

## تاثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی

امین حسینی<sup>۱</sup>، محسن رسولی<sup>۲</sup>، رضا داورنیا<sup>۳\*</sup>، محسن بابایی گرمخانی<sup>۴</sup>

(۱) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

(۲) گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۴/۹/۱۴

تاریخ دریافت: ۹۴/۴/۲۹

### چکیده

**مقدمه:** برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه یکی از برنامه های غنی سازی ازدواج است که با تاکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوج ها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی انجام شد.

**مواد و روش ها:** مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و به شیوه پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه می باشد. جامعه پژوهش متشکل از کلیه زوجینی بودند که به سرای سلامت گل ها واقع در منطقه ۶ شهرداری تهران در سال ۱۳۹۲ مراجعه نموده بودند. نمونه شامل ۲۰ زوج بودند که به شیوه نمونه گیری در دسترس، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه های آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسش نامه وضعیت زناشویی گلوبوگ-راست (GRIMS) ۱۹۹۸ بود که در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تکمیل گردید. برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در ۱۳ جلسه یک و نیم ساعته به زوجین گروه آزمایش آموزش داده شد، اما اعضای گروه گواه مداخله ای دریافت نکردند.

**یافته های پژوهش:** نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه موجب بهبود کیفیت روابط زناشویی در زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس آزمون شده است ( $F=46.43, P=0.000$ ).

**بحث و نتیجه گیری:** برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین موثر است. می توان از این برنامه غنی سازی زندگی زناشویی در جهت پیشگیری از بروز مشکلات و بهبود ارتباطات زوجین بهره برد.

**واژه های کلیدی:** کیفیت روابط زناشویی، برنامه کاربرد عملی مهارت های صمیمانه، زوج ها

\*نویسنده مسئول: گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین نیازهایی است که تقریباً تمام ابعاد زندگی انسان را برای حدود نیم قرن تحت تأثیر قرار می‌دهد. قدمت ازدواج به قدمت تاریخ است و از روزی که انسان وجود داشته، عشق و محبت، ازدواج و اختلافات زناشویی هم وجود داشته است. در واقع سلامت روانی انسان تا حد زیادی در گرو یک ازدواج خوب و موفق است (۱). مطالعه روابط زوج‌ها، به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که روابط زوج‌ها در آن شکل می‌گیرد، کمک می‌کند. یکی از ابعاد روابط زوج‌ها، کیفیت روابط زناشویی است که نقش اساسی در کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (۲). کیفیت رابطه زناشویی ارزشیابی درونی رابطه زوجین در بعضی ابعاد و ارزش‌ها است و دامنه این ارزشیابی شامل طیف وسیعی است که مشخصات وسیعی از تعامل و کارکرد زناشویی را منعکس می‌کند (۳).

عوامل مختلفی بر کیفیت روابط زناشویی تأثیر می‌گذارند، از قبیل عوامل فردی (جنسیت، سبک فرزندپروری، طبقه اقتصادی-اجتماعی، و...)، عوامل ارتباطی (نوع تعاملات، مدت ازدواج، تعداد و حضور فرزندان و...) و عوامل بیرونی (ویژگی‌های والدین، طلاق والدین) (۴). کیفیت روابط زناشویی با تعدادی از پیامدهای روان‌شناختی مانند احساس خوشبختی و رضایت از زندگی (۵)، رضایتمندی زناشویی (۶)، ارزش خود (۷)، اعتماد به نفس (۸)، آشفتگی‌های روانی (۹)، افسردگی (۱۰) و سوء مصرف الکل (۱۱) پیوند خورده است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رویکردهایی چون برنامه‌های غنی‌سازی زوجین، برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار موثر و مقرون به صرفه می‌باشند. برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج از جمله رویکردهای پیشگیرانه‌ای هستند که مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی، مدیریت تعارض و حل مسئله، و صمیمیت را در زوجین بهبود بخشیده و سبب افزایش رضایتمندی و کاهش آشفتگی‌های زناشویی می‌گردند (۱۲-۱۴). برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج برنامه‌هایی برای بهبود و پر بارسازی ازدواج است و دارای سطوح بالایی از اعتبار و سودمندی برای زندگی

زوجین است. این برنامه‌ها انواع مختلفی دارد که شامل مواجهه ازدواج (ME)، برنامه ارتباط زوج‌ها (CCP)، برنامه آموزش غنی‌سازی ازدواج (TIME)، برنامه غنی‌سازی ارتباط (REP) و برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین در ازدواج (ACME) می‌شود (۱۵).

