

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه

بر رضامندی زناشویی زنان باردار

Efficacy of PAIRS Group Psycho-Education on Marital Satisfaction of Pregnant Women

Mansoureh Hajhosseini

Department of Counseling,
University of Tehran, Tehran, Iran.

Saeid Zandi

Department of Counseling,
Allameh Tabataba'i University,
Tehran, Iran.

English.zandi@gmail.com

Saeideh Saninejad

Department of Counseling,
University of Tehran, Tehran,
Iran.ir

دکتر منصوره حاج حسینی

گروه مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

سعید زندی (نویسنده مسئول)

گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی،
تهران، ایران.

سعیده ثانی‌نژاد

گروه مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The present study was conducted to examine the effects of PAIRS (Practical Application of Intimate Relationship Skills) program on pregnant women's marital satisfaction. This semi-experimental research was organized in a pretest-posttest design with control group. The sample of the study included 24 couples expecting child who had scored low in ENRICH Marital Satisfaction Scale. These couples were randomly assigned to experimental group and control group (12 couple each). Before intervention, both groups were assessed. The experimental group received Practical Application of Intimate Relationship Skills

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثرات برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر رضایت زناشویی زنان باردار صورت پذیرفت. مطالعه از نوع نیمه‌آزمایشی و در طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود و با مشارکت زوجین در انتظار فرزند مراجعه‌کننده به یک مرکز درمانی شهر تهران (در سال ۱۳۹۵) انجام پذیرفت. گروه مورد مطالعه شامل ۲۴ زوج در انتظار فرزند بود که نمره پائینی را در پرسشنامه رضایت زناشویی به دست آورده بودند و بصورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه قرار گرفتند (هر کدام شامل ۱۲ زوج). هر دو گروه قبل از اجرای

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

Program training for 8 sessions; while the control group did not receive any intervention. After the training sessions, posttest was administered for both groups and the data was analyzed through covariance analysis. Findings showed that PAIRS training has been effective on pregnant women's marital satisfaction in a way that this program has helped general satisfaction increase and it has reduced the marital conflicts. Incorporating of this package in pregnancy care centers' prenatal care programs may improve marital satisfaction in couples expecting child and it consequently helps women mentally prepare for childbearing.

Keywords: PAIRS, marital satisfaction, pregnant women, relationship skills

دریافت: شهریور ۹۵ پذیرش: تیرماه ۹۶

آموزش مورد سنجش واقع شدند، اعضای گروه آزمایش طی ۸ جلسه، تحت آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) قرار گرفته و گروه گواه چنین آموزشی را دریافت نمودند. پس از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌های حاصل از سنجش رضایت زناشویی زنان باردار به وسیله تحلیل کوواریانس پردازش شدند. نتایج حاکی از اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر رضایت زناشویی زنان باردار بود، به طوریکه آموزش مهارت‌های ارتباطی، رضایتمندی کلی را افزایش داده، در خرده مقیاس‌ها، موجب کاهش تعارض زناشویی گردیده، ارتباط بهتر را آموزش داده و در حل تعارض خانوادگی کمک نموده است. با بکارگیری این بسته آموزشی در برنامه‌های مراقبتی مراکز زنان و زایمان می‌توان رضایت زناشویی زوجین در انتظار فرزند را بهبود بخشید و در جهت آمادگی روانی زنان برای فرزندآوری گام برداشت.

کلیدواژه‌ها: برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه، رضایتمندی زناشویی، زنان باردار

مقدمه

پیوند عاطفی و تعهد عرفی و اخلاقی میان زن و مرد، زیربنای تشکیل و تداوم اولین و مهم‌ترین کانون اجتماعی یعنی خانواده است و از این‌روی دستیابی به عالی‌ترین سطح صمیمیت

و آرامش در ارتباط عاطفی و همراهی در طول زندگی خانوادگی است که رضایت زناشویی را به یکی از مهم‌ترین موضوعات در حفظ ثبات و ارتقاء کیفیت کارکردهای خانواده، بدل نموده است. رضایت زناشویی به عنوان احساس رضایت از انطباق میان زندگی در حال تجربه با انتظارات و نیازهای فردی هر کدام از زوجین (وینچ^۱)، به نقل از بیرامی و همکاران، (۱۳۹۱)، حاصل احساس خشنودی از روابط مطلوب و صمیمیت با همسر بوده و به احساس کفایت از وضعیت موجود می‌انجامد. این در حالی است که عدم رضایت زناشویی از مشکلات شایع جامعه امروزی بوده و یکی از دلایل طلاق محسوب می‌شود (سایرز، کان، کارلینز و دیوید^۲، ۲۰۰۷). چراکه حیات یک خانواده به‌عنوان یک سیستم اجتماعی، به کارکرد درست هر کدام از اعضاء آن وابسته بوده و ارزیابی منفی شخص از زندگی در خانواده خود، کارکرد مطلوب او در خانواده را مخدوش می‌سازد و احساس ناخوشایند حاصل از عدم ارضاء نیازها، امیال و انتظارات می‌تواند زوجین را به‌سوی جدایی عاطفی و درنهایت طلاق سوق دهد. لذا رضایت زناشویی عامل مهم تضمین‌کننده استحکام خانواده محسوب گردیده و روانشناسان و مشاوران خانواده را بر پرورش، حفظ و تقویت آن ترغیب می‌نماید.

