

تأثیر مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سازگاری زناشویی

رسول رحمانی فر^۱، علی محمدزاده ابراهیمی^{۲*}، علی اکبر سلیمانیان^۱

^۱ گروه مشاوره، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران، ^۲ گروه روان‌شناسی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران
تاریخ وصول: ۱۳۹۶/۷/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۲/۲۰

چکیده:

زمینه و هدف: سازگاری زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. مطابق با رویکردهای ارتباطی، وجود و آموزش مهارت‌های ارتباطی نقش بسزایی در افزایش سازگاری زناشویی و کاهش مشکلات روابط صمیمانه دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش سازگاری زناشویی بود.

روش بررسی: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری زنانی بودند که در سال ۱۳۹۵ به دلیل ناسازگاری و مشکلات زناشویی به مرکز مداخله در بحران‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی شهر بجنورد مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش ۲۶ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۳ نفر) جایگزین شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر بود که قبل و بعد از مداخله به وسیله هر دو گروه تکمیل گردید. گروه آزمایش در ۸ جلسه دو ساعته آموزش کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه شرکت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) و تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش سازگاری زناشویی ($p < 0/05$) مؤثر است. همچنین، کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه ابعاد رضایت زناشویی ($p < 0/05$)، همبستگی زناشویی ($p < 0/05$)، توافق زناشویی ($p < 0/05$) و ابراز محبت زناشویی ($p < 0/05$) را نیز افزایش داد.

نتیجه‌گیری: آموزش کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد. بر این اساس، در مشاوره و مداخلات زناشویی می‌توان از آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه به منظور بهبود روابط زوجین و افزایش سازگاری آن‌ها استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباط صمیمانه، سازگاری زناشویی، مهارت علمی

* نویسنده مسئول: علی محمدزاده ابراهیمی، بجنورد، دانشگاه بجنورد، گروه روانشناسی

Email: Alimohamadzade98@yahoo.com

مقدمه

می‌تواند موجب ایجاد دامنه‌ای از مشکلات رفتاری و هیجانی برای کودکان شود که در معرض تعارض‌های والدین هستند (۷). از این مشکلات می‌توان به اضطراب، افسردگی (۹ و ۸) پرخاشگری (۱۰)، مشکلات سازگاری با محیط و دوستان و مشکلات رفتاری-هیجانی (۱۱) شکست‌های تحصیلی و شغلی در کنار سایر مشکلات مصرف مواد و الکل (۱۲)، نگرش و اقدام به خودکشی (۱۳) اشاره کرد که در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است. علاوه بر این، طلاق به عنوان یکی از پیامدهای ناسازگاری زناشویی امروزه در ایران سیر صعودی را طی می‌کند (۱۴).

با توجه به اثرات مخرب ناسازگاری زناشویی در ابعاد مختلف که ذکر آن رفت، حوزه درمان، پیشگیری و درک عوامل به وجود آورنده ناسازگاری زناشویی و راه‌های افزایش سازگاری زناشویی، بسیار حایز اهمیت است. در این راستا، مطالعه‌های دیدگاه ارتباطی و بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی نشان می‌دهد که داشتن و یادگیری مهارت‌های ارتباطی نقش بسزایی در افزایش سازگاری زناشویی و کاهش مشکلات روابط صمیمانه دارد (۱۵). امروزه روش‌های مداخله‌ای و آموزشی متنوعی برای بهبود روابط زوجین و امکان دستیابی آنها به یک زندگی با کیفیت و همراه با صمیمیت که در آن حداقل ناسازگاری وجود داشته باشد، ایجاد شده است (۱۶).

یکی از شناخته‌شده‌ترین روش‌ها در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی، برنامه کاربرد عملی

سازگاری زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت دارند و از کنار هم بودن لذت می‌برند (۱). اخیراً محققان سازگاری زناشویی را به عنوان توانایی زوجین در کسب رضایت، خشنودی و کامیابی در یک سری از وظایف در ارتباط با ازدواج آنها مطرح می‌کنند (۲). سازگاری زناشویی از عوامل مهم و مؤثر بر سلامتی خانواده‌ها و از جمله مهم‌ترین شاخص‌های رضایت از زندگی است که با سلامت روانی زوجین در ارتباط است (۳). زوجینی که سازگاری زناشویی بیشتری دارند، به واسطه روابط اجتماعی، عاطفی و جنسی رضایت بخشی که دارند، به تأمین سلامت جسمانی و عاطفی یکدیگر کمک می‌کنند (۴) این افراد همچنین، دارای الگوی خواب مناسب و سطح استرس کمتری می‌باشند (۵). از کسانی که سازگاری زناشویی بالایی دارند انتظار می‌رود که برای یک مدت طولانی با یکدیگر زندگی کنند. این در حالی است که رابطه زوجین ناسازگار عمدتاً به طلاق ختم می‌شود (۶). ناسازگاری زناشویی به معنای نارضایتی، عدم احساس خوشبختی، عدم توافق در تصمیم‌گیری‌ها و ارتباط نامناسب است. ناسازگاری زناشویی علاوه بر اینکه موجب سکون و رکود ارتباط زوجین می‌شود، باعث تخریب زندگی و اثرات زیان‌باری بر سلامت فیزیکی و روانی زوجین به جا می‌گذارد (۴). همچنین این مسئله

