

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری بر صمیمیت

زناشویی زوجین جانباز مراجعه‌کننده به بنیاد شهید شهر جوانرود

دکتر طیبه زندی پور

عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا(س)

شیدا احمدی

کارشناس ارشد مشاوره

چکیده:

هدف کلی از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی - رفتاری بر میزان صمیمیت زناشویی جانبازان است. پژوهش حاضر از نوع شبه تجربی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل: کلیه زوجین مراجعه‌کننده به واحد مددکاری بنیاد شهید جوانرود در طول چهار ماه (فروردین، اردیبهشت، خرداد، تیر) می‌باشد. نمونه آماری شامل ۲۰ زوج جانباز بود که از نمونه‌های در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. زوجین گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه (۱۶ ساعت) تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی - رفتاری قرار گرفتند و در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون بعمل آمد. ابزار به کار رفته در این پژوهش عبارت بود از پرسشنامه صمیمیت در ازدواج استفان وندن بروک (۱۹۹۵)، با پنج مولفه (صمیمیت، توافق، ابراز محبت، پایبندی به تعهدات، صادق بودن) می‌باشد، که برای زوج‌ها اجرا شد. یافته‌های تحقیق با استفاده از روش تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در صمیمیت زناشویی کلی تاثیر مثبت داشته و کاربرد آموزش مهارت‌های ارتباطی مبنی بر نظریه شناختی - رفتاری، میزان صمیمیت زناشویی جانبازان را افزایش داده است.

کلید واژه ها: مهارت‌های ارتباطی، رویکرد شناختی - رفتاری، صمیمیت زناشویی، جانباز.

مقدمه:

اکثر صاحب‌نظران معتقدند که ارتباط مؤثر تنها مهارت لازم برای دوام ازدواج است (هالفورد، ترجمه تیریزی ۱۳۸۴). الگوهای ارتباطی و میزان ارتباط بین همسر پیش‌بینی کننده رضایتمندی زناشویی (ایمهند^۱ ۲۰۰۸، اسکلینگ^۲ ۲۰۰۳ و ویکتوریا^۳ ۲۰۰۸) سازگاری زناشویی (یالسن^۴ ۲۰۰۷)، صمیمیت زناشویی

۱. Imhond
۲. Schiling
۳. Victoria
۴. Yalcing

(هندریک^۱ ۱۹۸۶ نقل از ایمهوند ۲۰۰۸ و برس چیت^۲ و دیگران ۱۹۸۹ نقل از ایمهوند ۲۰۰۸ و استحکام خانواده (هالفورد و همکاران ۲۰۰۷) است. در جایی که مهارت‌های ارتباطی وجود ندارد، عشق میان همسران به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. برای برقراری روابط صمیمی باید روشهایی کشف شوند که به ما کمک کنند تا حداقل بر روی بخشی از شکافهای بین فردی پل زده شود (بولتون^۳، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۴). یکی از شاخصهای مهم آسفتگی در رابطه، کمبود صمیمیت است. صمیمیت به وقوع تعامل بین زوجین اشاره می‌کند که به احساس نزدیکی، عشق و توجه در میان آنان می‌انجامد (هالفورد، ترجمه تبریزی ۱۳۸۴). صمیمیت ارتباطی همدلانه همراه با خودآشنایی و اعتماد در ارتباط است، (هارپر، ۲۰۰۰). اغلب مشارکتهای، صمیمانه حوادثی را در پی دارند که منجر به نزدیکی، گرمی و امنیت می‌شوند، (کردوا^۴، ۲۰۰۵). این در حالی است که در جامعه معاصر زوج‌ها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه دارند و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند داشتن نگرشهای منطقی و کسب مهارتها و انجام وظایف خاصی است لذا باید روشی را احیا کرد که در آن صمیمیت در رابطه افزایش یابد. (هالفورد، ترجمه تبریزی ۱۳۸۴). واقعیت این است که مشکلات صمیمیت به دلیل عدم موفقیت در داشتن روابط کارآمد حادث می‌شود. یعنی هرگاه افراد بتوانند افکار و احساسات و نیازها و خواسته‌های خود را روشن و صریح منتقل نمایند رابطه‌ایی عمیق و صمیمی در میان آنها شکل می‌گیرد (مریتا^۵، ۱۹۹۹). این بهبود ارتباط می‌تواند از مسائل ناراحت کننده‌ای که سال‌ها مشکل‌زا شده بودند پرده بردارد و پس از رویارویی و حل این مسایل، آنها دیگر مانع بهبود رفاقت و یکی بودن زوجها نمی‌شوند. (رایس^۶، ۲۰۰۱، ترجمه فروغان، ۱۳۸۷). پاسخ جایگزین آن است که با استفاده از مشاوره ازدواج و آموزش مهارت‌های مساله‌گشایی و ارتباط زناشویی، این مشکلات مهار شوند. (گوئرني^۷ و ماکسون^۸، ۱۹۹۰ میس^۹، ۱۹۸۷ به نقل از رایس، ۱۳۸۷). به همین دلیل تاکید بر مهارت‌های زندگی از جمله مهارت برقراری ارتباط موثر گامی اساسی در تحکیم ازدواج و افزایش صمیمیت می‌باشد. مهارت‌های ارتباطی ابزاری در اختیار زوجین قرار می‌دهد که با آن بتوانند تعارض را حل کنند و صمیمیتی را که موجب انطباق نیازهای زنان و مردان می‌شود، افزایش دهند (هالفورد، ترجمه تبریزی ۱۳۸۴).

