

اثربخشی آموزش سبک‌های ارتباطی بر کیفیت ارتباط زوجین در معرض طلاق عاطفی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۳۰

کد مقاله: ۱۹۶۵۲

آئینا توکلی^۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سبک‌های ارتباطی بر کیفیت ارتباط زوجین در معرض طلاق عاطفی انجام شده است. روش پژوهش حاضر نیمه تجربی، تک گروهی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه‌ی آماری در پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بودند که تعداد ۲۲ نفر از این زوجین به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) و کیفیت ارتباط زوجین استفاده شد. شرکت‌کنندگان قبل از شروع مداخلات، ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند که به‌عنوان نمرات پیش‌آزمون در نظر گرفته شد. سپس در ۶ جلسه آموزش سبک‌های ارتباطی شرکت کردند. پس از اتمام مداخلات مجدداً ابزارهای پژوهش تکمیل شد و نمرات به‌دست‌آمده به‌عنوان پس‌آزمون در نظر گرفته شد. سپس پیش‌آزمون و پس‌آزمون با روش تحلیل کواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. میانگین نمره‌ی کل پرسشنامه‌ی کیفیت ارتباط زوجین در پیش‌آزمون ۷۰/۷۲ با انحراف معیار ۷/۱۱ بود که در پس‌آزمون به ۸۴/۵۹ با انحراف معیار ۶/۸۴ رسید. تفاوت بین دو نمره معنادار بود ($P=0/044$). همچنین میانگین نمره‌ی کل پرسشنامه‌ی طلاق عاطفی در پیش‌آزمون ۱۳/۴۵ با انحراف معیار ۴/۰۵ بود که در پس‌آزمون به ۱۱/۸۵ با انحراف معیار ۳/۱۵ رسید. تفاوت بین دو نمره معنادار بود ($P=0/010$). طبق یافته‌های این پژوهش، آموزش سبک‌های ارتباطی تأثیر معناداری بر بهبود کیفیت ارتباط زوجین و کاهش طلاق عاطفی میان زوجین نشان داده است.

واژگان کلیدی: سبک‌های ارتباطی، کیفیت ارتباط زوجین، طلاق عاطفی

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه رودهن، تهران، ایران

۱- مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از لحاظ گستردگی، جهان‌شمول‌ترین نهاد اجتماعی است. خانواده، سنگ بنای جامعه‌ی بزرگ انسانی، (دین‌دار و همکاران، ۱۳۹۷)، اولین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی با جایگاهی مهم در تحلیل‌های اجتماعی است (ارباب‌زاده و همکاران، ۱۴۰۱). یکی از نمودهای آشفتگی و گسستگی در خانواده طلاق است؛ که در سال‌های اخیر روند رو به رشدی داشته است (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰). طلاق، به‌عنوان یک مسئله‌ی اجتماعی دربرگیرنده‌ی انحلال قانونی ازدواج که به لحاظ آسیب‌پذیری در سطوح فردی و اجتماعی حائز اهمیت است (زرچی و غلامعلی لواسانی، ۲۰۱۸) و ممکن است آثار و پیامدها بی‌نهایتی برای زنان و مردان؛ بلکه برای فرزندان به همراه داشته باشد (کسلر^۱، ۲۰۱۸).

مطالعات نشان می‌دهد که در قرن بیستم، حدود نیمی از ازدواج‌ها به طلاق منجر شده است. این در حالی است که در قرن نوزدهم تنها حدود ۵ درصد از ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شد (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰). آمارها نشان می‌دهد در سه‌ماهه اول سال ۱۳۹۷ در ایران حدوداً ۴۰ هزار طلاق به ثبت رسیده است؛ یعنی یک طلاق به ازای هر چهار ازدواج اتفاق افتاده است؛ که آمار نگران‌کننده‌ای را از وقوع میزان طلاق در کشور گزارش می‌کند (عامری و شفیعی، ۲۰۱۸). در کنار آن آمار بزرگ‌تر؛ اما کشف نشده‌ای به نام طلاق عاطفی وجود دارد. شاید دو برابر آمار طلاق‌های قانونی را بتوانیم به طلاق‌های عاطفی اختصاص دهیم؛ یعنی به زندگی‌های خاموش و خانواده‌های توخالی که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می‌کنند؛ ولی هیچ‌گاه تقاضای طلاق قانونی نمی‌کنند (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰).