که دارای ناسازگاری‌ها و تعارض‌های شدید و حاد زناشویی هستند تاکنون در هیچ پژوهشی مطالعه نشده است که پژوهش حاضر به بررسی این موضوع می‌پردازد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که مشکل‌ترین حوزه‌های اختلاف زوجین به ترتیب ارتباط‌ها، انتظارات غیر واقعی از ازدواج و همسر، فقدان صمیمیت و نشان ندادن علاقه به همسر است. از سوی دیگر، در دوران تعارض فاصله عاطفی و جنسی زوجین از یکدیگر بیشتر می‌شود (۲۷). بنابراین از دلایل استفاده از PAIRS در این پژوهش، علاوه بر جامعیت این برنامه، تأکید این رویکرد بر صمیمیت مداوم، بیان انتظارات پنهان و بهبود ارتباطات است. متخصصان PAIRS معتقدند، از زمانی که صمیمیت کم می‌شود، مبانی ازدواج سست می‌شود و قدرت حل مسایل و غلبه بر مشکلات کمتر می‌گردد. از سوی دیگر 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 (۲۵).

مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های پیچیده‌ای است که فرآیند و محتوای موجود در آن در ادامه

مهارت‌های ارتباط صمیمانه^(۱) است. این برنامه مبتنی بر یک رویکرد روانی - آموزشی است که هدف آن افزایش خودآگاهی، کاهش تعارض، تقویت و حفظ روابط صمیمی، شاد و لذت‌بخش بین زوجین است (۱۸). PAIRS حاصل کاردرمانی با ده هزار زوجی است که در آستانه طلاق بودند و همچنین ده هزار تن از افرادی که متقاضی یادگیری مهارت‌های ارتباطی جهت پیشگیری از آسیب رسیدن به رابطه خود بودند (۱۹). در مقایسه با سایر مداخلات، PAIRS مبتنی بر چارچوب‌های نظری گسترده‌تری (از جمله سیستمی، روابط شیء، رفتاری و شناختی) است و تکنیک‌ها، مفاهیم و اصول نظریه‌های متعددی در این مدل یکپارچه شده است (۲۰). بنابراین زوجین شرکت‌کننده در این برنامه می‌توانند به منظور رفع تعارض‌های بین فردی از فنون گسترده‌ای بهره‌مند شوند. پشتوانه تحقیقی PAIRS، حاکی از اثربخش بودن این مدل بر ارتقاء رضایت‌مندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی (۲۱)، عملکرد خانوادگی (۲۲)، بهبود الگوهای ارتباطی زوجین در آستانه ازدواج (۲۳)، افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش ناسازگاری زناشویی (۲۴، ۲۵)، شادکامی و بهبود ارتباط (۲۶)، کاهش تعارض‌ها و بهبود مشکلات صمیمیت زناشویی (۲۰) بوده است. در تنها پژوهش انجام شده در ایران، محققان (۲۱) PAIRS را به منظور بهبود سازگاری زناشویی زوجینی عادی که مشکلات و تعارض‌های حاد زناشویی نداشتند به کار بردند، اما تأثیر این برنامه بر بهبود سازگاری زناشویی افرادی

1-Practical Application of Intimacy Relationship Skills (PAIRS)

زندگی زناشویی نقش مؤثرتری دارد، این نوع نقش، در زنان به دلیل توانایی بالای آنها در سخن گفتن و نقش مؤثری که در زندگی چه در بعد زناشویی و چه در بعد والدینی ایفا می‌کنند، بیشتر است (۲۸). در توانایی کلامی، همدلی و همحسی با مشکلات دیگران، درک پیام‌های غیرکلامی و ارزش دادن به ارتباطها به‌ویژه ارتباط‌های عاطفی، زنان قوی‌تر از مردان هستند (۲۹) علاوه بر این، زنان نسبت به مردان در روابط زناشویی، بیشتر به دنبال خدمات مشاوره‌ای بوده و نگرش مثبت‌تری به مشاوره‌های ازدواج و کلاس‌های آموزشی خانواده دارند (۳۰). در مجموع با توجه به مسایل گفته شده، پژوهش حاضر درصدد بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های روابط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش سازگاری زناشویی زنان است.

روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی می‌باشد که در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری را زنانی تشکیل می‌دهند که در سال ۱۳۹۵ به دلیل ناسازگاری و مشکلات زناشویی به مرکز مداخله در بحران‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی شهر بجنورد مراجعه کرده بودند. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد، بدین ترتیب که ابتدا طی یک فراخوان، از کلیه زنانی که در سال ۱۳۹۵ به دلیل وجود مشکلات و اختلافات زناشویی به مراکز مداخله درمانی بهزیستی شهر بجنورد رجوع کرده و

