

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی زوجین با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین

سعیده داوری^۱، سمیه رجب پور فرخانی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، موسسه آموزش عالی حکیم نظامی قوچان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی حکیم نظامی قوچان، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی زوجین با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین در دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور آشنانه است. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور آشنانه به تعداد ۲۷۰ است که براساس تشابه تحقیقی ۱۶ زوج انتخاب شدند و بر اساس نمونه گیری تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش هر کدام ۸ زوج تقسیم شدند. در مرحله پیش آزمون آزمودنی های هر گروه پرسشنامه های کیفیت روابط زوجین کوندی و همکاران (۲۰۱۶) و سبک فرزند پروری با مرید را پاسخ گفتند. زوجین گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه تحت آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی گاتمن قرار گرفتند. در حالی که گروه کنترل هیچ گونه جلسه آموزشی دریافت نکردند. در پایان اجرای طرح هر دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه های یاد شده را تکمیل نمودند. داده های جمع آوری شده با تحلیل کواریانس تک متغییره و چند متغییره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتیجه حاصل از این بود که آموزش مهارت های و الگوهای ارتباطی گاتمن بر کیفیت روابط زوجین تاثیر گذار است. در نتیجه آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی با رویکرد گاتمن میتواند بر کیفیت روابط زوجین اثر گذار باشد.

واژه های کلیدی: مهارت های ارتباطی زوجین، الگوهای ارتباطی زوجین، رویکرد گاتمن، کیفیت روابط زوجین

مقدمه

هسته نخستین و اصلی خانواده سیستم کوچکی است که سیستم زناشویی نامیده میشود. کیفیت روابط این دو اهمیت اساسی در عملکرد خانواده دارد. هر اندازه عشق تعهد و روابط صمیمانه و رضایتمندی بین این دو عضو اساسی و اصلی خانواده وجود داشته باشد بر احساس آرامش و آسایش تک تک اعضای خانواده تاثیر عمیق و ژرفی خواهد گذاشت. (جعفری صحرا، رودی ۱۳۹۹) رابطه بین والدین به طور اجتناب ناپذیری بر روابط بین والدین و فرزند تاثیر میگذارد که تاثیر قابل توجهی بر رضایت زناشویی دارد. (رکسانا، چیس ۲۰۲۲) سازگاری در زندگی و رضایت حاصل از آن خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است (موسوی دیوا، حیدری، قنادزادگان ۱۴۰۲) به عقیده گاتمن کیفیت تعامل بین زن و شوهرها پیشگویی مهمی برای آشفته‌گی زناشویی یا طلاق است. رایجترین مشکلی که از جانب زوجین مطرح میشود ناتوانی در مهارت های ارتباط است. بیش از ۹۰ درصد زوجین آشفته این مشکل را به عنوان مسئله اصلی در زندگی خود بیان میکنند (احمدی خویی، مهرداد، کشتی آرای ۱۳۹۷) ارتباط موثر در روابط زناشویی پیوند محکم بستنی برقرار میکند و باعث میشود همسران به نیازهای یکدیگر پاسخ دهند به یکدیگر کمک کنند، زمان خود را در کنار هم بگذرانند و از نظر عاطفی نزدیک باشند (منوچهر آبادی، دادگران، دلاور ۱۴۰۱). کیفیت روابط زوجین بازتاب کلی فرد از روابط زناشویی است. پژوهشگران کیفیت روابط زوجین را به عنوان عامل مهمی جهت یک ارزیابی ذهنی و جهان شمول از روابط و رفتارها در رابطه میدانند که میتوانند به شکل های مختلف اندازه گیری شوند و این ارتباط دو نفری در نتیجه برداشت هر فرد از کیفیت رابطه با همسر میتواند تحت تاثیر عوامل متعددی باشد. (تنگستانی، مکوند حسینی، رضایی ۱۴۰۱) روابط زوجین شامل جنبه های مختلفی از مسائل مالی تا روابط جنسی و عاطفی را (موسوی نیا، نعیمی، ارشده ۱۳۹۹) که شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد میشود. (احمدی خوی و همکاران ۱۳۹۷)

در عصر حاضر نظام خانواده دچار مشکلات عده ای شده است. اختلاف های خانوادگی، طلاق، افزایش آمار کودکان بی سرپرست و بزهکاری نوجوانان نشان دهنده مشکلات اساسی در خانواده هاست که ریشه اصلی آن در کیفیت روابط زوجین است (حسین زاده بند قیری، سودانی، جفره ۱۴۰۱). سلامت خانواده از کیفیت روابط همسران تاثیر میپذیرد و الگوهای ارتباطی زوجین از ملاک های با اهمیت این رابطه قرار دارد این ارتباط هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن به منزله تهدید جدی برای بقای خانواده می باشد و کیفیت آن نه تنها خود زوجین بلکه فرزندان و حتی سطح کارایی کل خانواده را تحت تاثیر قرار میدهد. یکی از راه های نگرستن به ساختار خانواده توجه به الگوهای ارتباطی زوجین (عرب، ناظریه، دهقان، حبیب نیا ۱۴۰۱) است. به آن دسته از راه های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق میافتد الگوهای ارتباطی گفته میشود به عبارت دیگر الگوهای ارتباطی شامل ارتباط سازنده متقابل، اجتنابی متقابل و ارتباط توقع کناره گیری هستند. (مقدس علی، میرهاشمی، باقری ۱۴۰۰)