یکی از برنامه‌های مطرح و پیشگیرانه در حوزه غنی‌سازی زندگی زناشویی، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه است. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه نوعی برنامه آموزشی است که توسط گوردن (۱۹۸۳) ابداع شد و با هدف آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای تشکیل روابط صمیمانه برگزار می‌شود. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه از معروف‌ترین درمان‌های انسان‌گرایانه مطرح شده در نیمه دوم قرن بیستم یعنی کارهای سیت، فرمو، بوئن، پرلز و بردن استخراج شده است (۱۶). برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط زناشویی یک برنامه التقاطی می‌باشد. این برنامه بیش از هشتاد تکنیک تجربی، رفتاری و ارتباطی را دارا می‌باشد (۱۷). یکی از اصول بنیادین این برنامه، صمیمیت مداوم است. از زمانی که صمیمیت کم می‌شود، مبنای 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 (۱۸).

در زمینه کارایی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه پژوهش‌هایی صورت گرفته است. دورانا در پژوهش خود تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضایت زناشویی زوجین را بررسی کرد و نشان داد که این برنامه آموزشی توانسته است رضایت زناشویی زوجین را افزایش دهد (۱۹). تورنر در پژوهشی که به منظور بررسی تأثیر برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر ناهماهنگی زناشویی انجام داد، نتیجه گرفت که گروه آزمایش به شکل معنی‌داری از لحاظ ناهماهنگی زناشویی بهبود یافته بودند (۲۰). گوردن و

اساس برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی انجام شد.

### مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است و از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به سرای سلامت گل ها واقع در منطقه ۶ شهرداری تهران در سال ۱۳۹۲ بودند که تعداد آن ها ۶۸ زوج بوده است. شیوه انتخاب نمونه در این پژوهش از نوع در دسترس بوده است. بدین صورت که پس از مصاحبه اولیه از زوجین متقاضی شرکت در جلسات و واجد شرایط شرکت در پژوهش (۴۸ زوج)، ۲۰ زوج که نمرات بالاتری در پرسش نامه پژوهش کسب کرده بودند و دارای کیفیت روابط زناشویی پایین تری نسبت به سایرین بودند، انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر کدام ۱۰ زوج) قرار گرفتند. لازم به ذکر است برای طرح های تجربی، حجم نمونه با تعداد ۱۵ تا ۲۰ نفر آزمودنی کفایت می کند (۲۴). زوجین منتخب در این طرح افرادی بودند که حداقل دو سال از ازدواج آن ها می گذشت، حداقل دارای مدرک تحصیلی دیپلم بودند، دارای اختلالات روانی-شخصیتی بر مبنای پرسش نامه تجدید نظر شده فهرست علائم روانی (SCL-90-R) نبودند، در آستانه طلاق قرار نداشتند، فرم رضایت نامه شرکت در جلسات درمان را تکمیل کرده بودند و متعهد شده بودند که تا پایان جلسات در گروه شرکت داشته باشند. اعتیاد، مصرف الکل و مواد روانگردان، سابقه خیانت زناشویی، دریافت خدمات مشاوره فردی خارج از گروه و سابقه بستری در بیمارستان های روان پزشکی نیز از مواردی بود که به عنوان ملاک های خروج افراد از مطالعه در نظر گرفته شد. در این مطالعه مفاد مطرح شده در بیانیه هلسینکی (۲۵) رعایت گردید که از جمله آن ها می توان به توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سوالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل، اشاره کرد. پس از اخذ پیش آزمون از هر دو

دورانا برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه را به منظور افزایش خودآگاهی و توسعه توانایی های زوجین برای حفظ روابط صمیمانه به کار بردند. یافته ها نشان داد که این برنامه باعث اضطراب کمتر و افزایش سازگاری، رضایت و صمیمیت زوجین می شود (۲۱). هم چنین، در پژوهش های دیگری، کارایی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در بهبود الگوهای ارتباطی، صمیمیت و سازگاری زناشویی (۲۲) و افزایش کیفیت زندگی و حمایت اجتماعی ادراک شده در زوجین (۲۳) بررسی و تایید شده است.