طلاق عاطفی فرآیندی است؛ که اغلب با یک بحران احساسی آغاز می‌شود و با تلاش برای حل تعارض، با ورود به موقعیت جدید، با نقش و سبک زندگی جدید، خاتمه می‌یابد (آندربرگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). به‌طور کلی طلاق هم می‌تواند صورت آشکار و رسمی به خود بگیرد که طی آن خانواده فرو می‌پاشد و هم می‌تواند صورت پنهان به خود بگیرد که در نتیجه‌ی آن، خانواده صرفاً ساختار بیرونی خود را حفظ می‌کند؛ ولی از درون تهی می‌شود که به این حالت طلاق عاطفی گفته می‌شود (ارباب‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰).

لاولر^۳ (۲۰۰۰) شش نوع طلاق را معرفی کرد که یکی از آن‌ها طلاق عاطفی بود. طلاق عاطفی به این معناست که زوجین به‌واسطه‌ی احساس عصبانیت و ناامیدی از نظر احساسی از همسر خود جدا باشند (رشید^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). طلاق عاطفی، یکی از مشکلات رایج در خانواده‌های امروزی است که درخور توجه بسیاری از زوج درمانگران قرار گرفته است (ناصر شریعتی، ۲۰۲۲). اگرچه طلاق عاطفی به جدایی ختم نمی‌شود و زوجین به دلایلی همچنان در یک محیط و زیر یک سقف زندگی می‌کنند؛ اما زندگی آن‌ها به ازدواجی پوچ تبدیل می‌شود و فاقد عشق، مصاحبت و دوستی خواهد بود (حسینائی و کویانی، ۱۳۹۸).

در بررسی روابط اجتماعی میان افراد، روابط درون خانواده از اهمیت بسزایی برخوردار است. سلامت خانواده و انتظار جامعه از کارکرد خانواده بستگی به چگونگی روابط بین زوجین دارد. خانواده به عنوان کوچک‌ترین و قدیمی‌ترین نهاد جامعه، بزرگ‌ترین نقش را در ایجاد و بقای جامعه دارد؛ لذا از دیر باز تاکنون از جهات مختلف مورد توجه اندیشمندان علوم مختلف جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، تربیتی، فقه و حقوق قرار گرفته است. خانواده‌ای که اعضای آن ارتباط صحیح با یکدیگر برقرار می‌کنند، بهتر می‌توانند مسائل خود را حل کنند و رضایت بیشتری از ارتباط خود دارند (تقی زاده و همکاران، ۱۳۹۶).

کیفیت رابطه زوجین، بازتاب ارزیابی کلی فرد از رابطه زناشویی است و نتیجه شیوه‌ای است که افراد متأهل به‌طور نظام‌مند خود را در سه زاویه درونی، همسری، فردی سازمان‌دهی می‌کنند (گاتمن^۵، ۲۰۱۵). کیفیت تعاملات بین فردی زوجین با متغیرهایی مثل اشتغال، شیوه یادگیری، سرمایه، مخارج زندگی و عواطف درونی ارتباط دارد. درواقع یک جنبه مهم از زندگی خانوادگی است که سلامت و بهزیستی افراد را شکل می‌دهد. همچنین کیفیت زندگی مشترک ارتباط مستقیمی با سلامت روان‌شناختی دارد و این موضوع در مردان نسبت به زنان کم‌رنگ‌تر است (ریوبری، مریل و کلارک وارپل^۶، ۲۰۱۷)؛ به‌طور کلی به احساس و نظر کلی زوج‌ها نسبت به رابطه‌شان، کیفیت روابط زناشویی گفته می‌شود. کیفیت روابط زناشویی در روند زندگی مانند یک منحنی U ترسیم شده است. طبق این منحنی کیفیت رابطه تا دوره میان‌سالی کاهش می‌یابد؛ سپس در معرض بهبودی ناگهانی قرار می‌گیرد و در اواخر زندگی افزایش پیدا می‌کند (رحمانیان، ۱۴۰۰).

1 Kessler

2 Anderberg

3 Lawler

4 Rasheed

5 Gottman

6 Riviere, Merrill & Clarke-Walper

کیفیت روابط زوجین نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی داشته و (تقی زاده و همکاران، ۱۳۹۶) مفهومی چندبعدی و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادی، انسجام و تعهد است (فتح‌الله زاده و همکاران، ۱۳۹۶).

نظام خانواده در زمره مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس شکل می‌گیرد. از این رو نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به‌عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود (ارسلان ده و همکاران، ۱۳۹۶). ارتباطات در ازدواج از دیرباز به‌عنوان یک عامل مؤثر بر کیفیت زناشویی شناخته شده‌اند. بین رفتارهای ارتباطی مثبت و منفی با کیفیت زناشویی در زوجین همبستگی وجود دارد (عبداللهی، ۱۴۰۰).

سبک و شیوه ارتباطی عبارت است از مجموعه ویژگی‌های از رفتارهای متقابل شخصی که در یک موقعیت خاص قرار می‌گیرد (عبداللهی، ۱۴۰۰). اگر ما سبک ارتباطی خودمان را بهتر بشناسیم و همچنین بتوانیم سبک ارتباطی طرف مقابلمان را هم به‌خوبی تشخیص دهیم؛ یقیناً بهتر می‌توانیم با وی ارتباط صحیحی برقرار کنیم. آگاهی از سبک‌های ارتباطی در داشتن ارتباطی مؤثر کارآمد و طولانی‌مدت تأثیر اساسی دارد. زمانی که با دیگران ارتباطی مؤثر داشته باشید، مورد احترام آنان قرار می‌گیرید و زندگی شاد و موفق‌تری خواهید داشت (ناصری، ۱۳۹۰).

به‌طور کلی می‌توان گفت زوجین با شرکت در برنامه‌های آموزشی به سبک‌های ضروری و اطلاعات مناسب برای برقراری ارتباط مطلوب و مؤثر دست پیدا می‌کنند. بر همین اساس به نظر می‌رسد با آموزش می‌توان روابط بین زوجین را بهبود بخشید و توانایی زوجین را در درک افکار احساسات و رفتارها افزایش داده که این امر بر کیفیت رابطه آنان تأثیر می‌گذارد؛ لذا محقق درصدد برآمد تا با طراحی پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش سبک‌های ارتباطی بر کیفیت ارتباط زوجین در معرض طلاق عاطفی بپردازد.

۲- روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش تحقیق، شبه آزمایشی مداخله‌ای، تک گروه، با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بدون گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تشکیل دادند که تعداد ۲۲ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود به شرح زیر است: داشتن سن ۲۵-۴۵ سال، گذشت حداقل ۵ سال از ازدواجشان، هم‌خانه بودن و با هم زندگی کردن، کسب نمره ۸ و بالاتر از پرسشنامه طلاق عاطفی، داشتن حداقل مدرک دیپلم، عدم سوءاستفاده از مواد مخدر و وابستگی به دارو، عدم استفاده از داروهای روان‌گردان، عدم بیماری روان‌پریشی مانند اسکیزوفرنی و اختلالات مرتبط با آن، عدم صدمات مغزی، عدم سوگ در ۶ ماه گذشته مانند فوت نزدیکان و عدم شرکت به‌طور هم‌زمان در آموزش‌های روانشناسی. معیارهای خروج از مطالعه شامل مواجهه با حوادث شدید استرس‌زا و یا امتناع فرد از ادامه جلسات (فرنام و همکاران، ۱۳۹۷).

ابزارهای پژوهش شامل موارد زیر بودند:

الف) پرسشنامه طلاق عاطفی ۱ توسط گاتمن (۲۰۰۸) تهیه گردیده است که به ارزیابی روابط زناشویی درباره جنبه‌های مختلف زندگی که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف باشد، می‌پردازد. این مقیاس ۲۴ سؤال دارد و به شیوه‌ی بله یا خیر باید به آن جواب داد. پس از جمع‌کردن پاسخ‌های مثبت چنانچه تعداد آن برابر هشت و بالاتر باشد، به معنای این است که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق روانی در وی مشهود است. آلفای کرونباخ برای پایایی پرسشنامه ۰/۹۳ ذکر شده است. همچنین از نظر محتوایی پرسشنامه، توسط اساتید، مطلوب گزارش شده است (بشارت و همکاران، ۱۴۰۰).

ب) پرسشنامه کیفیت ارتباط زوجین (بر اساس چارچوب نظری مبلر-نانالی و اکمن ۲): این پرسشنامه دارای ۳۳ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان کیفیت ارتباط زوجین از ابعاد مختلف (توجه به خود، توجه به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکلات، سبک‌های ارتباطی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز از گزینه "اصلاً" با صفر امتیاز تا گزینه "بسیار زیاد" با ۵ امتیاز طبقه‌بندی شده است. این شیوه نمره‌گذاری در مورد سؤالات شماره ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ معکوس است. پرسشنامه دارای چهار بعد: (۱) توجه به خود با سؤالات ۱ تا ۵، (۲) توجه به همسر با سؤالات ۶ تا ۱۲، (۳) برنامه‌ریزی برای حل مشکلات با سؤالات ۱۳ تا ۱۸ و (۴) سبک‌های ارتباطی با سؤالات ۱۹ تا ۳۳ می‌باشد. امتیاز کلی دامنه‌ای از ۰ تا ۱۶۵ را خواهد داشت. نمره بیشتر کیفیت بهتر ارتباط را نشان می‌دهد. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش خوشکام (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آلفای کرونباخ برای آن ۰/۹۰ به دست آمد که حاکی از پایایی عالی این ابزار است (خوشکام، ۱۳۸۵).

شرکت‌کنندگان قبل از شروع مذاکلات، ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند که به‌عنوان نمرات پیش‌آزمون در نظر گرفته شد. سپس تحت آموزش مهارت‌های سبک‌های ارتباطی در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند. اجرای برنامه آموزشی بر اساس برنامه آموزشی مطالعه محمدی و همکاران (۱۳۹۶) و مغربی و همکاران (۱۳۹۵) طبق جدول زیر انجام شد. پس از اتمام مذاکلات مجدداً ابزارهای پژوهش اجرا شد و نمرات به‌دست‌آمده به‌عنوان پس‌آزمون در نظر گرفته شد. داده‌ها با روش تحلیل کواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱: محتوای جلسه‌های برنامه آموزشی

جلسه	عناوین محتوای آموزشی
اول	سلام و خیرمقدم، آشنایی اعضا با یکدیگر، ویژگی‌ها و الگوهای رفتاری، مفهوم ارتباط و عناصر آن، سبک‌های ارتباطی،
دوم	آشنایی با مهارت گوش دادن فعال، روش‌های مؤثر گوش دادن فعال، تکنیک‌های تقویت گوش دادن فعال، اشتباهات رایج در گوش دادن فعال، مهارت گوش دادن انعکاسی، نحوه تشخیص احساسات از طریق گوش دادن انعکاسی.
سوم	آشنایی با مفهوم الگوهای ارتباطی و تعاملی و انواع مطلوب و نامطلوب آن، روش‌های تقویت عناصر ارتباطی، انواع موانع ارتباطی و راه‌های غلبه بر این موانع، تأثیر و تأثر متقابل الگوهای ارتباطی زوجین.
چهارم	آشنایی با چگونگی داشتن گفت‌گویی مطلوب و مؤثر، اصول و نحوه برقراری رابطه بهتر و مؤثرتر، آموزش استفاده از کلمات مثبت و خوشایند در گفت‌وگو، آشنایی با نحوه تشخیص نشانه‌های مثبت و منفی در رابطه، آشنایی با مبانی ارتباط اثربخش،
پنجم	آشنایی با نحوه برقراری ارتباط مؤثر توأم با ابراز صحیح هیجان‌ها، آشنایی با هیجان‌ها، مفهوم هیجان‌های منفی، عوامل وابسته به هیجان‌های منفی، شناخت علائم و نشانه‌های هیجان‌های منفی، ویژگی‌های موقعیت ایجادکننده هیجان‌های منفی، نام‌گذاری هیجان‌ها و احساسات، شناخت افکار، شناخت باورهای کاذب، افزایش توان مقابله، تکنیک‌های مدیریت هیجان‌های منفی در خانواده، نحوه پرورش مهارت ابراز صحیح هیجان‌های خود
ششم	جمع‌بندی مباحث ارائه‌شده در جلسه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی، پرسش از زوجین در مورد بیان میزان دستیابی به هدف‌های مدنظر در این برنامه، بیان لزوم پیگیری فرایندهای آموزش توسط زوجین در آینده، بررسی و مرور جلسات قبل، بهره‌گیری از جلسات آموزشی قبل به‌صورت عملی، بررسی تجارب شرکت‌کننده‌ها در اجرای برنامه در خانه و رفع اشکالات و نواقص، پاسخ به پرسش‌های زوجین و دریافت پیشنهادهای و انتقادهای آنان در مورد آنچه طی جلسه‌ها آموختند.

۳- یافته‌ها

میانگین سنی در کل شرکت‌کنندگان ۳۰/۹۳ سال با انحراف معیار ۷/۰۲ بود. از تعداد ۲۲ نفر شرکت‌کننده، ۱۶ نفر (۷۲/۷ درصد) زن، ۶ نفر (۲۷/۳ درصد) مرد بودند (جدول ۱ و ۲).

جدول ۱- آماره‌های توصیفی بر حسب سن

متغیر	کل		
	میانگین	انحراف معیار	حداقل
سن	۳۰/۹۳	۷/۰۲	۲۳
			حداکثر
			۵۳

جدول ۲- توزیع جنسیتی نمونه‌ها

جنس	فراوانی	درصد
زن	۱۶	۷۲/۷
مرد	۶	۲۷/۳
کل	۲۲	۱۰۰

با توجه به نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف می‌توان اظهار نمود که تمامی متغیرها دارای توزیع نرمال می‌باشند؛ زیرا سطح معناداری در هر یک از متغیرها بزرگ‌تر از ۰/۰۱ می‌باشد ($P > 0.01$) (جدول ۳).

جدول ۳- نتیجه آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	مقدار Z	سطح معناداری
نمره کل کیفیت ارتباط زوجین	۰/۳۶۵	۰/۹۹۹
توجه به خود	۰/۷۳۰	۰/۶۶۰
توجه به همسر	۰/۳۶۵	۰/۹۹۹
برنامه‌ریزی برای حل مشکلات	۱/۶۴۳	۰/۰۹۱
سبک‌های ارتباطی	۰/۳۶۵	۰/۹۹۹
نمره کل طلاق عاطفی	۱/۶۴۳	۰/۰۹۱

میانگین نمره‌ی کل پرسشنامه‌ی کیفیت ارتباط زوجین در پیش‌آزمون ۷۰/۷۲ با انحراف معیار ۷/۱۱ بود که در پس‌آزمون به ۸۴/۵۹ با انحراف معیار ۶/۸۴ رسید. تفاوت بین دو نمره معنادار بود ($P=0/044$). همچنین میانگین نمره‌ی کل پرسشنامه‌ی طلاق عاطفی در پیش‌آزمون ۱۳/۴۵ با انحراف معیار ۴/۰۵ بود که در پس‌آزمون به ۱۱/۸۵ با انحراف معیار ۳/۱۵ رسید. تفاوت بین دو نمره معنادار بود ($P=0/010$).

جدول ۴- آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

P	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		متغیرهای پژوهش
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۴۴	۶/۸۴	۸۴/۵۹	۷/۱۱	۷۰/۷۲	نمره کل کیفیت ارتباط زوجین
۰/۰۳۲	۱/۶۸	۹/۵۹	۱/۲۴	۴/۸۶	توجه به خود
۰/۰۲۱	۲/۰۶	۱۴/۲۲	۴/۸۱	۷/۶۳	توجه به همسر
۰/۰۱۲	۲/۱۲	۲۰/۱۳	۲/۴۸	۱۶/۹	برنامه‌ریزی برای حل مشکلات
۰/۰۳۰	۲/۳۶	۴۵/۲۹	۲/۴۱	۳۳/۱۳	سبک‌های ارتباطی
۰/۰۱۰	۳/۱۵	۱۱/۸۵	۴/۰۵	۱۳/۴۵	نمره‌ی کل طلاق عاطفی

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به میانگین‌های متغیرهای پژوهش

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
کل کیفیت ارتباط زوجین	۳۰۶۴۳۴/۱۳۳	۲۲	۳۰۶۴۳۴/۱۳۳	۵۱۲۷۵/۸۳۱	۰/۰۰۰	۰/۹۹۹
توجه به خود	۲۹۲۰/۵۲۳	۱	۲۹۲۰/۵۲۳	۴۸۸/۶۹۵	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶
توجه به همسر	۱۱۹۰/۷۰۰	۱	۱۱۹۰/۷۰۰	۲۳۸۱/۴۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۸
برنامه‌ریزی برای حل مشکلات	۳۹۴۴/۵۲۳	۱	۳۹۴۴/۵۲۳	۵۱۷۷/۲۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۵
سبک‌های ارتباطی	۱۰۵۶/۱۳۳	۱	۱۰۵۶/۱۳۳	۱۳۸۶/۱۷۵	۰/۰۰۰	۰/۹۸۰
کل طلاق عاطفی	۱۷۶۳/۳۳۳	۲۲	۱۷۶۳/۳۳۳	۸۰۵۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۷

تفاوت بین نمره متغیرها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار است؛ یعنی آموزش سبک‌های ارتباطی توانسته نمره‌ی کیفیت ارتباط زوجین را در مرحله‌ی پس‌آزمون افزایش دهد و نمره‌ی طلاق عاطفی را کاهش دهد (جدول ۴).

۴- نتیجه‌گیری

هدف کلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش سبک‌های ارتباطی بر کیفیت ارتباط زوجین در معرض طلاق عاطفی است. طبق یافته‌های این پژوهش، آموزش سبک‌های ارتباطی تأثیر معناداری بر افزایش کیفیت ارتباط زوجین و کاهش طلاق عاطفی آنان داشته است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های مقتدر و اکبری (۱۳۹۸)، چمنی و همکاران (۱۳۹۸)، حسن نژاد و همکاران (۱۳۹۶)، نجمه و همکاران (۱۳۹۴)، جوادی و همکاران (۱۳۹۴)، اصغری گنجی و نوایی نژاد (۱۳۹۴)، فولادی و همکاران (۱۳۹۲)، اعتمادی و همکاران (۱۳۹۳)، باقریان و بهشتی (۱۳۹۰) و امانی و همکاران (۱۳۹۰) همسو بود.

در توجیه نتایج به‌دست آمده، این نظریه مطرح می‌شود که اگر زوجی بتواند با روش‌های درست ارتباط برقرار کند، نه تنها ارتباطات مؤثری با هم خواهند داشت؛ بلکه صمیمیت بین آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. از طرفی افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، آستانه حساسیت آن‌ها را نسبت به هم بالا برده، در نتیجه باعث می‌شود آمیزش عاطفی آن‌ها نیز بالا رود. ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده، موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. ارتباط مؤثر سنگ زیربنای خانواده سالم و موفق است و به‌عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد پیام خود دارند، نیازهای روانی یکدیگر را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند؛ بنابراین الگوهای ارتباطی، شخصیت، یادگیری، اعتمادبه‌نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد که از ریشه‌های اصلی مشکلات مختلف خانواده هستند.

افراد به‌وسیله حلقه‌های عاطفی قدرتمند، بادوام و متقابل به یکدیگر گره خورده‌اند و ارتباط همواره به‌عنوان جنبه‌ای از روابط اصلی بین فردی برای تحقق بخشیدن به پویایی روابط خانوادگی در نظر گرفته می‌شود. بهبود شیوه ارتباطی بر حل موفقیت‌آمیز تعارضات زوجین تأثیر زیادی دارد و سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد. زمانی که تعارض در زندگی زناشویی وجود دارد، پیوند گرم و صمیمانه زن و شوهر تبدیل به رابطه‌ای سرد می‌شود. بدون ارتباطات مؤثر میان زوجین، تنش، بی‌اعتمادی، به اشتراک‌گذاری و صمیمیت کمتر و نیز احساس انزوا وجود خواهد داشت.

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روان‌شناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. سبک‌های ارتباطی از جمله مهارت‌های زندگی است که افراد را در برابر مشکلات و

تعارض‌های بین فردی و بهبود ارتباطات کمک می‌رساند. بنا به توصیه سازمان بهداشت جهانی، در هر فرهنگی بنا به مقتضیات خاص آن باید مؤلفه‌های ارتباط صحیح را استخراج و شیوه‌های تدریس سبک‌های ارتباطی را بر اساس آن تنظیم کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش سبک ارتباطی می‌تواند در بهبود الگوهای ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، حل مسئله بین فردی، افزایش فضای مثبت بین فردی و افزایش کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده مؤثر باشد. ارتباط 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 داده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند (علیزاده کندری، ۱۳۹۹).

بسیاری از مشکلات عاطفی، روانی، ریشه‌های روانی، اجتماعی دارد و در صورتی که افراد دارای مهارت‌های لازم باشند قادر خواهند بود با سایر افراد، جامعه، فرهنگ و حیطه سازش یابند و بهداشت روانی خود را در سطح مطلوبی تأمین کنند (علیزاده کندری، ۱۳۹۹). ما هر روز به گونه‌های مختلف با هم در ارتباط هستیم تا اندیشه، احساسات، تمایلات خود را به یکدیگر منتقل کنیم. میزان علاقه و احترام خود را نشان دهیم و رنج و اندوه، شادمانی، خرسندی، شک و دودلی خود را با دیگران در میان بگذاریم. هر نوع ارتباط اعم از ساده و پیچیده، عمدی یا غیرعمدی، کلی یا طرح‌شده برای یک منظور خاص، فعال یا غیرفعال، عمده‌ترین وسیله برای دستیابی به نتایج مثبت و ارضای نیازها و تحقق بخشیدن به آرزوهای ماست. سبک ارتباطی ما بیانگر میزان توانایی و اعتمادبه‌نفس ما و همچنین باعث افزایش احترام و ارزش ما نزد دیگران می‌شود. آشنایی با سبک‌های ارتباطی توانایی اختصاصی به شمار می‌آید و برای ایجاد رابطه ضروری هستند، به طوری که انسان می‌تواند با استفاده از آن‌ها در زمان انتقال پیام به شخص دیگر به شکلی کامل و کافی عمل کند.

از محدودیت‌های این پژوهش، تعداد کم نمونه و احتمال تورش در پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها به دلیل آشنایی قبلی با سؤالات می‌باشد. پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده با آموزش سبک‌های ارتباطی برای بهبود کیفیت ارتباط زوجین و کاهش طلاق عاطفی تلاش کنند و از این طریق به ثبات و استحکام خانواده کمک کنند. فراهم آوردن شرایطی برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی با دسترسی راحت‌تر توسط مراکز مشاوره در سراسر کشور نیز می‌تواند گام مؤثری در این راه به شمار آید. فراگیر شدن خدمات مشاوره خانواده برای کاهش پیامدهای روان‌شناختی طلاق زوجین جهت کاهش طلاق عاطفی و ارتقاء کیفیت ارتباط زوجین می‌تواند روش مؤثری محسوب گردد.

منابع

۱. ارباب‌زاده، پروین. کاظمی پور، شهلا و معینی، سید رضا. (۱۴۰۱). شناسایی و ارزیابی محرک‌های بروز طلاق عاطفی در میان زوجین تهرانی از دیدگاه متخصصان با رویکرد تصمیم‌گیری چند معیاره گروهی. جامعه‌شناسی کاربردی، ۳۳(۸۸): ۱۷۶-۱۴۵.
۲. ارسلان ده، فرشته، حبیبی، معصومه، سلیمی، آرمان، شاکرمی، محمد و داور نیا، رضا. (۱۳۹۶). تأثیر زوج‌درمانی گروهی هیجان مدار بر بهبود کیفیت روابط زناشویی و افزایش صمیمیت زوج‌ها. علوم پزشکی زنانکو، ۱۸(۵۹): ۶۸-۷۹. SID: <https://sid.ir/paper/113113/fa>
۳. اصغری گنجی، عسکری و نوایی نژاد، شکوه. (۲۰۱۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی، پژوهش و مشاوره روانشناسی بالینی، ۱۵(۱)، ۱۰۱-۱۱۵.
۴. اعتمادی، عذرا. امین جعفری، بتول و شاه سیاه، مرضیه. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش گروهی زوجین بر اساس رویکرد ارتباط درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین شاهد و ایثارگر شهر اصفهان، مجله اسلامی زن و خانواده، ۲(۲)، ۱۳-۳۸.
۵. امانی، سعیده؛ برجلی، احمد و سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت زندگی مدیریت استرس و ارتباط مؤثر بر بهبود سلامت روان دانش آموزان دختر سال سوم متوسطه شهر سنجند دارای والد با سبک فرزند پروری استبدادی، همایش منطقه‌ای روانشناسی کودک و نوجوان دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه.
۶. باقریان، مهرنوش و بهشتی، سعید. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر اساس آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۶)، ۷۳-۸۹.
۷. بشارت قرا ملکی، رباب. پناه علی، امیر و حسینی نسب، میر داوود. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و بخشایش درمانی به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی، تمایز یافتگی عاطفی و صمیمیت زوجین دارای طلاق عاطفی. پژوهش‌های مشاوره، ۲۰(۸۰): ۱۲۹-۱۵۷.
۸. تقی زاده فیروزجایی، ایمان، سادات، زهره، تقدسی، محمد و ترکی حبیب‌آبادی، بدری. (۱۳۹۶). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه کیفیت روابط بین زوجین. پایش، ۱۷(۱)، ۸۵-۹۴. SID: <https://sid.ir/paper/23996/fa>

