

## تأثیر آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) در ارتقاء رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی زوجها

محمدجلال محمودی<sup>۱</sup>، کیانوش زهراکار<sup>۲</sup>، امیر امیریان<sup>۳</sup>، رضا داورنیا<sup>۴</sup>، محسن بابایی گرمخانی<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت ۱۳۹۴/۰۶/۲۶ تاریخ پذیرش ۱۳۹۴/۰۸/۲۵

### چکیده

**پیش‌زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در ارتقاء رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی زوجها انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر مداخله‌ای تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه این پژوهش را کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به سرای سلامت گل‌ها-فاطمی در نیمه دوم سال ۱۳۹۲ تشکیل می‌دادند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر (۲۰ زوج) انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های رضایت زناشویی، سازگاری زن و شوهر، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی استفاده شد. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در ۱۳ جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS20 و روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج حاکی از آن بود که آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث ارتقاء رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی زوجها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است.

**بحث و نتیجه‌گیری:** مشاوران و درمانگران خانواده و ازدواج می‌توانند از این برنامه آموزشی در جهت شکوفاسازی روابط زوجها و پیشگیری از بروز مشکلات زناشویی استفاده نمایند.

**کلیدواژه‌ها:** زوج درمانی، آموزش، ازدواج

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره سیزدهم، شماره دهم، پی‌درپی ۷۵، دی ۱۳۹۴، ص ۸۸۱-۸۶۹

آدرس مکاتبه: البرز، کرج، دانشگاه خوارزمی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تلفن: ۰۹۱۵۵۸۵۱۶۲۹

Email: rezadavarniya@yahoo.com

### مقدمه

هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود (۲) و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (۳).

ازدواج موفق و شروع رابطه زناشویی قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمی را در یک محیط امن برآورده سازد (۴). از طرفی رضایت زناشویی<sup>۶</sup> یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است. به عبارت دیگر یکی از جنبه‌های حیاتی

ازدواج معمولاً اصلی‌ترین و مهم‌ترین زمینه است که عملکرد و اثر صمیمیت و روابط اجتماعی رشد یافته در آن تجلی پیدا می‌کند. هدف از ازدواج برطرف شدن نیازهای طرفین است و اگر نیازهای زوجها برطرف نشود و به راه حل مثبتی جهت دستیابی به نیازهایشان نرسند، استرس، ناکامی، سرخوردگی و خشم و در نهایت دلزدگی بروز می‌کند (۱). طبق آمار رسمی در ایران از هر

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۲</sup> استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، البرز، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

<sup>۴</sup> دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، البرز، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۵</sup> دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، البرز، ایران

<sup>۶</sup> -Marital Satisfaction

محبت‌آمیز بین آن‌ها می‌شود تا آنجا که می‌توان گفت یکی از اصول در ازدواج‌های موفق، همانا ایجاد صمیمیت بین زوجها است (۱۴،۱۳). صمیمیت به تعاملی میان زوجها اشاره دارد که منجر به احساس نزدیکی، عشق و توجه می‌شود (۱۵). در واقع صمیمیت زمینه‌بنیادی را در جهت رضایت و نارضایتی فرد از زندگی موجب می‌شود، چراکه تعهد زوجها برای رابطه را استحکام می‌بخشد و به‌طور مثبت با سعادت و سازگاری زناشویی همراه است (۱۶). یک ازدواج رضامندانه زمینه‌ساز فضای مناسبی جهت تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجها است. از این‌رو توانایی درک و پذیرش افکار، احساسات و عواطف یکدیگر در زندگی زناشویی با احساس رضامندانه بیشتری همراه است (۱۷).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رویکردهایی چون برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج، برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار مؤثر و مقرون‌به‌صرفه می‌باشند. برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج از جمله رویکردهای پیشگیرانه‌ای هستند که مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی، مدیریت تعارض و حل مسئله، مهارت‌های مقابله‌ای و همدلی و صمیمیت را در زوجها بهبود بخشیده و سبب افزایش رضایتمندی و کاهش آشفتگی‌های زناشویی می‌گردند (۲۰-۱۸). برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج برنامه‌هایی برای بهبود و پربارسازی ازدواج است و دارای سطوح بالایی از اعتبار و سودمندی برای زندگی زوجها است. این برنامه‌ها انواع مختلفی دارد که شامل: مواجهه ازدواج<sup>۷</sup> (ME)، برنامه ارتباط زوجها<sup>۸</sup> (CCP)، برنامه<sup>۹</sup> TIME، برای ازدواج بهتر، برنامه<sup>۱۰</sup> ارتقاء ارتباط<sup>۱۱</sup> (REP)، برنامه آماده‌سازی/ غنی‌سازی اولسون و برنامه (ACME) (برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین در ازدواج<sup>۱۱</sup>) می‌شود (۲۱).

یکی از برنامه‌های مطرح و پیشگیرانه در حوزه غنی‌سازی زندگی زناشویی، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه<sup>۱</sup> است. این برنامه، برنامه‌ای آموزشی- روانی و ترکیبی از رویکردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و سیستمی هست. این برنامه توسط مددکار اجتماعی لوری گوردون<sup>۱۱</sup> طرح ریزی شده است. وی پس از اصلاح این برنامه شروع به آموزش زوجها تحت عنوان دوره مهارت‌های ارتباط صمیمانه کرد. این برنامه مبتنی بر نظریه، یکپارچه و سازمان‌دهی شده است و شامل موارد زیر می‌باشد (۱) سازمان‌دهی مجدد نگرش‌ها و عقاید مربوط به عشق، روابط زوجی،

سیستم زناشویی رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند (۵). سمپسون<sup>۱</sup> و همکاران مطرح می‌کنند، رضایت زناشویی عبارت است از ارزیابی ذهنی مبنی بر اینکه رابطه حاصل از ازدواج، خوب، شاد، رضایت‌بخش یا موفق است (۶). کارنی و کومبز<sup>۲</sup> رضایت زناشویی را توافق زن و شوهر در مورد اموری که ممکن است مسائل حادی به بار آورد، علاقه و فعالیت‌های مشترک، ابراز علاقه علنی مکرر و اعتماد متقابل، شکوه و شکایت اندک و شکایت نادر از احساس تنهایی و رنجش تعریف کرده‌اند (۷). عوامل متعددی از جمله احترام متقابل، هم‌خوانی باورهای زوج، سن ازدواج، مدت‌زمان زندگی مشترک، اقوام و آشنایان، اعتقادات مذهبی، تعداد و وضعیت سلامت فرزندان در رضایتمندی زناشویی مؤثر می‌باشند (۹،۸).