دارای پرونده در آن مراکز بودند، جهت شرکت در جلسه‌های آموزشی PAIRS دعوت به عمل آمد. ۳۷ نفر از افراد داوطلب آمادگی خود را جهت شرکت در جلسه‌ها اعلام نمودند که از بین آنها ۲۶ نفر به صورت در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. از این تعداد ۱۳ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. لازم به ذکر است ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: وجود تعارض و ناسازگاری در روابط زناشویی (بنا به تشخیص مشاوران و روانشناسان آن مرکز و همچنین کسب نمره کمتر از ۱۰۱ در پرسشنامه سازگاری زن و شوهر)، داشتن حداقل یک سال زندگی مشترک، علاقه به شرکت در جلسه‌های آموزشی و متعهد شدن به حضور در تمام جلسه‌های آموزشی، داشتن حداقل تحصیلات سیکل یا سوم راهنمایی، نداشتن اختلالات حاد روانی - شخصیتی (بر اساس تشخیص روانپزشک)، عدم سوءمصرف مواد و اعتیاد. همچنین، ملاک خروج، مصرف هر گونه داروی روانپزشکی، شرکت هم‌زمان در برنامه درمانی دیگر، انصراف یا عدم توانایی تکمیل جلسه‌ها بود. به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. همچنین، کلیه تحلیل‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS انجام شد. ابزار جمع‌آوری داده‌های پژوهش عبارت بود از: پرسشنامه دموگرافیک، در این پژوهش به منظور تعیین ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه پژوهش نظیر سن، تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزندان از پرسشنامه

آنها رعایت گردید. پس از انتخاب افراد گروه آزمایش و کنترل، طی جلسه‌ای از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. بدین ترتیب که پرسشنامه سازگاری زناشویی به وسیله هر دو گروه تکمیل گردید. قبل از شروع رسمی برنامه مداخله، در جلسه‌ای توجیهی برای گروه آزمایش، پژوهشگر به معرفی اهداف، قوانین، مکان، تاریخ و طول مدت جلسه‌ها پرداخت و از آنها خواسته شد به مدت حدود دو ماه در ۸ جلسه آموزشی PAIRS که به صورت هفتگی برگزار می‌گردد، شرکت کنند. همچنین از گروه کنترل خواسته شد که تا پایان این جلسه‌ها در لیست انتظار باقی بمانند و به آن‌ها گفته شد که پس از اتمام جلسه‌های آموزشی برای گروه آزمایش، طی زمان مشخص‌شده‌ای در آینده، جلسه‌ها برای آنان نیز برگزار خواهد شد. پس از اتمام جلسه‌ها PAIRS برای گروه آزمایش، از هر دو گروه از طریق اجرای پرسشنامه سازگاری زناشویی پس از آزمون به عمل آمد. همچنین، بعد از اتمام جلسه‌ها مداخله برای گروه آزمایش، برای گروه کنترل نیز جلسه‌های آموزش PAIRS برگزار شد. در جدول ۱ شرح جلسه‌های PAIRS (۱۷) به اختصار ارائه شده است.

دموگرافیک استفاده شد. پرسشنامه سازگاری زن و شوهر (DAS)^(۱)، این مقیاس به وسیله اسپانییر^(۲) (۳۱) تهیه شده و دارای ۳۲ سؤال است و به منظور ارزیابی سازگاری زناشویی از نظر زن و شوهر مورد استفاده قرار می‌گیرد. DAS چهار بعد رابطه را می‌سنجد که عبارتند از: توافق دونفری^(۳) (۱۳ ماده)، رضایت دونفری^(۴) (۱۰ ماده)، همبستگی دونفری^(۵) (۵ ماده) و ابراز محبت^(۶) (۴ ماده). نمره‌گذاری سؤالات در مقیاس لیکرت انجام می‌شود و درجه‌بندی پاسخ‌ها متفاوت است. حداقل نمره کسب شده در این آزمون صفر و حداکثر آن ۱۵۱ است. نمره ۱۰۱ در این آزمون نقطه برش است، یعنی نمرات کمتر از آن به معنای عدم سازگاری و وجود مشکل در روابط زناشویی است و نمرات مساوی یا بالاتر از آن نشان‌دهنده رابطه بهتر است. داده‌های مربوط به ضریب پایایی این آزمون همواره مورد تأیید بوده است. اسپانییر آلفای کرونباخ کل این مقیاس را ۰/۹۶ گزارش کرده است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی بوده است؛ به‌گونه‌ای که رضایت دونفری ۹۴ درصد، همبستگی دونفری ۰/۸۱، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ برآورد شده است. پایایی پرسشنامه سازگاری زن و شوهر در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ برای کل مقیاس به دست آمد.