۹. جوادی، بهناز؛ افروز، غلامعلی، حسینیان، سیمین، آذربایجانی، مسعود و غلامعلی، مسعود. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی، دو فصلنامه روانشناسی خانواده. ۳-۱۴: ۲(۲)-۳.
۱۰. چمنی قلندری، رسول. شفیع‌آبادی، عبدالله و وکیلی، پریش. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی درون خانواده دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهرستان اهر، روانشناسی شناختی و روان‌پزشکی، ۹۳-۱۰۱، (۳)۶.
۱۱. حسن نژاد، ناهید؛ زینال زاده، مهتاب؛ محمد نژاد، فاطمه. (۱۳۹۶). اثربخشی، موزش مهارت‌های ارتباط بر تعارض‌های زناشویی زنان نابارور، مجله ره‌آورد سلامت. ۵۵-۶۳: ۳(۴).
۱۲. حسین زاده بندقی، مهدی. سودانی، منصور و غلامزاده جفره، مریم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بر الگوهای ارتباطی زوجین. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۱۳۲۴-۱۳۱۳: ۳(۶۵).
۱۳. حسینائی، علی و کاویانی، محمد. (۱۳۹۸). پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس سبک‌های تصمیم‌گیری و ساختار قدرت در خانواده در زنان شاغل. مطالعات زن و خانواده در زنان شاغل، مطالعات زن و خانواده. ۱۵۱-۱۲۹: ۳(۷).
۱۴. خوشکام، سمیرا. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ی ارتباط زوجین بر بهبود روابط و سلامت روانی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان.
۱۵. دیندار، الهام. مهدوی، محمدصادق و سیدمیرزایی، سیدمحمد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه‌ی بین مهارت‌های زندگی و طلاق عاطفی (مورد مطالعه: افراد متأهل شهر شیراز در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵). زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، ۹(۴) (مسلسل ۳۶)، ۱۵۳-۱۷۶.
۱۶. رحمانیان، مریم. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر غنی‌سازی روابط زوجین بر کیفیت روابط زناشویی و روابط مهرورزانه (رمانتیک) مورد مطالعه: زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر بندرعباس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی. دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس.
۱۷. عبداللهی، سارا. (۱۴۰۰). تبیین رابط سبک‌های تفکر و سبک‌های ارتباطی با بیگانگی شغلی معلمان مدارس ابتدایی شهرستان آبدانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی، موسسه آموزش عالی باختر ایلام.
۱۸. عزیززاده کندی، سهیلا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۲(۳) (۵)، ۷۸-۸۶.
۱۹. فتاحی، اسراء. (۱۴۰۰). پیش‌بینی کیفیت روابط زوجین بر اساس صفات تاریک شخصیت، تمایز یافتگی خود، پذیرش و طرد میان فردی: نقش میانجی اسنادهای ارتباطی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه محقق اردبیلی.
۲۰. فتح اله زاده، نوشین. میرصیفی فرد، لیلالسادات و کاظمی، مهناز. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج‌ها. روانشناسی کاربردی، ۱۱(۴۳): ۱۱-۳۱.
۲۱. فرنام، علی. اکبری زاده، اعظم و رفانی، مژگان. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان کوتاه‌مدت راه‌حل محور (SFBT) بر تصویر بدن، خودکارآمدی و بهزیستی در زنان مبتلا به چاقی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۳۴۴-۳۵۳: ۶(۱)۶۱.
۲۲. فولادی، فائزه؛ اژه‌ای، جواد لواسانی؛ برزگر، ساناز؛ جلوانی، راضیه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کیفیت زندگی زنان متأهل، فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۲۱(۶).
۲۳. محمدی زهرا، هاشمی بیتا، فاضل دهکردی شیرین. تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران بر بهبود مشکلات رفتاری کودکان ۴ تا ۶ سال. فصلنامه سلامت روان کودک. ۶۸-۶۰: ۴(۳) ۱۳۹۶.
۲۴. محمدی فخر، اعظم. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخلات مبتنی بر بخشش بر باورهای ارتباطی و کیفیت روابط زوجین متقاضی طلاق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی. دانشگاه پیام نور قزوین.
۲۵. مغربی سینکی، حامد، حسن‌زاده، سعید، ارجمند نیا، علی‌اکبر و خادمی، مژگان. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به مادران دارای فرزند با اختلال نارسایی توجه/ فزون‌کنشی بر ارتقای تعامل والد-کودک. روان‌شناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۱۱۳(۴۹): ۵۷-۶۹.
۲۶. مقتدر، لیلا و اکبری، بهمن. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر بر تنظیم هیجانی، تاب‌آوری و رضایت زناشویی مادران کودکان کم‌شنوا، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۲۶(۳): ۲۴۹-۲۵۸.
۲۷. ناصری، محسن. (۱۳۹۰). بررسی سبک‌های ارتباطی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی، مجله گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ۵.
۲۸. نجمه، حمید. کیانی مقدم، رهنما و حسین زاده، آیناز. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی شناختی- رفتاری مبتنی بر دین بر صمیمیت و رضایت از زندگی زوجین، مجله پزشکی هرمزگان، ۱۹(۲): ۱۲۹-۱۳۶.
29. Ameri M, Shafi'I H. Explaining Emotional Divorce Based on the Communication Pattern and Conflict Resolution Styles of Women in Tehran. Quarterly of Family & Health, 2018;8(4):11-1.
30. Anderberg, D. Rainer, H. & Roeder, K. (2018). Family-specific investments and divorce with dynamically inconsistent households: Marital contracts and policy. Journal of Economic Behavior & Organization, 148, 199-225.
31. Gottman, j. M (2015). 10 principle for doing effective couple therapy (Norton series on interpersonal neurobiology) New York Norton.
32. Kessler D. The consequences of divorce for mothers and fathers: unequal but converging? lives working paper, 2018;71:1-29.

33. Nasershariati, M. (2022). The Effectiveness of Image Relationship Therapy on Cohesion–Family Flexibility and Happiness of Couples with Emotional Divorce. *Human Relations Studies*, 2(4), 22-31.
34. Rasheed, A. Amr, A. and Fahad, N. (2021). Investigating the relationship between emotional divorce, marital expectations, and self-efficacy among wives in Saudi Arabia. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 19-40.
35. Riviere, L A, Merrill, J C, Clarke-Walper, K M (2017). Marital Status and Marital Quality Differences in the Postdeployment Mental and Physical Health of Service Members. *Journal of Military Behavioral Health*, 5(3): 264-254.
36. Zarchi M, Gholamali Lavasani M, Hosseinzadeh Oskouie A, et al. A Phenomenological Study of Emotional Experiences of Divorced Children. *Journal of Research in Psychological Health*, 2018; 1: 24–36.