از آنجائی که زندگی زناشویی یک رابطه انسانی است، یکی از راهبردها در بهبود رضایت زناشویی ارتقاء مهارت‌های ارتباطی، رشد آگاهی زوجین درباره نقش خود در خانواده و آموزش رفتار مطلوب در ارتباط با همسر است. مشاوران شناختی و رفتاری در آموزش مهارت‌های ارتباطی، به زوجین می‌آموزند که فعالانه گوش کنند، درخواست‌های به‌جا داشته باشند و از پرسش‌ها و عبارت‌های توضیحی برای کسب اطمینان از رفتار کلامی و غیرکلامی همسر خود بهره بگیرند (کارلسون^۳، ۱۳۷۸). روانشناسان مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی را بر وضعیت سازگاری بسیار موثر می‌دانند (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵) و مطالعات متعددی به بررسی اثربخشی این آموزش‌ها در رضایت زناشویی زوجین پرداخته‌اند.

1. Winch

2. Sayers, Kohn, Caralyns & David

3. Carlson

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

به‌عنوان مثال، ایمهوند، آلود و ایفونانیچوکو^۱ (۲۰۰۸) در پژوهشی که با مشارکت ۱۵۰ زوج در دانشگاه آمبروس انجام پذیرفت، تاثیر مثبت مهارت‌های ارتباطی را بر رضایت زناشویی نشان دادند. یالسین و کاراهان^۲ (۲۰۰۷) آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر روی ۶۷ خانواده داوطلب مورد مطالعه قرار دادند و نشان دادند این آموزش‌ها منجر به ارتقای رابطه زناشویی و سازگاری در خانواده می‌گردد. رازاوی و دلوکس^۳ (۲۰۰۶) نیز که در پژوهش خود بر روی ۹۳ زوج انگلیسی، برخی از مهارت‌های زندگی از جمله ارتباط موثر را به آن‌ها آموزش داده بودند، به این نتیجه رسیدند که آموزش در بهبود روابط زوجین تاثیر داشته است. البته کورنلیوس، آلسی و شوری^۴ (۲۰۰۷) تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر روی ۳۰ زوج متاهل بررسی کرده و نتیجه گرفتند که این روش چندان موثر نبوده است.

در ایران، نیکخواه (۱۳۸۲) در نمونه شامل ۶ زوج متاهل، طی دوازده جلسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی زناشویی با رویکرد شناختی-رفتاری را بر رضایتمندی زناشویی مورد بررسی قرار داده و نشان دادند آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری تاثیر مثبتی بر رضایتمندی زناشویی زوجین داشته است. ابراهیمی (۱۳۸۷) نیز در تحقیقی به بررسی اثربخشی برنامه عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر افزایش رضایتمندی زناشویی و تعدیل ابعاد دل‌بستگی پرداخته و نشان داد که درمان گروهی کاربرد مهارت‌های روابط صمیمانه باعث افزایش میزان رضایت زناشویی می‌شود. این نتایج در پژوهش‌های غلامزاده و همکاران (۱۳۸۸) و حسینیان و همکاران (۱۳۹۰) نیز تکرار گردید.

درباره اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی در خانواده‌های با وضعیت خاص نیز نتایج مشابه به دست آمد؛ برای نمونه در پژوهشی که زولجیک راموویک^۵ و همکاران (۲۰۰۱) بر روی خانواده‌های معتادان انجام دادند، برنامه درمانی را با آموزش مهارت‌های ارتباطی در خانواده همراه ساختند و بهبود کیفیت ارتباط بین همه اعضای خانواده را نشان دادند. شاه‌محمدی و

1. Imhonde, Aluede & Ifunanyachukwu

2. Yalcin & Karahan

3. Razavi & Delvaux

4. Cornelius, Alessi & Shorey

5. Zoljic-Ramovic

همکاران (۱۳۸۷) اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی، با رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی همسران معتادان را نشان دادند. به‌پژوه و همکاران (۱۳۸۸) نیز به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی و مهارت‌های ارتباطی در مردان نابینا و همسران بینای آن‌ها پرداخته و نشان دادند که کاربرد این روش در افزایش رضایتمندی زناشویی موثر بوده است.