سازگاری زناشویی<sup>۳</sup> نیز یکی از اصطلاحاتی است که به‌طور وسیع در مطالعات خانواده و زناشویی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این اصطلاح با بسیاری از اصطلاحات دیگر همچون رضایت زناشویی، شادکامی زناشویی، موفقیت زناشویی و ثبات زناشویی مرتبط است. در حالی که اصطلاحات قبلی هرکدام تنها یک بعد از ازدواج را نشان می‌دهند، سازگاری زناشویی یک اصطلاح چندبعدی است که سطوح چندگانه ازدواج را روشن می‌کند و فرایندی است که در طول زندگی زوجها به وجود می‌آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است. از این‌رو سازگاری زناشویی یک فرایند تکاملی میان زن و شوهر است (۱۰).

هالفورد<sup>۴</sup> خاطر نشان کرده است که عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی شامل ویژگی‌های شخصیتی، عوامل موقعیتی و رویدادهای زندگی، عشق متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک یکدیگر و ارضا کردن نیازهای یکدیگر می‌شود (۱۱).

سازگاری زناشویی زوجها احساس کفایت، توانایی انطباق و عملکرد تحصیلی فرزندان را افزایش داده و موجب کاهش خطر ابتلای فرزندان به الکل و مواد مخدر می‌شود. همچنین سازگاری زناشویی موجب افزایش عمر و امید به زندگانی زوجها و نیز کاهش احتمال ابتلای آن‌ها به بیماری‌های جسمانی و روانی می‌گردد (۱۲).

در ازدواج‌های موفق، تبادل و ارضای متقابل نیازهای صمیمیت زوجها در حد قابل‌قبول و انتظار موجب تحکیم روابط

<sup>7</sup> Time for a Better Marriage

<sup>8</sup> Relationship Enhancement Program

<sup>9</sup> The Association for Couple in Marriage Enrichment

<sup>10</sup> Practical Application of Intimate Relationship Skills Program

<sup>11</sup> Gordon

<sup>1</sup> Sampson

<sup>2</sup> Karney & Coombs

<sup>3</sup> Marital Adjustment

<sup>4</sup> Halford

<sup>5</sup> Marriage Encounter

<sup>6</sup> Couple Communication Program

ازدواج و خانواده ۲) آموزش و گسترش خودآگاهی، ادبیات عاطفی و توانمندی عاطفی و ۳) تغییر مؤثر رفتارهای ناکارآمد از طریق آموزش رفتارها و مهارت‌های افزایش‌دهنده صمیمیت (۲۲).

یکی از اصول بنیادین این برنامه، صمیمیت مداوم است. از زمانی که صمیمیت کم می‌شود، مابین ازدواج سست می‌شود و قدرت حل مسائل و غلبه بر مشکلات کم‌تر می‌گردد. تجارب مختلف درمان، نشان داده است زمانی که زوجها خلق، بازآفرینی و استمرار صمیمیت را می‌آموزند، مسائل مهمی مانند تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاقانه بر تفاوت‌های فردی نیز با سرعت بیشتری در بین آن‌ها ساماندهی می‌شود (۲۳). آموزش سواد هیجانی، مهارت‌آموزی مشترک به همسران برای ایجاد و حفظ صمیمیت، ارائه اطلاعات، راهبردها و نگرش‌های مفید برای زنده نگه‌داشتن زندگی خانوادگی و ایجاد پویایی در ازدواج از اهداف اصلی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه است (۲۴).

پژوهش‌های بسیاری کارایی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را در بافت زوجی تأیید کرده‌اند. دورانا<sup>۱</sup> در پژوهش خود تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضایت زناشویی زوجها را بررسی کرد و نشان داد که این برنامه آموزشی توانسته است رضایت زناشویی زوجها را افزایش دهد (۲۵). تورنر<sup>۲</sup> پژوهشی را با هدف بررسی تأثیر برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر روی ناهماهنگی زناشویی انجام داد. نتایج در پس‌آزمون و پیگیری بعد از ۶ ماه نشان داد که گروه آزمایش به شکل معنی‌داری از لحاظ ناهماهنگی زناشویی بهبود یافته بودند (۲۶). ایزنبرگ و فالسیگلیا<sup>۳</sup> در پژوهشی به بررسی نقش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سازگاری زناشویی پرداختند، یافته‌های پژوهش به‌طور معناداری بهبود رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت را هم برای زوجها پریشان و هم زوجها غیر پریشان شرکت‌کننده در برنامه نشان داد (۲۷). گوردن و دورانا<sup>۴</sup> برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را به‌منظور افزایش خودآگاهی و توسعه توانایی‌های زوجها برای حفظ روابط صمیمانه بکار بردند. یافته‌ها نشان داد که این برنامه باعث اضطراب کم‌تر و افزایش سازگاری، رضایت و صمیمیت زوجها می‌شود (۲۸). نتایج پژوهش اسماعیل‌نیا نیز حاکی از آن بود که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به‌طور معناداری موجب تعدیل و اصلاح سبک‌های دل‌بستگی و بهبود هوش هیجانی زوجها می‌گردد (۲۹).

امروزه میزان زیادی از مشکلات زناشویی ناشی از عدم آشنایی با مهارت‌های ارتباطی صحیح و مؤثر در روابط زناشویی است.

شواهد فراوانی گویای آن است که زوجها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمانه با مشکلات شدید و فراگیر مواجه هستند. وجود مشکلات زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدنشان را ضروری می‌سازد. در کشور ما که ارائه خدمات بیشتر جنبه درمان دارد، پیشگیری و آموزش زوجها کم‌تر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. نظر به پیامدهای ویرانگر ازدواج ناموفق و بهداشت جسمی و روانی زوجها و فرزندان و جامعه، لزوم ارتقا و بهبود کیفیت روابط زوجها و ایجاد صمیمیت، رضایت و سازگاری در رابطه و به‌تبع آن کاسته شدن از میزان طلاق عاطفی و رسمی به‌وضوح هر چه بیشتر آشکار می‌گردد. از آنجاکه نخستین گام به‌منظور بهبود بخشیدن به روابط زناشویی سالم، برنامه‌های آموزشی به‌موقع است و از سویی دیگر، اثربخشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه تاکنون در پژوهش‌های مختلف در خارج از کشور به تأیید رسیده است، همچنین با عنایت به اینکه پژوهش‌های مداخله‌ای در ارتباط با این برنامه آموزشی در داخل کشور بسیار اندک است و جستجوهای محقق نشان داد که این برنامه آموزشی کم‌تر مورد بررسی قرار گرفته است و پژوهش‌های محدودی کارایی آن را برای بهبود روابط زوجها بررسی نموده‌اند، لذا هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی زوجها بود.