مجوزهای لازم برای انجام این پژوهش از اداره کل بهزیستی استان اخذ گردید. همچنین، ملاحظات اخلاقی پژوهش، از جمله اخذ رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان و محرمانه ماندن اطلاعات

1-Dyadic Adjustment Scale (DAS)
2-Spanier
3-Dyadic Consensus
4-Dyadic Satisfaction
5-Dyadic Cohesion
6-Affectional Expression

جدول ۱: شرح جلسه‌های برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS)

جلسه‌ها	موضوع	محتوی
جلسه اول	ایجاد و اعتماد درمانی	آشنایی با اعضای گروه، ذوب یخ‌ها و گرم گرفتن، بیان اهداف و انتظارات، پذیرش و اهمیت و تعهد به تغییر و مشارکت در طول جلسه‌ها، اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم	اهمیت و منطبق ارتباط	تعریف ارتباط، رابطه نیازها و اهداف انسان از برقراری ارتباط، نقش ارتباط خوب در روابط زناشویی و حفظ عزت‌نفس و ارزش‌های فردی، ویژگی ارتباط سالم و ناسالم، دشواری‌های ارتباط، موانع ارتباط.
جلسه سوم	تاریخچه شخصی	بیان ارتباط تأثیر یادگیری‌های گذشته بر عملکرد کنونی، نحوه شکل‌گیری قضاوت‌ها و رفتارهای ما بر اثر تجربیات گذشته، تشریح الگوهای ارتباطی، طراحی و برنامه‌ریزی یک شیوه ارتباط جدید برای زوجین.
جلسه چهارم	پیوند آفرینی	ایجاد فرصت‌هایی برای بازآموزی و آزادسازی عاطفی، گوش دادن فعال، آموزش فن سخنران - شنونده، آموزش مهارت ابراز وجود و گفتگوی اثربخش.
جلسه پنجم	شفاف‌سازی تصورات ذهنی	آگاهی از تصورات ذهنی پنهان و خودکار همسران و عقاید غیر منطقی به منظور اجتناب از سوءتفاهم و برداشت‌های اشتباه (باز کردن گره‌های عشقی)، آگاه‌سازی بیشتر نسبت به تفاوت‌های زن و مرد، آموزش‌های جنسی.
جلسه ششم	عقد قرارداد: شفاف‌سازی انتظارات و روزهای محبت	توافق آگاهانه در روابط و تمرکز بر استفاده از قراردادهای رفتاری جان استوارت، مسئولیت‌پذیری و آموزش چگونگی رسیدن به یک توافق برد- برد و موضوع مشترک. تشریح قراردادهای رفتاری روزهای محبت و لیست انتظارات و خواسته‌ها.
جلسه هفتم	اتحاد و سازگاری در عملکرد خانواده	بیان مسایل مربوط به تعارضات با والدین، تعارضات والد - فرزند و تعارضات فرزندان، صحبت راجع به مرزها، صحبت و ایده پردازی راجع به مفهوم کنترل و تأثیرات آن در زندگی. ایجاد اتحاد و تعهد به منظور حفظ عملکرد خانواده، ایجاد بینش جدید در زوجها و ایجاد راهبردهایی برای روابط پایدار و مناسب.
جلسه هشتم	جمع‌بندی، نتیجه‌گیری، کلیت بخشیدن و پایان جلسه	جمع‌بندی، دریافت بازخورد از اعضا نسبت به رهبر، فرآیند و میزان تسهیل‌گری گروه در روابط زوجین، معرفی برخی کتاب‌های کاربردی معرفی‌شده در این پروتکل و اجرایی‌سازی آن.

یافته‌ها

معیار نمرات آزمودنی‌ها در متغیر سازگاری زناشویی

و ابعاد آن در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به تفکیک گروه آزمایش و کنترل، در جدول ۲ ارائه شده است.

با توجه به این که تحلیل استنباطی داده‌های پژوهش حاضر مستلزم استفاده از تحلیل کواریانس می‌باشد، ابتدا مفروضه‌های آن مورد سنجش قرار گرفت. نتایج بررسی مفروضه نرمال بودن با استفاده از آماره شاپیرو- ویلک نشان داد مقدار احتمال به دست آمده از این آزمون در متغیر سازگاری زناشویی و کلیه ابعاد آن بیش از ۰/۵ بوده ($p \geq 0/5$) و این مفروضه محقق شده است. به منظور بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و نتایج حاکی از برقرار بودن این مفروضه در

از لحاظ جمعیت شناختی میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش به ترتیب ۳۵/۰۸ و ۸/۷۷ و در گروه کنترل ۳۴/۴۶ و ۹/۶۴ می‌باشد. میانگین و انحراف معیار مدت زمان ازدواج یا زندگی مشترک در گروه آزمایش به ترتیب ۱۱/۶۱ و ۱۰/۱۳ و در گروه کنترل ۱۰/۴۶ و ۷/۷۸ است. از لحاظ سطح تحصیلات نیز در گروه آزمایش ۱۹/۲۳ درصد افراد دارای تحصیلات سوم راهنمایی یا سیکل، ۱۵/۳۸ درصد دیپلم و فوق دیپلم و ۱۵/۳۸ درصد نیز لیسانس و فوق لیسانس بودند. همچنین در گروه کنترل ۳۸/۴۶ درصد افراد دارای تحصیلات سوم راهنمایی یا سیکل، ۳۸/۴۶ درصد دیپلم و فوق دیپلم و ۲۳/۸۰ درصد نیز لیسانس و فوق لیسانس بودند. میانگین و انحراف

آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.05$ ، $f = 0.39/27$ ، ویلکز، $f = 0.13$)، این بدان معنا است که برنامه مداخله‌ای پژوهشگر حداقل بر یکی از مؤلفه‌های سازگاری زناشویی اثرگذار بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در متن مانکوا، به‌منظور آگاهی از تأثیر برنامه مداخله‌ای پژوهشگر بر هر یک از مؤلفه‌های سازگاری زناشویی در جدول ۵ ارائه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود مقدار F به دست آمده مربوط به اثر مداخله پژوهشگر در کلیه ابعاد سازگاری زناشویی معنی‌دار است ($p < 0.05$) و در نتیجه PAIRS برافزایش مؤلفه‌های رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زناشویی مؤثر بوده است.

پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌ها، به منظور آزمون تأثیر آموزش مهارت‌های روابط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش سازگاری زناشویی از تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

متغیر سازگاری زناشویی ($p > 0.05$ ، $f = 0.13$) و ابعاد رضایت ($p > 0.05$ ، $f = 0.29$)، همبستگی ($p > 0.05$ ، $f = 0.12$)، توافق ($p > 0.05$ ، $f = 0.12$) و ابراز محبت ($p > 0.05$) بود. هم‌چنین، نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون جدول ۳ ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌گردد مقادیر احتمال آزمون F حاصل از تعامل نمرات پیش آزمون کلیه متغیرهای پژوهش با گروه، بیشتر از 0.05 بوده ($p \geq 0.05$) و در نتیجه مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است.

با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود که مقدار F به دست آمده مربوط به اثر متغیر مستقل برابر با 0.05 معنی‌دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که PAIRS بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر است. جهت آزمون اثربخشی PAIRS بر افزایش ابعاد سازگاری زناشویی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) استفاده شد. نتایج آزمون‌های معنی‌داری چندمتغیری نشان داد با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین نمرات گروه

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی سازگاری زناشویی و ابعاد آن به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری زناشویی	آزمایش	۶۷/۷	۹/۳۰	۸۸/۰	۱۰/۲۸
	کنترل	۷۰/۹۲	۳/۹۲	۶۹/۰	۳/۱۵
رضایت	آزمایش	۲۶/۵۳	۳/۱	۲۹/۸۴	۲/۵۷
	کنترل	۲۷/۵۳	۲/۵۰	۲۶/۲۳	۲/۱۷
همبستگی	آزمایش	۹/۶۹	۳/۴	۱۳/۶۲	۱/۸۶
	کنترل	۱۰/۵۴	۱/۵۱	۱۰/۲۳	۱/۰
توافق	آزمایش	۳۰/۷	۷/۲۶	۴۳/۸	۷/۵۰
	کنترل	۳۲/۲۳	۳/۹۶	۳۲/۷	۴/۵۹
ابراز محبت	آزمایش	۳/۸۵	۱/۷۲	۷/۳۸	۲/۱۰
	کنترل	۳/۶۹	۱/۶۰	۴/۴۶	۲/۲۵

جدول ۳: بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برای اجرای تحلیل کواریانس

مقدار احتمال	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییر (تعامل)
۰/۱۸	۱/۸۸	۴۷/۱۷	۱	۴۷/۱۷	پیش‌آزمون سازگاری زناشویی × گروه (مداخله آموزشی)
۰/۹۰	۰/۲	۰/۶۰	۱	۰/۶۰	پیش‌آزمون رضایت زناشویی × گروه (مداخله آموزشی)
۰/۱۰	۲/۹۷	۳/۲۷	۱	۳/۲۷	پیش‌آزمون همبستگی زناشویی × گروه (مداخله آموزشی)
۰/۷۷	۰/۹	۲/۳۹	۱	۲/۳۹	پیش‌آزمون توافق زناشویی × گروه (مداخله آموزشی)
۰/۸۹	۰/۲	۰/۹	۱	۰/۹	پیش‌آزمون ابراز محبت زناشویی × گروه (مداخله آموزشی)

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه میانگین متغیر سازگاری زناشویی در گروه‌های آزمایش و کنترل

ضریب اتا	مقدار احتمال	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰/۵۷	۰/۰	۳۰/۲۰	۷۸۸/۵۶	۱	۷۸۸/۵۶	پیش‌آزمون
۰/۸۳	۰/۰	۱۰۸/۷۲	۲۸۳۸/۵۲	۱	۲۸۳۸/۵۲	مداخله گروه
-	-	-	۲۶/۱۱	۲۳	۶۰۰/۵۱	خطا

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه میانگین مؤلفه های سازگاری زناشویی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
رضایت	۱۱۹/۲۵	۱	۱۱۹/۲۵	۳۵/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴
همبستگی	۸۷/۷۲	۱	۸۷/۷۲	۸۰/۶	۰/۰۰۱	۰/۸۰
توافق	۹۶۲/۲۶۰	۱	۹۶۲/۲۶۰	۳۶/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵
ابراز محبت	۴۷/۵۸	۱	۴۷/۵۸	۱۲/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۸۰