به‌منظور غنی‌سازی روابط و آموزش مهارت‌های ارتباطی رویکردهای متعددی معرفی شده است. یکی از این رویکردها، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) است که توسط گوردون^۲ (۱۹۷۵) طرح‌ریزی شده است. این برنامه روانی-آموزشی تکنیک‌هایی را از مقوله‌های مختلف (عاطفی، عقلانی، فعالیتی و زمینه‌ای) ترکیب می‌کند و بر اهمیت ترکیب کار عاطفی و موثر در تمرین خانواده‌درمانی تاکید دارد (عباسی، ۱۳۹۲). این بسته آموزشی برخی از دیدگاه‌های نظریه روابط شیء را در قسمتی از دوره ترکیب می‌کند. در نظریه روابط شیء تمرکز بر اثر متقابل فراقنی اشیاء درونی هر همسر به طرف دیگری است. به‌صورت مشابه، در PAIRS، شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند که خواسته‌های کودکی خود را تشخیص و بخش‌هایی از خود را جدا کنند (عباسی، ۱۳۹۲). اما برنامه PAIRS، فرض‌های اساسی را از دیدگاه شناختی-رفتاری قرض می‌گیرد که رفتارهای مطلوب از طریق انگیزش، الگوبرداری و تکرار یاد گرفته می‌شوند. تکنیک‌های زوج‌درمانی رفتاری همچون مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، حل مساله و قرارداد وابستگی در این برنامه بکار می‌روند (عباسی، ۱۳۹۲). گوردون (۱۹۷۵) همچنین از نظریه‌های سیستمی خانواده و تکنیک‌های آن همچون بازی نقش و مجسمه خانواده نیز در این بسته آموزشی بهره برده است.

برخی از پژوهشگران به بررسی کارآمدی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در ارتقای رضایت زناشویی پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه، بیلن‌برگ و گوردون^۳ (۱۹۹۲) نشان دادند که این برنامه تغییرات مثبت معناداری در پیوستگی روابط، رضایت و سازگاری به وجود

^۱ . Practical Application of Intimate Relationship Skills

^۲ . Gordon

^۳ . Bielenberg & Gordon

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

می‌آورد. فالسیگلیا^۱ (۲۰۱۰) نیز در مطالعه خود به اثربخشی این برنامه بر بهبود رضایت، همبستگی، و توافق در زوج‌های کم‌درآمد اذعان داشته است. در ایران نیز، ابراهیمی (۱۳۸۷) به بررسی اثربخشی برنامه عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش رضایتمندی زناشویی و تعدیل ابعاد دلبستگی در خانم‌های متاهل پرداخت و نشان داد که این برنامه باعث افزایش رضایتمندی زناشویی می‌شود. عباسی، مدنی و لواسانی (۱۳۹۳) نیز اثربخشی آموزش گروهی برنامه عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را بر الگوهای ارتباطی، صمیمیت و سازگاری زوجین بررسی نموده و نشان دادند این آموزش‌ها ضمن آنکه در افزایش صمیمیت میان زوجین موثر بوده، در افزایش مهارت‌های ارتباطی سازنده نیز اثربخش بوده است.

می‌توان گفت در میان برنامه‌های موجود برای مسائل ارتباطی، برنامه عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با توجه به اینکه رویکردهای موثر دیگر را تلفیق می‌کند و نیز به اصلاح برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات هر فرد می‌پردازد، بر روی ارتباط زوجین اثرگذار بوده و می‌تواند با آموزش و تصحیح مشکلات شناختی و کاربرد شیوه‌های رفتاری، ارتباطی و حل مساله، روش مؤثری در بهبود شیوه ارتباطی در خانواده باشد (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۳۸۷). با این حال، تاکنون پژوهشی به اثربخشی این نوع مداخلات بر روی رضایت زناشویی زنان باردار نپرداخته است. درحالی‌که وضعیت خاص زنان باردار در نیاز به حمایت عاطفی، و بهره‌مندی از آرامش روانی در شرایط مطلوب خانوادگی، به‌ویژه احساس رضایت و خشنودی از همسر خود در طول دوران بارداری و دریافت حمایت‌های لازم در هنگام تجربه سختی‌های این دوران، لزوم آموزش مهارت‌های ارتباطی در این خانواده‌ها را مطرح نموده و به‌ویژه می‌تواند چنین خانواده‌هایی را برای ورود به تکالیف تربیتی و آموزشی پس از تولد فرزند آماده سازد. همچنین با توجه به افزایش آمار طلاق زودهنگام در کشور (تارنمای رسمی سازمان ثبت احوال، ۱۳۹۳)، کانون خانواده در خطر می‌باشد و این مساله در خانواده‌های در انتظار فرزند به‌علت آینده نامطمئن آن فرزند اهمیتی روزافزون می‌یابد و ضرورت پژوهش و تدبیر را روشن‌تر می‌سازد. با توجه به موارد مطرح‌شده، پژوهش حاضر

