کاهش تعارض سبب افزایش رضایت زناشویی شده است.

یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر افزایش توافق همسران نسبت به رفت و آمد با دوستان و خویشاوندان تأثیری نداشته است. این یافته، با پژوهش طهرانی (۱۳۸۴) مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی، سبب افزایش رابطه با خانواده و دوستان می‌گردد همسو می‌باشد. او در تحقیقش به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر افزایش رابطه با خانواده و دوستان تأثیر نداشته است. نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهند، آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر افزایش صمیمیت همسران تأثیر داشته است. نتیجه‌ی این یافته‌ی پژوهش با نتایج پژوهش‌های عرفانی اکبر (۱۳۷۸) و خالد اصفهانی (۱۳۸۲) همسو است. احتمالاً آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث شده تا همسران بتوانند من‌های «کودک» یکدیگر را پیدا کرده (زیر نظر من بالغ) و دست نوازشی بر روی آن بکشند و در نتیجه نسبت به یکدیگر صمیمی‌تر شوند.

این پژوهش، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر بهبود روش گفتگوی همسران تأثیر داشته است. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های آذرین و همکاران (۱۹۹۴) طهرانی (۱۳۸۴) که نشان می‌داد آموزش مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش ارتباط و گفت و شنود همسران می‌گردد، هماهنگ است. به نظر می‌رسد باتوجه به اینکه در این کلاس، افراد یاد گرفتند که چگونه از رابطه‌های مکمل استفاده کنند تا ارتباط بهتری داشته باشند کاربرد این روش‌ها باعث بهبود روش گفتگوی همسران شده است. از طرف دیگر می‌بینیم که آموزش مهارت‌های ارتباطی (TA) بر بهبود روش انتقاد همسران، تأثیر داشته است چون آزمودنی‌ها آگاهی پیدا کردند که به هنگام انتقاد از همسرشان، هیچ‌گاه نباید با حالت من «والد» عیب‌جو صحبت کنند؛ بلکه باید در ابتدا، من «کودک» همسرشان را نوازش کنند؛ مثلاً از خوبی‌های همسرشان صحبت کنند و سپس با حالت من «بالغ» از همسرشان انتقاد کنند (به هنگام انتقاد همسرشان را متهم نکنند بلکه از احساس‌های من «کودک» خودشان، صحبت به میان آورند). این موضوع در تأثیر آموزش مهارت-

های ارتباطی (TA) بر بهبود نتیجه گیری از گفتگوی زوجین نیز قابل مشاهده است. در واقع آزمودنی‌ها طی TA یاد می‌گیرند وقتی مشکلی بین آن‌ها پیش آمد من‌های «بالغ» خود را درگیر مساله کنند و من «بالغ» بر من «والد» و من «کودک» هر دو طرف نظارت داشته باشد و بررسی کند که علت اصلی مشکل به وجود آمده چیست و درصدد رفع آن مشکل برآید. همچنین یاد گرفتن که حتی اگر در حین بررسی مشکل هم نتوانستند من‌های «بالغ» خود را به کار برند بعد از اتمام آن به طور منطقی قضیه را بررسی کنند و مشخص سازند که علت اصلی مشکل به وجود آمده، چه بوده و با همدیگر به یک نتیجه منطقی برسند. موضوعی که در کنار کاهش تعارض های زناشویی می‌تواند قابل توجه باشد. نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش تعارض های زناشویی تاییدکننده‌ی پژوهش‌هایی نظیر کریستن سن و شنگ (۱۹۹۱) جعفری هرندی (۱۳۸۱) شفیع‌ی نیا (۱۳۸۱) و هالچ و مارکمن (به نقل از بشارت، ۱۳۷۹) است. در کنار یافته‌های فوق، نتایج پژوهش نشان می‌دهند که ما در اجرای TA نتوانستیم راحت‌تر شدن زوجین برای گفتگو در مسایل جنسی فی‌مابین، افزایش توجه به منافع یکدیگر، کاهش حساسیت بیش از اندازه‌ی همسران نسبت به قضاوت دیگران و افزایش پذیرش زوجین را تغییر دهیم.

## منابع

- احمدی، ا. (۱۳۷۴). *مقدمه‌ای بر مشاوره و روان درمانی*، اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.
- باقریان نژاد اصفهانی، ز. (۱۳۸۰). *مقایسه ابعاد نارضایتی زناشویی زنان و مردان متقاضی طلاق شهر اصفهان*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم: دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- براتی، ط. (۱۳۷۵). *تاثیر تعارض های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر*، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی: واحد رودهن.
- برن، ا. (بی تا). *بعد از سلام چه می‌گویید؟* ترجمه: مهدی. قراچه داغی (۱۳۷۰)، تهران: نشر البرز.
- برن، ا. (بی تا). *بازی‌ها: روان شناسی روابط انسانی*، ترجمه: اسماعیل فصیح (۱۳۶۹)، تهران: نشر البرز.
- برن، ا. (بی تا). *تحلیل رفتار متقابل*، ترجمه: اسماعیل فصیح (۱۳۷۳)، تهران: نشر فاخته.