امروزه میزان زیادی از مشکلات زناشویی ناشی از عدم آشنایی با مهارت های ارتباطی صحیح و موثر در روابط زناشویی است. شواهد فراوانی گویای آن است که زوج ها 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 حادث شدنشان را ضروری می سازد. ضرورت آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه به علت وجود ازدواج های بی شماری است که در آن زوجین به علت نداشتن مهارت های ارتباطی جهت ایجاد صمیمیت از زندگی خود رضایت ندارند. در کشور ما که ارائه خدمات بیشتر جنبه درمان دارد، پیشگیری و آموزش زوجین کمتر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. نظر به پیامدهای ویرانگر ازدواج ناموفق و بهداشت جسمی و روانی زوجین و فرزندان و جامعه، لزوم ارتقاء و بهبود کیفیت روابط زوجین و ایجاد صمیمیت و رضایت در رابطه از طریق برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه و به تبع آن کاسته شدن از میزان طلاق عاطفی و رسمی به وضوح هر چه بیشتر آشکار می گردد. هم چنین، با عنایت به این که پژوهش های مداخله ای در داخل کشور در رابطه با این برنامه آموزشی اندک است و جستجوهای انجام شده توسط محقق نشان داد که تاکنون پژوهشی در داخل و خارج کشور به بررسی تاثیر این برنامه آموزشی بر کیفیت روابط زناشویی زوجین نپرداخته است؛ لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش گروهی بر

## تأثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط... (رضا داوودنیا و همکاران)

شد (۱۸). پژوهشگر در پایان پژوهش جهت ملاحظات اخلاقی در پژوهش و تعهدات داده شده و تشکر و قدردانی از همکاری زوجین گروه گواه، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را به صورت یک کارگاه دو روزه به زوجین گروه گواه آموزش داد. مختصری از آموزش‌های ارائه شده بر مبنای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

گروه، متغیر مستقل (برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه) در ۱۳ جلسه یک و نیم ساعته به شیوه گروهی و با توالی هر هفته یک جلسه به زوجین گروه آزمایش آموزش داده شد اما زوجین گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکردند و در لیست انتظار برای دوره‌های آموزشی بعدی قرار گرفتند. پس از پایان فرآیند جلسات، مجدداً دو گروه به پرسش‌نامه پژوهش پاسخ دادند. پروتکل جلسات آموزشی در این پژوهش بر اساس کتاب زمینه زوج درمانی حسینی طراحی

## جدول شماره ۱. شیوه‌ی اجرای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه

تعداد جلسات	محتوای جلسات
جلسه ۱	آشنایی، پذیرش و خوش آمد گویی به اعضاء، آشنایی و معرفی رهبر و اعضاء 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 موثر بر ارتباط، تأثیر ارتباط موثر زناشویی بر خود، همسر، فرزندان
جلسه ۳	آموزش راهبردهای مقتضی و ابتدایی به منظور بازخورد اولیه (راهبردهایی هم چون گفتگو کردن به شیوه برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه، 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 نظر خواهی 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، غنی‌سازی جنسی 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	فرآیند گروه از آغاز تا پایان، جمع‌بندی و اختتام و اجرای پس‌آزمون

می‌شوند و بنا بر این نمره کل بین صفر تا ۸۴ می‌تواند باشد؛ نمره بالا نشانه وخیم‌تر بودن وضعیت زناشویی است. در نمره گذاری هر جمله، مثبت و منفی بودن محتوای جملات برای وضعیت زناشویی در نظر گرفته می‌شود. از لحاظ روایی این پرسش‌نامه با نظریه فینچام و برادبوری در مورد کیفیت زناشویی همسو است. روایی این پرسش‌نامه با ۲۴ زوج سنجیده شده است که همبستگی میان بهبودی زوج‌ها و مقیاس درمانگر ۰/۹۱ بوده است. پژوهش عیسی نژاد نتایج همبستگی این پرسش‌نامه را با پرسش‌نامه سازگاری زناشویی باسی، کران، لارسن و کریستنسن که به منظور ارزیابی کیفیت روابط زناشویی بر اساس نظریه لیوایز و اسپانیر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده

در این پژوهش از ابزار زیر جهت گردآوری داده‌ها استفاده شد:

پرسش‌نامه وضعیت زناشویی گلوبوک-راست (گریمس): The Golombok-Rust Inventory of Marital State (GRIMS) پرسش‌نامه گریمس عبارت است که در مقابل هر جمله ۴ گزینه قرار دارد: (کاملاً مخالف، مخالف، موافق و کاملاً موافق). پاسخگو با توجه به وضعیت زناشویی خودش یکی از این ۴ گزینه را انتخاب می‌کند. این پرسش‌نامه توسط راست، بنون، کراو و همکاران (۱۹۹۸) ساخته شده، برای ارزیابی کیفیت زندگی زناشویی به کار می‌رود. این پرسش‌نامه ارزیابی کلی فرد از زندگی زناشویی خویش را نشان می‌دهد. گزینه‌ها بین صفر تا ۳ نمره گذاری

در سطح آمار توصیفی از شاخص های فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده گردید.

### یافته های پژوهش

مشخصات دموگرافیک آزمودنی های پژوهش در جدول شماره ۲ ارائه شده است. جدول شماره ۳ میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر کیفیت روابط زناشویی را به تفکیک گروه ها و مراحل نشان می دهد.

است، به میزان ۰/۶۷ نشان داده است. پرسش نامه هم چنین به مداخلات غنی سازی حساس بوده که نشان دهنده روایی سازه ای و ملاکی پرسش نامه می باشد (۲۶). بشارت نیز پایایی این پرسش نامه را به شیوه آلفا کرونباخ ۰/۹۳ و به شیوه بازآزمایی پس از دو هفته ۰/۹۴ برآورد کرده است (۲۷). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی پرسش نامه با بهره گیری از آلفا کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS vol.18 انجام شد.

جدول شماره ۲. مشخصات دموگرافیک آزمودنی های پژوهش

آزمایش	سن		تحصیلات			مدت ازدواج				
	سال	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مدرک	درصد	سال	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۲۰ تا ۳۰	۱۱	۲۹/۴۵	۷/۵۹	دیپلم	۰/۴۰	۱ تا ۵	۳	۶/۵	۳/۲
	۳۰ تا ۴۰	۶			فوق دیپلم	۰/۴۰	۵ تا ۱۰	۵		
	۴۰ تا ۴۵	۳			لیسانس و بالاتر	۰/۲۰	۱۰ تا ۱۵	۲		
گواه	۲۰ تا ۳۰	۱۰	۲۸/۳۱	۶/۴۳	دیپلم	۰/۳۰	۱ تا ۵	۲	۷/۱	۳/۲۴
	۳۰ تا ۴۰	۴			فوق دیپلم	۰/۳۵	۵ تا ۱۰	۴		
	۴۰ تا ۴۵	۶			لیسانس و بالاتر	۰/۳۵	۱۰ تا ۱۵	۴		

جدول شماره ۳. توزیع فراوانی مشخصه های آماری کیفیت روابط زناشویی

برحسب نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
کیفیت روابط زناشویی	پیش آزمون	آزمایش	۴۶/۰۵	۶/۴۵
		گواه	۴۷/۷	۷/۳۲
	پس آزمون	آزمایش	۳۴	۶/۷
		گواه	۴۸/۱۵	۸/۲۲

پژوهش، پیش از تحلیل فرضیه پژوهش، پیش فرض های مهم برای استفاده از این آزمون آماری (نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس ها، همگنی شیب رگرسیون بررسی قرار گرفت که نتایج بررسی پیش فرض های مذکور در جدول شماره ۴ آمده است.

برای آزمون فرضیه پژوهش با توجه به وجود متغیر پیش آزمون و امکان وجود تفاوت اولیه دو گروه آزمایش و کنترل، برای کم کردن تفاوت اولیه و مقایسه پس آزمون ها، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد. در طرح نیمه تجربی

جدول شماره ۴. نتایج آزمون های همگنی واریانس ها، نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی شیب های رگرسیون

آزمون ها		آزمون کولموگروف-اسمیرنوف		آزمون لوین		آزمون ها متغیرها
آماره	Sig	آماره	Sig	آماره	Sig	
۲/۵۷	۰/۱۲	۰/۱۴	۰/۲	۰/۶۷	۰/۶۶	کیفیت روابط زناشویی

آزمون گروه‌های آزمایش و گواه، همگی بیشتر از سطح آلفای پژوهش یعنی (۰/۰۵) می‌باشند، لذا پیش‌فرض‌های بررسی شده برقرار می‌باشد. با توجه به تایید شدن پیش‌فرض‌های مذکور، انجام تحلیل کوواریانس بلامانع است.

بر اساس مقادیر نمایش داده شده در جدول شماره ۴، آماره F مربوط به آزمون‌های لوین، کولموگروف - اسمیرنوف و اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه در متغیر وابسته پژوهش به ترتیب برای بررسی پیش‌فرض‌های همگنی واریانس‌ها، نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی شیب‌های رگرسیون متغیر مربوط به پیش

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل آنکوا (ANCOVA) بر روی میانگین نمرات پس از آزمون کیفیت روابط زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذورات
کیفیت روابط زناشویی	پیش‌آزمون	۲۶۵/۷۵	۶/۸۴	۰/۱۳	۰/۱۵
	گروه	۱۸۰۳/۱۶	۴۶/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۵۵
	خطا	۳۸/۸۳			

خود نشان دادند، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در حل مشکلات بین فردی و کارکردهای اجتماعی زوجین موثر است (۲۸)؛ ابراهیمی که تأثیر برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش رضایتمندی زناشویی و تعدیل ابعاد دلبستگی دختران شاهد را بررسی کرد و نشان داد که این آموزش‌ها می‌تواند رضایت زناشویی افراد را بهبود بخشد (۲۹)؛ اسماعیل نیا که به بررسی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک دلبستگی و هوش هیجانی زوجین پرداخت و نشان داد که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به طور معناداری موجب تعدیل و اصلاح سبک‌های دلبستگی و بهبود هوش هیجانی زوجین می‌گردد (۳۰) و تورنر که در پژوهش خود بیان کرد که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه ناهماهنگی زناشویی را در زوجین کاهش داده است (۲۰) هم‌خوان می‌باشد. هم‌چنین نتایج پژوهش‌های دوران (۱۹)، گوردن و دوران (۲۱)، و عباسی (۲۲) مبنی بر اثر بخشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه همسو با نتایج تحقیق حاضر است. هم‌چنین مطالعه‌ای که نتایج آن نا هم‌خوان با نتایج پژوهش حاضر باشد، یافت نگردید.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه یک

همان‌طوری که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون کیفیت روابط زناشویی بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ متغیر مذکور تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ( $F=46.43, P=0.000$ ). به عبارت دیگر، آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه موجب بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در مرحله پس از آزمون ۰/۵۵ بوده است. یعنی ۵۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس از آزمون متغیر کیفیت روابط زناشویی مربوط به تأثیر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (عضویت گروهی) می‌باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش گروهی به شیوه برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس از آزمون شده است. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های مطالعات پائولسو، ایسنبرگ و اشنایدر که در پژوهش

برنامه می آموزند که با همکاری با هم به گونه ای برنامه ریزی کنند که بتوانند از حلقه های بی شمار حساسیت هایشان رها بشوند. آن ها می توانند با همدلی کردن با پاسخ های کودکان همسرشان و بازبینی رفتارهای همسر، حساسیت های بیش از حد خود را به رفتارهای همدلانه و مراقبانه تغییر دهند. شرکت کنندگان تحت تاثیر این برنامه آموزشی، ترس های عمیقشان را نسبت خود و عواطف عمیق همسرشان از بین می برند. آن ها وارد رابطه ای صمیمی می شوند و تحت همین رابطه نیز عواطف عمیقی نسبت به پیوند عاشقی، عشق، نیازمندی به یکدیگر، پرهیز از جدایی و دوست داشتن تجربه می کنند. زوج ها به تدریج یاد می گیرند که بیان عواطف عمیق و قدرتمند می تواند به شکل گیری دلبستگی سالم بین زوج ها کمک کند (۱۸). در مجموع می توان گفت که آموزش های مختلف ارائه شده به زوجین در برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه باعث رضایت و صمیمیت بیشتر بین زوجین گردید. وقتی زوجین با شرکت در جلسات آموزشی توانستند نسبت به خود و همسرشان آگاه شوند، صمیمیت و همدلی را تقویت نمایند و مهارت های ارتباط کارآمد و حل مسئله را گسترش دهند، کیفیت روابط زناشویی شان بهبود پیدا نمود و صمیمیت بیشتری را در رابطه با همسرشان تجربه نمودند.

به نظر می رسد با توجه به این که زوج ها 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 تاثیر قرار می دهد، انجام مداخله هایی نظیر برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه به جهت بهبود روابط زوجی و افزایش صمیمیت و رضایتمندی زناشویی ضروری است. هر پژوهش با محدودیت هایی مواجه است. شیوه نمونه گیری در دسترس، عدم وجود مرحله پیگیری، خود اظهاری بودن ابزار مورد استفاده و انجام تحقیق با نمونه کم از محدودیت های این پژوهش است. این پژوهش بر روی زوجین شهر تهران انجام شده، لذا در تعمیم نتایج به دیگر شهرها باید جانب احتیاط را رعایت

سیستم جامع را به منظور ارتقاء خود آگاهی و توسعه توانایی برای حفظ روابط صمیمی لذت بخش ارائه می دهد (۲۸). برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه به زوجین نقشه ای ارائه می دهد تا به کمک آن بتوانند موفقیت ها و شکست های خود را بررسی نمایند (۳۱). در رویکرد آموزشی مهارت های 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 می تواند باعث افزایش کیفیت روابط زناشویی گردد. کیفیت روابط زناشویی نیز مفهومی چند بعدی است که شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجی مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می شود (۳۲). در این برنامه آموزشی درمانگر سعی می کند تا ضعف های ارتباط زوجین را تشخیص داده و در این راستا راهنمایی های لازم را ارائه دهد. شناختن این نکات ضعف و رفع آن به زوجین کمک می کند تا بتوانند رابطه خود را بازسازی نموده و بدین ترتیب همدلی، دلبستگی و سواد هیجانی خود را افزایش دهند (۲۸). عقیده اصلی برنامه کاربرد مهارت های 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 می شود. در چنین شرایطی توانایی برای حل مشکل، غلبه بر موانع، پافشاری برای روبرو شدن با ترس و تردیدها و فرسودگی زودرس از بین می رود. برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه با تاکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوج ها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می کند. زوج ها در این برنامه یاد می گیرند 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 تفاوت ها آگاه شوند (۳۳).

در این برنامه زوج ها یاد می گیرند برای بهبودی رابطه شان به جای حمله به همسرشان، با او گفتگو و خشم خود را با روشی صحیح ابزار کنند. زوج ها در این

صمیمانه در حوزه پیشگیری و آسیب های ازدواج، پیشنهاد می شود اجرای آن جزء برنامه های پیشگیرانه مراکز بهداشت و دانشگاه قرار گیرد.

### سپاسگزاری

گروه پژوهشی از مدیریت محترم سرای سلامت گل ها و تمامی زوجینی که در این پژوهش صمیمانه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می نمایند.