1. Falciglia

قصد دارد به بررسی اثربخشی آموزش برنامه عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضایتمندی زناشویی زنان باردار بپردازد. بر این اساس، فرضیه پژوهش حاضر بدین صورت می‌باشد: آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه موجب افزایش رضایت زناشویی در زنان باردار می‌شود.

روش

این پژوهش، به روش نیمه‌آزمایشی^۱ و در طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین در انتظار فرزند بود که در بهار سال ۱۳۹۵ به‌منظور مراقبت‌های بارداری به شبکه درمان شهر تهران مراجعه کرده بودند. معیارهای ورود عبارت بودند از: علاقه به شرکت فعال در جلسات آموزشی و عدم استفاده از دیگر دوره‌های روان‌شناختی در طول اجرای این پژوهش. نمونه پژوهش شامل ۲۴ زوج در انتظار فرزند بود که به‌وسیله نمونه‌گیری دردسترس از میان مراجعین یک مرکز درمانی زنان و زایمان در شهر تهران انتخاب گردیدند. بدین‌صورت که ابتدا پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بر روی ۵۰ زوج اجرا گردید، سپس ۲۴ زوج که نمره‌های پایین‌تری کسب کرده بودند، برای این پژوهش انتخاب شدند و مطابق با طرح تحقیق، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (۱۲ زوج گروه آزمایش و ۱۲ زوج گروه کنترل).

ابزار پژوهش

پرسشنامه زوجی انریچ^۲ (اولسون، فورنیر و دراکن^۳، ۱۹۸۳): نسخه مورد استفاده در پژوهش حاضر، فرم فارسی ۳۵ ماده‌ای پرسشنامه زوجی انریچ (آسوده، ۱۳۸۹) بود. این مقیاس ۳۵ ماده‌ای شامل چهار خرده‌مقیاس از جمله رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی است. در فرم اصلی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ پایایی پرسشنامه به روش آلفای

1. Wadsby

2. ENRICH

3 Olson, Fournier & Druckman

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است. وادسبای در زمینه روایی و اعتبار آزمون، تحقیقات گسترده- ای انجام داده است، به طوری که میزان پایایی آزمون به روش بازآزمایی بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴ و همسانی درونی آن را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹ تا ۰/۹۷ و میزان توانایی تمیز و طبقه‌بندی آن را ۹۰/۹ درصد گزارش نموده است (وادسبای، ۱۹۹۸). در پژوهش آسوده (۱۳۸۹)، ضریب آلفای پرسشنامه برای این خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۸، ۰/۶۲، و ۰/۷۷ به دست آمده است.

روش اجرا

پیش از آغاز جلسات، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. سپس، اعضای گروه آزمایش طی ۸ جلسه (هر جلسه ۱۲۰ دقیقه) تحت آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) قرار گرفتند؛ درحالی که گروه گواه این آموزش را دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، هر دو گروه آزمایش و گواه به‌طور همزمان مورد سنجش قرار گرفتند (با توجه به سوال پژوهش، پس‌آزمون فقط بر روی خانم‌ها اجرا گردید اما به دلیل اینکه ارتباط ماهیتی تعاملی دارد، حضور آقایان در جلسات می‌توانست موجب افزایش احتمالی کارآمدی آموزه‌ها گردد). به‌منظور شناسایی اثربخشی متغیر مستقل بر متغیر وابسته از تحلیل آماری کوواریانس استفاده گردید. محتوای بسته آموزشی در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. ساختار جلسات آموزشی مبتنی بر محتوای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباطی صمیمانه

(PAIRS)

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول: آشنایی و بیان قوانین	هدف: آشنایی با اعضای گروه و ذوب یخ‌ها روش: معرفی اعضا، معرفی دوره آموزشی، بیان قوانین گروه، تأکید بر عدم شرکت در دوره‌های مشابه، اجرای پیش‌آزمون تکلیف: شناسایی عوامل مؤثر بر روابط زناشویی کارآمد