۱. Hendrick
۲. Bersheid
۳. Bolton
۴. Cordova
۵. Marita
۶. Rice
۷. Guerney
۸. Maxson
۹. Mace

برادبری و کارانی^۱ ۱۹۹۵ معتقدند، در دورانی که حوادث استرس‌آور زندگی زیاد می‌شود مشکلات ارتباطی نیز بیشتر می‌شود (هالفورد، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۴). در این میان از جمله عواملی که باعث مشکلات و تنش و کشمکش زیاد در خانواده است، وجود تعداد زیادی جانباز و معلول است که در طول جنگ هشت ساله تحمیلی عراق علیه ایران آسیب دیده‌اند. معلولیت این عزیزان ناتوانایی‌هایی همچون کندی وضع حرکتی در پاها و دستها، فقدان حس در بسیاری از اندامها، عدم کنترل مثانه و روده و اختلال در عملکرد جنسی ایجاد می‌کند که این مسائل تغییرات خاصی را در شکل زندگی، روابط زناشویی، شغل و نقش اجتماعی وی ایجاد می‌کند (انیسی، ۱۳۷۷). تود^۲، (۲۰۰۹)، معتقد است جنگ ضربه‌ای روانشناختی و یکی از حوادث استرس‌زایی است، که خارج از تجربیات طبیعی انسان بوده و استرس و مشکلات ناشی از آن برای هر کس بطور بالقوه تهدید کننده است. در کشور ما ایران نیز با وجود اعتقادات خاص، جنگ تحمیلی عراق علیه ایران استرس‌ها و مشکلات بسیاری را به دنبال داشته است. اما به گفته سولومون^۳ و جانسون^۴ (۲۰۰۲)، مشکلات بازماندگان فقط به خود آنها اختصاص ندارد بلکه افرادی که در پیرامون آنها هستند و به نوعی با آنها در تعاملند نیز از مشکلات رنج می‌برند. مشکلات آنها روی سلامت و بهداشت روان دیگر افراد خانواده اثر می‌گذارد و کارکرد بهنجار خانواده را دچار مشکل می‌کند. (به نقل از بحرینیان و برهانی، ۱۳۸۱). جانسون (۱۹۸۰)، معتقد است هر چه شدت عوارض جنگ در رزمنده بیشتر باشد جایجایی نقش‌ها و مسؤولیت‌ها در میان خانواده نیز شدت می‌یابد. این مسئله باعث کشمکش‌های پیچیده می‌گردد که در نهایت موجب ایجاد استرس‌های جدید و اختلال در نظام و سلامت خانواده در کلیه ابعاد می‌گردد (نقل از رادفر، ۱۳۸۶). تحقیقات به طور روشنی بیانگر آن است که معلولیت‌های بالا اثرات نامطلوبی بر روی روابط صمیمانه فرد می‌گذارد. و بازماندگان آسیب‌های بسیاری را در زمینه ارتباط‌های زوجی دارند و آشفتگی ارتباطی شدیدی را تجربه می‌کنند (زاهوا^۵، ۲۰۰۷). در واقع تخریب در کارکرد بین فردی از عواقب ضربه روانی است و منجر می‌شود که رزمندگان مشکلات بسیاری را در ارتباط‌های اولیه‌شان داشته باشند. آنها به طور کلی در شناسایی و تجربه کردن هیجانها و برقراری رابطه نزدیک عاطفی با دیگران و خود افشایی بسیار ضعیف هستند (رضایی، ۱۳۸۶). پژوهشگران بسیاری اثرات طولانی مدت جنگ و معلولیت را بر خانواده و رابطه زناشویی مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده‌اند که این خانواده‌ها از مشکلات روانی فراوانی رنج می‌برند (زاهوا ۲۰۰۷، ماستاکیس ۲۰۰۴، بریان^۶ ۲۰۰۶، انیسی ۱۳۷۷، بحرینیان و برهانی ۱۳۸۱، مسکینی و سر دره‌ای ۱۳۸۱، فرشیدفر ۱۳۷۲، فیروز آبادی ۱۳۷۹، همتی و همکاران ۱۳۷۹، دژکام ۱۳۸۲). از سوی دیگر صمیمیت

۱. Karney
۲. Todd
۳. Sollomon
۴. Jahnson
۵. Zahava
۶. Briana

زناشویی این عزیزان در مقایسه با گروه عادی کاهش قابل ملاحظه‌ای دارد (بریانا ، ۲۰۰۶). همسران این افراد در سازگاری ارتباطی، اجتماعی، بروز عاطفی و صمیمیت دچار مشکلاتی شده و خشونت فیزیکی و آشفنگی بالایی در ارتباط‌های زوجی و جنسی اینان دیده می‌شود. (زهاوا، ۲۰۰۷).

از سوی دیگر تحقیقات نشان داده است که آنچه مشکلات زناشویی و خانوادگی فرد را شدت می‌بخشد خود معلولیت نیست بلکه کمبود مهارت‌های روان اجتماعی لازم برای برخورد با این محدودیتها و مسائل است (به نقل از هالفورد، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۴). اعتقاد بر آن است، زوجینی که از فرایندهای سازگارانه، به ویژه از نظر مهارت‌های ارتباطی ضعف دارند، نسبت به تاثیرات منفی حوادث استرس‌آور آسیب‌پذیرترند (گوردوا^۱، هالفورد و مارکمن^۲ ۱۹۹۷ نقل از هالفورد، ۱۳۸۴). درمان ارتباطات یکی از اولیه‌ترین و به یقین پرنفوذترین رویکردها به خانواده درمانی است که کاربرد وسیعی در مسائل ارتباطی، زناشویی و افزایش صمیمیت دارد. (مایکل پی، ترجمه دهقانی و همکاران ۱۳۸۷). رویکردهای ارتباطی مربوط به درمان اختلاف‌های زناشویی، تعارضها و کشمکش‌های موجود در روابط زن و شوهر را نتیجه مهارت‌های نابسند در برقراری ارتباط و یا ناشی از ناتوانی آنان در حل مؤثر مشکلات تلقی می‌کند (برنشتاین، ترجمه سهرابی ۱۳۸۲). و به منظور آموزش مهارت‌های ارتباطی از روش‌های آموزشی کوتاه مدت، تکالیف هدایت شده، نقش بازی کردن و تمرین استفاده می‌شود. مهارت‌هایی که آموزش داده می‌شود شامل خود آگاهی، مهارت‌های صحبت کردن، گوش دادن، حل تعارض و شناخت سبک‌های ارتباطی است. (ویکتوریا^۳ ۲۰۰۸).

در این خصوص، یکی از مهمترین رویکردهای درمانی که توجه روانشناسان را به خود جلب کرده است، رویکرد رفتاری - شناختی^۴ با تاکید ویژه بر مهارت‌های ارتباطی^۵ می‌باشد که کاربرد زیادی را به همراه داشته است. این رویکرد بر شناختها و رفتارهای بین فردی ایجاد کننده مشکلات زناشویی و چگونگی تاثیر متقابل شناخت و رفتار زوج در ایجاد این مشکلات تاکید دارد. درمانگران متخصص و آشنا به این شیوه با توجه به برداشتهای ذهنی، باورها، تفکرات و انتظارات، هر فرد و تاثیر آن بر رفتارهای روزمره، ضمن بررسی و توصیف تاثیرات این عوامل و چگونگی تاثیر آن بر روابط میان فردی، با راهنمایی و اقدامات درمانی و نیز با تصحیح مشکلات شناختی و به کارگیری شیوه‌های نوین رفتاری، ارتباط و حل مساله نه تنها به رشد فردی که به ایجاد ارتباط صحیح و مناسب افراد نیز می‌پردازد (برنشتاین، ترجمه سهرابی ۱۳۸۲). بنابراین لزوم توجه جدی به جانبازان و خانواده‌های آنان احساس می‌شود و آنچه مزید علت شد تا به این نیاز جامعه عمل پوشانده شود، کثرت خانواده‌های جانباز (۷۱۸ خانواده جانباز در این شهرستان وجود دارد) و بیسوادی این عزیزان در نواحی مرز نشین با کشور عراق و محرومیت خاص این نواحی و همچنین تقاضای این عزیزان تحت پوشش بنیاد

۱. Gordova

۲. Markman

۳. Victoria

۴. Cognitive behariaral approach

۵. Velational skills

شهید و امور ایثارگران برای پربارسازی و بهبود روابط زناشویی بود. لذا پژوهش حاضر در راستای هدف فوق با تاکید بر جهت گیری رویکرد شناختی - رفتاری به آموزش مهارت‌های ارتباطی گروهی از زوجین جانباز (جانبازان بالاتر از ۲۵٪ و همسرانشان)، می‌پردازد تا شاید با آموختن شیوه‌های صحیح ارتباط، گامی در جهت افزایش صمیمیت این عزیزان برداشته شود.

سوال اصلی پژوهش به قرار زیر است: - آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری به زوجین جانباز ۲۵٪ به بالا بر میزان صمیمیت زناشویی آنها موثر است؟

طرح پژوهش:

پژوهش حاضر با استفاده از روش نیمه آزمایشی انجام شده است. و تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر افزایش صمیمیت زناشویی، زوجین جانباز ۲۵٪ به بالا مورد بررسی قرار داده است. جامعه آماری این تحقیق عبارت است از کلیه زوجین جانباز ۲۵٪ به بالا (۶۹٪ - ۲۵٪) که طی چهار ماه (فروردین، اردیبهشت، خرداد و تیر) ۱۳۸۸ به واحد مشاوره و مددکاری بنیاد شهید جوانرود مراجعه کرده و نوع مشکل آنها مسائل خانوادگی و زناشویی تشخیص داده شده بود. در مجموع شامل «۳۱» زوج بودند از این تعداد ۲۰ زوج جانباز به صورت داوطلب از بین همسران و زوجین گروه جامعه بعنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند، روش نمونه‌گیری در دسترس (یعنی زوجینی که پس از آگاهی از این جلسات، داوطلب شده بودند) می‌باشد. هر چند سطح آسیب در نظر گرفته شده برای جانبازان بین ۲۵٪ - ۶۹٪ یعنی سطح متوسط بود، اما نمونه پژوهش همگی آسیبی بین ۲۵٪ - ۴۵٪ داشتند. این نمونه از لحاظ نوع آسیب‌دیدگی شامل جانبازان قطع یا آسیب عضو بودند. گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های ارتباطی را در هشت جلسه دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد و برای چند هفته بعد نوبت مراجعه داده شد. جلسات آموزش ۱ ماه طول کشید یک هفته قبل از تشکیل جلسات پیش تست از دو گروه به عمل آمد و یک هفته بعد از آخرین جلسه، دوباره از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه (صمیمیت در ازدواج) یا (MIQ)^۱ می‌باشد. این پرسشنامه توسط استفان وندن بروک^۲ و هانس برتم^۳ (۱۹۹۵)، ساخته شده است. که از ۵۶ سوال تشکیل شده است و پنج شاخص درباره صمیمی بودن در ازدواج را می‌سنجد. شاخص‌های این پرسشنامه عبارتند از: شاخص صمیمیت (مسائل و مشکلات مربوط به صمیمی بودن) با ۱۴ گویه. میزان توافق زوجین با ۱۲ گویه. میزان صادق بودن با ۱۲ گویه. علاقه محبت داشتن به یکدیگر با ۸ گویه. میزان پایداری به تعهدات با ۱۰ گویه. به منظور سنجش اعتبار، این آزمون در کشور سازنده (آمریکا) بر روی ۲۴۰ زوج در ۴ کلوب اجتماعی و ۲ کلوب ورزشی اجرا شد. از این تعداد تنها ۹۳ زوج، ۹۰

۱. Marital Intimacy Questionnaire

۲. Stephan Vanden Broucke

۳. Hanss Bertommen

زوج که با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و ۳ زوج که بدون ازدواج در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند (۱۸۶ نفر) پرسشنامه را عودت دادند. که ظرایب الفای آن بشرح می‌باشد صمیمیت ۰.۸۶/ توافق ۰.۸۶/ صادق بودن ۰.۸۳/ علاقه و محبت ۰.۸۲/ پابندی به تعهدات ۰.۷۲/ در ایران نیز عرفانی اکبری (۱۳۷۸) و امیری (۱۳۸۴) روی این پرسشنامه کار کردند. همچنین در پژوهش حاضر نیز دوباره ضریب الفای کرانباخ به شرح زیر به دست آمد صمیمیت ۰.۸۴/ توافق ۰.۹۰/ صادق بودن ۰.۷۸/ علاقه و محبت ۰.۸۰/ پابندی به تعهدات ۰.۸۶/.

در مطالعه اکبری برخی از سوالات متناسب با فرهنگ جامعه ایرانی که دو پهلو بودن حذف یا دستکاری شد، که در این پژوهش نیز از همین فرم استفاده گردیده است. برای سنجش پاسخ‌ها، به هر یک از سوالات نمرات ۰ (صفر) تا ۴ اختصاص داده شده است. در اغلب سوالات برای گزینه خیلی کم نمره صفر و برای گزینه خیلی زیاد نمره چهار داده می‌شود. بجز تعداد ۱۷ سوال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

یافته‌های تحقیق

در این پژوهش جهت تعیین و شناخت تاثیر آموزش از روش آمار توصیفی، و استنباطی (تحلیل کوواریانس) استفاده شده است و داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

جدول (۱) شاخصه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

(پیش آزمون - پس آزمون)

آزمایش				کنترل				متغیر
انحراف معیار	میانگین	بیشینه	کمینه	انحراف معیار	میانگین	بیشینه	کمینه	
45.2101	120.200	192.0	78.00	53.70547	137.500	235.0	82.00	نمره کل صمیمیت پیش آزمون
31.4305	289.900	319.0	238.00	70.35023	147.600	335.0	87.00	نمره کل صمیمیت پس آزمون

با توجه به داده‌های جدول (۱) مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و گواه دلالت بر این دارد که میانگین نمرات پس آزمون در مرحله بعد از مداخله به روش آموزش مهارت ارتباطی افزایش داشته است.

فرضیه اول: بین نمره خرده مقیاس صمیمیت زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دریافت کرده‌اند و زوجینی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌دار وجود دارد

جدول (۲) نتایج تحلیل کواریانس در مورد میزان صمیمیت زوجین

در دو گروه کنترل و آزمایش

شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر همپراش	48609.80	1	48609.800	1198.598	.001	.985
اثر گروه	8736.200	1	8736.200	215.413	.00۱	.923
خطا	730.000	18	40.556			
جمع کل تصحیح شده	58076.00	20				

با توجه به داده‌های جدول فوق چون مقدار $F = 34/107$ با درجات آزادی $(1, 18)$ در سطح معناداری $\alpha = 0/05$ معنادار می‌باشد می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های ارتباط بر میزان صمیمیت زناشویی جانبازان بالای ۲۵٪ موثر است. و مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر مهارت‌های ارتباط بر میزان صمیمیت زوجین جانبازان در حد قابل قبول ۹۲/۳ درصد می‌باشد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تایید می‌گردد.

فرضیه دوم: بین نمره خرده مقیاس توافق زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دریافت کرده‌اند و زوجینی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌دار وجود دارد

جدول (۳) نتایج تحلیل کواریانس در مورد میزان توافق زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر همپراش	42412.05	1	42412.050	496.854	.001	.965
اثر گروه	6020.450	1	6020.450	70.529	.00۱	.797
خطا	1536.500	18	85.361			
جمع کل تصحیح شده	49969.00	20				

با توجه به داده‌های جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباط بر میزان توافق زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ موثر است. و مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر مهارت‌های ارتباط بر میزان توافق

زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ در حد قابل قبول 79/7 درصد می‌باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تایید می‌گردد.

فرضیه سوم: بین نمره زیر مقایسه صادق بودن زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دریافت کرده‌اند و زوجینی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول (۴) نتایج تحلیل کواریانس در مورمیزان صادق بودن زوجین

در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر همپراش	38544.200	1	38544.200	494.509	.001	.965
اثر گروه	4992.800	1	4992.800	64.056	.00۱	.781
خطا	1403.000	18	77.944			
جمع کل تصحیح شده	44940.000	20				

با توجه به داده‌های جدول می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباط بر میزان صادق بودن زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ موثر است. و مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر مهارت‌های ارتباط بر میزان صادق بودن زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ در حد قابل قبول 78/1 درصد می‌باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تایید می‌گردد.

فرضیه چهارم: بین نمره زیر مقیاس علاقه و محبت زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دریافت کرده‌اند و زوجینی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول (۵) نتایج تحلیل کواریانس در مورد میزان علاقه و محبت زوجین

در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر همپراش	24780.800	1	24780.800	308.816	.001	.945
اثر گروه	1344.800	1	1344.800	16.759	.001	.482
خطا	1444.400	18	80.244			
جمع کل تصحیح شده	27570.000	20				

با توجه به داده‌های جدول می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباط بر میزان علاقه و محبت زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ موثر است. و مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر مهارت‌های ارتباط میزان علاقه و محبت زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ در حد قابل قبول ۴۸/۲ درصد می‌باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تایید می‌گردد.

فرضیه پنجم: بین نمره زیر مقیاس پابندی به تعهدات در زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دریافت کرده‌اند و زوجینی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

جدول (۶) نتایج تحلیل کواریانس در مورد میزان پابندی به تعهدات زوجین

در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
منابع تغییرات						
اثر همپراش	33538.050	1	33538.050	302.614	.001	.944
اثر گروه	2904.050	1	2904.050	26.203	.00۱	.593
خطا	1994.900	18	110.828			
جمع کل تصحیح شده	38437.000	20				

با توجه به داده‌های جدول، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباط بر میزان میزان پابندی زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ موثر است. و مقدار اتا نشان می‌دهد که اثر مهارت‌های ارتباط میزان میزان پابندی زوجین جانبازان بالای ۲۵٪ در حد قابل قبول ۵۹/۳ درصد می‌باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تایید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج کلی حاکی از تأثیر مثبت این آموزش دارد که با نتایج پژوهش‌های انجام شده در این رابطه همخوانی دارد. با توجه به بررسی‌های انجام شده، پژوهشی که اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت را بر روی جانبازان بسنجد یافت نشد. علی‌رغم اهمیت صمیمیت در روابط زناشویی متأسفانه تحقیقات کاربردی اندکی در داخل کشور در این زمینه انجام شده است. اما پژوهش‌هایی یافت شد که اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی را بر روی رضامندی، سازگاری و صمیمیت زوجین سن‌جیده بودند. مطالعات هالفورد (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که ارتباط بین زن و شوهر قویترین پیش‌بینی‌کننده استحکام خانواده است. در همین راستا