کریستنس و سلاوی الگوهای ارتباطی بین زوجین را به سه دسته تقسیم میکند که عبارت است از ۱) الگوی ارتباطی سازنده متقابل: نوعی الگوی ارتباطی است که طی آن زن و شوهر سعی میکنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفتگو کنند و نحو مسالمت آمیز آن را حل کنند احساساتشان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل و مذاکره بدهند در این الگو هر دو زوج احساس میکنند که یکدیگر را درک میکنند و به راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفتگو میکنند و از واکنش های غیرمنطقی اجتناب و پرخاشگری استفاده نمیکنند طرفین در این الگو میتوانند افکار احساسات و تمایلات و نیازهای خود را به یکدیگر منتقل کنند. (کریمی، احمدی، زهرا کار ۱۳۹۹). ۲) الگوی اجتناب متقابل: نوعی الگوی ارتباطی است که طی آن هم زن و هم مرد سعی میکند از بحث کردن در مورد مشکل دوری گزینند. تعارض بین زوجین شدید است به

زندگی آنها شکل موازی با همدیگر میباشد و ارتباط بین آنها در پایینترین سطح خود است. (کریمی و همکاران ۱۳۹۹: ۳). الگوی ارتباطی توقع کناره گیری: این الگو دارای دو قسمت است الف) توقع مرد کناره گیری زن ب) توقع زن کناره گیری مرد است. نوعی الگوی ارتباطی است که طی آن یکی از طرفین سعی میکند بحث را تمام کند یا از آن اجتناب نموده و ساکت بماند و یا حتی اتاق را ترک کند در این میان معمولاً زنها به توقع مردان به کناره گیری تمایل دارند. در این الگو زوج متوقع فردی وابسته و زوج کنارگیر ترس از وابسته شدن دارد این الگو تاثیر منفی بر رضایت زناشویی دارد. (کریمی و همکاران ۱۳۹۹) رضایت زناشویی میتواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خوشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد و به ارزیابی مثبت فرد از روابط زناشویی خود ارتباط دارد در این میان یکی از عواملی که میتواند در میزان رضایت زناشویی نقشی داشته باشد مهارت در برقراری ارتباط بین زوجین است داشتن یا نداشتن مهارتهای ارتباطی بر وضعیت رضایت زناشویی موثر است و وجود ارتباطاتی که فاقد شرایط لازم است و همچنین روابط مبهم یا روابط مشروط زمینه های ناسازگاری را در بین زوجین تشدید میکند بنابراین مشکلات ارتباطی موضوع محوری در رویکردهای ارتباطی نسبت به خانواده است (الطافی، وزیری، ثابت ۱۴۰۱) همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری های زناشویی هستند در زمینه مهارتهای ارتباطی ضعیف بوده و درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل می شوند. (نعمت زاده گنابی، وزیری، کاشانی ۱۴۰۱). مهارت های ارتباطی توانایی هایی هستند که به افراد کمک میکنند تا در پیامهایی که به صورت نمادین به شخص دیگر از جمله همسر میرساند با کفایت عمل کنند و احساسات مثبت و لذت بخش از طرف مقابل ایجاد نمایند. این مهارت ها شامل خورده مهارت هایی است که اساس مهارت ارتباطی را تشکیل میدهند. درک پیامهای کلامی و غیر کلامی، توانایی دریافت در ارسال پیامهای واضح ارتباطی که از آن به صورت مهارت های درک پیام یاد میشود. در نظم دهی هیجانی ما میتوان آن را به صورت کنترل عواطف و کنار آمدن با عواطف دیگران بیان کرد. همچنین مهارت گوش دادن، فرایند آموخته شدن شده حس کردن، ذخیره سازی و پاسخ دهی به پیام های شفافی است. مهارت بینش، آگاهی نسبت به فرایند ارتباط، توانایی درک در چگونگی تاثیرگذاری در روابط اجتماعی و توانایی فهم دیگران است. (قاسمی پور، اولیایی ۱۴۰۱) در نهایت قاطعیت در ارتباط، برخورداری از جسارت، بدان حد که فرد بتواند صرف نظر از واکنش عاطفی دیگران سئولات و ابهامات خود را بیان کند. بنابراین مهارت های ارتباطی این امکان را برای زوجین فراهم میکنند که بتوانند با یکدیگر به بحث و گفتگو بپردازند تا بتوانند مشکلات ایجاد شده را حل کنند اگر زوجین نتوانند با یکدیگر ارتباط مناسب برقرار کنند آنگاه در شرایط نامناسب قرار میگیرند. (قاسمی پور، اولیایی ۱۴۰۱) ارتباط از جمله عوامل مهمی است که در روابط زناشویی موثر است نقش مهمی در تداوم آن دارد (منوچهر آبادی، و همکاران ۱۴۰۱) روابط زوجین در واقع با هدف ارضاع سطوح مختلف نیاز ها صورت میگیرد. به همین دلیل است که شایع ترین مشکلی که توسط زوجین مطرح میشود عدم موفقیت در برقراری ارتباط است. (خبازاده، یزدی، سعید منش، دهمری ۱۴۰۱) مشکلات ارتباطی از یکی از اساسی ترین ریشه مشکلات خانوادگی بوده و از مهمترین عوامل بروز مشکلاتی همچون ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به شمار میرود که بیش از هر معقوله ای دیگر سبب ارجاع و دریافت خدمات روان درمانی و مشاوره میشود. یکی از مدل های بیش رو در آموزش مسایل مربوط به ازدواج توسط گاتمن با عنوان مدل آموزشی زناشویی (خانه تاهل بایدار) یا صدای رابطه در خانه (SRH) در قالب زوج درمانی مبتنی بر هیجان توسعه یافته است. (کریمی، و همکاران ۱۳۹۹) نظری فر و مهر در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر مهارت های ارتباطی زوجین در سال ۱۴۰۱ به این نتیجه دست یافتن که زوج درمانی به شیوه گاتمن باعث بهبود مهارت های ارتباطی و مؤلفه های آن شده است. رویکرد غنی رابطه یا خانه تاهل مستحکم دربرگیرنده ساخت یک مبنا بر اساس دوستی و عطفوت، داشتن نگرش خوشبینانه نسبت به احساسات، مدیریت و تعارض ها و ایجاد نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک میباشد (هدایت، فروزنده، خوش اخلاق ۱۴۰۲).

رویکرد گاتمن پایه های اساسی مدل رفتاری را با تکنیک های بازسازی رابطه ترکیب میسازد و به زوجین برای افزایش توانایی هایشان در تغییر رفتار با تاکید بر اصولی از جمله (۱) افزایش احترام محبت نزدیکی (۲) شکستن و حل و فصل مناقشه ها (۳) تولید و افزایش درک بیشترین زوجین (۴) حفظ بحث در مورد تعارضات به صورت آرام کمک میکند. (حسینی، تاجیک، اسماعیلی، ذاک، ررویلی ۱۴۰۱) از نظر گاتمن تعارض و مشکلات در همه روابط زناشویی وجود دارد ولی اگر زوجین با روش های مناسبی مدیریت کنند میتوانند مشکلات قابل حل را حل و مشکلات غیر قابل حل را بپذیرند حتی میتوانند این مشکلات را به عنوان فرصتی برای مستحکمتر کردن رابطه خود استفاده کنند (کریمی و همکاران ۱۳۹۹) یکی از دستاوردهای چندین دهه گاتمن و همکارانش کشف ۴ سوارکار آخرالزمان بود. وی طی پژوهش هایش به این نتیجه رسید که اولین نشانه پیش بینی طلاق شروع خشونت بار است و سپس چهار رفتار منفی (۱) انتقاد (۲) تغییر (۳) تدافعی (۴) کارشکنی، که آنها را چهارسوارکار انهدام نامید. زندگی زناشویی را عرصه تاخت و تاز خود قرار میدهد و پیش بینی طلاق در آینده هستند. (حسینی و همکاران ۱۴۰۱) در زوج درمانی به روش گاتمن ریشه تعارضات زناشویی در پاسخ منفی شدید مانند انتقاد کردن و خصومت ورزی سرزنش خشم اضطراب حسادت کناره گیری و دفاعی عمل کردن ۴ اسب سوار مخرب دیده شده است. از این رو بازسازی رابطه و تقویت صمیمیت زناشویی کنترل و مدیریت عواطف باعث کاهش تعارضات و ایجاد دلبستگی و ثبات بیشتر روابط میشود. (حسینی و همکاران ۱۴۰۱)

بر این اساس برخی از پژوهش ها نشان میدهند که عملکرد ارتباطی زوجین بر کیفیت روابط زوجین اثر گذار است. همانطور که جالوند، گودرزی، کریمی، یعقوبی در سال (۲۰۲۳) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی زوج درمانی رفتاری تلفیقی و زوج درمانی گاتمن بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی به این نتیجه دست یافتند. که اثربخشی روش گاتمن در مقایسه با روش رفتاری تلفیقی از نظر اندازه تغییر کلیت و ثبات فراگیری و پایداری بیشتری داشته تراز بهبودی زوجهای متعارض در گروه گاتمن و رفتاری تلفیقی در مراحل پس از درمان پیگیری در متغیرهای کیفیت زناشویی به ترتیب ۴۹/۵۳ و ۴۳/۶۸ و در صمیمیت زناشویی ۳۹/۶۵ و ۳۸/۵۶ بوده است براساس نتایج به دست آمده می توان بیان کرد در مشاوره های پیش از ازدواج، با آموزش و ارتقاء مهارت ارتباط و الگوی ارتباط، همچنین طرحواره درمانی می توان میزان تقاضای طلاق را کاهش داد.

آگاهی، گل پرور، فرهادی نیز در سال (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی توانبخشی روانشناختی تلفیقی بر تعهد زناشویی و مهارتهای ارتباطی در زوجین در معرض طلاق به این نتیجه دست یافتند از میان دو رویکرد درمانی آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز بر الگوهای ارتباطی زوجین و رویکرد زوج درمانی هیجان مدار بر سازگاری زناشویی موثر تر بوده اند. همینطور در پژوهش سانجایا، پوترا در سال (۲۰۲۱) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر مهارت های ارتباطی زناشویی و رضایت جنسی بر کیفیت ازدواج پرستاران زن در بیمارستان روانی به این نتیجه دست یافتند بر اساس نتایج تحقیق توسعه و گسترش مداخلات روانشناختی می تواند به ارتقای سبک های فرزندپروری، مهارتهای ارتباطی و کاهش احساس تنهایی در زنان سرپرست خانوار کمک نماید.

دلاتوره، واگنر، بدین نیز در سال (۲۰۲۲) در پژوهشی تحت عنوان روابط زناشویی بین شخصیت، حمایت اجتماعی، حل تعارض و کیفیت زناشویی به این نتیجه دست یافتند که تغییرات درون فرد در ارتباطات منفی در درجه اول با رضایت رابطه همراه است، نه پیش بینی.

با توجه به اهمیت مهارت ارتباط و نوع الگوی ارتباطی زوجین در خانواده و اثر آن بر کیفیت روابط زوجین مقاله حاضر برای کشف و پاسخ گویی به فرضیه و سؤال زیر صورت گرفته است.

فرضیه: مهارت ها و الگوهای ارتباطی با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین تاثیر گذار است.

سؤال: آیا مهارت ها و الگوهای ارتباطی با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین تاثیر گذار است ؟

روش

این تحقیق از لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی و از منظر گردآوری داده ها یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل محسوب میشود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان متاهل به تعداد ۲۷۰ نفر از دانشگاه پیام نور آشنانه هستند. که با معیار ورود به تحقیق چون: داشتن حداقل ۱۸ سال و حداکثر ۴۵ سال سن، داشتن فرزند در رده سنی ۵ تا ۱۲ سال، عدم دریافت دارویی هنگام مداخله، عدم دریافت درمان های شناختی، عدم وجود اعتیاد، عدم داشتن بیماری های روانی (اختلالات شخصیت) انتخاب شدند. داده های این پژوهش از طریق پرسشنامه جمع آوری شدند. در ابتدا از بین تمام افراد متقاضی واجد شرایط برای شرکت در پژوهش (با توجه به معیارهای ورود)، ۳۴ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس و تشابه تحقیقی انتخاب شدند. و مرحله پیش آزمون اجرا شد. سپس این افراد به دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) به طور تصادفی تقسیم شدند. ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای آموزش مهارت های ارتباطی و الگوهای ارتباطی با رویکرد گاتمن بر رو ی گروه آزمایش اجرا شد اما گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. بعد از اتمام مداخلات، از هر دو گروه مجدداً پس آزمون به عمل آمد.

از دانشگاه علوم پزشکی فردوسی مشهد انجام شد. IR.UM.REC.1402.213. این پژوهش با دریافت کد اخلاق

داده ها از طریق پرسشنامه با توجه به اجرای پیش آزمون و پس آزمون و همچنین وجود گروه کنترل جمع آوری و سپس با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۴ و در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه استاندارد کیفیت روابط زوجین کوندی و همکاران ۲۰۱۶

پرسشنامه کیفیت روابط زوجین کوندی و همکاران (۲۰۱۶): پرسشنامه کیفیت روابط زوجین توسط کوندی و همکاران (۲۰۱۶) برای اندازه گیری کیفیت روابط زوجین توسعه داده شده است. این پرسشنامه از ۹ سوال تشکیل می شود و بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم به سنجش کیفیت روابط زوجین می پردازد. در ایران نیز تقی زاده فیروچایی و همکاران (۱۳۹۶) ویژگی های روانسنجی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار داده اند. نتایج تحلیل عاملی این پرسشنامه گویای تک عاملی بودن این پرسشنامه است.