هدف: گفت‌وگوی کلامی و غیرکلامی موثر بین زوجین با استفاده از الگوی ارتباطی کارآمد	جلسه دوم: ارتباط و حل مسأله
روش: معرفی الگوهای ارتباطی، گوش دادن فعال و موانع آن، یادگیری سطوح برقراری رابطه، آموزش شیوه ابراز صحیح هیجانات	
تکلیف: اجرای تمرین «بیرون رفتن از کینه‌ها» از طریق نامه‌نگاری برای همسر	
هدف: ارتباط دادن تاثیر گذشته بر اکنون از طریق بازسازی حوادث گذشته	جلسه سوم: تاریخچه شخصی
روش: افزایش بینش نسبت به روابط گذشته و اکنون، تشریح تاثیرات خانواده اصلی بر شکل‌گیری قوانین نامرئی	
تکلیف: اجرای تمرین «نبش قبر التیام‌بخش»	
هدف: ایجاد فرصت‌هایی برای بازآموزی و آزادسازی عاطفی	جلسه چهارم: پیوند آفرینی
روش: تشریح مفهوم حبس عاطفی و موانع ابراز عاطفی، پیشرفت از بیان عواطف کم‌هیجان به سوی عواطف شدید، همدلی در احساسات	
تکلیف: اجرای تمرین «حساسیت‌های عاطفی»	
هدف: آگاه‌سازی نسبت به تفاوت‌های زن و مرد، تصورات ذهنی مخفی همسران و عقاید غیرمنطقی	جلسه پنجم: شفاف‌سازی تصورات ذهنی
روش: شناخت تفاوت‌های فیزیولوژیک، روانی و شناختی دو جنس، بررسی تصورات ذهنی ناگفته، تشریح مفهوم ذهن‌خوانی، آموزش مهارت تفکر منطقی	
تکلیف: اجرای تمرین «جنگ منصفانه برای تغییر»	
هدف: توافق آگاهانه در روابط و تمرکز بر استفاده از قراردادهای رفتاری	جلسه ششم: عقد قرارداد رفتاری
روش: استفاده از قرارداد وابستگی جهت کاهش رفتارهای نامناسب، آموزش رفتارهای مطلوب از طریق یادگیری اجتماعی و الگوبرداری، آموزش مراحل حل مسأله	
تکلیف: عقد قرارداد به‌منظور افزایش رفتارهای مطلوب یکدیگر	
هدف: تنظیم ابعاد اتحاد و سازگاری به منظور حفظ عملکرد خانواده	جلسه هفتم: اتحاد و سازگاری
روش: جنگ منصفانه برای تقسیم قدرت و مسئولیت‌پذیری، ایجاد مرزهای	

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

مناسب برای اتحاد و خودمختاری، تمرینات بازی نقش و مجسمه خانواده	در عملکرد
تکلیف: اجرای تمرین «عامل سیستم‌های خانواده»	خانواده
هدف: جمع‌بندی	جلسه
روش: مرور کل جلسات و بازنگری دوره، گرفتن بازخورد از اعضا، اجرای	هشتم:
پس‌آزمون	جمع‌بندی
تکلیف: مطالعه کتاب آدم‌سازی ویرجینیا ستیر	و نتیجه
	گیری

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نمرات پیش‌آزمون متغیرهای موردبررسی در گروه کنترل و آزمایش تفاوت چشمگیری ندارند درحالی‌که میانگین نمرات پس‌آزمون این متغیرها در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است (جدول ۲). در این پژوهش جهت بررسی اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر رضایتمندی زناشویی زنان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد و قبل از آن پیش‌فرض‌های کاربرد این آزمون (توزیع نرمال و همگنی ماتریس کواریانس) بررسی گردید. به‌منظور بررسی فرض نرمال بودن توزیع نمرات، از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که سطح معناداری برای متغیرهای رضایت زناشویی ($p = 0/91$ و $Z = 0/55$)، ارتباط ($p = 0/72$ و $Z = 0/69$)، حل تعارض ($p = 0/92$ و $Z = 0/54$) و تحریف آرمانی ($p = 0/84$ و $Z = 0/61$) بزرگ‌تر از مقدار $0/05$ است؛ یعنی کلیه متغیرهای موردبررسی در پژوهش حاضر دارای توزیع نرمال بوده و از این‌روی، اولین پیش‌فرض استفاده از تحلیل کوواریانس برقرار می‌باشد. پیش‌فرض دیگر استفاده از تحلیل کوواریانس فرض همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها است که به‌وسیله آزمون باکس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که ($F_{(10, 2313/94)} = 1/38$) سطح معناداری آزمون باکس برابر با $0/188$ و بزرگ‌تر از مقدار $0/05$ است. بنابراین، در سطح اطمینان $0/95$ فرض تجانس ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه‌های مختلف پذیرفته می‌شود.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه

متغیر	مرحله	بانگین	انحراف معیار
ضاییت	تترل	ش‌آزمون	۶/۴۷
	ی‌مایش	س‌آزمون	۶/۲۰
ناشویی	تترل	ش‌آزمون	۵/۷
	ی‌مایش	س‌آزمون	۵/۷
تباط	تترل	ش‌آزمون	۵/۹
	ی‌مایش	س‌آزمون	۵/۶
تل تعارض	تترل	ش‌آزمون	۵/۸
	ی‌مایش	س‌آزمون	۵/۲
ف آرمانی	تترل	ش‌آزمون	۴/۷
	ی‌مایش	س‌آزمون	۴/۳
	تترل	ش‌آزمون	۳/۳
	ی‌مایش	س‌آزمون	۲/۴
	تترل	ش‌آزمون	۲/۶
	ی‌مایش	س‌آزمون	۳/۲
	تترل	ش‌آزمون	۲/۶
	ی‌مایش	س‌آزمون	۱/۸

جهت تعیین اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی (رضایتمندی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی)، معناداری میزان تغییرات به‌دست‌آمده از طریق آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی گردید. نتیجه آزمون لامبدای ویلکز حاکی از آن است که خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی گروه‌های مورد مطالعه پس از حذف اثر پیش‌آزمون، از یکدیگر تفاوت معنادار دارند

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

($p < 0/001$ و $F_{(4, 13/238)} = 15$ و $W = 0/22$). برای پی بردن به جزئیات این تفاوت، به بررسی اثرات بین گروهی تحلیل واریانس متغیرها پرداخته شد.

پیش فرض استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری، فرض همگن بودن واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها است. برای بررسی این فرضیه از آزمون لون استفاده شده است. نتایج این آزمون نشان داد که سطح معناداری برای متغیرهای رضایت زناشویی ($p = 0/35$ و $F = 0/89$)، ارتباط ($p = 0/60$ و $F = 0/27$)، حل تعارض ($p = 0/12$ و $F = 2/6$) و تحریف آرمانی ($p = 0/12$) و $F = 2/5$ بزرگ‌تر از مقدار $0/05$ است. بنابراین، فرض همگنی واریانس‌ها برقرار می‌باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون اثرات بین گروهی تحلیل واریانس نمرات متغیرها در گروه‌های آزمایش و کنترل

تغیر وابسته	ع مربعات	مین مربعات	ر آماره F	Sig	ه اثر
رضایت زناشویی	۱۴/۵۴	۱۴/۵۴	۹/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۴
رتباط	۲۷/۴۸	۲۷/۴۸	۳۲/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۶۴
حل تعارض	۱۲/۷۸	۱۲/۷۸	۷/۱۳	۰/۰۱	۰/۲۸
تحریف آرمانی	۲/۲۰	۲/۲۰	۰/۷۵	۰/۳۹	۰/۰۴

جدول (۳) نتایج آزمون اثرات بین گروهی تحلیل واریانس متغیرهای رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول، بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ رضایت زناشویی ($\eta^2 = 0/34$) و $p = 0/007$ و $F_{(1,18)} = 9/38$ ، ارتباط ($\eta^2 = 0/64$ و $p = 0/001$ و $F_{(1,18)} = 32/62$) و حل تعارض ($\eta^2 = 0/28$ و $p = 0/01$ و $F_{(1,18)} = 7/13$) تفاوت معنادار وجود دارد ولی از لحاظ تحریف آرمانی ($p > 0/05$ و $F_{(1,18)} = 0/75$) تفاوت معناداری بین دو گروه یافت نشد؛ بنابراین، با توجه به اطلاعات جدول (۳ و ۲) می‌توان نتیجه گرفت که بین میانگین‌های دو گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی، ارتباط و حل تعارض تفاوت به نفع گروه

آزمایش وجود دارد، یعنی زنان بارداری که تحت آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه قرار گرفته‌اند نسبت به گروه دیگر، نمره بالاتری در متغیرهای رضایت زناشویی، ارتباط و حل تعارض کسب نموده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر رضایت زناشویی زنان باردار بود. یافته‌های حاصل از این پژوهش حاکی از اثربخشی این مداخله آموزشی بر رضایت زناشویی زنان باردار است. به گونه‌ای که گروه دریافت‌کننده این آموزش در سه شاخص ارتباط، حل تعارض و رضایت زناشویی در وضعیت بهتری نسبت به گروه مقابل قرار گرفته‌اند و بر این اساس می‌توان گفت آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) به زوجین توانسته است تعارض زناشویی آن‌ها را کاهش داده، ارتباط بهتر را به آن‌ها آموزش دهد و در حل تعارض خانوادگی به آن‌ها کمک نماید.