کرد. پیشنهاد می شود مطالعه ای طولی در زمینه تداوم اثربخشی این برنامه و یافته های این پژوهش صورت گیرد. هم چنین اثربخشی این برنامه با مداخلات دیگر در حوزه غنی سازی ازدواج مورد مقایسه قرار گیرد. پیشنهاد می شود این پژوهش در نمونه و جامعه های مختلف و با فرهنگ و طبقات اجتماعی-اقتصادی متفاوت اجرا و نتایج مقایسه گردد. جهت تأیید شدن کارایی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط

### References

1. Mahmudi MJ, Sanai B, Nazari AM, Davarniya R, Bakhtiari Said B, Shakarami M. [The effectiveness of solution- focused brief therapy (SFBT) on reducing couple burnout and improvement of the quality of life of married women]. *Armaghanedanesh* 2015; 20 : 416-32. (Persian)
2. Bradbury TN, Fincham FD, Beach SRH. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *J Marriage Fam* 2000; 62: 964-80.
3. Khaje N, Bahrami F, Fatehizadeh M , Abedi M. [Predicting psychological well-being based on marital quality, empathy and system making in the married students of University of Esfahan]. *Quarter J Psychol Stud* 2012; 8:73-95. (Persian)
4. Khanjani Veshki S, Botlani S, Shahsiah M, Sharifi E. The effect of sex education on marital quality improvement in couples of Qom. *Int J Contemp Res Busi* 2012; 4:134-47.
5. Hawkins DN, Booth A. Unhappily ever after effects of long-term, low quality marriages on well-being. *Soc Forces* 2005; 84: 451-71.
6. Haseley JL. Marital satisfaction among newly married couples association with religiosity and romantic attachment style. *Uni North Texas J* 2006;22:131-6.
7. Spotts EL, Pederson NL, Neiderhiser JM, Reiss D, Lichtenstein P, Hansson K, Cederblad M. Genetic effects on women's positive mental health: do marital relationships and social support matter? *J Fam Psychol* 2005; 19:339-49.
8. Voss K, Markiewicz D, Doyle AB. Friendship, marriage and self-esteem. *J Soc Pers Relat* 1999; 16: 103-22.
9. Barnett RC, Brennan RT, Raudenbush SW, Marshall NL . Gender and the relationship between marital-role quality and psychological distress a study of women and men in dual-earner couples. *J Fam Issu* 1994; 15:229-52.
10. Whisman MA, Bruce ML . Marital distress and incidence of major depressive episode in a community sample. *J Abnorm Psychol* 1999; 108: 674-78.
11. Pala T, Eser E, Ozmen B, Aydemir O, Boyvoda S . The Determinants of quality of life including treatment satisfaction in patients with two diabetes mellitus: Are different generic QOL instruments sensitive to the determinants? *Turkish J Endocrinol Metab* 2004; 3:91-9.
12. 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 :448-55.
13. Heaven PCL, Smith LM, Prabhakar S, Abraham J, Mete ME. Personality and conflict communication patterns in cohabiting couples. *J Res Pers* 2006; 40: 829-40.
14. Cornelius T, Alessi G, Shorey RC. The effectiveness of communication skills training with married couples: does the issue discussed matter? *Fam J Counsel Therapy* 2007;15:124-32.
15. Olia N. Marital enrichment group training. 3th ed. Tehran: Danjeh Publishing; 2011. P. 171-3.
16. Silbersweig DA. Bridging the brain-mind divide in psychiatric education: The neuro-bio-psycho-social formulation. *Asian J Psychiatr* 2015;17:122-3.
17. Beckman BM. Evaluation of the practical application of intimate relationship skills (PAIRS) program using



- the brief symptom inventory (ESI). *Xavier Uni J* 2005;8:11-8.
18. Hoseini B. [Base of couple therapy]. 2th ed. Tehran: Jangal Publishing;2010.P.128-30. (Persian)
19. Durana C. Bonding and emotional re-education of couples in the PAIRS. *Am J Fam Ther* 1996; 24: 315-28.
20. Agrawal S, Saluja I, Kaczorowski J. A prospective before-and-after trial of an educational intervention about pharmaceutical marketing. *Acad Med* 2004; 79:1046-50.
21. Gordon LH, Durana C. The PAIRS program. In: Berger R, Hannah, MT, editors. *Preventive approaches in couples therapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel; 1999. PP. 217- 36.
22. Abasi M. [The effectiveness of group practical application of intimate relationship skills on relationship patterns, intimacy and compatibility of couples]. *Uni Tehran J* 2012;3:22-7. (Persian)
23. 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]. *Mashhad Med Sci Uni J* 2011;4:33-8.(Persian)
24. Farahani HA, Arizi HR. Translated: *Methods in behavioral sciences*. Cozby PC, editor. 1th ed. Tehran: Nashr Ravan Publishing;2008. P. 77-8.
25. World Medical Association. World medical association declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA* 2013; 310:2191-4.
26. Shakarami M, Davarniya R, Zaharakar K, Talaieian R. [Effectiveness of brief solution-focused group couple therapy on improving marital quality in women]. *RJMS* 2015; 22:1-13. (Persian)
27. Besharat MA. [Relationship between attachment styles and marital problems in infertility couples]. *J Psychotherapy News*2001; 19: 66-75. (Persian)
28. Mahmudi MJ , Zaharakar K, Amirian A , Davarniya R, Babaei Gharmkhani M. [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]. *J Urmia Nurs Midwifer* 2016; 13:869-81. (Persian)
29. Ebrahimi S. [The effectiveness of practical application of intimate relationship skills (PAIRS) program on increasing marital satisfaction and adjusting attachment dimensions]. *Uni Mashhad J*2008;11:22-6.(Persian)
30. Esmaeilnia A. [The investigation of teaching practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on the attachment style and the emotional intelligence of couples]. *Uni Mashhad J* 2011;6:11-5.(Persian)
31. Fortunebritt AG, Nieuwsma JA, Gierisch JM1, Datta SK1, Stollendorf DP, Cantrell WC, et al. Evaluating the implementation and sustainability of a program for enhancing veterans' intimate relationships. *Mil Med* 2015;180:676-83.
32. Ford JH 2nd1, Krahn D, Wise M, Oliver KA.Measuring sustainability within the Veterans Administration Mental Health System Redesign initiative. *Qual Manag Health Care*2011;20:263-79.
33. Wechsberg WM, Myers B, Reed E, Carney T, Emanuel AN, Browne FA. Substance use, gender inequity, violence and sexual risk among couples in Cape Town. *Cult Health Sex*2013;15:1221-36.

## ◆ The Effect of Group Training Based on Practical Application of Intimate Relationship Skills Program on Marital Relationships Quality

Hosseini A<sup>1</sup>, Rasouli M<sup>2</sup>, Davarniya R<sup>\*2</sup>, Babaeigarmkhani M<sup>4</sup>

(Received: July 20, 2015

Accepted: December 5, 2015)

### Abstract

**Introduction:** Practical Application of Intimate Relationship Skills program is a marriage enrichment program which notifies couples to realize the importance of intimate relationships through putting emphasis on the need for intimacy. The present study was conducted by the aim of investigating the effect of group training based on practical application of intimate relationship skills program on marital relationship quality.

**Materials & methods:** The current study used a quasi-experimental method with pretest-posttest with control group design. The population of the study consisted of all the couples visiting Golha health house in the 6th district of Tehran in 2013. The sample included 20 couples who were selected by available sampling method, and were randomly assigned to experiment and control groups (10 pairs each). The research tool was The Golombok-Rust Inventory of Marital Status (GRIMS, 1998) which was completed by the participants in the pre-test

and post-test phases. Practical application of intimate relationship skills program was performed in thirteen 1.5 hour sessions for couple of the experiment group, but the control group received no intervention.

**Findings:** The results of univariable covariance analysis indicated that practical application of intimate relationship skills program promoted the quality of marital relationship in the couples of the experiment group, compared to the control group at posttest ( $F=46.43$ ,  $P=0/000$ ).

**Discussion & Conclusions:** The practical application of intimate relationship skills is effective in improving the quality of marital relationships. This program can be used as a marriage enrichment program for the purpose of preventing problems and improving couples' relationships.

**Keywords:** Marital quality, Practical application of intimate relationship skills, Couples

1.Dept of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

2.Dept of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

\*Corresponding author E-mail :rezadavarniya@yahoo.com