بحث

بود. نتایج نشان داد PAIRS بر افزایش سازگاری و مولفه‌های رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زناشویی زنان مؤثر است. یافته‌های حاصل از این پژوهش با یافته‌های سایر پژوهش‌ها در این حوزه، هم‌سو هست. از جمله ایزنبرگ و فالسیکلیا (۲۶)، نیز هم‌سو با این پژوهش، افزایش معنی‌داری در رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت زناشویی برای زوج‌های سازگار و ناسازگار شرکت‌کننده در این برنامه نشان دادند. در مطالعه دیگری که بیلنبرگ و گوردون (۲۴) تأثیر PAIRS را با استفاده از یک طرح تک گروهی بررسی کردند، تغییرات معنی‌داری را در

یکی از مهمترین ارکان زندگی مشترک، سازگاری زناشویی می‌باشد. سازگاری زناشویی نقش مهمی در سلامت روانشناختی و کارکردهای مطلوب خانواده داشته و دارای پیامدهای مثبتی در ابعاد مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی است. از سوی دیگر ناسازگاری زناشویی با پیامدهای منفی متعددی نظیر افزایش مشکلات روانشناختی، طلاق و سایر آسیب‌های اجتماعی همراه است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر مهارت‌های روابط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش سازگاری زناشویی زنان

از جنبه‌های دیگر روابط باشد (۳۴). در این راستا PAIRS، از زوجین انتظار دارد خود ابرازی جنسی از جمله لمس کردن، در آغوش کشیدن و بوسیدن را به همسر خود نشان دهند و افکار، احساسات و تمایلات خود را بیان کنند و نزدیکی جسمانی خودانگیزه و بیشتری داشته باشند (۲۶). حاصل این تکنیک‌ها افزایش رضایت جنسی است که در نهایت می‌تواند با افزایش رضایت زناشویی همراه باشد. همچنین، PAIR توافق و همبستگی زناشویی را افزایش داد. در PAIRS زوجین به تفاوت‌های جسمی و روانی موجود بین زنان و مردان آگاه می‌شوند. آن‌ها درمی‌یابند که در این جهان هیچ‌گاه نمی‌توان دو فردی را یافت که از هر لحاظ شبیه هم باشند، بنابراین اختلاف بر سر مسایل اغلب ناشی از تفاوت‌ها و علایق است، لذا آن‌ها ترغیب می‌شوند که گاهی باید با وجود عدم توافق نیز باید زندگی کنند و یاد بگیرند تا تلاش کنند که با وجود اختلاف‌نظرها، بازهم باید در پیوند بود. آن‌ها یاد می‌گیرند که صرف وقت برای حل تعارض‌ها در یک فضای امن و با ذهنیت برنده - برنده، رضایت حقیقی را برای هر دو نفر ایجاد می‌کند، زوجین در پی این ذهنیت به قدرت «ما بودن»، بخشندگی و خیرخواهی برای یکدیگر را نیز فرامی‌گیرند که این باعث همبستگی و توافق بیشتر آن‌ها با یکدیگر می‌شود. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد PAIRS با افزایش مؤلفه ابراز محبت زناشویی همراه است. یکی از فاکتورهای نگهدارنده روابط سالم طولانی‌مدت توانایی زوجین در مذاکره به منظور حل مشکلات و درک نقطه نظرات

همبستگی، رضایت، خشنودی و سازگاری زناشویی مشاهده کردند. گوردون و دورانا (۳۲) نیز نشان دادند PAIRS باعث اضطراب کمتر و سازگاری بیشتر در زوجین می‌شود. در نهایت، در پژوهشی که در نمونه ای از زوجین شهر اصفهان انجام شد نتایج نشان داد PAIRS تأثیر مثبتی بر افزایش تعهد زناشویی زوجین دارد (۳۳).

در این رویکرد به نیازهای اساسی مانند تعلق، محبت و تعهد توجه می‌شود و عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم طولانی مد نظر دارد، از جمله گفتگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسر است که منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌گردد (۲۰)، همچنین، این برنامه زوجین را از تعاملات منفی مخرب در روابط آنها آگاه می‌سازد. هنگامی که رفتارهای نامناسب شناسایی می‌شوند، زوجین یاد می‌گیرند که چگونه آن‌ها را کاهش داده و رفتارهای مناسب را جایگزین بکنند. بنابراین درک و کاربست این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند که رفتارهای مؤثر، خالص و خیرخواهانه را در خود تقویت کنند که همه این‌ها از منابع ضروری برای تقویت صمیمیت و افزایش سازگاری زناشویی است. در تبیین تأثیر PAIRS بر بهبود مؤلفه رضایت زناشویی می‌توان به نقش این برنامه بر بهبود رضایت جنسی اشاره کرد. رابطه جنسی به لحاظ اهمیت در ردیف مهم‌ترین مسایل زندگی زناشویی محسوب شده و به عنوان فشارسنج هیجانی در روابط عمل می‌کند و می‌تواند منعکس کننده رضایت زوجین