این یافته با نتایج پژوهش‌های شاه‌محمدی و همکاران (۱۳۸۷)، نیکخواه (۱۳۸۲)، ابراهیمی (۱۳۸۷) و حسینیان، یزدی و طباطبایی (۱۳۹۰) همخوان بوده و در توضیح آن می‌توان گفت؛ اولاً از آنجاکه یکی از تکنیک‌های این بسته آموزشی، اصلاح برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات زوجین می‌باشد، می‌تواند باورهای غلط و انتظارات ناشی از آن‌ها را که در رابطه میان زوجین ایجاد چالش می‌نمایند اصلاح کند. از این رو، افراد به جای تکیه بر باور غلط خود به سوی ساخت انتظارات واقع‌بینانه و منصفانه هدایت شده و از مسئله‌سازی بیهوده در روابط میان خود و همسرشان جلوگیری می‌کنند. این نکته درباره شاخصه تحریف آرمانی نیز می‌تواند اثرگذار باشد، هرچند معناداری این تفاوت در پژوهش حاضر تأیید نگردید.

ثانیاً، این رویکرد آموزشی به آموزش مهارت‌های ارتباطی مطلوب، مهارت گوش دادن و مهارت همدلی پرداخته و شیوه‌های رفتاری کارآمد را ارائه می‌کند و به تبع آن افراد آموزش دیده

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

قادر خواهند بود با کاربرد مهارت‌های گوش دادن فعال، گوش دادن همدلانه، و مهارت‌های ارتباطی مطلوب در بیان انتظارات و نقدهای خود، از ایجاد چالش فی‌مابین جلوگیری کرده و با شیوه مثبت همدلی و همپاری به ایجاد ارتباط موثر در خانواده اقدام کنند. از این رو، به احتمال بیشتری احساس رضایت از روابط زناشویی خود داشته و پس از آموختن این مهارت‌ها خود را در برابر مسائل توانمند احساس می‌کنند و این می‌تواند میزان رضایتمندی آن‌ها در روابط زناشویی را بهبود بخشد.

فراتر از این‌ها، این برنامه عملی به آموزش مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های حل تعارض و مهارت‌های تشخیص خطاهای شناختی پرداخته و زوجین را برای نگرش مسئله‌محور در برابر چالش‌های خانوادگی آماده می‌سازد. در این صورت، آن‌ها توانایی تشخیص مسائل احتمالی را داشته، مهارت‌های بازگشایی آن را به کار گرفته و قادر خواهند بود در مواقع لزوم، به پاسخ مناسب برای حل مسئله دست یابند. در این صورت، بجای احساسات منفی در روابط خانوادگی احساس کارآمدی نموده و کمتر دچار عدم رضایت در روابط خانوادگی خود می‌شوند.

بر این اساس، می‌توان گفت که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS)، به جهت اصلاح باورها و انتظارات غلط افراد، آموزش مهارت‌های ارتباطی مطلوب و مهارت‌های حل تعارض و حل مسئله در خانواده، به‌ویژه درباره زنان باردار که خود را آماده تکالیف فرزندپروری همچون تولد و مراقبت از نوزاد می‌کنند، زمینه‌ساز انتظارات واقع‌بینانه بوده و احساس بهتری از کارآمدی را به دنبال داشته و از این روی می‌تواند در احساس رضایتمندی آن‌ها موثر بوده باشد. همچنین، همسران این زنان با یادگیری روش حل مساله و آشنایی با نیازها و انتظارات طرف مقابل، می‌توانند محیط مناسب‌تر و زندگی کم‌تعارض‌تری را برای همسر خود به وجود بیاورند. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد این بسته آموزشی در برنامه‌های مراقبتی بارداری مورد استفاده قرار گرفته و در مراکز زنان و زایمان به زوجین آموزش داده شود. با توجه به اینکه نمونه تحقیق به صورت دردسترس و از شهر تهران انتخاب شده است، تعمیم نتایج می‌بایست با احتیاط صورت گیرد.

منابع

ابراهیمی، پایناز؛ ثنائی ذاکر، باقر و نظری، علی محمد (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هر دو شاغل. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۱۶، ۳۷-۴۳.