اسکلینگ (۲۰۰۳) و ایمهوند (۲۰۰۸) در بررسی‌های خود دریافتند که رفتار کلامی مثبت و ارتباط موثر در همسران به صورت همزمان با رضایت زناشویی آنان رابطه دارد (نقل از اسکلینگ، ۲۰۰۳) و (ایمهوند، ۲۰۰۸). ارتباط تنها و مؤثرترین شیوه‌ای است که می‌تواند در هر رابطه‌ای به صمیمیت عمق ببخشد. چه از طریق همسر، خانواده و چه از طریق دوستان باشد. اگر افراد برقرارکننده‌های خوب ارتباط باشند، همه جنبه‌های زندگی آنها بهبود بخشیده می‌شود (نانسی، ۲۰۰۷). پژوهش‌های دیگر از جمله ویکتوریا (۲۰۰۸)، مارک (۲۰۰۵)، کاستن (۲۰۰۴)، دورانا (۱۹۹۸)، هالفورد (۲۰۰۷)، یالسن (۲۰۰۷)، ایمهوند و دیگران (۲۰۰۸)، اسکلینگ و همکاران ۱۹۹۹ نقل از کاستن (۲۰۰۴)، هاون ۱۹۶۸، روی ۱۹۷۸ نقل، از کاستن (۲۰۰۴)، کورنیوز (۲۰۰۷)، اسکینگ (۲۰۰۳)، رازای و دلوکس (۲۰۰۶)، کارن (۲۰۰۲). در مطالعات خود تأثیر مثبت آموزش ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش خشنودی، رضامندی و صمیمیت زناشویی را نشان داده‌اند. یافته‌های مربوط به بازماندگان جنگ نیز همگی همسو با نتایج آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افراد عادی است. پژوهش‌های پرایس و استیون (۲۰۰۷)، زاهوا (۲۰۰۷)، سوزان (۲۰۰۹)، شرم (۲۰۰۶) بریانا (۲۰۰۶) فریدمن (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که روابط با کیفیت مطلوب، اثرات منفی آسیب ناشی از جنگ را کاهش می‌دهد و بالعکس روابط ضعیف و نامناسب، آنها را در معرض خطر بیشتری برای آشفتگی‌های عاطفی قرار می‌دهد. بدون شک همسر و فرزندان فرد آسیب دیده جنگ از جمله نزدیکترین اطرافیان می‌باشند و بیشترین و گسترده‌ترین روابط را به لحاظ عاطفی و شناختی و غیر کلامی و نیز ارتباط رویارو و دائم با فرد آسیب دیده داشته و در صورت عدم ارضاء نیازهای عاطفی و ارتباط نامناسب در خانواده انتظار می‌رود بیشترین مشکلات و ناراحتیها را متحمل شوند. همچنین بررسیها نشان داده است خانواده‌های که تحت آموزش قرار می‌گیرند پریشانی، انزوا، فشار ناشی از بیماریهای روانی در آنها کاهش می‌یابد. در واقع برنامه‌های روانی - آموزشی برای نیرومند ساختن خانواده‌هایی که با شرایط استرس‌آمیز شدید روبرو هستند، بی‌نهایت مفید است. این برنامه‌ها، حس بهزیستی خانواده و زوجها، رضایت از روابط، انسجام و همبستگی و اعتماد آنها را افزایش می‌دهد. در همین راستا هارپر (۲۰۰۰) نشان داده است استرس رابطه‌ای منفی با کیفیت زندگی همسران و زوجین دارد و رابطه صمیمانه زوجین با یکدیگر، به عنوان واسطه تأثیر استرسورها روی کیفیت زندگی، بعنوان یک تسهیل‌گر عمل می‌کند. سوزان (۲۰۰۹)، در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های میان فردی نیز نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند و می‌تواند مثرتر باشد. مداخله سوینی (۱۹۸۸) به نقل از شرم (۲۰۰۶) منجر به بهبود تعاملات زوجی مثبت و مهارت‌های حل مسأله و صمیمیت زوجین شد. نتایج مطالعه بریانا (۲۰۰۶)، از شریکها، همسران و بچه‌ها به عنوان مهمترین کمک‌کننده‌ها به کسانی که تجربه آسیب را درک کرده‌اند نام می‌برد و نشان می‌دهد که روابط صمیمانه بر روی بازماندگان جنگ، تأثیری مثبت دارد. در واقع یافته‌ها نشان می‌دهد، هر چند جانبازان جنگ تحمیلی از مشکلات جسمی، روحی، روانی رنج می‌برند. اما علل اصلی مشکلات زناشویی زوجین به خاطر مشکلات ارتباطی و نبود مهارت لازم در این زمینه است، نه معلولیت یا آسیب جسمی و روانی ناشی از جنگ. در مورد دلایل احتمالی تأثیر آموزش مهارت‌های

ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زوجین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. صمیمیت مستلزم تبادل احساسات عمیق و افکار خصوصی و شخصی است. و گفتگو فراهم آورنده چهارچوبی امن و سازمان داده شده برای این نوع روابط محسوب می‌شود. در این برنامه به زوجین مهارت‌هایی مثل گوش دادن، همدلی، ارتباط موثر، بیان و ابراز احساسات، حل مساله، کنترل خشم و بازسازی شناختی آموزش داده شد. موفقیت در صمیمیت بستگی به ارتباط موثر دارد. وقتی دو نفر خیلی راحت در احساسات یکدیگر خود را سهیم می‌کنند، افکار و عقاید خود را بدون ترس و به دور از سوءتفاهم بیان می‌کنند این شانس برای آنها وجود دارد که بتوانند در روابطشان به صمیمیت دست یابند. ارتباط موثرترین شیوه‌ایی است که می‌تواند در هر رابطه‌ایی به خصوص روابط زوجین به صمیمیت عمق بخشد. تا وقتی که زوجین ارتباط موثر و خوبی با هم دارند همه جنبه‌های زندگی آنها بهبود می‌یابد. گوش دادن مهارتی است که به زوجین کمک می‌کند نسبت به یکدیگر نگرش توجه‌آمیز داشته باشند. و به گفته‌های یکدیگر اعتبار دهند. این مهارت حالت دفاعی زوجین را کاهش و از جنبه قضاوتی و ارزیابی جملات گفتگوی آنها می‌کاهد که همین باعث تقویت ارتباط و افزایش رفتار محبت‌آمیز می‌شود. همدلی، نیز باعث می‌شود زوجین رفتار یکدیگر را درک کنند و کمتر مقاومت نشان دهند. بیان افکار و احساسات مثبت و منفی نیز باعث افزایش میزان، خود افشایی و صادق بودن می‌شود. که این به کاهش فاصله روانی - عاطفی زوجین بسیار کمک می‌کند. جانبازان به دلیل آسیب‌های جسمی و روحی مزمن و طولانی مدت ممکن است بیشتر از عواطف منفی مثل خشم و تنفر رنج ببرند. که همین مساله می‌تواند بر صمیمیت زناشویی اثر منفی داشته باشد. لذا ایجاد فضای امن برای ابراز سالم هیجانات و احساسات منفی در کاهش اثرات منفی آن و افزایش احساسات مثبت، تاثیر دارد. مهارت حل مساله به زوجین کمک می‌کند که راه حل‌های رفع مشکلات را بررسی نمایند. و حس همکاری و یکدلی بیشتری پیدا کنند و میزان توافق آنها افزایش یابد. یعنی به جای نزاع، سرزنش و انتقاد با مشارکت هم مشکلات را رفع نمایند. که این خود یکی از عوامل بسیار مهم در افزایش توافق و صمیمیت زوجین است. به طور کلی با آموزش مهارت‌های ارتباطی در این برنامه و کاربرد آن، زوجین حمایت، همدلی، محبت و علاقه بیشتری نسبت به یکدیگر به دست آوردند. در جو ایجاد شده راحت‌تر نیازها و خواسته‌ها و احساسات خود را بدون ترس از ارزیابی و قضاوت بیان کردند. این خود افشایی به صادق بودن زوجین کمک کرد و همه اینها از عوامل تاثیرگذار در پایبندی و تعهد زوجین به یکدیگر شد. لذا می‌توان انتظار داشت که آموزش مهارت‌های فوق بر میزان صمیمیت زوجین تاثیر گذار باشد. از جمله یافته‌های کیفی این پژوهش، یادآوری این نکته است که زوجین به دلیل تعصب و مسانل فرهنگی در خصوص برگزاری کلاسها به صورت گروهی مقاومت نشان می‌دادند. اما انجام مصاحبه‌ها و مشاوره‌های اولیه با زوجین بسیاری از باورهای نادرست در این زمینه را برطرف ساخت. در واقع حضور یک مشاور خانم برای اولین بار که متعلق به بوم و فرهنگ خودزوجین بود که توانست کارگاه را با گویش محلی کردی برگزار کند و حس اعتماد آنها را جلب کند، از جمله دیگر عوامل تاثیر گذار این برنامه بود.

فهرست منابع:

- ❖ بحرینیان، عبدالمجید. برهانی، حسین (۱۳۸۱) «بررسی بهداشت روانی در خانواده‌های جانبازان اعصاب و روان استان قم» خلاصه مقالات کنگره سراسری طب نظامی. دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... مهرماه. ۱۳۸۱.
- ❖ برنشتاین، فیلیپ اچ، برنشتاین ماری تن (۱۳۸۴) «زنشویی درمانی از دیدگاه رفتاری -ارتباطی»، ترجمه حسن پور عابدی نائینی، منشی، غلام رضا. تهران: انتشارات رشد.
- ❖ برنشتاین، فیلیپ اچ، برنشتاین، ماری تن (۱۳۸۲) «شناخت و درمان اختلاف‌های زنشویی» (زنشویی درمانی). ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران. مؤسسه خدمات فرهنگی رسا. سیف، علی.
- ❖ بولتون، رابرت (۱۳۸۴) «روانشناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)». ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران. رشد.
- ❖ رادفر، شکوفه (۱۳۸۶) «وضعیت فرزندان در خانواده‌های جانبازان». چهارمین سمپوزیوم پیشگیری و درمان عوارض عصبی، روانی ناشی از جنگ.
- ❖ رایس، فیلیپس. (۲۰۰۱). «روان‌شناسی رشد انسان» ترجمه مهشید فروغان. (۱۳۸۷). تهران ارجمند.
- ❖ مایکل پی، نیکولز (۱۳۸۷) «خانواده درمانی، مفاهیم و روشها» ترجمه، محسن دهقانی، آناهیتا نجاریان، فرزانه رسولی. تهران. دانژه.
- ❖ مسکینی، علی؛ سرده‌ای، اسماعیل (۱۳۸۱) «مقایسه میزان افسردگی در خانواده‌های جانبازان انقلاب اسلامی مبتلا به اختلال استرس ضایعه با خانواده‌های غیر جانباز»، خلاصه مقالات کنگره سراسری طب نظامی. دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌ا... ۱۳۸۱.
- ❖ هالفورد، دلیو کیم (۱۳۸۴) «زوج درمانی کوتاه مدت. یاری به زوجین برای کمک به خودشان»، ترجمه تبریزی، مصطفی، کاردانی، مزده و جعفری، فروغ. تهران. فراوان.
- ❖ همتی، محمدعلی؛ طاهر نشاط، حمید؛ مردانی، بلواجی، ایرج (۱۳۷۹) «مقایسه نیمرخ روانی همسران جانبازان مبتلا به PTSD با همسران جانبازان غیرمبتلا به PTSD در استان چهارمحال و بختیاری با استفاده از پرسشنامه SCL90». مجموعه مقالات سومین سمپوزیوم بررسی عوارض عصبی روانی ناشی از جنگ. به گردآوری محمد علی همتی. با همکاری دانشگاه علوم پزشکی. چاپ اول. انتشارات گلبن.

- ❖ Briana S.Nelson Goff.Allison M.J.(2006).**The Effects of Trauma on Intimate Relationships:A Qualitative Study With clinical couples.**School of family studies and Human Services,Kansas State university.V.15.
- ❖ Casten.Marie.Kircia.(2004).**Marital Functioning and Communication in a clinical Sample of social Anxiety Disorder clients.**of Drexel university.
- ❖ Cordova James V.Warren Lisa Z(2005).**Emotional Skillfulness In Marriage:Intimacy As A Mediator of The Relationship Between Emotional Skillfulness And Marital Satisfaction.**Journal Of Social and clinical Psychology,V.24,N.2,P.218-235.
- ❖ Cornelius Tara L,Galen Alessi and Ryan C.shorey (2007)..**The effectiveness of communication skilla Training with Married couples .**The family journal ,Vol 15, p.p 124-132.
- ❖ Halford Kim ,jan nicholson ,matthew sanders (2007)-couple communication in stepfamilies,family process,Vol,46,4Academic Research library pg.471.
- ❖ Harper James M and Bruce G .Schaalje.(2000).**Daily Hassles ,Intimacy ,and Marital Quality in Later Life Marriages.**The American journal of Family Therapy,V,28.pp,1-18.
- ❖ Imhonde, Henry O.,oyaziwo Aluede and N.R Ifunanyachukwu (2008).**effective communication ,Educational Qualification and Age as Determinants of Marital Satisfaction among newly wedded-couples in a Nigeria, University .**pakistan journal of social sciences ,Vol 5,N 5,p.p 433-437
- ❖ Karen R.Westerop.(2002).**Building Healthy couple Relationships:Do communication Skills.Gender,Hope,And Family Types Make A Differens?.**Trinity Western University.
- ❖ Mark,A Schnose .(2005). **Marital Satisfaction Among Hispanic Couples:Intimacy,Adult Attachment,and Internalizd Shame.**

❖ Schilling ,Elitabet A,Baucom ,Donald H,Burnett Charles K,Sandin ,Allen,rogland ,lynelle (2003)-**Altring the Cours of Marriage :the effect of (PREP).Communication skills Acquisition On Couples Risk Of Becoming Maritally Distressed** .Vol 17,p.p 41-53.

❖ Sherman, Michelle ,Freduttr & Lyons Judy.(2006)**Damestic violence in veterans with post traumatic stress disorder who seek couple therapy.**(2006).Journal o marital and family therapy.October (2006). Vol.32.No.4,p 479 – 490 .

❖ Susan L.Ray,Meredith Vanstone(2009)**The impact of PTSD on veterans"family relationships:An interpretative phonological inquiry** . International Journal of Nursing Studies.V.5.838-847.

❖ Todd B.kasshdan ,nexhmedin Morina,Stefan priede(2009).**Post – traumatic stress disorder,social anxiety disorder,and depression in survivors of the Kosovo war ;Experiential avoidance as a contridutor to distress and quality of life.**journal of Anxiety Disorders.185-196. Zahava Solomon,Rachel Dekel and Gadi Zerach.(2007).**The Relationships Between Posttraumatic Stress Symptom Clusters and Marital Intimacy Among War Veterans.**American psychologist ,v.61.p,921-932.

❖ Todd B.kasshdan ,nexhmedin Morina,Stefan priede(2009).**Post – traumatic stress disorder,social anxiety disorder,and depression in survivors of the Kosovo war ;Experiential avoidance as a contridutor to distress and quality of life.**journal of Anxiety Disorders.185-196.

❖ Victoria L.Blanchard.(2008).**Does Marriage And Relationship Education Improve Couples' Communication?A Meta-Analytic Study.**Department of Marriage,Family and Human Development .Brigham Young University.

❖ Yalcin ,B.M,karahan,T.E(2007).**effects of a couple Communication program on marital AdJustment of the American Boord of family Medicine** ,Vol 20,p.p.36-44.

A Study on The effect of training communication skills with cognitive-Behavioral approach on Marital intimacy among veterans' couple refering to boniede shahid javanrod city.

T. Zandipoor,ph.d.

S.Ahmadi,M.A.

Abstract:

the general objective of the present research is to examine the effectiveness of training in communication skills with a cognitive-Behavioral approach on spouses' Marital intimacy among veterans' couple. The present study is a pseudo – Experimental Research of pre – test and post-test with control group. The participants were chosen from among those couple referring to department of social worker of (Bonyade shahid) in javanrod city in for 4 months. The statistical sample included 20 veterans couples who were selected from available samples and were substituted in two experimental and control sgroup. The selected couples were thought communication skills for about 8 session(16 hours). The teaching was based on cognitive-Behavioral approach. At the end we had a post-test for both groups. Instruments was of Marital Intimacy Questionnaire of Stephan Vanden Broucke(1995) , with 5 factors including (intimacy , agreement , love expression , honesty , commitment). Both experimental and control groups were subjected to pre and post tests. The results were analysed with covariate using SPSS software. The research findings showed that training in communicative skills with a cognitive-Behavioral approach positively influences general Marital intimacy and traning communication skills in veterans couples.

.Key words: communication skills , cognitive-Behavioral approach , Marital intimacy , veterans.

