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

امین حسینی[۱]، محسن رسولی[۲]، رضا داورنیا[۲*]، محسن بابایی گرمخانی[۲]

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 دریافت: ۹٤/٤/۲۹ **تاریخ پذیرش: ۹٤/۹/۱٤**

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 گلومبوگ-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**

Email:rezadavarniya@yahoo.com

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

مقدمه

ازدواج یکی از مهم ترین نیازهایی است که تقریباً تمام ابعاد زندگی انسان را برای حدود نیم قرن تحت تاثیر قرار می دهد. 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 زوج ها، به روشن شدن چهارچوب های ساختاری که روابط زوج ها در آن شکل می گیرد، کمک می‌کند. یکی از ابعاد روابط زوج ها، 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 ارزش ها است و دامنه این ارزشیابی شامل طیف وسیعی است که مشخصات وسیعی از تعامل و کارکرد زناشویی را منعکس می کند(۳).

عوامل مختلفی بر کیفیت روابط زناشویی تاثیر می گذارند، 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(ویژگی های والدین، طلاق والدین)(۴). کیفیت روابط زناشویی با تعدادی از پیامدهای روان شناختی مانند احساس خوشبختی و رضایت از زندگی(۵)، رضایتمندی زناشویی(۶)، ارزش خود(۷)، اعتماد به نفس(۸)، آشفتگی های روانی(۹)، افسردگی(۱۰) و سوء مصرف الکل(۱۱) پیوند خورده است.

پژوهش ها نشان می دهند که رویکردهایی چون برنامه های غنی سازی زوجین، برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار موثر و مقرون به صرفه می باشند. برنامه های غنی سازی ازدواج از جمله رویکردهای پیشگیرانه ای هستند که مهارت های ارتباطی و بین فردی، مدیریت تعارض و حل مسئله، و صمیمیت را در زوجین بهبود بخشیده و سبب افزایش رضایتمندی و کاهش آشفتگی های زناشویی می گردند(۱۴-۱۲). برنامه های غنی سازی ازدواج برنامه هایی برای بهبود و پر بارسازی ازدواج است و دارای سطوح بالایی از اعتبار و سودمندی برای زندگی زوجین است. این برنامه ها انواع مختلفی دارد که شامل مواجهه ازدواج(ME)، برنامه ارتباط زوج ها(CCP)، برنامه آموزش غنی سازی ازدواج(TIME)، برنامه غنی سازی ارتباط(REP) و برنامه انجمن غنی سازی زوجین در ازدواج(ACME) می شود(۱۵).

یکی از برنامه های مطرح و پیشگیرانه در حوزه غنی سازی زندگی زناشویی، برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه است. برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه نوعی برنامه آموزشی است که توسط گوردن(۱۹۸۳) ابداع شد و با هدف آموزش مهارت های مورد نیاز برای تشکیل روابط صمیمانه برگزار می شود. برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه از معروف ترین درمان های انسان گرایانه مطرح شده در نیمه دوم قرن بیستم یعنی کارهای سیت، فرمو، بوئن، پرلز و بردن استخراج شده است(۱۶). برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط زناشویی یک برنامه التقاطی می باشد. این برنامه بیش از هشتاد تکنیک تجربی، رفتاری و ارتباطی را دارا می باشد(۱۷). یکی از اصول بنیادین این برنامه، صمیمیت مداوم است. از زمانی که صمیمیت کم می شود، مبانی ازدواج سست می شود و قدرت حل مسائل و غلبه بر مشکلات کمتر می گردد. تجارب مختلف درمان، نشان داده است زمانی که زوج ها خلق، بازآفرینی و استمرار صمیمیت را می آموزند، مسائل مهمی مانند تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاقانه بر تفاوت های فردی نیز با سرعت بیشتری در بین آن ها ساماندهی می شود(۱۸).

در زمینه کارآیی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه پژوهش هایی صورت گرفته است. دورانا در پژوهش خود تاثیر آموزش کاربرد عملی مهارت های 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 تاثیر برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر ناهماهنگی زناشویی انجام داد، نتیجه گرفت که گروه آزمایش به شکل معنی داری از لحاظ ناهماهنگی زناشویی بهبود یافته بودند(۲۰). گوردن و

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

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، کارآیی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در بهبود الگوهای ارتباطی، صمیمیت و سازگاری زناشویی(۲۲) و افزایش کیفیت زندگی و حمایت اجتماعی ادارک 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 حاد 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 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 هـــــر دو

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

گروه، متغیر مستقل(برنامه کاربرد عملی مهارت های 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 مداخله ای دریافت نکردند و در لیست انتظار برای دوره های آموزشی بعدی قرار گرفتند. پس از پایان فرآیند جلسات، مجدداً دو گروه به پرسش نامه پژوهش پاسخ دادند. پروتکل جلسات آموزشی در این پژوهش بر اساس کتاب زمینه زوج درمانی حسینی طراحی 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 مهارت های ارتباط صمیمانه را به صورت یک کارگاه دو روزه به زوجین گروه گواه آموزش داد.

مختصری از آموزش های ارائه شده بر مبنای برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول شماره ۱. شیوه ی اجرای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه

تعداد جلسات	محتوای جلسات
جلسه ۱	آشنایی، پذیرش و خوش‌آمد 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 پیش آزمون
جلسه ۲	آموزش تعریف ارتباط زناشویی، انواع ارتباط، عوامل موثر بر ارتباط، تاثیر 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 مهارت های ارتباط صمیمانه، گروه های عشق، اگر تو دوستم داشتی باید خودت می فهمیدی که من.....)
جلسه ۴	بررسی پیش زمینه های راجع به ارتباط و صمیمیت با اعضای گروه
جلسه ۵	آموزش گفتگو، شفاف سازی و نظر خواهی در مورد مسائل مختلف
جلسه ۶	آموزش روشن سازی فرضیات
جلسه ۷	آموزش تاریخچه و خود بی همتای من
جلسه ۸	آموزش بازآموزی هیجانی–سواد هیجانی و ایجاد رشته های دلبستگی
جلسه ۹	آموزش اکتساب مهارت های خلق و حفظ صمیمیت در کنار همدیگر
جلسه ۱۰	آموزش لذت بردن از یکدیگر، غنی سازی جنسی و تمایلات جنسی
جلسه ۱۱	آموزش نگرش و راهبردهایی برای ایجاد روابط پایدار و موفق
جلسه ۱۲	انعقاد قرارداد، تصریح و روشن سازی انتظارات
جلسه۱۳	فرآیند گروه از آغاز تا پایان، جمع بندی و اختتام و اجرای پس آزمون

در این پژوهش از ابزار زیر جهت گردآوری داده ها استفاده شد:

پرسش نامه وضعیت زناشویی گلومبوگ–راست(گریمس): The Golombok-Rust Inventory of Marital State (GRIMS) پرسش نامه گریمس ۲۸ 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 پرسش نامه توسط راست، بنون، کراو و همکاران(۱۹۹۸) ساخته شده، برای ارزیابی کیفیت زندگی زناشویی به کار می رود. این پرسش نامه ارزیابی کلی فرد از زندگی زناشویی خویش را نشان می دهد. گزینه ها بین صفر تا ۳ نمره گذاری می شوند و بنا بر این نمره کل بین صفر تا ۸۴ می‌تواند باشد؛ نمره بالا نشانه وخیم تر بودن وضعیت زناشویی است. در نمره گذاری هر جمله، مثبت و منفی بودن محتوای جملات برای وضعیت زناشویی در نظر گرفته می شود. از لحاظ روایی این پرسش نامه با نظریه فینچام و برادبوری در مورد کیفیت زناشویی همسو است. روایی این پرسش نامه با ۲۴ زوج سنجیده شده است که همبستگی میان بهبودی زوج ها و مقیاس درمانگر ۰/۹۱ بوده است. پژوهش عیسی نژاد نتایج همبستگی این پرسش نامه را با پرسش نامه سازگاری زناشویی باسبی، کران، لارسن و کریستنسن که به منظور ارزیابی کیفیت روابط زناشویی بر اساس نظریه لیوایز و اسپانیر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

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 آلفاخ 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 آلفاخ کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS vol.18 انجام شد.

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 گروه‌ها و مراحل نشان می‌دهد.

جدول شماره ۲. مشخصات دموگرافیک آزمودنی های پژوهش

آزمایش	سن			تحصیلات			مدت ازدواج			
	سال	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مدرک	تعداد	درصد	سال	تعداد	میانگین	انحراف معیار
	۲۰ تا ۳۰	۱۱	۲۹/۴۵	۷/۵۹	دیپلم	۸	۰/۴۰	۱ تا ۵	۳	۶/۵	۳/۲
	۳۰ تا ۴۰	۶			فوق دیپلم	۸	۰/۴۰	۵ تا ۱۰	۵		
	۴۰ تا ۴۵	۳			لیسانس و بالاتر	۴	۰/۲۰	۱۰ تا ۱۵	۲		
گواه	۲۰ تا ۳۰	۱۰	۲۸/۳۱	۶/۴۳	دیپلم	۶	۰/۳۰	۱ تا ۵	۲	۷/۱	۳/۲۴
	۳۰ تا ۴۰	۴			فوق دیپلم	۷	۰/۳۵	۵ تا ۱۰	۴		
	۴۰ تا ۴۵	۶			لیسانس و بالاتر	۷	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 وگواه

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

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 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 فرض‌های مذکور در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول شماره ٤ . نتایج آزمون های همگنی واریانس ها، نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی شیب های رگرسیون

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

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

بر اساس مقادیر نمایش داده شده در جدول شماره ۴، آماره و F مربوط به آزمون های لوین، کولموگروف – اسمیرنوف و اثر تعاملی پیش آزمون و گروه در متغیر وابسته پژوهش به ترتیب برای بررسی پیش فرض های همگنی واریانس ها، نرمال بودن توزیع نمرات و همگنی شیب های رگرسیون متغیر مربوط به پیش آزمون گروه های آزمایش و گواه، همگی بیشتر از سطح آلفای پژوهش یعنی(۰/۰۵) می باشند، لذا پیش فرض های بررسی شده برقرار می باشد. با توجه به تایید شدن پیش فرض های مذکور، انجام تحلیل کوواریانس بلامانع است.

جدول شماره ۵ . نتایج تحلیل آنکوا(ANCOVA) بر روی میانگین نمرات پس آزمون کیفیت روابط زناشویی زوجین گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
کیفیت روابط زناشویی	پیش آزمون	۲۶۵/۷۵	۶/۸۴	/۰۱۳	۰/۱۵
	گروه	۱۸۰۳/۱۶	۴۶/۴۳	۰/۰۰۰	۰/۵۵
	خطا	۳۸/۸۳			

همان طوری که در جدول شماره ۵ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون کیفیت روابط زناشویی بین زوجین گروه های آزمایش و گواه از لحاظ متغیر مذکور تفاوت معنی داری مشاهده می شود(F=46.43, P=0.000). به عبارت دیگر، آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه موجب بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین در گروه آزمایش شده است. میزان تاثیر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در مرحله پس آزمون ۰/۵۵ بوده است. یعنی ۵۵ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون متغیر کیفیت روابط زناشویی مربوط به تاثیر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه(عضویت گروهی) می باشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش گروهی به شیوه برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه باعث بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون شده است. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته های مطالعات پائولسو، ایسنبرگ و اشنایدر که در پژوهش خود نشان دادند، برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه در حل مشکلات بین فردی و کارکردهای اجتماعی زوجین موثر است(۲۸)؛ ابراهیمی که تاثیر برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر افزایش رضایتمندی زناشویی و تعدیل ابعاد دلبستگی دختران شاهد را بررسی کرد و نشان داد که این آموزش ها می تواند رضایت زناشویی افراد را بهبود بخشد(۲۹)؛ اسماعیل نیا که به بررسی آموزش مهارت های ارتباط صمیمانه بر سبک دلبستگی و هوش هیجانی زوجین پرداخت و نشان داد که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه به طور معناداری موجب تعدیل و اصلاح سبک های دلبستگی و بهبود هوش هیجانی زوجین می گردد(۳۰) و تورنر که در پژوهش خود بیان کرد که برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه ناهماهنگی زناشویی را در زوجین کاهش داده است(۲۰) هم خوان می باشد. هم چنین نتایج پژوهش های دورانا(۱۹)، گوردن و دورانا(۲۱)، و عباسی(۲۲) مبنی بر اثر بخشی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه همسو با نتایج تحقیق حاضر است. هم چنین مطالعه ای که نتایج آن نا هم خوان با نتایج پژوهش حاضر باشد، یافت نگردید.

در تبیین یافته های این پژوهش می توان گفت برنامه کاربرد عملی مهار ت‌های ارتباط صمیمانه یک

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

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 می‌تواند 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 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 کودکانه 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

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

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 تائید شدن کارآیی برنامه کاربرد عملی مـــهارت هـــای ارتبـــاط 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.

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 Stud2012; 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 Metab2004; 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 Therapy2007;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

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

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, Zahrakar K, Talaeian 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 News2001; 19: 66-75. (Persian)
28. Mahmudi MJ , Zahrakar 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 J2008;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, Stolldorf 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 Care2011;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 Sex2013;15:1221-36.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]

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

*Hosseini A[1], Rasouli M[2], Davarniya R[*2], Babaeigarmkhani M[4]*

(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*

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

[DOI: 10.18869/acadpub.sjimu.24.2.8]