ابراهیمی، سمیه سادات (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی برنامه عملی مهارت های روابط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش رضایتمندی زناشویی و تعدیل ابعاد دل بستگی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد.

آسوده، محمدحسین (۱۳۸۹). فاکتورهای ازدواج موفق از دیدگاه زوجین خوشبخت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

به پژوه، احمد؛ ماوردی، معصومه؛ رضازاده، رضا و آقامحمدیان، حمیدرضا (۱۳۸۸). *بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی همسران نابینا و بینا*. قم: انتشارات اندیشه ماندگار.
بیرامی، منصور؛ فهیمی، صمد؛ اکبری، ابراهیم و امیری بیجاکلابی، احمد (۱۳۹۱). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک های دل بستگی و مولفه های تمایز یافتگی، *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۴(۱)، ۶۴-۷۷.

تارنمای سازمان ثبت احوال کشور (۱۳۹۳). برگرفته از www.sabteahval.ir

حسینیان، سیمین؛ یزدی، سیده منور و طباطبایی، ملیحه (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل، *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸، ۷۶-۴۵.
خدایاری فرد، محمد؛ اکبری زردخانه، سعید؛ غباری بناب، باقر؛ شکوهی یکتا، محسن؛ افروز، غلامعلی؛ فقیهی، علی نقی؛ طهماسب کاظمی، بهروز و زندی، سعید (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه تعاملی مهارت های زندگی مبتنی بر آموزه های دینی بر دینداری دانشجویان: مطالعه مقدماتی. *پژوهش نامه روان شناسی اسلامی*، ۲(۲)، ۳۱-۹.

شاهمحمدی قهساره، اعظم؛ درویژه، زهرا و پورشهریاری، مهسیما (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی همسران معتادان و پیشگیری از بازگشت معتادان مرد در شهر اصفهان. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۲(۷)، ۲۸-۳.

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار

عباسی، مرتضی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر الگوهای ارتباطی، صمیمیت و سازگاری زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

عباسی، مرتضی؛ مدنی، یاسر و لواسانی، مسعود غلامعلی (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی برنامه «کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه» بر الگوهای ارتباطی زوج‌های در آستانه ازدواج. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۲)، ۲۴۶-۲۲۷.

غلامزاده، مریم؛ عطاری، یوسفعلی و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده در زوجین مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی شهر اهواز. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۴۱، ۸۷-۱۱۰.

کارلسون، جان؛ اسپری، لن و لوئیس، جودیت (۱۳۷۸). خانواده‌درمانی: تضمین درمان کارآمد. ترجمه شکوه نوابی نژاد. تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان.

نیکخواه، زهرا (۱۳۸۲). بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری بر رضایتمندی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

- Bielenberg, L. T., & Gordon, L. H. (1992). *An exploratory study of PAIRS: An integrative group approach to relationship change*. Falls, VA: PAIRS foundation, Inc.
- Cornelius, T. L., Alessi, G., & Shorey, R. C. (2007). The effectiveness of communication skills training with married couples. *The Family Journal*, 15, 124-132.
- Falciglia, A. (2010). Impact of PAIRS essentials marriage education with low-income couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 145-156.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH marital inventory: A discriminant validity and cross-validity assessment. *Journal Marital and Family Therapy*, 15, 65-79.
- Gordon, L. H., & Durana, C. (1999). The PAIRS program. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy* (pages 217-236). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Imhonde, H. O., Aluede, O., & Ifunanyachukwu, N. R. (2008). Effective communication, educational qualification and age as determinants of marital satisfaction among newly wedded couples in a Nigerian university. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 5, 433-437.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M. (1983). *PREPARE/ENRICH Counselor's Manual*. Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH Inc.
- Razavi, D., & Delvaux, N. (2006). Can life skills be taught? *British Journal of Hospital Medicine*, 43, 215-217.
- Sayers, S., Kohn, L., Caralyns, F., & David, M. (2007). Marital conflict and depression in the context of marital discover. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 60-69.

- Yalcin, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of American Board Family Medicine*, 20, 36-44.
- Zoljic-Ramovic, T., Hadzibajric, A., Dziho, F., & Kudra, A. (2001). Marital therapy at the day care hospital department for alcoholism and other drug addiction at the Sarajevo Cotonl. *Journal of Medicinski Archive*, 55,141-145.
- Wadsby, M. (1998). Evaluation of the Swedish version of the ENRICH Marital Inventory. *Nordic Journal of Psychiatry*, 52(5), 379-388.

اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار