

مقایسه اثربخشی دو رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی و ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان شهر بوشهر

ناصر امینی خوئی^۱ - عبدالله شفیع آبادی^۲ - علی دلاور^۳ - رحمت‌الله نورانی پور^۴

چکیده

تاریخ دریافت: ۹۲/۵/۳ - تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۱/۲۵

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی تکنیک‌های ایماگوتراپی و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان شهر بوشهر بوده است. این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون است، جامعه آماری مطالعه را زوج‌های جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر تشکیل داده‌اند. نمونه پژوهش شامل ۹۰ نفر (۴۵ زوج) بوده که به روش داوطلبانه جایگزینی تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش جایگزین شدند. پس از اجرای پیش‌آزمون هر کدام از گروه‌های آزمایش به مدت ۱۰ جلسه (هر هفته یک جلسه) در معرض آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش تکنیک‌های ایماگوتراپی قرار گرفتند. ابزار پژوهش حاضر پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستینسن و سالوای است. به منظور تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس و تحلیل رگرسیون استفاده گردید، یافته‌ها نشان داد که هر دو روش برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان موثر بوده و در مقایسه بین دو روش، شیوه آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر بهتری در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین داشته است.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، ایماگوتراپی، الگوهای ارتباطی زوجین

۱. دانش‌آموخته دکترای مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران. ایران. (Amini_n2010@yahoo.com)

۲. استاد دانشگاه علامه طباطبائی تهران

۳. استاد دانشگاه علامه طباطبائی تهران

۴. استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت ابتدایی‌ترین و از نظر گستردگی جهان شمول‌ترین سازمان و یا نهاد اجتماعی است. به طوری که نقش موثر و تعیین کننده‌ای در فرآیند روانی-اجتماعی و به ویژه در بهداشت روانی فرد و جامعه ایفا می‌کند (یالسن^۱، ۲۰۰۷). ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. در گذشته ازدواج وسیله تنظیم رفتارهای جنسی، تولید نسل، حفظ وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده و نیاز جامعه برای تثبیت خانواده بوده است. با تغییر و تحولات اجتماعی و اقتصادی اساس ازدواج از قرارداد بین والدین به انتخاب همسر و آزادی انتخاب تغییر کرد و جاذبه رومانتیک و نیازهای شخصی اساس انتخاب همسر گردید (اعتمادی، ۱۳۸۵). بسیاری از مشکلات حاصل از تنش‌های زندگی روزمره توسط یک خانواده سالم و به هنجار التیام یافته و جبران می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که ازدواج کرده‌اند، به طور متوسط سالم‌تر و خوشحال‌تر از آن‌هایی هستند که ازدواج نکرده‌اند، البته خانواده می‌تواند به شکل کاملاً معکوس به عنوان منبع مهم ایجاد تنش در زندگی فرد نیز عمل کند (هیوسن و اسمت^۲، ۱۹۹۱، به نقل از جوهانسون^۳، ۲۰۰۳).

تغییر اساس و اهداف ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف و نقش‌ها و افزایش مهارت همسران برای تحقق این اهداف و نیازهاست (برنشتاین، ۱۳۸۰، باگاروزی، ۲۰۰۱، اعتمادی، ۱۳۸۵). برای افزایش و مقابله با مشکلات مربوط به ارتباط به مهارت‌های ارتباطی و صمیمت بین زوجین رویکردهای متعددی از قبیل رویکرد روان تحلیلی، شناختی رفتاری، رشدی، ایماگوتراپی^۴ (ارتباط درمانی)، دلبستگی و روابط شی، هیجان مدار و آموزش مدار مطرح شده است (اعتمادی، ۱۳۸۵).

رویکرد ایماگوتراپی از جمله رویکردهایی است که برای افزایش و مقابله با مشکلات

1. Yalcin
2. Smith
3. Johanson
4. Imago relationship therapy (IRT)

مربوط به صمیمت زوجین و بهبود الگوهای ارتباطی به کار رفته است. رویکرد ایماگوتراپی (ارتباط درمانی) هندریکس^۱ یک درمان کوتاه مدت است و بینش و مهارت های عملی را با یکدیگر ترکیب می کند. پیش زمینه این دیدگاه نظریه های بین فردی، فلسفه من و تو و نظریه یادگیری اجتماعی بوده است. این دیدگاه بر تأثیر تعامل اشخاص با یکدیگر تأکید می کند و پارادایم دیدگاه فردی و سیستمی را زیر سؤال می برد و بر پارادایم رابطه تأکید می کند. این رویکرد اداره درمان را به زوجین محول می کند و از قدرت رابطه به عنوان منبع التیام استفاده می کند. هدف این دیدگاه تلاش برای حفظ تماس است و هدف درمان را فرآیند تسهیل و حفظ دوباره تماس می داند. قلب این دیدگاه کمک به زوجین برای ایجاد تماس سالم با یکدیگر و همدلی بیشتر برای درک یکدیگر از طریق مکالمه و گفتگوی آگاهانه و ایجاد یک محیط امن برای ارضای نیازهای و التیام زخم های دوران کودکی است (هندریکس، ۲۰۰۶).

دیدگاه ایماگوتراپی معتقد است که مراحل رشد در دوران کودکی به خصوص روابط اولیه کودک با والدین بر روابط زناشویی آن ها در دوران ازدواج تأثیر می گذارد. انتخاب همسر و روابط زناشویی تنها یک فرآیند آگاهانه نیست، بلکه بخش مهمی از آن ناخودآگاه بوده و حاصل نیاز به کامل کردن مراحل ناتمام دوران کودکی و التیام زخم های عاطفی آن دوره است. در این روش همسران می توانند با درک فرآیندهای ناخودآگاه در خود و همسرشان روش هایی را برای التیام زخم های کودکی و ایجاد رفتارهای سالم یاد بگیرند. همسران با تبدیل ازدواج و رابطه ناخودآگاه به ازدواج آگاهانه می توانند عشق و صمیمت مورد نیاز خود را به دست آورند (هندریکس، ۲۰۰۶).

برنامه آموزش مهارت های زندگی^۲، هم یکی از راهبردهای متمرکز بر فرد است و تلاش می کند از طریق افزایش توانایی مقابله ای افراد، ظرفیت آنان را در جهت مقابله با چالش ها، کشمکش ها و ناملازمات زندگی روزمره ارتقاء دهد. منظور از مهارت های

5. Hendrix
1. life skills

زندگی، آن نوع توانایی‌ها و مهارت‌های عملی است که موجب رفتارهای مثبت و سازگارانۀ گردیده است و فرد را در ادامۀ موثر نیازها، سختی‌ها، خطرها و فشارهای زندگی روزانۀ توانا می‌سازد و برای احساس کامیابی، توانمندی و شادکامی در زندگی روزمره بدن نیاز است. هدف از این آموزش‌ها، افزایش توانایی‌های روحی و اجتماعی است (احمدی، ۱۳۸۴). بندورا عقیده دارد انسان موجودی اجتماعی است و رفتار او باید در پرتو روابط اجتماعی بررسی شود (احدی و جمهری، ۱۳۸۲). براساس این نظریه، یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه است و به همین جهت افراد در جریان یادگیری و آموزش فعالانۀ به امر یادگیری مهارت‌های زندگی، می‌پردازند (نیک نژاد، ۱۳۸۵).

در کشور ما کانون خانواده و ازدواج به دلیل مسائل خاص فرهنگی و ارزشی، اهمیت بیشتری در مقایسه با کشورهای غربی دارد. لذا تلاش برای استحکام و تداوم خانواده و ارضای نیازهای عاطفی و روانی اعضا به‌ویژه همسران در چارچوب خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار است. علاوه بر این به دلیل نقش و اهمیت خانواده در فرهنگ ایران، وجود مشکلات، تعارض و نهایتاً ازهم‌پاشیدگی خانواده می‌تواند اثرات زیانباری بر زوجین و جامعه داشته باشد. در موقعیت فعلی جامعه ما که نرخ طلاق روز به روز افزایش می‌یابد، کوشش برای پیشگیری و درمان این مشکل ضروری به نظر می‌رسد (عامری، ۱۳۸۲، جعفری، ۱۳۸۴).

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از علل اساسی افزایش طلاق در زوجین جوان فقدان مهارت‌های سازگارانۀ لازم رأی زندگی سالم است و هنگامی که این مهارت‌ها به آنان آموزش داده می‌شود میزان سازگاری بیشتر شد، و الگوهای ارتباطی سالم بهبود پیدا می‌کند و در نتیجۀ میزان طلاق تنزل پیدا می‌کند. نتایج حاصل از بررسی‌ها نشانگر آن است که ازدواج بدون داشتن مهارت‌های لازم نمی‌تواند شکوفا باشد، فقدان مهارت‌های لازم برای زندگی یکی از علل عمده ازهم‌پاشیدگی ازدواج است و آموزش مهارت‌های

ارتباطی کوششی جهت اصلاح ارتباط مشکل‌زای زوجین قلمداد گردیده است (لاور^۱، ۲۰۰۵). رویکرد ارتباط درمانی (ایماگو‌تراپی) هم از جمله رویکردهایی است که در جهت پربازسازی ازدواج و درمان مشکلات زوجین کاربرد دارد، این رویکرد به همسران کمک می‌کند تا با ایجاد یک محیط امن ارضای نیازهای عاطفی، روانی خود و همسر و ایجاد رفتارهای سالم را برای زوجین فراهم و میسر سازند (هندریکس، ۲۰۰۶).

بررسی‌ها نشان می‌دهد نوع تعاملات زوجین در محیط زندگی رابطه مستقیم با احساس بدبختی و یا خوشبختی آن‌ها دارد. به طوری که، زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی موفق، با اعتماد به نفس بالا، مثبت اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند (قبادی، ۱۳۸۸). ارتباط خوب می‌تواند رابطه‌ها را بهبود بخشیده، دوستی، اعتماد و حمایت را در بین زوجین افزایش دهد (گیلپاتریک، ۲۰۰۸)^۲. رازاوی^۳ و دلکوکس^۴ (۲۰۰۶)، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی (ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، حل مسئله، همدلی)، بر ارتباط زوجین، حل مسئله، تصمیم‌گیری و روابط جنسی آن‌ها تأثیر داشته است. اما تأثیر آن‌ها بر بهبود ارتباط بین زوجین بیشتر بوده است. یالسن و کاراهان (۲۰۰۷) برنامه ارتباطی آموزش مهارت‌های زندگی را مورد بررسی قرار داده که نتایج تحقیق نشان داد این برنامه آموزشی می‌تواند از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی تأثیر مثبت بر سطوح سازگاری زناشویی داشته باشد و منجر به اصلاح رفتاری درازمدت در زوجین گردد.

نتایج تحقیق ویسروویسر^۵ (۲۰۰۵)، حاکی از اثربخشی آموزش روابط زناشویی آن‌ها است. رلف^۶ و پیرسون^۷ (۲۰۰۵) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش

2. Lower
1. Gillpatrick
2. Razavi
3. Delvaux
4. Visser & Visser
5. Rolfe
6. Pearson

مهارت‌های خودآگاهی و برقراری روابط بین فردی مؤثر باعث حل بهتر مشکلات و تعارضات بین فردی بیماران شده است. نتیجه حاکی از تحقیق جعفری، (۱۳۸۴) بیانگر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی زوجین پس از ازدواج بوده است.

فاتحی زاده (۱۳۸۴)، در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که بین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی- رفتاری و مهارت حل مسئله با رضایت زناشویی همبستگی وجود دارد و این همبستگی‌ها معنی‌دار بودند. اصلانی (۱۳۸۳)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش توانایی تصمیم‌گیری، انتقال پیام رسا، افزایش بیان قاطع خواسته‌ها و کاهش پرخاشگری آزمودنی‌ها تأثیر مثبت داشته است. رامشت و فرشاد (۱۳۸۳)، دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی به تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود، توانمندسازی اشخاص به انواع روش‌های رویارویی با فشارهای پیرامونی، کمک به تقویت و گسترش پیوندهای دوستانه سالم و سرانجام به بالا بردن سطح رفتارهای سالم و سودمند اجتماعی می‌انجامد. ویگل (۲۰۰۶)، در پژوهش خود نشان داد که ایماگوتراپی، بر روی رضایت زناشویی مؤثر بوده است.

رایننز (۲۰۰۶)، در تحقیق خود دریافت که ایماگوتراپی به عنوان یک رویکرد مبنی بر مغز^۱ با چالش‌های عصب شناختی زندگی با اشخاص ADHD سازگار است، زیرا فرایند ارتباط را کند می‌کند، به آن ساختار می‌دهد، واکنش‌پذیری را کاهش داده و باعث می‌شود افراد در ارتباط با دیگری حضور کامل داشته باشند. نتایج پژوهش اعتمادی، و همکاران (۱۳۸۵)، نشان داد که کاربرد فنون روانی آموزشی مبتنی بر نظریه‌ی ایماگوتراپی میزان صمیمیت را افزایش داد. احمدی و همکاران (۱۳۸۵) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که استفاده از این شیوه تأثیر زیادی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین دارد و باعث افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل بین آن‌ها می‌گردد. آرمان و همکاران

1. brain – based approach

(۱۳۸۷) در پژوهشی به بررسی تأثیر روش گفتگوی زوجین (یکی از تکنیک‌های ایماگوتراپی) بر ارتباط آن‌ها و تأثیر آن بر فرزندانشان پرداخته و دریافتند که احترام متقابل در روابط زناشویی و مبارزه با مشکلات زندگی پس از تمام دوره آموزش گفتگوی زوجین در گروه آزمایش وضع بهتری را نشان داد. ولی از نظر مشکلات رفتاری کودکان تفاوت معناداری در دو گروه مشاهده نشد.

بیات (۱۳۸۶) در تحقیقی به این نتیجه رسید که تأثیر ایماگوتراپی بر سبک‌های عشق‌ورزی فداکارانه و رومانتیک، نگرش‌های عشق‌ورزی زوجین و دل‌زدگی زناشویی معنادار بوده ولی بر سبک‌های بازیگری، دوستانه، واقع‌گرایانه و شهوانی معنادار نبود. مارکمن (۲۰۰۶) در یک مطالعه‌ی پیگیری چهار ساله نشان داد که این زوج‌ها در مقایسه با گروه کنترل، ارتباط مثبت بیشتر و ارتباط منفی کمتری را نشان دادند. اما دو گروه از نظر سازگاری زناشویی تفاوتی نداشتند. گزارش نتایج تحقیق پنج ساله مارکمن، رنیک، فلویید و استانلی (۲۰۰۶) نشان داد که زوج‌هایی آموزش دیده در مقایسه با گروه کنترل، سطح بالاتری از رفتارهای ارتباطی مثبت و سطح پایین‌تری از رفتارهای ارتباطی منفی و خشونت را نشان دادند.

یالسنین^۱ (۲۰۰۷) به ۲۸ زوج که از طریق فراخوان روزنامه برای آموزش مهارت‌های ارتباطی ثبت‌نام کرده بودند مهارت‌های ارتباطی را آموزش داد، بعد از پایان آموزش سازگاری گروه آزمایش افزایش زیادتری نسبت به گروه کنترل نشان داد. نتایج تحقیق کرامر^۲ (۲۰۰۳)، نشان داد که الگوهای حل تعارض یکی از پیش‌بینی‌های قوی رضایت زناشویی است. رونان و دریر^۳ (۲۰۰۴) به ۱۲ زوج برنامه‌های کاهش خشونت شامل کنترل خشم مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌هایی برای برخورد با تعارض شدید را آموزش دادند و مشاهده کردند، وقتی زوجین از مهارت‌های ارتباطی موثر استفاده می‌کنند، تعارض

2. Yalcin

3. Cramer

4. Ronan & Dreer

کمتری را تجربه می‌کنند. شاه‌قلیان و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی با الگوی ارتباط سازنده متقابل رابطه مثبت معنادار دارد. از آنجاکه هدف پژوهش مقایسه اثربخشی تکنیک‌های ایماگوتراپی و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان شهر بوشهر بوده است، ۴ فرضیه به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفته است:

- ۱- بین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد.
- ۲- بین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط سازنده زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد.
- ۳- بین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط کناره‌گیری/توقع زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد.
- ۴- بین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط اجتنابی متقابل زوجین تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

روش پژوهش

این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون است، جامعه آماری مطالعه را زوج‌های جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر تشکیل داده‌اند که به علت داشتن مشکلات و تعارض‌های بین فردی و داشتن مشکلات در روابط فی‌مابین به مراکز مشاوره دولتی و خصوصی شهر بوشهر در سال ۱۳۹۰ مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش شامل ۹۰ نفر (۴۵ زوج) بوده که به روش داوطلبانه جایگزینی تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش جایگزین شدند. پس از اجرای پیش‌آزمون هر کدام از گروه‌های آزمایش به مدت ۱۰ جلسه (هر هفته یک جلسه) در معرض متغیرهای مستقل (یک گروه آموزش مهارت‌های زندگی و یک گروه آموزش تکنیک‌های ایماگوتراپی) قرار گرفتند سپس برای هر دو گروه پس‌آزمون اجرا گردید.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستینسن و سالوی

پرسشنامه الگوهای ارتباطی در سال ۱۹۸۴ توسط کریستینسن و سالوی ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۳۵ سؤال است. که در یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت از (غیرممکن است) تا ۹ (خیلی ممکن است) درجه‌بندی شده است. این پرسشنامه دارای سه مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل، مقیاس کناره‌گیری / توقع، است. نمره بالا در مقیاس ارتباط سازنده متقابل، بیانگر ارتباط به‌تر و نمره‌های پایین نشان‌دهنده ارتباط بدتر است. امام نمره بالا در دو مقیاس ارتباط توقع / کناره‌گیری و اجتنابی متقابل، نشان‌دهنده بدتر و نمره پایین نشان‌دهنده ارتباط به‌تر است. در این مطالعه پایایی مقیاس‌های پرسشنامه الگوهای ارتباطی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب در مقیاس ارتباط سازنده متقابل برابر ۰/۵۳، ارتباط اجتنابی متقابل ۰/۶۴، ارتباط توقع کناره‌گیری ۰/۵۴ به دست آمد.

آموزش مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی طی ۱۰ جلسه دو ساعته به صورت گروهی به زوجین ارائه شد که پروتکل آن به طور مختصر در این قسمت آورده شده است.

الف) محتوای آموزشی جلسات برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	هدف و برنامه جلسه	محتوای آموزشی
اول	هدف	معارفه و بیان ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر زندگی زناشویی
	برنامه	معارفه و ایجاد رابطه حسنه، معرفی خود به عنوان مردس، معرفی اعضا، بیان قواعد گروهی، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت‌کنندگان جهت حضور در جلسات، بررسی ضرورت آموختن مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر روی زندگی زناشویی، آشنایی با ساخت کلی جلسات و بررسی انتظارات از برنامه آموزش، اجرای پیش‌آزمون

جلسه	هدف و برنامه جلسه	محتوای آموزشی
دوم	هدف	آموزش مهارت خودآگاهی، بیان ویژگی‌های افراد خودآگاه
	برنامه	مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت خودآگاهی، بیان ویژگی‌های افراد خودآگاه، بیان فواید خودآگاهی، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف برای زوجین
سوم	هدف	آموزش مهارت همدلی، آشنا ساختن زوجین با مفاهیم همدلی
	برنامه	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت همدلی، آشنا کردن زوجین با مفاهیم همدلی شامل تعریف همدلی و روش‌های ایجاد همدلی در زوجین، بیان تأثیرات همدلی در روابط و زندگی زناشویی، تعیین تکلیف برای زوجین
چهارم	هدف	آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر
	برنامه	مروری بر مطالعه جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر، موانع برقراری ارتباط موثر، آشنایی با اثرات مثبت این مهارت، در زندگی زناشویی، نقش ارتباط در رضایت و سازگاری زناشویی، چگونگی انجام یک ارتباط درست، آموزش و تمرین مهارت‌های صحبت کردن و گوش دادن به طرف مقابل، تعیین تکلیف
پنجم	هدف	آموزش مهارت مدیریت خشم
	برنامه	مروری بر مطالعه جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت مدیریت خشم، اثبات منفی خشم روی سلامتی افراد، اثرات منفی خشم در روابط زوجین، آموزش مهارت کنترل خشم، آموزش بهترین اقداماتی که زوجین می‌توانند هنگام عصبانیت و خشم انجام دهند، تعیین تکلیف
ششم	هدف	آموزش مهارت تصمیم‌گیری
	برنامه	مروری بر مطالعه جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت و مراحل تصمیم‌گیری، بیان انواع روش‌های تصمیم‌گیری و عوامل موثر در آن، بیان تأثیر تصمیم‌گیری‌های صحیح در زندگی زوجین، پیامدهای تصمیم‌گیری‌های مناسب و صحیح بر روی زندگی زناشویی، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف

جلسه	هدف و برنامه جلسه	محتوای آموزشی
هفتم	هدف	آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت و رفتار جرأت مندانه
	برنامه	مروری بر مطالعه جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت و رفتار جرأت مندانه و توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش های زوجین بدون احساس اضطراب، آشنا ساختن زوجین با سبک های رفتاری غیر جرأت مندانه و سبک های جرأت مندانه نقش پراهمیت هر کدام بر روابط زوجین و تمرین تاثیر هر کدام از این سبک ها بر نوع روابط زوجین، تعیین تکلیف
هشتم	هدف	آشنا ساختن زوجین با مهارت حل تعارض و شیوه های مناسب حل تعارض
	برنامه	مروری بر مطالعه جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آشنا ساختن زوجین با مهارت حل تعارض با هدف ارزیابی مشکلات زوجین در حل تعارض، بحث در خصوص شیوه های سالم و ناسالم حل تعارض، بحث در خصوص تاثیر شیوه های حل تعارض مخرب در رفتار متقابل زوجین و فواید حل تعارض سالم در بهبود ارتباط زوجین، آموزش و تمرین شیوه های حل تعارض موثر، دادن تکلیف
نهم	هدف	آشنا ساختن زوجین با مهارت تفکر خلاق
	برنامه	مروری بر مطالعه جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آشنا ساختن زوجین با مهارت
دهم	هدف	جمع بندی مباحث جلسات قبلی

آموزش تکنیک های ایماگوتراپی (ارتباط درمانی)

آموزش تکنیک های ایماگوتراپی طی ۱۰ جلسه دو ساعته به زوجین ارائه شد که پروتکل آن به طور مختصر در این قسمت آورده شده است (منظور از ایماگوتراپی آموزش گام به گام فنون و روش های این رویکرد به زوجین جوان به صورت گروهی است).

ب) محتوای آموزشی جلسات ایماگوتراپی

جلسه	هدف و برنامه جلسه	محتوای آموزشی
اول	هدف	برقرار ارتباط و توضیح روش‌ها و اهداف جلسات
	برنامه	مرور مباحث قبل، اهداف و فعالیت‌های جلسه اول برقرار تعامل مطلوب و حسنه، آشنایی با اعضای گروه و آشنا کردن آن‌ها با همدیگر، بیان مقررات و قوانین گروه، بیان اهداف جلسات و توصیف مختصری از الگوی ایماگوتراپی برای زوجین و نقش ایماگوها در نحوه ارتباط متقابل زوجین
دوم	هدف	برنامه ریزی برای روابط آینده
	برنامه	مرور مباحث قبل، آشنا ساختن زوجین با ویژگی‌های مثبت و مطلوب افراد مهم زندگی یکدیگر، برنامه ریزی به ریا روابط آینده مناسب با همسر، آشنایی با نظرات همدیگر، بررسی میزان امکان پیشرفت در روابط زوجی و آشنا شدن با عقاید همسر و یافتن وجوه مشترک با همسر، تعیین تکلیف
سوم	هدف	افزایش خودآگاهی
	برنامه	مرور مباحث قبل، شامل کشف و مرور خاطرات گذشته، کشف ناکامی‌های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش به آن‌ها و پرورش تصویر ذهنی مناسب کاربرد روش‌هایی شامل بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات، نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی والدین و تاثیر آن بر فرد، تعیین نیازهای کودکی و احساسات منفی و بررسی ناکامی‌های کودکی و نحوه واکنش به آن‌ها
چهارم	هدف	شناخت همسر
	برنامه	مرور مباحث و تکالیف جلسه قبل، شناخت عمیق همسر و بررسی دستور جلسه پنهانی و تاثیر آن بر روابط فعلی زناشویی، کاربرد روش‌های بیان ویژگی‌های مثبت و منفی همسر، مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود، بررسی تاثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی‌های همسر، تعیین تکلیف
پنجم	هدف	آشنایی با نیازها و آسیب‌های یکدیگر
ششم	هدف	بستن راه‌های خروجی
	برنامه	مرور مباحث و تکالیف جلسه قبل، ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن و افزایش صمیمیت و ارضای نیازهای مختلف زوجین، می‌باشد که در آن از روش‌های مشخص کردن راه‌های خروجی خود و همسر و برنامه ریزی برای بستن راه‌های خروجی و توافقنامه متقابل، تعیین تکلیف

جلسه	هدف و برنامه جلسه	محتوای آموزشی
هفتم	هدف	تجدید خاطرات عاشقانه و بهبود روابط
	برنامه	مرور مباحث و تکالیف جلسه قبل، ایجاد منطقه امن و افزایش صمیمت و التیام زخم های عاطفی زوجین، کاربرد تکنیک های مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، تعیین روش های فعلی خشنود کردن همسر، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده، ارائه هدیه ای غیرمنتظره و انجام فعالیت های لذت بخش و تفریحی مشترک استفاده شده است.
هشتم	هدف	یادگیری رفتارهای جدید
	برنامه	مرور مباحث و تکالیف جلسه قبل، ایجاد منطقه امن و افزایش احساس شادی و پیوند عاطفی بین زوجین، استفاده از روش های تعیین رفتارهای آزادرنده و نومیدی ها، تعیین آرزوها و درخواست ها، شناخت نحوه ارضاء نیازها، آشنایی با نیازهای عمیق همسر و تغییر رفتار در جهت ارضاء این نیازها، نوشتن عقاید شخصی در مورد روابط صمیمانه شامل آرزوها و روابط فعلی، آشنایی با عقاید همسر و پیدا کردن موارد مشابه و تعیین فهرست مشترک از عقاید مشابه، ارائه تکلیف به زوجین
نهم	هدف	تخلیه خشم و هیجانات منفی
	برنامه	مرور مباحث و تکالیف جلسه قبل، بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده که کاهش و حل رنجش های گذشته و التیام زخم های عاطفی داشته، استفاده از روش های تمرین تخلیه خشم به شکل سازنده و مفید، آموزش روش روزه های مهار خشم و بررسی وضعیت های ناتمام و حل نشده گذشته، دادن تکلیف
دهم	هدف	جمع بندی مباحث جلسات قبلی
	برنامه	جمع بندی مباحث جلسات قبل، مروری بر تمام اهداف، تکنیک ها و تغییرات انجام شده در زوجین در طی جلسات گذشته، تاکید بر تلاش جهت حفظ و تداوم تغییرات مثبت، تقدیر از شرکت کنندگان، دریافت بازخورد، اجرای پس آزمون

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS، شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و شاخص‌های آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس و ضریب رگرسیون چند متغیری گام به گام)، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند. جدول شماره ۱) توزیع میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی زوجین در دو گروه مهارت‌های زندگی و ایماگوتراپی را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱: توزیع میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی زوجین در دو گروه مهارت‌های زندگی و ایماگوتراپی

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های زندگی	ارتباط سازنده متقابل	۲۵/۲۳	۳/۰۱	۳۸/۳۷	۳/۲۸
	ارتباط کناره‌گیری/توقع	۲۸/۹۰	۴/۶۵	۹/۴۳	۵/۴۱
	ارتباط اجتنابی متقابل	۲۲/۰۰	۲/۳۷	۱۲/۴۳	۲/۱۶
ایماگوتراپی	ارتباط سازنده متقابل	۲۴/۶۳	۲/۶۸	۳۴/۸۰	۳/۰۶
	ارتباط کناره‌گیری/توقع	۳۳/۷۷	۴/۵۴	۱۵/۷۰	۵/۴۷
	ارتباط اجتنابی متقابل	۱۴/۶۳	۲/۵۳	۱۰/۹۰	۲/۴۷

همان‌گونه که در جدول فوق ملاحظه می‌گردد میانگین مؤلفه ارتباط سازنده زوجین پس از آموزش افزایش یافته و میانگین مؤلفه‌های دیگر کاهش یافته که نشان‌دهنده تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی، بر بهبود روابط زوجین است. همچنین میانگین مؤلفه ارتباط سازنده زوجین پس از آموزش افزایش یافته و میانگین مؤلفه‌های دیگر کاهش یافته که نشان‌دهنده تأثیر آموزش ایماگوتراپی، بر بهبود روابط زوجین است.

جدول ۲ و ۳ اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس بین متغیر پاسخ پس آزمون الگوهای ارتباطی زوجین و عامل ثابت گروه با کنترل متغیر پیش آزمون الگوهای ارتباطی زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۱۷۴۹/۰۱	۱	۱۷۴۹/۰۱	۲۶/۰۵	۰/۰۰۱
گروه	۲۰۰۷۶/۱۵	۲	۱۰۰۳۸/۰۷	۱۴۹/۵۳	۰/۰۰۱
خطا	۵۷۷۳/۰۱	۸۶	۶۷/۱۲		

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی و تکنیک های ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین نمونه مورد مطالعه معنی دار بود ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق مبنی بر تفاوت معنی دار بین میانگین های مورد مقایسه پذیرفته می شود.

جدول ۳: نتایج ضرایب رگرسیون گام به گام

پارامتر	B	خطای استاندارد	T	سطح معنی داری	سطح اطمینان ۰/۹۵	Partial η^2
عرض از مبدا	۷۳/۳۶	۸/۶۶	۸/۴۶	۰/۰۰۱	حد پایین ۵۶/۱۳ حد بالا ۹۰/۵۹	۰/۴۵
پیش آزمون	۰/۳۶	۰/۰۷	۵/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۲۲	۰/۲۳
گروه مهارت های زندگی	-۳۴/۳۵	۲/۱۲	-۱۶/۱۸	۰/۰۰۱	-۳۸/۵۷	-۳۰/۱۳
گروه ایماگوتراپی	-۲۸/۲۲	۲/۱۱	-۱۳/۳۴	۰/۰۰۱	-۳۲/۴۳	-۲۴/۰۱

نتایج ضرایب رگرسیون نشان می دهد آموزش مهارت های زندگی دارای اندازه اثر $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۷۵$ و تکنیک های ایماگوتراپی $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۶۷$ می باشد که حاکی از تأثیر بهتر روش آموزش مهارت های زندگی در مقایسه با روش آموزش تکنیک های ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین است.

جدول ۴ و ۵ اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی و تکنیک های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط سازنده زوجین را نشان می دهد.

۶۹..... اثربخشی دو رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی ...

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس بین متغیر پاسخ پس آزمون الگوی ارتباط سازنده زوجین و عامل ثابت گروه با کنترل متغیر پیش آزمون الگوی ارتباط سازنده زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۱۶۷/۶۳	۱	۱۶۷/۶۳	۱۹/۲۱	۰/۰۰۱
گروه	۱۲۶۴/۱۵	۲	۲۵۲۸/۳۰	۱۴۴/۹۳	۰/۰۰۱
خطا	۸/۷۲	۸۶	۷۵۰/۱۲		

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط سازنده متقابل زوجین معنی دار بود ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق مبنی بر تفاوت معنی دار بین میانگین‌های مورد مقایسه پذیرفته می‌شود.

جدول ۵: نتایج ضرایب رگرسیون گام به گام

پارامتر	B	خطای استاندارد	T	سطح معنی داری	سطح اطمینان ۰/۹۵	Partial η^2
عرض از مبدا	۱۳/۹۲	۲/۸۰	۴/۹۵	۰/۰۰۱	۸/۳۴	۱۹/۵۰
پیش آزمون	۰/۴۷	۰/۱۰	۴/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۲۵	۰/۶۸
گروه مهارت‌های زندگی	۱۲/۵۷	۰/۷۶	۱۶/۴۵	۰/۰۰۱	۱۱/۰۵	۱۴/۰۸
گروه ایماگوتراپی	۹/۲۸	۰/۷۷	۱۲/۰۵	۰/۰۰۱	۷/۷۵	۱۰/۸۱

برآوردهای پارامتر نشان می‌دهد روش برنامه آموزش مهارت‌های زندگی دارای اندازه اثر $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۷۵$ ، و اندازه اثر آموزش تکنیک‌های ایماگوتراپی برابر با $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۶۲$ است که حاکی از تأثیر بهر روش آموزش مهارت‌های زندگی در الگوی ارتباط سازنده متقابل زوجین نسبت به آموزش تکنیک‌های ایماگوتراپی است.

جدول ۶ و ۷ اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط کناره‌گیری / توقع زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس بین متغیر پاسخ پس آزمون الگوی ارتباط کناره گیری / توقع زوجین و عامل ثابت گروه با کنترل متغیر پیش آزمون الگوی ارتباط کناره گیری / توقع زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۵۵۳/۲۹	۱	۵۵۳/۲۹	۲۴/۸۵	۰/۰۰۰۱
گروه	۳۹۹۱/۴۷	۲	۷۹۸۲/۹۵	۱۷۹/۳۲	۰/۰۰۰۱
خطا	۲۲/۲۵	۸۶	۱۹۱۴/۲۳		

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی و تکنیک های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط کناره گیری / توقع زوجین معنی دار بود ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق مبنی بر تفاوت معنی دار بین میانگین های مورد مقایسه پذیرفته می شود.

جدول ۷: نتایج ضرایب رگرسیون گام به گام

پارامتر	B	خطای استاندارد	T	سطح معنی داری	سطح اطمینان ۰/۹۵	Partial η^2
عرض از مبدا	۱۷/۶۲۵	۳/۷۳۳	۴/۷۲۲	۰/۰۰۰۱	حد پایین ۱۰/۲۰۵ حد بالا ۲۵/۰۴۶	۰/۲۰۶
پیش آزمون	۰/۵۱۷	۰/۱۰۴	۴/۹۸۶	۰/۰۰۰۱	حد پایین ۰/۳۱۱ حد بالا ۰/۷۲۳	۰/۲۲۴
گروه مهارت های زندگی	-۲۳/۱۳	۱/۳۷	-۱۶/۸۳	۰/۰۰۰۱	حد پایین -۲۵/۸۶ حد بالا -۲۰/۳۹	۰/۷۶
گروه ایماگوتراپی	-۱۹/۳۷	۱/۲۲	-۱۵/۸۱	۰/۰۰۰۱	حد پایین -۲۱/۸۱ حد بالا -۱۶/۹۴	۰/۷۴

برآوردهای پارامتر نشان می دهد روش آموزش برنامه مهارت های زندگی دارای اندازه اثر $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۷۶$ ، و اندازه اثر تکنیک های ایماگوتراپی $\text{Partial } \eta^2 = ۰/۷۴$ است که حاکی از تأثیر بهتر روش برنامه مهارت های زندگی در الگوی ارتباط کناره گیری / توقع زوجین است.

جدول ۸ و ۹ اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی و تکنیک های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط اجتنابی متقابل زوجین را نشان می دهد.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس بین متغیر پاسخ پس آزمون الگوی ارتباط اجتنابی متقابل زوجین و عامل ثابت گروه با کنترل متغیر پیش آزمون الگوی ارتباط اجتنابی متقابل زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۹۳/۴۸	۱	۹۳/۴۸	۲۸/۷۶	۰/۰۰۰۱
گروه	۳۲۳/۵۴	۲	۶۴۷/۰۸	۹۹/۵۳	۰/۰۰۰۱
خطا	۳/۲۵	۸۶	۲۷۹/۵۴		

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود الگوی ارتباط اجتنابی متقابل زوجین معنی دار بود ($P < ۰/۰۰۱$). بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق مبنی بر تفاوت معنی دار بین میانگین‌های مورد مقایسه پذیرفته می‌شود.

جدول ۹: نتایج ضرایب رگرسیون گام به گام

پارامتر	B	خطای استاندارد	T	سطح معنی داری	سطح اطمینان		Partial η2
					۰/۹۵		
					حد بالا	حد پایین	
عرض از مبدا	۹/۵۷	۱/۴۹	۶/۴۲	۰/۰۰۰۱	۶/۶۰	۱۲/۵۳	۰/۳۲
پیش آزمون	۰/۴۲	۰/۰۷	۵/۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶	۰/۵۷	۰/۲۵
گروه مهارت های زندگی	-۶/۳۷	۰/۵۳	-۱۱/۸۵	۰/۰۰۰۱	-۷/۴۴	-۵/۳۰	۰/۶۲
گروه ایماگوتراپی	-۴/۸۱	۰/۵۵	-۸/۶۲	۰/۰۰۰۱	-۵/۹۲	-۳/۷۰	۰/۴۶

برآوردهای پارامتر نشان می‌دهد روش آموزش مهارت‌های زندگی دارای اندازه اثر $۰/۶۲ = \eta^2$ Partial، و اندازه اثر تکنیک‌های ایماگوتراپی $۰/۴۶ = \eta^2$ Partial است که حاکی از تأثیر بهتر روش مهارت‌های زندگی در الگوی ارتباط اجتنابی متقابل زوجین است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به

تکنیک‌های ایماگوتراپی تأثیر بیشتری بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین داشته است. یافته کارایان (۲۰۰۷)، جعفری (۱۳۸۴)، اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵)، احمدی و همکاران (۱۳۸۵)، همخوانی دارد. می‌توان گفت شناخت‌ها و رفتارهای مشکل‌آفرین و مسئله‌ساز زوجین آموخته شده‌اند، بنابراین الگوهای تعاملی (ارتباطی) خاصی که در خانواده وجود دارد باعث تداوم یافتن شناخت‌ها و رفتارهای مشکل‌ساز می‌شوند. زوج‌های دارای مشکل ارتباطی، دچار نقص در مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، مدیریت استرس، کنترل خشم، ابراز هیجانات و ... می‌باشند که تداوم آن‌ها باعث مشکلات ارتباطی و در نتیجه کاهش رضایت زناشویی می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی به تغییر و بهبود روابط زوجین منجر می‌گردد. از آنجاکه فنون آموزشی و رفتاری به تقویت لازم جهت ایجاد نزدیکی در روابط است، در نتیجه در رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی نظیر مدیریت هیجانات، حل تعارض، همدلی، حل مسئله، ابراز هیجانات، ارتباط موثر و ... به طور ملموس‌تری، آموزش داده می‌شود، که این رویکرد می‌تواند به طور مؤثرتری به بهبود الگوهای ارتباطی زوجین منجر گردد.

میانگین‌های تعدیل شده تحقیق حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به آموزش تکنیک‌های ایماگوتراپی تأثیر بیشتری بر بهبود مؤلفه ارتباط سازنده متقابل زوجین دارد. همان‌طور که در تائید فرضیه اول گفته شد، هر دو رویکرد در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین مؤثر بوده‌اند، بنابراین پیش‌بینی می‌شود که این رویکردها در بهبود هر کدام از مؤلفه‌های مربوط به متغیر وابسته هم مؤثر باشند. این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی و همچون تحقیقات؛ احمدی (۱۳۸۵)، همخوانی دارد. همچنین در مطالعه‌ی خوش‌کام و همکاران (۱۳۸۶) هم نشان دادند که برنامه آموزش ارتباط به زوجین باعث بهبود روابط سازنده آنان می‌گردد، در تبیین این نتیجه می‌توان گفت همان‌گونه که کریستیسن (۱۹۹۹) معتقد است در الگوی ارتباط سازنده متقابل، زوجین در خصوص مشکلات گفتگومی‌کنند، از قهر و سرزنش خودداری نموده و تلاش