طرف مقابل است (۲۵) و از جمله مقوله‌هایی که این برنامه برای افزایش خلق و حفظ صمیمیت مورد تأکید قرار می‌دهد، توانایی گفتگو و حل مسئله به شکل مطلوب است، به این صورت که همسران به یکدیگر گوش می‌دهند، بدون حالت دفاعی ناراحتی‌های خود را ابراز می‌کنند، تفاوت‌ها را پذیرفته و سوءتفاهم‌ها را حل کنند تا بتوانند نیازهای یکدیگر مثل تمایلات جنسی، صمیمیت و نزدیکی عاطفی را برآورده سازند، لذا آن‌ها این آگاهی را پیدا می‌کنند که به نیازهای همسر خود پاسخ دهند و توانایی گفتگو و حل مسئله می‌تواند توافق آن‌ها را بالا ببرد. PAIRS بر اساس یک مدل مبتنی بر هیجان، برای تقویت سبک دلبستگی ایمن و ترمیم پیوندهای عاطفی طراحی شده است و زوجین شرکت‌کننده در این برنامه راهبردهایی را مانند آشنایی با نام و جلوه‌های هیجانات اصلی، تمرکز بر عواطف مثبت، ابراز مستقیم و دایم هیجانات سرکوب‌شده و تقویت سواد هیجانی را یاد می‌گیرند و فراگیری این تکنیک‌ها ارتباط مستقیمی با ابراز محبت زناشویی دارد (۲۵). عدم وجود مرحله پیگیری و محدود بودن پژوهش به زنان از جمله محدودیت‌های این پژوهش است. بر این اساس، به منظور اطمینان از پایداری تأثیرات این برنامه پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های آتی آن را با لحاظ کردن مرحله پیگیری انجام دهند. هم‌چنین انجام این پژوهش بر روی نمونه‌های زوجی به هر دو زن و شوهر پیشنهاد می‌گردد.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد PAIRS سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد. بر این اساس، خانواده درمانگران، مشاوران و کسانی که خدمات آموزشی و روان‌شناختی را به زوجین عرضه می‌کنند، می‌توانند از این برنامه به منظور بهبود روابط بین زوجین بهره ببرند. علاوه بر این، با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره و مداخله در بحران‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی از PAIRS به عنوان مداخله ای مناسب برای زوجینی که مشکلات ناسازگازی، تعارض و عدم رضایت زناشویی دارند، استفاده نمایند.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده دانشگاه بجنورد می‌باشد. بدین وسیله از کلیه کسانی که در انجام این پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

REFERENCES

1. Sinha SP, Mukerjee N. Marital adjustment and personal space orientation. *J Soc Psychol* 1990; 130(5): 633-9.
2. Dimkpa DI. Marital adjustment roles of couples practicing child adoption. *Eur J Soc Sci* 2010; 13(2): 194-200.
3. Zerach G, Anat BD, Solomon Z, Heruti R. Posttraumatic symptoms, marital intimacy, dyadic adjustment, and sexual satisfaction among ex-prisoners of war. *J Sex Med* 2010; 1; 7(8): 2739-49.
4. Galinsky AM, Waite LJ. Sexual activity and psychological health as mediators of the relationship between physical health and marital quality. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2014; 27; 69(3): 482-92.
5. Carr D, Freedman VA, Cornman JC, Schwarz N. Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective wellbeing in later life. *J Marriage Fam* 2014; 76(5): 930-48.
6. Vaterlaus JM, Skogrand L, Chaney C. Help-seeking for marital problems: Perceptions of individuals in strong African American marriages. *Contemp Fam Ther* 2015; 37(1): 22-32.
7. Yang X, Zhu L, Chen Q, Song P, Wang Z. Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Comput Human Behav* 2016; 30(59): 221-9.
8. Lamela D, Figueiredo B. Coparenting after marital dissolution and children's mental health: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)* 2016; 31; 92(4): 331-42.
9. Tompson MC, Langer DA, Hughes JL, Asarnow JR. Family-focused treatment for childhood depression: Model and case illustrations. *Cognitive and behavioral practice*. 2017; 1; 24(3): 269-87.
10. Stover CS, Zhou Y, Kiselica A, Leve LD, Neiderhiser JM, Shaw DS, et al. Marital hostility, hostile parenting, and child aggression: associations from toddlerhood to school age. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2016; 55(3): 235-42.
11. Arfaie A, Mohammadi A, Sohrabi R. Relationship between marital conflict and child affective-behavioral psychopathological symptoms. *Procedia Soc Behav Sci* 2013; 84(9): 1776-8.
12. Carr CM, Wolchik SA. Marital Status, divorce, and child development. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* 2015; 2(14): 518-24.
13. Lee K, Namkoong K, Choi WJ, Park JY. The relationship between parental marital status and suicidal ideation and attempts by gender in adolescents: results from a nationally representative Korean sample. *Compr Psychiatry* 2014; 55(5): 1093-9.
14. Ministry of interior national organization for civil registration (IR). *Demographics Newsletter* 2015; 44: 14-23.
15. Sirin HD, Deniz M. The Effect of the Family Training Program on Married Women's Couple-Burnout Levels. *Educational Sciences. Theory and Practice* 2016; 16(5): 1563-85.
16. Simmons-Mackie N, Raymer A, Cherney LR. Communication partner training in aphasia: An updated systematic review. *Arch Phys Med Rehabil* 2016; 31; 97(12): 2202-21.
17. Turner L, Gordon LH. PAIRS (practical application of intimate relationship skills) an integrative approach to intimate relationship change through a psychoeducational program. *Journal of Couples Therapy* 1995; 5(1-2): 37-53.
18. Falciglia A. Impact of PAIRS essentials marriage education with low-income couples. *J Marital Fam Ther* 2010; 24: 145-56.
19. Harway M, editor. *Handbook of couples therapy*. John Wiley & Sons; 2005.
20. Durana C. Enhancing marital intimacy through psychoeducation: The PAIRS program. *The Family Journal* 1997; 5(3): 204-15.
21. 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. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty* 2016; 13(10): 869-81.