## مواد و روش کار

مطالعه حاضر یک طرح تجربی به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش را کلیه زوج‌هایی تشکیل می‌دادند که پس از فراخوان پژوهشگران مبنی بر برگزاری یک دوره آموزشی به سرای سلامت گل‌ها-فاطمی، واقع در منطقه ۶ شهرداری تهران در نیمه دوم سال ۱۳۹۲ مراجعه نموده بودند. در این پژوهش از شیوه نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین ترتیب که از میان زوجها داوطلب حضور در جلسات و واجد شرایط شرکت در پژوهش (۵۷ زوج)، ۲۰ زوج که کم‌ترین نمرات را در پرسشنامه‌های پژوهش کسب نموده بودند، انتخاب و با جایگزینی تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ زوج) قرار گرفتند.

ملاک‌های شمول عبارت بودند از گذشتن حداقل دو سال از زندگی مشترک، داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل، دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال، متقاضی طلاق نبودن، نداشتن تعارضات حاد و

<sup>3</sup> Eisenberge & Falciglia

<sup>4</sup> Gordon & Durana

<sup>1</sup> Durana

<sup>2</sup> Turner

پس از پاسخگویی شرکت‌کنندگان به چهار ابزار پژوهش و تکمیل آن‌ها، جلسات آموزش بر اساس برنامه (PAIRS)، برای زوج‌های گروه آزمایش در ۱۳ جلسه ۲ ساعته به صورت هفتگی و گروهی برگزار شد در حالی که هیچ‌گونه آموزشی به زوج‌های گروه کنترل داده نشد. پس از پایان جلسات دو گروه مجدداً به ابزارهای پژوهش پاسخ گفتند. همچنین از شرکت‌کنندگان دو گروه درخواست شد تا در یک جلسه پیگیری در یک ماه آینده حضور یابند. پکیج جلسات درمانی در این پژوهش برگرفته از کتاب زوج‌درمانی حسینی می‌باشد (۲۳). محقق در پایان اجرای پژوهش به جهت رعایت مسائل اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش و همچنین قدردانی از همکاری گروه کنترل جلسات آموزش (PAIRS) را برای آن‌ها به صورت یک کارگاه دوروزه برگزار نمود. مختصری از روند آموزش‌های صورت گرفته بر مبنای برنامه (PAIRS)، در جدول شماره ۱ آمده است.

شدید زناشویی، عدم وجود سابقه بیماری‌های روانی، تکمیل فرم رضایت‌نامه پژوهش، تمایل به شرکت در دوره‌ی آموزشی و عدم دریافت خدمات مشاوره فردی خارج از جلسات. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز اعتیاد به مواد، مصرف داروهای روان‌پزشکی، داشتن سابقه بستری در بیمارستان‌های روان‌پزشکی، سابقه خیانت زناشویی، مصرف هر نوع داروی آرام‌بخش، الکل و مواد مخدر و دریافت خدمات روان‌شناختی خارج از گروه در نظر گرفته شد. قبل از آغاز جلسات برای زوج‌ها توضیحاتی درباره اهداف جلسات و روند برگزاری آن داده شد و به سؤالات آنان نیز پاسخ داده شد. همچنین برای زوج‌ها توضیح داده شد که جلسات آموزشی هم به جهت بهبود روابط و صمیمیت بیشتر آن‌ها با همسرشان و هم به منظور انجام یک پژوهش است. بدین ترتیب موضوع اخذ رضایت آگاهانه مطرح گردید و تمامی شرکت‌کنندگان اعلام نمودند که با رضایت کامل و آگاهانه وارد فرایند پژوهش خواهند شد.

#### جدول (۱): شیوه‌ی اجرای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS)

تعداد جلسات	محتوای جلسات
جلسه ۱	آشنایی، پذیرش و خوش‌آمدگویی به اعضا، آشنایی و معرفی رهبر و اعضا به یکدیگر، بیان اهداف، قواعد و هنجارهای گروه مثل رازداری، احترام متقابل، شرکت منظم و نظایر آن، اجرای پیش‌آزمون
جلسه ۲	آموزش تعریف ارتباط زناشویی، انواع ارتباط، عوامل مؤثر بر ارتباط، تأثیر ارتباط مؤثر زناشویی بر خود، همسر و فرزندان
جلسه ۳	آموزش راهبردهای مقتضی و ابتدایی به منظور بازخورد اولیه (راهبردهایی همچون گفتگو کردن به شیوه PAIRS، گروه‌های عشق، اگر تو دوستم داشتی باید خودت می‌فهمیدی که من.....)
جلسه ۴	بررسی پیش‌زمینه‌های راجع به ارتباط و صمیمیت با اعضای گروه
جلسه ۵	آموزش گفتگو، شفاف‌سازی و نظرخواهی در مورد مسائل مختلف
جلسه ۶	آموزش روشن‌سازی فرضیات
جلسه ۷	آموزش تاریخچه و خود بی‌همتای من
جلسه ۸	آموزش بازآموزی هیجانی - سواد هیجانی و ایجاد رشته‌های دل‌بستگی
جلسه ۹	آموزش اکتساب مهارت‌های خلق و حفظ صمیمیت در کنار همدیگر
جلسه ۱۰	آموزش لذت بردن از یکدیگر، شهوت‌انگیزی و تمایلات جنسی
جلسه ۱۱	آموزش نگرش و راهبردهایی برای ایجاد روابط پایدار و موفق
جلسه ۱۲	انعقاد قرارداد، تصریح و روشن‌سازی انتظارات
جلسه ۱۳	فرایند گروه از آغاز تا پایان، جمع‌بندی و اختتام، اجرای پس‌آزمون و هماهنگی جهت حضور در جلسه پیگیری در یک ماه آینده

#### ابزارهای پژوهش:

و دوستان، ۱۱- نقش‌های مساوات طلبی، ۱۲- جهت‌گیری عقیدتی. این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پربراری رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسشنامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که دارای نارضایتی زناشویی بوده و نیاز به مشاوره، آموزش و تقویت رابطه دارند. به عنوان یک ابزار معتبر در پژوهش‌های متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است (۳۰). با

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط اولسون، فورنیر و دراکمن (۱۹۸۹) تهیه شده است. این پرسشنامه ۱۱۵ سؤال دارد و شامل ۱۲ خرده‌مقیاس می‌باشد ۱- تحریف آرمانی، ۲- رضایت زناشویی، ۳- مسائل شخصیتی، ۴- ارتباط زناشویی، ۵- حل تعارض، ۶- مدیریت مالی، ۷- فعالیت‌های اوقات فراغت، ۸- رابطه جنسی، ۹- فرزندان و فرزند پروری، ۱۰- خانواده

<sup>1</sup> Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness (ENRICH)

توجه به طولانی بودن فرم اصلی پرسشنامه (۱۱۵ سوالی)، فرم‌های متعددی از آن تهیه شده است. اولین بار اولسون فرم ۱۵ سوالی آن را معرفی کرد و سپس فرم ۴۷ سوالی آن ساخته شد. در فرم ۴۷ سوالی نمره گذاری بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای است (کاملاً موافقم، موافقم، نه موافق نه مخالف، مخالفم، کاملاً مخالفم). حداکثر نمره آزمودنی در فرم کوتاه ۲۳۵ است و نمره بالاتر نشان دهنده رضایت زناشویی بیشتر است. ضرایب آلفای خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون، فورنیر و درکمن بین ۰/۴۸ تا ۰/۹۰ بوده است (۳۰).

اولسون و اولسون (۳۱) اعتبار فرم ۴۷ سوالی را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی استفاده شده است. در ایران برای اولین بار سلیمانیان (۳۲) همسانی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. در پژوهشی دیگر، مهدویان در بررسی خود درباره اعتبار آزمون انریچ با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) اعتبار آزمون را برای مردان ۰/۹۳، برای زنان ۰/۹۴ و برای مردان و زنان (کل نمونه) ۰/۹۴ به دست آورد. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی بین ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ گزارش شده که نشانه روایی سازه آن است (۳۳). در این پژوهش نیز همسانی درونی پرسشنامه با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس سازگاری زن و شوهر<sup>۱</sup>: این مقیاس را اسپانیر در سال ۱۹۷۶ تهیه کرد. یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد را می‌سنجد؛ این چهار بعد از این قرار است: رضایت دو نفری، توافق دو نفری، همبستگی دو نفری و ابراز محبت. نمره کل این مقیاس بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر و سازگاری بالاست. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک و والاس همبستگی دارد (۳۴). همچنین بار محمدی، بنکدار هاشمی و عسگری (۳۵) با استفاده از روایی ملاکی، ضریب روایی ۰/۹۴ را برای این پرسشنامه به دست آوردند. در پژوهش ملازاده و همکاران (۳۶) نیز همسانی درونی این ابزار ۰/۹۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر<sup>۲</sup>: این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال برای اندازه‌گیری احساسات مثبت نسبت به همسر خود است که در سال ۱۹۷۵ در کلینیک زوج درمانی دانشگاه ایالتی نیویورک ساخته شد. پایایی آن از طریق آزمون مجدد با فاصله یک تا سه هفته ۰/۹۳، ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس سازگاری زناشویی ۰/۷۰ با  $P < ۰/۰۰۱$  گزارش شد. پرسشنامه احساسات مثبت در دو بخش تهیه شده است. در بخش اول که شامل ۸ سؤال است از آزمودنی خواسته می‌شود احساس کلی خود نسبت به همسرش را در طول چند ماه گذشته با اعداد ۱ (برای احساس شدید منفی) تا ۷ (برای احساس شدید مثبت) مشخص کند. در بخش دوم که شامل ۹ عبارت است، آزمودنی بر پایه احساس کلی خود نسبت به هر عبارت یکی از اعداد ۱ تا ۷ را مشخص می‌کند. پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر توسط مظاهری و پور اعتماد با روش ترجمه و ترجمه مجدد به فارسی برگردانده شده است. میزان آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در پژوهش حیدری و همکاران برابر با ۰/۸۹ محاسبه شده است (۳۷). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی پرسشنامه با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس صمیمیت زناشویی<sup>۳</sup>: این مقیاس توسط تامپسون و والکر ساخته شده که ۱۷ سؤال دارد و برای سنجیدن میزان صمیمیت زوجها تنظیم شده است. دامنه نمرات هر سؤال بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) تغییر می‌کند که نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیشتر است. این مقیاس با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. نمره آزمودنی از طریق جمع نمرات سؤال‌ها و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می‌شود. روایی محتوایی و صوری مقیاس توسط ۱۵ نفر از اساتید مشاوره مورد بررسی قرار گرفته است. در پژوهش اعتمادی و همکاران پرسشنامه بر روی ۱۰۰ زن و شوهر در شهر اصفهان که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا و ضریب اعتبار کل مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد که حاکی از اعتبار قابل قبول پرسشنامه است. محاسبه ضریب اعتبار با حذف تک تک سؤالات نیز نشان داده که حذف هیچ یک از سؤالات تأثیر محسوسی در ضریب اعتبار ندارد (۳۸). در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ محاسبه شده ۰/۸۲ می‌باشد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ انجام شد. در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی پس از تأیید

<sup>3</sup> Marital Intimacy Scale

<sup>1</sup> - Dyadic Adjustment Scale

<sup>2</sup> Positive Feelings Questionnaire

برای کم کردن تفاوت اولیه و مقایسه پس‌آزمون‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری ((MANCOVA استفاده شد. در طرح تجربی پژوهش، پیش از تحلیل فرضیه پژوهش، پیش‌فرض‌های مهم برای استفاده از این آزمون آماری شامل نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها، همگنی ماتریس کوواریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج بررسی آن‌ها در جداول بعدی ارائه شده است.

پیش‌فرض‌های مربوطه از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده گردید.

### یافته‌ها

اطلاعات دموگرافیک آزمودنی‌های مطالعه به تفکیک سن، تحصیلات و مدت ازدواج در جدول شماره ۲ ارائه شده است. در این مطالعه برای آزمون فرضیه پژوهش با توجه به وجود متغیر پیش‌آزمون و امکان وجود تفاوت اولیه دو گروه آزمایش و کنترل،

**جدول (۲): توزیع آزمودنی‌ها بر حسب سن، تحصیلات و مدت تأهل**

سن	فراوانی	درصد	تحصیلات	فراوانی	درصد	مدت تأهل	فراوانی	درصد
۳۰ تا ۲۰	۱۲	۳۰٪	دیپلم	۱۴	۳۵٪	۱ تا ۳	۱۶	۴۰٪
۳۰ تا ۳۵	۱۷	۴۲٪	فوق دیپلم	۱۸	۴۵٪	۳ تا ۵	۱۴	۳۵٪
۳۵ تا ۴۵	۱۱	۲۷٪	لیسانس	۶	۱۵٪	۵ تا ۷	۸	۲۰٪
			فوق لیسانس	۲	۵٪	۷ تا ۱۰	۲	۵٪

در جدول شماره ۳ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است.

**جدول (۳): شاخص‌های آماری متغیرهای سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری**

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰۶	۴/۱۲	۲۰
		گواه	۱۰۵/۱۵	۳/۱۱	۲۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۱۹/۴۷	۱/۱	۲۰
		گواه	۱۰۷/۸۴	۲/۲	۲۰
	پیگیری	آزمایش	۱۲۲/۴۷	۱/۶	۲۰
		گواه	۱۰۲/۷۸	۵/۵	۲۰
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۶۰/۹	۵/۱۲	۲۰
		گواه	۱۵۶/۷۸	۴/۲	۲۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۷۳/۷۶	۳/۳۳	۲۰
		گواه	۱۵۳/۷۳	۶/۴	۲۰
	پیگیری	آزمایش	۱۷۸/۰۹	۴/۶	۲۰
		گواه	۱۵۲/۶۸	۸/۸	۲۰
احساسات مثبت نسبت به همسر	پیش‌آزمون	آزمایش	۶۸/۳۸	۹/۸	۲۰
		گواه	۶۴	۴/۶	۲۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۸۳/۴۷	۳/۳	۲۰
		گواه	۶۳/۶۳	۵/۲۱	۲۰
	پیگیری	آزمایش	۸۴/۳۸	۳/۵۱	۲۰
		گواه	۵۵/۲۱	۵/۷۴	۲۰
صمیمیت زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۶۵/۳۸	۳/۴۶	۲۰
		گواه	۶۰/۳۶	۶/۴۴	۲۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۸۱/۴۷	۲/۴۱	۲۰
		گواه	۶۱/۱۰	۵/۲۳	۲۰
	پیگیری	آزمایش	۸۵/۹۵	۸/۵۵	۲۰
		گواه	۵۹/۴۲	۴/۲۱	۲۰

نتایج ارائه شده در جدول ۳ حاکی از آن است که میانگین نمرات پس‌آزمون و پیگیری مربوط به متغیرهای سازگاری، رضایت، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش افزایش یافته است، در حالیکه در میانگین پس‌آزمون و پیگیری این متغیرها در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود.

**جدول (۴):** نتایج بررسی همگنی واریانس‌ها، نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی شیب‌های خط رگرسیون در گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس متغیرهای وابسته پژوهش

آزمون‌ها	لوین	کولموگروف اسمیرنف	اثر تعاملی پیش‌آزمون در پس‌آزمون و پس‌آزمون در پیگیری
متغیرها	آماره	Sig	آماره
سازگاری زناشویی	۰/۱۵	۰/۲	۰/۶۶
رضایت زناشویی	۰/۱۹	۰/۱۴	۰/۱۳
احساسات مثبت نسبت به همسر	۰/۰۹	۲	۱/۳۳
صمیمیت زناشویی	۰/۱۸	۰/۱۶	۰/۶۹

بر اساس مقادیر نمایش داده شده در جدول ۴، آماره و F مربوط به آزمون‌های لوین، کولموگروف-اسمیرنف و اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه در چهار متغیر وابسته پژوهش به ترتیب برای بررسی پیش فرض‌های یکسانی واریانس‌ها، نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی شیب‌های خط رگرسیون متغیرهای مربوط به پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل، همگی کم‌تر از سطح آلفای پژوهش یعنی (۰/۰۵) است، لذا تمامی پیش فرض‌های ذکر شده برای انجام تحلیل آماری برقرار می‌باشند.

**جدول (۵):** آزمون باکس جهت بررسی برابری ماتریس‌های واریانس - کوواریانس متغیرهای پژوهش

متغیرها	Box's M	F	Df1	Df2	Sig
رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی در پس‌آزمون	۲/۰۲۲	۰/۶۲۲	۵	۱۴۱۱۲۰	۰/۶
رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی در پیگیری	۱۲/۹۵۱	۱/۰۹۳	۵	۱۴۱۱۲۰	۰/۳۶

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد، مقادیر آزمون Box's M و آماره F برای متغیرهای رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی به ترتیب در پس‌آزمون و پیگیری در سطوح ۰/۰۶، ۰/۳۶ معنی دار است و چون بیشتر از سطح آلفای پژوهش (۰/۰۵) است، نتیجه می‌گیریم پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس تأیید برقرار می‌باشد. با توجه به تأیید شدن تمامی پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره و بلا مانع بودن انجام آن، نتایج این آزمون در جدول بعدی ارائه شده است.

**جدول (۶):** نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

متغیرها	آزمون	مقدار	Df فرضیه	Df خطا	F	Sig	اندازه اثر
رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی در پس‌آزمون	اثر پیلایی	۰/۸۴	۴	۳۵	۴۸/۰۱	۰/۰۰۰	۰/۸۴
رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی در پیگیری	اثر پیلایی	۰/۹۱	۴	۳۵	۹۱/۲۲	۰/۰۰۰	۰/۹۱

همسر و صمیمیت زناشویی) تفاوت معنی داری وجود دارد. لذا برای پی بردن به این تفاوتها، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا استفاده گردید که نتایج آن در جدول شماره ۷ ارائه شده است.

همان گونه که در جدول ۶ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون متغیرها، سطوح معنی داری آزمون اثر پیلایی، بیانگر آن است که بین زوج های گروه های آزمایش و کنترل در تحلیل پس آزمون و پیگیری حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، احساسات مثبت نسبت به

**جدول (۷):** نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون متغیرهای رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
سازگاری زناشویی	پیش آزمون	۵۳۲۴/۴۶	۱۴۳/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۷۹
	گروه	۲۵۸۹/۳۷۵	۶۹/۶۷	۰/۰۰۰	۰/۶۵
	خطا	۳۷/۱۶۳			
	پیگیری	۵۴۶/۵۱۹	۱۰/۳۸	۰/۰۰۳	۰/۲۱
	خطا	۵۲/۶۰۹			
	پیش آزمون	۳۵۹/۶۱۰	۵/۷۱	۰/۰۲۲	۰/۱۳
رضایت زناشویی	گروه	۹۵۴/۹۵۲	۱۵/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۲۹
	خطا	۶۲/۹۷۷			
	پیگیری	۱۱۶۸/۰۶۵	۳۹/۷۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱
	خطا	۲۹/۱۱۴			
	پیش آزمون	۲۵۴۲/۳۷	۴۱/۹۰	۰/۰۰۰	۰/۵۳
	گروه	۲۵۳۷/۹۹	۴۱/۸۳	۰/۰۰۰	۰/۵۳
احساسات مثبت نسبت به همسر	خطا	۶۰/۶۶۶			
	پیگیری	۱۷۳۴/۰۴	۲۴/۸۲	۰/۰۰۰	۰/۴۰
	خطا	۶۹/۸۵۷			
	پیش آزمون	۱۲۹۲/۳۵	۱۹/۳	۰/۰۰۰	۰/۳۴
	گروه	۲۸۹۰/۴۱	۴۳/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۴۸
	خطا	۶۶/۹۶			
صمیمیت زناشویی	پیگیری	۱۲۷۱/۴۰	۱۸/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۳۳
	خطا	۶۹/۲۱			

همان گونه که در جدول ۷ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون متغیرهای رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی بین زوج های گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای مذکور تفاوت معنی داری مشاهده می شود. (F=۶۹/۶۷، P= ۰/۰۰۰) برای سازگاری زناشویی، (F=۱۵/۱۶ و P= ۰/۰۰۰) برای رضایت زناشویی، (F=۴۳/۱۶، P= ۰/۰۰۰) برای احساسات مثبت نسبت به همسر و (F=۴۳/۱۶ P= ۰/۰۰۰) برای صمیمیت زناشویی. به عبارت دیگر برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه موجب افزایش رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی در زوج های گروه آزمایش شده است. نتایج جدول ۷ همچنین بیانگر این مطلب است که اثر مداخله در پیگیری یک ماهه نیز همچنان باقی است. میزان تأثیر

برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در مرحله پس آزمون برای سازگاری زناشویی ۰/۶۵، رضایت زناشویی ۰/۲۹، احساسات مثبت نسبت به همسر ۰/۵۳ و صمیمیت زناشویی ۰/۴۸ بوده است. یعنی به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۲۹، ۰/۵۳ و ۰/۴۸ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سازگاری، رضایت، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی مربوط به تأثیر برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (عضویت گروهی) می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در ارتقاء رضایتمندی زناشویی، سازگاری زناشویی، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی زوج ها بود. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره



حاکمی از آن بود که بین زوج‌های گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر میزان رضایت، سازگاری، احساسات مثبت نسبت به همسر و صمیمیت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش زوج‌ها بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث افزایش رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی زوج‌های گروه آزمایش در مقایسه با زوج‌های گروه کنترل در پس‌آزمون شده است. همچنین نتایج بیانگر این است که اثر آموزش‌ها در مرحله پیگیری باقی‌مانده و نتایج از ثبات نسبی برخوردار بوده است. یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های گوردون و دورانا که در پژوهش خود نشان دادند که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث اضطراب کم‌تر و افزایش سازگاری، رضایت و صمیمیت زوج‌ها می‌شود (۲۸)؛ پائولسو، ایزنبرگ و اشنایدر که در پژوهش خود نشان دادند که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در حل مشکلات بین فردی و کارکردهای اجتماعی زوج‌ها مؤثر است (۳۹)؛ بیلن برگ که تأثیر برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را با استفاده از یک طرح تک گروهی آزمایشی و پس‌آزمون بررسی کرد و نتایج تغییرات معناداری در پیوستگی روابط، رضایت، خشنودی و سازگاری را نشان داد (۴۰)؛ خدادادی که در پژوهش خود، نتیجه گرفت که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه توانسته است کیفیت زندگی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده در زوج‌ها را بهبود بخشد (۴۱) و عباسی و همکاران که در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌های در آستانه ازدواج مؤثر بوده است (۲۷) همخوان می‌باشد. همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقات دورانا (۲۵)، تورنر (۲۶) و اسماعیل نیا (۲۹) هماهنگ و در تأیید آن‌ها می‌باشد.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه یک مدل چندوجهی است که مفاهیم، ارزش‌ها و مهارت‌های مربوط به عشق، صمیمیت و ازدواج را یکپارچه می‌سازد. در رویکرد آموزشی مهارت‌های ارتباط صمیمانه، توجه به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، محبت، تعلق و تعهد مورد توجه است. عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی مدنظر دارد، گفتگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسر است که همگی می‌تواند باعث افزایش کیفیت زندگی زناشویی گردد. (۴۲). برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به زوج‌ها نقشه‌ای ارائه می‌دهد تا به کمک آن بتوانند موفقیت‌ها و شکست‌های خود را بررسی نمایند (۴۳).

عقیده‌ی اصلی برنامه کاربرد مهارت‌های ارتباط صمیمانه آن است که لازمه ایجاد صمیمیت ماندگار حفظ ازدواج پایدار است. از نظر این دیدگاه، هنگامی که تجربه عاطفی عشق و صمیمیت در روابط زوجی کم اهمیت و کم اعتبار شود، فضای ازدواج بی ثبات و غیر قابل اعتماد می‌شود. در چنین شرایطی توانایی برای حل مشکل، غلبه بر موانع، پافشاری برای روبرو شدن با ترس و تردیدها و فرسودگی زودرس از بین می‌رود. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با تأکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوج‌ها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می‌کند. زوج‌ها در این برنامه یاد می‌گیرند صمیمیت را در روابط خود به وجود آورند، بازآفرینی کنند و از مسائل پیش از ازدواج و بعد از ازدواج مثل تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاق تفاوتها آگاه شوند (۲۲).

در این برنامه زوج‌ها یاد می‌گیرند برای بهبودی رابطه‌شان بجای حمله به همسرشان، با او گفتگو و خشم خود را با روشی صحیح ابراز کنند. زوج‌ها یاد می‌گیرند همدیگر را مدیریت کنند، برای ارتباط بهتر تلاش کنند و نه برای مقابل هم ایستادن. زوج‌ها در این برنامه یاد می‌گیرند که با همکاری با هم به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که بتوانند از حلقه‌های بی شمار حساسیت‌هایشان رها بشوند. آن‌ها می‌توانند با همدلی کردن با پاسخ‌های کودکان همسرشان و بازبینی رفتارهای همسر، حساسیت‌های بیش از حد خود را به رفتارهای همدلانه و مراقبانه تغییر دهند. شرکت کنندگان تحت تأثیر این برنامه آموزشی ترس‌های عمیقشان را نسبت خود و عواطف عمیقشان همسرشان از بین می‌برند. آن‌ها به طور قابل وضوحی وارد رابطه‌ای صمیمی می‌شوند و تحت همین رابطه نیز عواطف عمیقی نسبت به پیوند عاشقی، عشق، نیازمندی به یکدیگر، پرهیز از جدایی و دوست داشتن تجربه می‌کنند. زوج‌ها به تدریج یاد می‌گیرند که بیان عواطف عمیق و قدرتمند می‌تواند به شکل‌گیری دل‌بستگی سالم بین زوج‌ها کمک کند (۴۴).

در برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوج‌ها در برقراری یک رابطه‌ی حسنه، دو سویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه‌ی زناشویی بکاهد. همچنین آموزش این برنامه به زوج‌ها در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه‌ی زناشویی و در نهایت کاهش ناسازگاری و تعارضات زناشویی کمک می‌کند و رابطه‌ای توأم با صمیمیت و رضایت بیشتر را برای زوج‌ها به ارمغان می‌آورد.

به بررسی تأثیر این برنامه آموزشی بر روی سایر متغیرهای زناشویی پرداخته شود. پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌هایی به مقایسه اثربخشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با دیگر برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج و یا دیگر شیوه‌های زوج درمانی بپردازند تا تصویر روشن‌تری از کارایی این شیوه آموزشی با توجه به بافت فرهنگی کشور ما به دست آید. بهره‌گیری مشاوران خانواده و ازدواج از این برنامه آموزشی مؤثر و کاربردی در کلاس‌های آموزش خانواده و زوج، جهت افزایش رضایتمندی زناشویی، آموزش‌های قبل و بعد از ازدواج (به‌منظور پیشگیری، غنی‌سازی روابط زناشویی و تقویت نهاد خانواده) از دیگر پیشنهادات این پژوهش می‌باشد.

### تشکر و قدردانی

گروه پژوهشی بر خورد لازم می‌دانند تا از زحمات و همکاری‌های مسوولان سرای سلامت گل‌ها- فاطمی و تمامی زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

### References:

1. Adibrad N, Mahdavi E, Adibrad M, Dehshiri G. Communication beliefs compared women referred to the judicial and women want to continue living together in Tehran. *Seek Fam J* 2005; 1(2): 4-9. (Persian)
2. Young ME, Long LL. *Counseling and psychotherapy of couple*. New York: The Guilford Press; 1998. P.147-49.
3. Narimani M, Abasi M, Beigiankolemarz MJ, Bakhti M. Compare the effectiveness of two teaching approaches based on acceptance and commitment (ACT) and A group narrative therapy on modifying primarily inconsistent schema in divorce volunteer clients. *J Family Counseling Psychotherapy* 2014; 4(1):1-28. (Persian)
4. Breznsnyak M, Wisman MA. Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Sex Marital* 2004; 30(3): 199-217.
5. Sprecher S, Wenzel A, Harvey J. *Handbook of relationship initiation*. New York: Taylor & Francis Group; 2008. P. 337-53.

به نظر می‌رسد با توجه به اینکه زوجها در مسیر زندگی زناشویی خود با مشکلات و مسائل متعددی مواجه هستند که بعضاً این مشکلات به دلیل عدم مدیریت درست زوج باعث تنش در روابط شده و روابط همسران را به شکل نامطلوبی تحت تأثیر قرار می‌دهد، انجام مداخله‌هایی همچون برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به جهت بهبود روابط زوجی و افزایش صمیمیت و رضایتمندی زناشویی ضروری است.

یافته‌های این پژوهش باید با توجه به محدودیت‌های آن مورد توجه قرار گیرد. پژوهش حاضر بر روی زوج‌های شهر تهران انجام گرفته است، لذا در تعمیم نتایج به دیگر شهرها و مناطق باید جانب احتیاط را رعایت کرد. خود گزارشی بودن ابزار مورد استفاده، شیوه نمونه‌گیری در دسترس و کمبود تحقیقات انجام شده داخلی در مورد اثربخشی برنامه کاربرد مهارت‌های ارتباط صمیمانه از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است. پیشنهاد می‌شود اثربخشی این رویکرد آموزشی در مقایسه با سایر رویکردها بررسی شود. همچنین

6. Sampson RJ, Laub JH, Wimer C. Does marriage reduce crime? A counterfactual approach to within-individual causal effects. *Criminology* 2006; 44:465-508.
7. Karney BR, Coombs RH. Memory bias in long-term close relationships: Consistency or improvement? *Pers Soc Psychol Bull* 2000; 26(8): 959-70.
8. Finkenauer C, Hazam H. Disclosure and secrecy in marriage: do both contribute to marital satisfaction? *J Soc Pers Relationship* 2000; 17 (2): 245-63.
9. Fatehizade M, Ahmadi SA. Relationship between communication patterns of marriage and marital satisfaction among working couples in Isfahan University. *Res Fam* 2005; 1 (2):110-20. (Persian)
10. GhorbanaliPoor M, Farahani H, Borjali A, Moghadas L. Effects of education for changes and innovations in social living on marital satisfaction. *Psychol Quarterly Educ Sci Psychol* 2008; 4(3): 57-70. (Persian)
11. Halford WK, Lizzio A, Wilson KL, Occhipinti S. Does working at your marriage help? Couple relationship, self-regulation and satisfaction in the

- first 4 years of marriage. *J Fam Psychol* 2007; 21:185-94.
12. Pruchno RM, Wilson – Genderson FP, Cartwright R. Depressive symptoms and marital satisfaction in the context of chronic disease. *J Fam Psychol* 2009; 23(4): 573-84.
13. Rippere V. What s the think to do when your s feeling depressed? A pilot study. *Behav Res Therapy* 1997; 15:158- 91.
14. Volgston H, Vanberg S, Ekselius A, Lundkvist O. Sundstom poeomaa. Risk factor for psychiatric disorder infertile women and men undergoing in vitro fertiltization treatment. *Fertile Steril* 2010; 93(4):1088-99.
15. Mohammadi A, Sohrabi R, Adalatzadeh Aghdam G. Effect of narrative therapy on enhancing of couples intimacy. *Soc Behav Sci* 2013; 84: 1770 – 2.
16. Kazemian S, Zadehbaghri Gh, Behmani N, khalili SH, Zadehbaghri L, Abalfathi M. The efficacy of Self-regulation couple therapy on marital intimacy among infertile women. *Armaghane-danesh, Yasuj Univ Med Sci J (YUMSJ)* 2013;18(5):368-79. (Persian)
17. Haghshenas N. The study of prevalence of behavioral disorders of children and parents maladjustment. (Dissertation). Tehran: Tarbiat Moalem University; 2008. (Persian)
18. Baucom DH, Hahlweg K, Atkins DA, Engl J, Thurmaier F. Long term prediction of marital quality following a relationship education program: Being positive in a constructive way. *J Fam Psychol* 2006; 20 (3): 448-55.
19. Heaven PCL, Smith LM, Prabhakar S, Abraham J, Mete ME. Personality and conflict communication patterns in cohabiting couples. *J Res Pers* 2006; 40(5): 829–40.
20. Cornelius T, Alessi G, Shorey RC. The effectiveness of communication skills training with married couples: does the issue discussed matter?. *The family Journal of Counseling and Therapy for Couples and Families* 2007; 15 (2): 124-32.
21. Olia N. Marital enrichment group training. Tehran: Danjeh press; 2011. P.152-5. (Persian)
22. Harway M. Handbook of couples therapy. New York: John Wiley & Sons; 2005.P. 89-91.
23. Hoseini B. Base of couple therapy. Tehran: Jangal press; 2010. P.128-30. (Persian)
24. Gordon L, Frandsen J. Passage to intimacy: A practical guide to repairing and rekindling your most important relationship. New York: Fireside press; 2000. P.171-2.
25. Durana C. Bonding and emotional re-education of couples in the PAIRS. Training: Part II. *Am J Fam Ther* 1996; 24(4): 315-28.
26. Turner L. The impact of a psych educational group intervention on marital discord, adult interaction style, projective identification, and projective identification. (Dissertation). Washington, D.C: The Catholic University; 1998.
27. Abbasi M, Madani Y, GholamAli Lavasani M. The effectiveness of group training based on practical application of intimate relationship skills program on relationship patterns of nearly married couples. *J Fam Counsel Psychotherapy* 2014; 4(2):227-46. (Persian)
28. Gordon LH, Durana C. The PAIRS program. In R. Berger and M.T. Hannah (Eds.). Preventive approaches in couples therapy. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel; 1999. P: 217-36.
29. Esmaeilnia A. The investigation of teaching practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on the attachment style and the emotional intelligence of couples. (Dissertation). Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2011. (Persian)
30. Yousefi R, Abedin A, Tirgari A, Fathabadi J. Effectiveness of educational intervention based on schema models in inhancing marital satisfaction. *J Clin Psychol* 2010; 2(3):26-38. (Persian)

31. Olson DH, Olson A. Enrich canada, inc. J Fam Mistry 1997; 11(4): 28-53.
32. Soleymanian A. Investigating effect of irrational belief based on cognitive approach in marital un satisfaction. (Dissertation). Tehran: Tarbiat Moalem University; 1994. (Persian)
33. Mahdavian F. investigating the effect of relationship training on marital satisfaction and mental health. (Dissertation). Tehran: Psychiatric Institution of Tehran; 1997. (Persian)
34. Sanai Zaker B. Marriage and family scales. 3th ed. Tehran: Besat; 2008.P.37-42 (Persian)
35. Yarmohammadian A, Bonakdarehashemi N, Asgari K. The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment of young couples. Knowledge Res Appl Psychol 2010; 12(2):3-12. (Persian)
36. Molazadeh J, Mansour M, Ezheyi J, Kiamanesh A. Confronting styles and marital adjustment in Shahed children. J Psychol 2002; 3:255-75. (Persian)
37. Heydari H, Mazaheri MA, Pur Etemad HR. The relationship between relationship beliefs and positive feelings towards spouse. Fam Res 2005; 1(2):121-30. (Persian)
38. Hamed B, Zareie S. Effectiveness of marriage enhancement program based on cognitive - behavioral approach on hypes and wives marital intimacy. Quarterly J Res Addiction 2010; 4(16): 93-102. (Persian)
39. ChitsazZadeh B. The effectiveness of practical application of intimate relationship skills on marital commitment of couples. (Dissertation). Tehran: Kharazmi University; 2012. (Persian)
40. Turner L, Gordon LH. PAIRS (Practical Application of Intimate Relationship Skills). An integrative approach to intimate relationship change through a psychoeducational program. J Couples Therapy 1995;5(1&2):37-53.
41. Khodadadi M. The practical application of intimate relationship skills (PAIRS) program and its effectiveness on quality of life and perceived social support in couples expecting a child. (Dissertation). Mashhad: University of Mashhad; 2011. (Persian)
42. Isanejad O. The effectiveness relationships enhancement on improving martial quality of couples in Isfahan. (Dissertation). Isfahan: Isfahan University; 2008. (Persian)
43. Durana C. Enhancing marital intimacy through psychoeducation: The PAIRS program. Family J 1997; 5(3): 204-15.
44. DeMaria R, Hannah MT. Building intimate relationships: Bridging treatment, education and enrichment through the pairs progra. New York: Brunner- Routledge; 2003.P.111-3.

## THE EFFECT OF GROUP TRAINING OF PRACTICAL APPLICATION OF INTIMATE RELATIONSHIP SKILLS (PAIRS) PROGRAM ON ENHANCING MARITAL SATISFACTION, ADJUSTMENT, POSITIVE FEELINGS AND INTIMACY OF COUPLES

Mahmudi MJ<sup>1</sup>, Zahraakar k<sup>2</sup>, Amirian A<sup>3</sup>, Davarniya R<sup>\*4</sup>, Babaei Gharmkhani M<sup>5</sup>

Received: 17 Sep, 2015; Accepted: 17 Nov, 2015

### Abstract

**Background and Aim:** Practical application of intimate relationship skills (PAIRS) program is one of the programs specified for enriching marriage and marital life, which is aimed to help the couples to become aware of themselves and their spouse, explore the thoughts and feelings of their spouse, extend their empathy and intimacy, develop effective relationships and problem solving skills. The present research was conducted by the purpose of determining the effectiveness of group training based on practical application of intimate relationship skills program in enhancing satisfaction, adjustment, positive feelings, and intimacy of couples.

**Materials and Methods:** The present research is an experimental and interventional study, with pretest-posttest and follow-up with control group. The population of this research consists of all the couples visiting Health Care House of Golha-Fatemi in the second half of 1392 (first half of 2013). Using the available sampling method, a sample with the size of 40 people (20 couples) was selected, and the couples were replaced in two groups of experiment and control (each group with 10 couples) using random assignment. For gathering the data, the marital satisfaction questionnaire of Enriching and Nurturing Relational Issues, Communication and Happiness (ENRICH) (1989), Dyadic Adjustment Scale (1976), the Positive Feelings Scale (1975), and Marital Intimacy Scale (1983) were used. Research tools were completed in stages of pretest, posttest, and follow-up (after one month) by the subjects of two groups. The practical application of intimate relationship skills program was taught to the experiment group couples in 13 sessions of 2 hours, but the couples in the control group did not receive any intervention. For analyzing the data, the statistical software SPSS20, and multivariate covariance analysis (MONCOVA) were used.

**Results:** The results indicated that group training based on practical application of intimate relationship skills program has enhanced satisfaction, adjustment, positive feelings, and marital intimacy among couples of the experiment group in stages of posttest and follow-up. There appeared no significant difference in the control group.

**Conclusion:** Practical application of intimate relationship skills program is effective in improving relationships and enhancing the quality of marital life in couples. Counselors and family/marriage therapists can use this training program for the purpose of flourishing couples' relationships and preventing emergence of marital problems.

**Keywords:** Couple Therapy, Education, Marriage

**Address:** Alborz, Karaj, Kharazmi University, Faculty of Psychology and Educational Sciences.

**Tel:** (+98) 9155851629

**Email:** rezadavarniya@yahoo.com

<sup>1</sup> MA in School Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Alborz, Iran

<sup>3</sup> MA Student in Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>4</sup> Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Alborz, Iran (Corresponding author).

<sup>5</sup> Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Alborz, Iran