می‌کنند، احساساتشان را به یکدیگر ابراز می‌کنند، همدیگر را در موقعیت‌های مختلف درک می‌کنند، بجای کناره‌گیری از بحث، با همدیگر به صورت شفاف و منطقی صحبت کرده و پس از بحث و جدل در مورد مشکل و رسیدن به یک راه حل منطقی، با هم صمیمی می‌گردند، که این تغییر در الگوی ارتباطی در اثر آموزش مهارت‌های زندگی و همچنین ایماگوتراپی حاصل می‌شود، در رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی با آموزش مهارت‌های گفتگوی سازنده، بحث منطقی، همدلی کردن با همدیگر و نحوه ابراز احساسات مثبت نسبت به همدیگر به زوجین کمک می‌شود که سازنده‌تر با هم تعامل داشته باشند، در نتیجه ارتباط آن‌ها سازنده‌تر می‌گردد. در رویکرد ایماگوتراپی هم به همسران کمک می‌شود با درک فرایندهای ناخودآگاه پرداخته و مهارت‌هایی را برای التیام زخم‌های کودکی و جداسازی روابط زناشویی از تأثیرات گذشته به همسران یاد داده می‌شود. لذا شرایط ایجاد تماس سالم و سازنده را فراهم ساخته که منجر به درک و همدلی و ایجاد فضای امن برای ابراز سالم خشم و احساسات منفی را فراهم می‌کند و تمرین‌هایی که برای افزایش رفتارهای توجه آمیز و مراقبتی و کاهش فاصله روانی - عاطفی به زوجین آموزش می‌دهد که این مهارت‌ها در نهایت منجر به افزایش صمیمیت و ارتباط سازنده آن‌ها می‌شود. ولی همان‌گونه که گفته شد، ضمن اثربخشی هر دو رویکرد در بهبود مؤلفه ارتباط سازنده متقابل، ولی رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی به دلیل اینکه به صورت ملموس‌تر و مستقیم‌تر به آموزش مهارت‌ها می‌پردازد نسبت به رویکرد ایماگوتراپی اثربخشی بر بهبود مؤلفه ارتباط سازنده متقابل گردیده است.

یافته پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر بیشتری نسبت به تکنیک‌های ایماگوتراپی در بهبود مؤلفه ارتباط کناره‌گیری/توقع زوجین دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیری نوعی الگوی ارتباطی است که در طی آن یکی از زوج‌ها سعی می‌کند که به وسیله انتقاد کردن، غرزدن یا پیشنهاد تغییر دادن، دیگری را وادار به بحث درباره مشکل نماید، درحالی که دیگری سعی می‌کند بحث را تمام نماید و به وسیله تغییر دادن موضوع بحث از آن اجتناب

نماید و ساکت باقی بماند، در این الگوها یکی از زوجین با فشار، انتقاد و توقع به دنبال نزدیکی بیشتر و برخلاف آن طرف مقابل در جستجوی فاصله بیشتر و کناره گیری و حالت تدافعی است. (کریستینسن، ۱۹۹۹). در برنامه آموزش مهارت های زندگی بر الگوی پیام رسانی واضح، روشن و شفاف تاکید می گردد و به زوجین آموزش داده می شود که علاوه بر همخوان بودن پیام های کلامی و غیرکلامی، شفافیت در پیام رسانی به طرف مقابل، نداشتن تناقض در پیام ها و الگوهای ارتباطی، پنهان نکردن احساسات و تفکرات، اجتناب از فریبکاری و گول زدن یکدیگر، ابراز احساسات و عواطف به صورت صحیح را یاد گرفته و در روابط خود با همسرشان تجربه نمایند و در پروتکل آموزشی این پژوهش تمام این الگوها به زوجین گروه آزمایش مهارت های زندگی آموزش داده شد و آن ها در قالب تمرین های درون جلسه ای و بیرون از جلسه به یادگیری آن ها پرداختند، لذا یافته ها نشانگر آن است که این آموزش ها باعث بهبود در این مؤلفه شده، زیرا زوجین با یادگیری و تمرین، الگوی پیام رسانی همخوان، مهارت و الگویی را کسب کرده اند که مخالف ویژگی های یاد شده در الگوی توقع/کناره گیری زن و مرد است. همچنین در مورد اثربخشی تکنیک های ایماگوتراپی در این مؤلفه می توان چنین تبیین کرد که در این رویکرد هم با بررسی خاطرات دوره کودکی خود که سراسر ناشی از کناره گیری، ناکامی و تصاویر ذهنی منفی بوده و همواره وضعیت های ناتمام و حل نشده ای ای در آن نهفته است، آموزش افزایش خودآگاهی، شناخت عمیق تر همسرو نیازهای وی به تمرین روش های مکالمه آگاهانه با همسر بجای توقع/کناره گیری افراطی، و توافق بر روی موارد مشابه و تعیین فهرست مشترکی از عقاید و عواطف مشابه تلاش می شود که زوجین بجای داشتن توقعات و انتظارات غیرواقع بینانه، انتظارات متناسبی را از همدیگر داشته باشند، و از آنجایی که در پروتکل استفاده شده در پژوهش حاضر تمام این آموزش ها هم به صورت نظری و هم به صورت تمرینی و دادن تکلیف به زوجین ارائه گردید، بنابراین اثربخشی این رویکرد نیز دور از انتظار نیست. همچنین اثربخشی بهتر رویکرد آموزش

مهارت‌های زندگی در بهبود این الگوی ارتباطی را می‌توان چنین تبیین نمود که از آنجایی که در این مؤلفه زوجین مرتب تلاش جهت انتقاد، کناره‌گیری و حالت تدافعی عمل کردن و خشم را تجربه می‌نمایند و رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی با تاکید و آموزش مهارت مدیریت خشم، مهارت تصمیم‌گیری صحیح، همدلی مثبت، تفکر و نقادانه منطقی و شیوه‌های مناسب حل تعارض به زوجین کمک کرده که از استفاده این شیوه‌ها فاصله گرفته و الگوی ارتباط خود را سازنده‌تر نمایند.

یافته دیگر تحقیق حاضر نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر بهتری نسبت به آموزش تکنیک‌های ایماگوتراپی بر بهبود مؤلفه ارتباط اجتنابی متقابل داشته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل نوعی الگوی ارتباطی است که طی آن زن و شوهر سعی دارند از بحث کردن در مورد مشکل اجتناب نمایند و بر روی مسائل خود سرپوش می‌گذارند. در این الگو زوج‌ها از رضایت زناشویی پایینی برخوردار بودند و تعارض بین آن‌ها شدید است، به گونه‌ای که بحث و جدل به یک الگوی مخرب تبدیل شده است، در این الگو زوج‌ها از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می‌کنند و بی‌پرده‌گویی پایینی در روابط زناشویی از خود نشان می‌دهند و این در تحقیق با استفاده از تکنیک‌های موجود در پروتکل‌های طراحی شده همانند همدلی، مدیریت خشم، مدیریت تعارض، ارتباط موثر (در رویکرد مهارت‌های زندگی) و مرور خاطرات گذشته، التیام زخم‌های دوران کودکی و آشنایی با نیازها و آسیب‌های یکدیگر (در رویکرد ایماگوتراپی) تلاش شده است. به زوجین برای حل تعارضات خود و کاهش اجتناب در روابط زوجی کمک کند و نتایج، ناشی از اثربخشی آن‌ها بوده است، بر اساس رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی وقتی زوجین شیوه‌های صحیح گفتگوی موثر و رفتار مناسب را یاد بگیرند و بتوانند تعارضات خود را مدیریت کنند و بر اساس رویکرد ایماگوتراپی وقتی زوجین بتوانند خود را از تعارضات ناشی از دوران کودکی برهانند و زخم‌های دوران کودکی خود را در جریان ارتباط زوجی التیام بخشند (هندریکس، ۱۹۹۹).

از این روی می توان انتظار داشت که دورویکرد آموزش مهارت های زندگی و ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان شهر بوشهر مؤثر باشد. از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به احتیاط در تعمیم نتایج به سایر شهرها و سایر گروه ها برشمرد. در نهایت با توجه به اینکه در رویکرد ایماگوتراپی بر تأثیر آسیب ها و تجارب کودکی در روابط آینده و روابط زناشویی تأکید می شود، پیشنهاد می گردد در مشاوره قبل از ازدواج، زوج های در معرض خطر شناسایی شده و تحت درمان قرار گیرند. همچنین پیشنهاد می شود مهارت های زندگی بخش جدایی ناپذیر آموزش و مشاور قبل از ازدواج زوجین جوان و جوانان در آستانه ازدواج قرار گیرد. همچنین به محققان بعدی توصیه می شود که اثربخشی این دورویکرد آموزشی با سایر رویکردهای آموزشی و درمانی خانواده مورد مقایسه قرار گیرد. تحقیقات با حجم نمونه های بیشتری و در فرهنگ های مختلف کشور انجام شود. در تحقیقات آتی اثربخشی این دورویکرد علاوه بر زوجین جوان روی زوجینی که سال های بیشتری از ازدواجشان گذشته است هم اجرا گردیده و ضمن مقایسه نتایج، اثربخشی این رویکردها روی این زوجین هم بررسی شود. در تحقیقات آتی پیگیری پس از اجرای این رویکردها انجام پذیرد تا ماندگاری تأثیر رویکردها مشخص تر شود.

منابع

- احدی، حسن و جمهری، فرهاد. (۱۳۸۲). *روان شناسی رشد نوجوانی و بزرگ سالی*. تهران: انتشارات پردیس.
- احمدی، فاطمه. (۱۳۸۴). *بررسی تأثیر زوج درمانی ارتباطی شی بر الگوهای ارتباطی زوجین*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- احمدی، زهرا؛ احمدی، احمد و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۵). *بررسی اثربخشی شیوه زوج درمانی ارتباط شی کوتاه مدت بر الگوهای ارتباطی زوجین، فصلنامه خانواده پژوهی*، سال دوم، شماره ۶.
- اصلانی، خالد و ثنائی، باقر. (۱۳۸۳). *نقش آموزش مهارت های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. فصلنامه علمی- پژوهشی صدای مشاوره*، سال اول، شماره ۳.
- اصلانی، خالد. (۱۳۸۳). *نقش مهارت های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل*. پایان نامه

- کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۵). *بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان*. پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت معلم تهران.
 - آرمان. س. و همکاران. (۱۳۸۷). تأثیر روش گفتگوی زوجین بر ارتباط آن‌ها و تأثیر آن بر رفتار فرزندان. *مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک*، سال یازدهم، شماره ۳.
 - برنشتاین. فیلیپ-چ؛ برنشتاین، مارتی. (۱۳۸۰). *روش‌های درمان مشکلات زناشویی*، ترجمه ح. توننده جانی و ن. کمال‌پور، مشهد: نشر مرندیز.
 - بیات. مریم. (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر ایماگوتراپی (تصویرسازی ارتباطی) بر سبک‌های عشق‌ورزی زوجین شهر اصفهان*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده - دانشگاه اصفهان.
 - جعفری، فروغ. (۱۳۸۴). *اثربخشی آموزشی مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین پس از ازدواج*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
 - خوش‌کام. سمیرا. (۱۳۸۵). *بررسی تأثیر آموزش برنامه ارتباط زوجین بر بهبود روابط و سلامت روان زوجین شهر اصفهان*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.
 - رامشت، مریم. (۱۳۸۳). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد. دومین سمینار سراسری بهداشت روان دانشجویان*، دانشگاه تربیت مدرس.
 - شاه‌قلیان، مهناز، جان‌نثار شرق، راحله و عبدالحی، محمد. حسین. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۶، شماره ۲۲.
 - عامری، فریده. (۱۳۸۲). *بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلاف زناشویی*، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
 - فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۸۴). *بررسی الگوهای ارتباطی ازدواج و میزان رضایت مندی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان*، *فصلنامه خانواده‌پژوهش*، سال اول، شماره ۲.
 - قبادی، کبری. (۱۳۸۸). *مقایسه الگوهای ارتباط زناشویی و تعارضات زناشویی در بین زنان متأهل شاغل در بانک‌های شهر شیراز*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.
 - نیک‌نژاد، سحر. (۱۳۸۵). *آموزش جهانی مهارت‌های زندگی*، مجله رشد، سال پنجم.
 - Bagarozzi, D.A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*, Brenner- Rouledye. Tylor & foranlis Groapus A.
 - Christensen, A. & J.L. shenk (1999). *Communication con Flict and*

- psychological distance in no distressed, clinic and divorcing couples. *Journal of counseling and clinical psychology*. 59. pp: 458-463.
- Cramer. H. (2003). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of psychology*, N: 134,337-342.
 - Gill Patrick, S. (2008). *Y ways couples add conflict to conflict*. Center stone, wellness program.
 - Gillpatrick, s. (2008). *7 ways couples add conflict to conflict*. Cen terstone, wellness program.
 - Hendrix. (2006). *How to keep your relationship in shape*; an introduction to imago. [www.getting the love you want. Com](http://www.gettingthe love you want.Com).
 - Hendrix, Harvile, Hunt, Helen. (1999). *imago relationship therapy*. Greeting a conscious marriage or relationship; preventive approaches in couple's therapy, edited by Berger, rony, Hanna motherless, Philadelphia, Brunner mazel.
 - Johanson, S.M. (2003). The revolution in couple therapy. *Journal of marital and family therapy*.29, 348-365.
 - Lower, L, M. (2005). *Gouples with young children*. Hand book of couple's therapy. New Jersey: Wiley.
 - Liphthrott, D. (1994). *Imago Parallels with object relation theory*. Orlando, Florida.
 - Lower, L.M. (2005). *couples with young children*. Hand book of cou ples Therapy. Newjersay: Wiley.
 - Markman, H, j. (2006). *The longitudinal study of couple's interactions*: implication for understanding and predicting the development of marital distress. New York: Gulford press.
 - RobbinS, S.P. (2006). *Organizational behavior*. Eleventh Edition: Hall India, PP: 283-295.
 - Razav & D.N. (2006). Can life's skills be thought? *British journal of hospital medicine*, N: 43, PP: 215-217.
 - Rolf, IE & Pearson.S.A. (2005).Life skills of interns in New South Wales. *The medical journal of Australia*, 161,667-670
 - Ronan, g.f. & dreer, l.e (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of family violenec*, 19,131-142
 - Visser, L, & Visser, Y. (2005). Life skills. *The Journal of guidance*, 32, 416-429.
 - Weigle, G.B. (2006). *The effect of participation in imago therapy workshop on marital satisfaction*. Doctoral dissertation, Walden University.
 - Yalcin, M.B. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of American Board of family Medicine*, 20, 36-44.