22. Kimiaei S, Gorgian H. Effectiveness of couple counseling based on practical application of intimacy relationship skills model on family function improvement in couple with marital incompatibility. *Family Counseling and Psychotherapy* 2015; 5(2): 83-100.
23. Abbasi M, Madani Y, Ghilami Lavasani M. Teaching Practical application of intimacy relationship skills in a group format and its effectiveness on couples communication patterns in marriage threshold couple. *Family Counseling and Psychotherapy* 2014; 4(2): 227-47.
24. Bielenberg L, Gordon LH, Raber M. An exploratory study of PAIRS: An integrative group approach to relationship change. In *Ninth Annual Symposium for Empirical Group Work*, Ann Arbor, Michigan 1993.
25. Eisenberg S, Falciglia A. PAIRS relationship skills training helps men succeed as husbands and fathers. *J Mari Fam Therapy* 2010; 20:140-70.
26. DeMaria RM. Distressed couples and marriage education. *Fam Relat* 2005; 54(2): 242-53.
27. Carter J, Duncan S, Stoilova M, Phillips M. Sex, love and security: Accounts of distance and commitment in living apart together relationships. *Sociology* 2016; 50(3): 576-93.
28. Brower N, Darrington J. *Effective communication skills: resolving conflicts*. Extension: usu. Edu; 2012.
29. Chrisler JC, McCreary DR. *Handbook of gender research in psychology*. New York: Springer; 2010.
30. Onsy E, Amer MM. Attitudes toward seeking couples counseling among Egyptian couples: towards a deeper understanding of common marital conflicts and marital satisfaction. *Procedia Soc Behav Sc* 2014; 22;140:470-5.
31. Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam* 1976; 1: 15-28.
32. Gordon LH, Durana C. *The PAIRS program. Preventive approaches in couples therapy*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel ; 1999; 217-36.
33. Alaf BC, Zaharakar K, Sanai B. Effect of practical application of intimate relationship skills program in marital commitment of couples. *Journal of Research & Health* 2017; 7(1): 653-62.
34. Giuliani M, Cosmi V, Pierleoni L, Recine A, Pieroni M, Ticino A, et al. Quality of life and sexual satisfaction in women suffering from endometriosis: An Italian preliminary study. *Sexologies* 2016; 25(1): e12-9.
35. McMonigle ME. Identifying attitudes and behaviors in intimate relationships: psychometric properties of the relationship evaluation and analysis link. *J Creat Ment Health* 2017; 6:1-2.

The Effect of Intimate Communication Skills on Marital Adjustment

Rahmanifar R¹, Mohammadzadeh Ebrahimi A^{2*}, Soleimani AA¹

¹Department of Consulting, Bojnourd University, Bojnourd, Iran, ²Department of Psychology, Bojnourd University, Bojnourd, Iran

Received: 20 Oct 2017 Accepted: 10 May 2018

Abstract:

Background and Aim: Marital adjustment is one of the most important factors affecting family function. According to communication approaches, the existence and training of communication inhibitors has a significant role in increasing marital adjustment and reducing the problems of intimate relationships. The purpose of this study was to investigate the effect of practical application of intimate communication skills (PAIRS) on marital adjustment.

Methods: This quasi-experimental study was a pretest-posttest design with control group. The statistical population consisted of women who were referred to an intervention center in individual, family and social crises in Bojnourd in 1395 due to incompatibility and marital problems. The sample consisted of 26 people who were selected by convenience sampling method and randomly assigned to experimental and control groups (each group was 13). The data collection tool was Esperner's marital adjustment questionnaire, completed before and after intervention by both groups. The experimental group participated in 8 sessions of two hours of practical training in communication skills and the control group did not receive any intervention. Data were analyzed using one-variable covariance analysis (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Results: The findings of this study showed that the practical application of communication skills is effective in increasing marital adjustment ($p < 0.05$). Also, the practical application of communication skills increased the marital satisfaction dimensions ($p < 0.05$), marital correlation ($p < 0.05$), marital satisfaction ($p < 0.05$) and marital affection ($p < 0.05$).

Conclusion: Practicing practical use of communication skills increases marital adjustment. Therefore, in counseling and marital interventions, it is possible to use intimate communication skills to improve couples' relationships and increase their compatibility.

Keywords: Intimate Relationship Skills, Marital Adaptation, Academic Skills

Corresponding author: Mohammadzadeh Ebrahimi A, Department of Psychology, Bojnourd University, Bojnourd, Iran
Email: Alimohamadzade98@yahoo.com

Please cite this article as follows:

Rahmanifar R, Mohammadzadeh Ebrahimi A, Soleimani AA. The Effect of Intimate Communication Skills on Marital Adjustment. *Armaghane-danesh* 2018; 23 (2): 175-187.