برنامه آموزشی الگوی ارتباطی (امانی، لطافتی بريس ۱۳۹۳) و مهارت های ارتباط (کریمی، احمدی، زهرا کار ۱۳۹۹) زوجین با رویکرد گاتمن

جلسات	هدف	موضوع	تکلیف
۱	آشنایی و ارزیابی اولیه	معرفی و ایجاد رابطه حسنه، بررسی تاریخچه مختصری از زندگی اعضاء (مانند سن، تحصیلات و...)، بیان اهداف، بیان قواعد جلسات و بیان اهداف و ضرورت یادگیری	اجرای پیش آزمون
۲	اصلاح الگوهای ارتباطی ناکارآمد، خلق باورهای جدید ارتباطی	صحبت در زمینه ارتباط موثر زناشویی: موانع ارتباط، چهار سبک ارتباطی ستیر تبیین، کشف و مواجهه با الگوهای اسطوره ای غلط در ایجاد تعارضات زناشویی (مانند: اگر همدیگر را دوست داریم همیشه باید باهم باشیم)	سبک های ارتباطی خود با سایرین از جمله همسر را نوشته و به جلسه بیاورید
۳	بهبود الگوهای ارتباطی	چهار الگوی ارتباطی منفی گاتمن: -انتقاد در برابر شکایت -تحقیر -دفاعی رفتار کردن -عدم همکاری	ادامه تمرین جلسه در منزل
۴	آشنا ساختن زوجین بانقشه عشقی و بهبود آن افزایش علاقه و	پر کردن پرسشنامه نقشه عشق جهت فهم بهتر از کیفیت نقشه عشق. توضیح مفهوم نقشه عشقی و راههای بهبود آن بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طریق بهبود علاقه و	اجرای تمرین "تاریخچه ازدواج" و "فلسفه ازدواج"

	احترام به همسر	اهمیت توجه به جنبه های مثبت برای تعمیق رابطه، تکمیل پرسشنامه علاقه و احترام	
۵	بهبود حساب بانکی عاطفی و مهارت ارتباطی	بیان طرق بهبود حساب بانکی عاطفی، آموزش روش صحیح گفتگو، دریافت بازخورد	اجرای تمرین "حساب بانکی عاطفی" و تمرین "گفتگو برای کاستن از استرس
۶	رسیدن به مرحله درک همدلانه و	گوش دادن موثر و دقیق: تبیین مهارت های گوش دادن-همهانگ ساختن زبان بدنی، استفاده از	مهارت های گوش دادن موثر را در روابط اجتماعی
	پیشگیری از سوئی تفاهم	پاسخ های کوتاه، به کار گیری انعکاس، ارائه و اخذ باز خورد، استفاده از خلاصه کردن، برقراری تماس چشمی	بکار ببرید و واکنش های آنها را مشاهده کنید
۷	رسیدن به مرحله درک همدلانه و پیشگیری از سوئی تفاهم	مهارت های صحبت کردن: ابراز احساسات به صورت شخصی م مسئولانه-بیان انتظارات بر اساس عبارت «من» - گفتگوی روشن، بدون ابهام و به شکل مثبت-انتخاب رقیق کلمات-خودداری از پاسخ فوری به او- بر چسب نزدن به همسر- بی برده گویی - احتیاط در استفاده کلماتی مانند: هرگز، همیشه، اصلاً، ابدا و...	مهارت های گفتگوی موثر را در روابط اجتماعی بکار ببرید و واکنش های آنها را مشاهده کنید.
۸	افزایش نفوذپذیری از همسر	بیان تمایل به سهیم شدن در قدرت و احترام گذاشتن به نقطه نظرهای	اجرای تکلیف "نخواهید که برنده شوید

	همسر به جای		
	تلاش برای تحمیل نظرات خود بر همسر و دریافت	آشناکردن زوجین با	
تقسیم مشکلات به قابل حل	بازخورد	تعارضها در زندگی	
بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در	زنشویی و توانایی	
بودن و غیرقابل حل بودن	خصوص		
	تضادهای قابل حل و غیرقابل حل و تفکیک این دو از	تفکیک آنها از	
	یکدیگر، آموزش علائم سرشاخ شدن هنگام بحث،	یکدیگر	
	دریافت بازخورد		
	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی	آموزش مدلی برای	۹
اجرای تمرین "شروع	برای		
	مدیریت مشکلات دائمی از طریق بررسی	حل اختلافات به	
ملایم"،	روایهای		
تمرین "آرامسازی خود" و	خود، بازخورد	زوجین درخصوص	
تمرین "آرامسازی همسر"		رفع مشکلات قابل	
		حل	
		آموزش مدیریت	
		اختلافات در خصوص	
		مشکلات غیر قابل	
		حل	
	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش به زوجین	ایجاد و تقویت یک	۱۰
اجرای پس آزمون	تا بتوانند		
	معنای مشترکی ایجاد کنند، دریافت بازخورد	سیستم معنایی	
		مشترک	

		خاتمه	
--	--	-------	--

یافته ها

بررسی توصیفی اطلاعات

اطلاعاتی که در قسمت ارائه میشود شامل میانگین و انحراف استاندارد نتایج حاصل از اجرای پرسشنامه میباشد.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیر های پژوهش

متغیر	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت روابط زوجین	آزمایش	پیش آزمون	۳۲/۱۸	۶/۳۰
		پس آزمون	۳۴/۰۶	۶/۸۶
	کنترل	پیش آزمون	۳۲/۱۸	۶/۴۹
		پس آزمون	۳۱/۳۲	۵/۸۹

یافته های استنباطی

آزمون کالموگروف اسمیرنوف

جدول ۲ نتایج حاصل از آزمون کالموگروف اسمیرنوف

متغیر	نوع آزمون	Ks	سطح معناداری
کیفیت روابط زوجین	پیش آزمون	۱/۰۰	۰/۳۵۴
	پس آزمون	۰/۶۹۹	۰/۷۰۷

همانطور که در جدول فوق مشاهده میشود با توجه به نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف میتوان گفت که توزیع نمرات کیفیت روابط زوجین در دو گروه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نرمال است

براساس نتایج به دست آمده می‌توان بیان کرد در مشاوره های پیش از ازدواج، با آموزش و ارتقاء مهارت ارتباط و الگوی ارتباط، همچنین طرحواره درمانی می‌توان میزان تقاضای طلاق را کاهش داد

آزمون لوین

جدول ۳ نتایج حاصل از آزمون لوین

متغیر	نوع آزمون	f	سطح معنا داری
کیفیت روابط زوجین	پیش آزمون	۰/۱۳۷	۰/۷۱۴
	پس آزمون	۰/۸۶۴	۰/۳۶۰

از آن جایی که سطح معنا داری آزمون در هر دو متغیر از ۰/۵ بزرگ تر است میتوان گفت که پیش فرض همگنی واریانس ها در گروه ها رعایت شده است.

جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجموع میانگین	f	سطح معنا داری	اندازه اثر
کیفیت روابط زوجین	پیش آزمون	۱۴۶/۲۰۷	۱	۱۴۶/۲۰۷	۹۱۸,۳	۰/۰۵۷	۰/۱۱۹
	گروه	۲۴/۵۰۰	۱	۲۴/۵۰۰	۶۵۷,۰	۰/۴۲۴	۰/۰۲۲
	خطا	۱۰۸۲/۱۶۸	۲۹	۳۷/۳۱۶			
	کل	۳۶۴۹۸	۳۲				

براساس نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری با کنترل پیش آزمون در آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل، بین این دو گروه از لحاظ متغیر کیفیت روابط زوجین، تفاوت معنی داری وجود دارد ($f = 3/918$) چرا که از ۰/۰۵ بزرگ تر است.. بنابراین با توجه به این نتیجه، فرضیه اول تحقیق تأیید می شود. اندازه اثر در این متغیر برابر با ۰/۱۱۹ می باشد.

نتایج مربوط به فرضیه اول

آموزش مهارت های ارتباطی و الگوهای ارتباطی با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین موثر است.

این فرضیه در این پژوهش تایید میشود. نتایج نشان میدهد که آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی گاتمن بر کیفیت روابط زوجین تاثیر گذار است.

با توجه بررسی صورت گرفته تحقیقی مشاهده نشد که مشابه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی و الگوهای ارتباطی بر کیفیت روابط زوجین را مورد بررسی قرار داده باشد ولی مطالعات مشابه نشان میدهد نتایج این پژوهش در پژوهش هایی همچون سانجایا، پوترا درسال (۲۰۲۱)، جلالوند، گودرزی، کریمی، یعقوبی در سال (۲۰۲۳)، آگاهی، گل پرور، فرهادی، در سال (۱۴۰۱)، دلاتوره، واگنر، بدین در سال (۲۰۲۲) همسو است.

با عنایت به نتیجه این پژوهش در این فرضیه باید گفت ارتباط زوجین هسته اصلی نظام خانواده است. و اختلال در ارتباط تهدیدی جدی برای بقا خانواده است. تا جایی که میتواند پیشبینی کننده مهم طلاق در بین زوجین باشد. داشتن آگاهی و استفاده از مهارت ارتباطی و الگوی ارتباطی درست رفتارهایی را در زوجین باعث میشود که موجب بالا رفتن کیفیت زندگی در جهت مطلوب میشود که با طبع آن باعث بالا رفتن روابط زوجین و همچنین رضایت زناشویی میشود. رضایت زناشویی در روابط زوجین باعث میشود که زن و شوهر در ارتباط با یکدیگر احساس شادمانی و رضایت داشته باشند. این احساس زمانی پدید می آید که زوجین بتواند میزان قابل توجهی از انتظارات و نیاز های همسرشان را در رابطه برآورده کنند. مهمترین نیاز در بین زوجین ارتباط است. داشتن مهارت ارتباطی و الگوی ارتباطی است که الگوی ارتباطی ناکارآمد موجب کاهش درک و فهم صحیح زوجین از یکدیگر شده و باعث میشود که زوجین در برآورد کردن نیاز های خود و همدیگر ناتوان شوند (حاتمی ۱۴۰۰). استفاده از یک الگوی ارتباطی نامطلوب در روابط زوجین به درک و فهم نیاز ها و تفاوت جنسیتی و احساسات همسران موثر است. و باعث حفظ و نگهداری روابط بین زوجین می شود. از ویژگی مهم مهارت و الگوی ارتباطی در زوجین قابل یادگیری بودن آن است در نتیجه میتوان این دو متغیر موثر در روابط زوجین را در جهت مثبت تعقیب داد و کیفیت زندگی بالاتری را به دست آورد.

همان طور که ناصری و همکاران ۲۰۲۳ در تحقیقات خود دریافتند که زوج درمانی گاتمن برای کاهش تعارضات زناشویی و بهبود رابطه زوجین متقاضی طلاق استفاده گردد.

نتیجه گیری

این پژوهش به منظور تاثیر آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی با رویکرد گاتمن بر کیفیت روابط زوجین در دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور آشنانه انجام شد با استفاده از یافته ها مشخص شد که آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی زوجین با رویکرد گاتمن و کیفیت روابط زوجین تاثیرگذار است و بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری در کیفیت روابط زوجین وجود دارد. بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت ها و الگوهای ارتباطی زوجین با رویکرد گاتمن باعث بهبود روابط زوجین بهبود روابط زوجین می تواند زمینه ساز پیشرفت های شگفت انگیز فردی و اجتماعی را ایجاد کند و باعث کاهش چشمگیر طلاق چه به صورت رسمی و چه عاطفی شود. مطلوب بودن کیفیت زندگی برای افراد همواره آرزوی بشر بوده است. همه جوامع به طبع خواستار سعادت و سلامت روانشناختی و شادی اعضای خانواده خود هستند. برای رسیدن به این خواسته تا

جایی که ممکن است عوامل تاثیر گذار بر سلامت روانشناختی و کیفیت زندگی را باید شناخت. کیفیت روابط در زندگی افراد شامل ابعاد روانشناختی، سطوح عدم وابستگی، ابعاد فیزیکی، روابط اجتماعی و تعاملی می باشد. یکی از عوامل موثر در خانواده ارتباط است. چرا که شیوه های کلامی و غیر کلامی میتواند در فهم نیازها و نگرشها و احساسات همسران موثر باشد و تاثیر ویژه در کیفیت زندگی آنها بگذارد. که باعث بالا رفتن توسعه فردی، سلامت جسمانی، اعتبار اجتماعی، صمیمیت، رشد مالی، ثبات ارتباطی و احساس امنیت و حمایت در بین زوجین شود. مهارت ارتباطی توان گوش دادن فعال را به افراد میدهد تا بتواند رابطه سالم و صمیمی خود را حفظ کنند و از طرفی دیگر به کارگیری زوجین از الگوی ارتباطی سازنده متقابل باعث میشد زوجین یکدیگر را درک کنند و از واکنش غیر منطقی و پرخاشگری اجتناب کنند.

منابع

- آگاهی، بیتا، گل پرور، فهادی. (۲۰۲۲). اثربخشی توانبخشی روانشناختی تلفیقی بر تعهد زناشویی و مهارت های ارتباطی در زوجین در معرض طلاق. خانواده درمانی کاربردی، ۱۱(۳)، ۲۶۴-۲۸۴
- احمدی خویی شاهپور، مهداد علی، کشتی آرای نرگس. (۱۳۹۷) تدوین بسته آموزشی پیشگیری از طلاق و تعیین اثربخشی آن بر رضامندی همسران و طلاق عاطفی. مجله پرستاری و مامایی، ۱۶ (۵): ۳۳۵-۳۴۵
- الطافی، رضا، وزیر، شهرام، ثابت، مهرداد. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و درمان عقلانی هیجانی بر اجتناب، رضایت زناشویی، مهارت های ارتباطی و خودکارآمدی جنسی زوجین. روانشناسی بالینی و شخصی اولیایی، سیده سیما، قاسمی پور، یداله. (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی مهارت های ارتباطی در رابطه میان سبک های دل بستگی با بی رمقی زناشویی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱۲(۱)، ۱۳۷-۱۶۰
- امانی، احمد، لطافتی بریس، رامین. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین. مشاوره کاربردی، ۳(شماره ۲)، ۱۷-۳۶
- جعفری صحرا رودی، ملیحه. (۱۳۹۹). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده با سازگاری و شادکامی. پیشرفته های نوین در روانشناسی علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳(۲۱)، ۱۵۹-۱۴۵
- جلالوند، داود، گودرزی، کریمی، یعقوبی. (۲۰۲۳). اثربخشی زوج درمانی رفتاری - تلفیقی و زوج درمانی گاتمن بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی. خانواده پژوهی، ۱۹(۱)، ۱۰۷-۱۲۴
- حسینی، سید رحمان، تاجیک اسماعیلی، عزیزاله، ثنائی ذاکر، باقر، رسولی. (۲۰۲۲). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی به شیوه گاتمن بر صمیمیت زناشویی زوج های دارای تعارض زناشویی. مجله علوم روانشناختی، ۲۱(۱۱۰)، ۲۸۷-۳۰۴
- حاتمی، ایمان (۱۴۰۰) پیش بینی رضایت جنسی بر اساس الگوی ارتباطی زوجین با توجه به نقش واسطه ای تعهد زناشویی و صمیمیت زناشویی در بین زوجین استان یزد، دانشکده علوم انسانی، پایان نامه ارشد
- حسین زاده بندقیری، مهدی، سودانی، منصور، غلامزاده جفره، مریم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت ارتباط موثر بر الگوهای ارتباطی زوجین. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵(۳)، ۱۳۱۳-۱۳۲۴
- خباز زاده یزدی مهدیه، سعیدمنش محسن، دمهری فرنگیس. (۱۴۰۱) اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر مهارت های ارتباطی و عملکرد خانواده در زوجین دارای فرزند کم توان ذهنی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۲ (۱۶۸): ۹۳-۸۳
- عرب، سارا، ناظریه، عاطفه، دهقان، افسانه، حبیب نیا، محمدرضا. (۱۴۰۱). پیش بینی خیانت های زناشویی بر اساس سیستم های بازدارنده و فعال سازی رفتاری و الگوهای ارتباطی زوجین. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی

- کریمی، اصغر، احمدی، صدیقه، زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی
- مقدس علی شیماء، میرهاشمی مالک، باقری نسرين. (۱۴۰۰) مدل یابی معادلات ساختاری نقش میانجی تاب آوری در رابطه بین الگوهای ارتباطی با رضایت زناشویی. نشریه پژوهش پرستاری ایران
- منوچهرآبادی زهرا، دادگران محمد، دلاور علی. (۱۴۰۱) پیش‌بینی طلاق براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، مهارت ارتباط و الگوی ارتباط در زوجین عادی و متقاضی طلاق مجله علوم روانشناختی
- موسوی نیا سیدمحمدجواد، نعمی عبدالزهره، ارشدی نسرين، بشلیده کیومرث. (۱۳۹۹) نقش بهزیستی کارکنان در کاهش اثر تعارض کار- خانواده بر خشنودی خانوادگی، کیفیت روابط زوجین و کیفیت فرزندپروری پرستاران. نشریه پرستاری ایران؛ ۳۳ (۱۲۴): ۴۱-۵۷
- موسوی دیوا سیده راضیه، حیدری شعبان، قنادزادگان حسینعلی. (۱۴۰۲) مقایسه اثربخشی زوج درمانی یکپارچه نگر و واقعیت درمانی بر کیفیت روابط زناشویی و نگرش های ناکارآمد در زوجین ناسازگار مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان؛ ۴ (۴): ۱۱۷-۱۳۰
- ناصری حسن، باباخانی وحیده، امیری مجد مجتبی، جعفری علیرضا. (۱۴۰۲) اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- سیستمی گاتمن در تعارض‌های زناشویی متقاضیان طلاق. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری؛ (۳) ۹
- نعمت زاده گتابی، شهرام، وزیری، شهرام، لطفی کاشانی، فرح. (۱۴۰۱). بررسی مدل یابی الگوهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی براساس سبک‌های دلبستگی و روابط موضوعی با میانجی‌گیری سبک‌های مقابله‌ای. خانواده درمانی کاربردی
- هدایت، فروزنده، خوش اخلاق. (۲۰۲۳). مقایسه اثر بخشی رویکرد رفتار درمانی شناختی با رویکرد غنی سازی زناشویی گاتمن بر افکارخودآیند در زنان متأهل افسرده. فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی، ۱۴(۱)، ۱-۱۴
- هاشمی تنگستانی، ماریه، مکوند حسینی، شاهرخ، رضایی، علی محمد. (۱۴۰۱). رابطه میان سبک‌های دفاعی و کیفیت ارتباط زوجین در خانواده: نقش واسطه‌ای سبک‌های حل تعارض. خانواده پژوهی، ۱۸(۲)، ۲۴۷-۲۶۳
- Delatorre, M. Z., Wagner, A., & Bedin, L. M. (2022). Dyadic relationships between personality, social support, conflict resolution, and marital quality. *Personal Relationships*, ۲۹(۱), ۱۹۹-۲۱۶
- Roxana M. Chis(2022) A Critical Review of the Literature on the Relationships between Personality Variables, Parenting and Marital Satisfaction *Postmodern Openings* 13 (1):17-46
- Sanjaya, E. L. (2016). The Influence of Marriage Communication Skill and Sexual Satisfaction on the Marriage Quality of Female Nurses at Mental Hospital