- برنشتاین، ف. اچ. و برنشتاین، م. تی. (بی تا). شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی، ترجمه: حمیدرضا سهرابی (۱۳۷۷)، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- بشارت، م. (۱۳۷۹). مدل‌های زوج درمان‌گری، تازه‌های روان درمانی، ۵، (۱۷).
- بنی اسدی، شهربابک، ح. (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه عوامل اجتماعی، شخصیتی، فردی در زوج-های سازگار و ناسازگار شهر کرمان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس: دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- پروینیان، پ. (۱۳۸۳). بررسی رابطه‌ی بین ارضای جنسی با رضایت زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- جعفری هرندی، س. (۱۳۸۱). بررسی رابطه‌ی تعارض‌های زناشویی و بی‌ثباتی ازدواج (مستعد طلاق بودن) در زنان جوان اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی، دانشگاه اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- حاجی ابول زاده، ن. (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی: دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی.
- خالد اصفهانی، ف. (۱۳۸۲). بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارآیی خانوادگی دانشجویان متاهل، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء.
- شفیع آبادی، ع. و ناصری، غ. (۱۳۷۵). نظریه‌های مشاوره و روان درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شفیعی نیا، غ. (۱۳۸۱). بررسی اثر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی: واحد رودهن.
- صفرزاده، م. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و برقراری ارتباط زناشویی کارآمد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی: دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

طهرانی، ف. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی: واحد رودهن.

عرفانی اکبری، م. (۱۳۷۸). بررسی مشکل‌ها مربوط به صمیمیت زوجین و تاثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء: دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.

عطایی، ب. (۱۳۸۱). بررسی میزان و ابعاد تعارض‌های زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر اصفهان و مقایسه آن با زوج‌های سالم، پایان نامه کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمینی شهر.

فقیرپور، م. (۱۳۸۱). نقش مهارت‌های ارتباطی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزشیابی آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء: دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.

میلبرن، ج. (۱۳۷۲). آموزش مهارت‌های ارتباطی به کودکان، ترجمه: م. نظری‌نژاد، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

نصیب البکاء، ا. (۱۳۷۳). مقایسه عوامل فردی و شخصیتی در زوج‌های سازگار و ناسازگار شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی: واحد خوراسگان.

Azarin, N.H., Nastier, B.J. & Hanes, R. (1994). Reciprocity counseling: A rapid based procedures for marital counseling, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 69, (1): 256-264.

Christensen, A. & SH. I. (1991). Communication conflict and psychological distance. *Journal of Clinical Psychology*, 17(1): 342-354.

Copeland, P. & C.A. (1975). *Affective education*. Paper presented at the Annual of the American personnel and Guidance Association convention Chicago: 1-12.

Corey, G. (1994). *Theory and practice of counseling*. 4<sup>TH</sup> Edition, California: Books Cole.

Flicker, S. (1997). Pathways between marital adjustment and adolescent adjustment. [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com).

Garland, Dlna, R. (1981). Training married couples in listening skills, *Family relation*, 130(7): 158-171.

- Gary, L.N. (1999). The intergenerational transmission of marital conflict: Testing a processes model. [www.Stanford.edu/group/apq/](http://www.Stanford.edu/group/apq/).
- Heavey, C. Layne, C. & Christensen, A. (1993). Gender & conflict structure in marital interaction: A relocation & extension. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 61,(6): 16-27.
- Holland, G. A. (1973). *Transactional Analysis* In: R. Corsini (ed), current psychotherapy, Itasca, Illinois: F. E peacock publishers.
- Liyd, L. (1996). *Individual Marriage and Family*, wads worth. Publication. Co.
- Markman, H. (1993). Preventing marital distress through communication & conflict-management training: A4 year & 5 year follow-up. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*,1(5): 70-77.
- Rice, F. & Phillip, G. (1996). *Intimate Relationships, Marriages and Family*. California: Cole.
- Witkin, S. et all. (1983). Group training in marital communication. *Journal of marriage and family*,45,(3): 284-295.
- Wood, C. & Davidson, J. (1993). Conflict-Resolution in the family: A pet evaluation study. *Australian Psychologist*. 28,(4): 100-104.