

Effectiveness of educational program for enhancement of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples

M. Kalantari¹, F. Bagheri^{2*} & M. S. Sadeghi³

1. PhD. Student in Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
- 2*. Associate Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. Associate Professor, Department of Family Research Center, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Abstract

Aim: Aim study was to determine the effectiveness of education on the increase of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples. **Method:** Method was quasi-experimental including pretest, posttest, control group and two month follow-up. The population was 330 married couples from “Shams A-Shomoosh” institution, living in zone 7 of Tehran in March 2017. Among them were selected 62 couples scoring lower than the cut off score point of 60, and randomly placed in an experimental and a control group. The experimental group received couples' intimacy training program, a combination of couples' relationship (Sadeghi, 2010) and Cognitive Behavioral intimacy (Etemadi, 2005) programs, in a group format that were conducted in 15 weekly, 90-minutes sessions. Both groups filled the Walker and Tompson Intimacy Questionnaire (1983) and Enrich, Olson and Favez's (1993) Marital Questionnaire. The data was analyzed based on repeated measurement variance design. **Results:** Results showed a meaningful difference between two groups in general marital satisfaction scores ($F= 8.871, P= 0.0005$) and in its elements including marital satisfaction ($F= 8.406, P= 0.0005$), communication ($F= 4.267, P= 0.0005$), conflict resolution ($F= 7.594, P= 0.0005$) and idealistic distortion ($F= 6.658, P= 0.0005$) in posttest and two month follow-up. **Conclusion:** Considering the influence of intimacy on the improvement of marital satisfaction, couple therapists are advised to utilize this program to modify and enhance couples' interaction and educate them about communication with spouse's family in order to increase their marital satisfaction and intimacy.

Key words: culture, intimacy, Iranian, marital, native, satisfaction

Citation: Kalantari, M., Bagheri, F., & Sadeghi, M. S. (2018). Effectiveness of educational program for enhancement of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples. *Journal of Applied Psychology*, 12(1): 7-24.

Received: 24 August 2017
Accepted: 19 April 2018

Corresponding author:
F.bagheri@srbiau.ac.ir

اثر بخشی برنامه آموزشی افزایش صمیمیت بر مبنای فرهنگ بومی ایران بر رضایت زناشویی زوجها

میترا کلانتری^۱، فریبرز باقری^{۲*} و منصوره السادات صادقی^۳

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۳. دانشیار پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

چکیده

هدف: هدف پژوهش تعیین تأثیر آموزش افزایش صمیمیت بر مبنای فرهنگ بومی ایران بر رضایت زناشویی زوجها بود. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری ۳۳۰ زوج مرتبط با مؤسسه فرهنگی شمس‌الشموس در منطقه ۷ تهران در فروردین ۱۳۹۶ بود. از میان آن‌ها ۶۲ نفر که نمره پایین‌تر از نقطه برش ۶۰ را در پرسشنامه صمیمیت کسب کردند؛ انتخاب و به‌شکل تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش برنامه گروهی آموزش صمیمیت را که ترکیبی از برنامه‌های ارتقاء روابط زوج‌های صادقی (۱۳۸۹) و صمیمیت شناختی رفتاری اعتمادی (۱۳۸۴) بود در ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه دریافت کرد. هر دو گروه در سه مرحله به پرسشنامه صمیمیت والکر و تامپسون (۱۹۸۳) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ اولسون و فاورز (۱۹۹۳) پاسخ دادند. پس از ریزش در هر گروه ۱۱ زوج و ۱ خانم متأهل باقی ماند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه در رضایت کلی زناشویی ($F= ۸/۸۷۱, P= ۰/۰۰۰۵$) و مولفه رضایت زناشویی ($F= ۸/۴۰۶, P= ۰/۰۰۰۵$)، ارتباطها ($F= ۴/۲۶۷, P= ۰/۰۰۰۵$)، حل تعارض ($F= ۷/۵۹۴, P= ۰/۰۰۰۵, F= ۶/۶۵۸, P= ۰/۰۰۰۵$) در مرحله پس‌آزمون و پس از دو ماه پیگیری نشان داد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به تأثیری که صمیمیت بر بهبود رضایت زناشویی دارد؛ توصیه می‌شود روان‌شناسان و مشاوران از این روش آموزشی برای اصلاح تعامل زوجها و آموزش نحوه ارتباط آن‌ها با خانواده همسر استفاده کنند و رضایت زناشویی و انسجام زوجها را افزایش دهند.

کلیدواژه‌ها: ایران، بومی، رضایت، زناشویی، صمیمیت، فرهنگ

استناد به این مقاله: کلانتری، میترا، باقری، فریبرز، و صادقی، منصوره‌السادات. (۱۳۹۷). اثر بخشی برنامه آموزشی افزایش صمیمیت بر مبنای فرهنگ بومی ایران بر رضایت زناشویی زوجها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۱) (پیاپی ۴۵): ۲۴-۷.

دریافت مقاله: ۹۶/۰۶/۰۲
پذیرش مقاله: ۹۷/۰۱/۳۰

نویسنده مسئول:
F.bagheri@srbiau.ac.ir

مقدمه

از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان وجود تعامل سالم و سازنده میان افراد و برقراری عشق به هم‌نوعان و ابراز صمیمیت^۱، همدلی و ارضاء نیازهای یکدیگر است و خانواده جایی است که نیازهای مختلف جسمانی، اجتماعی و عاطفی افراد در آنجا ارضاء می‌شود. بنابراین، رضایت از روابط خانوادگی به مفهوم رضایت از زندگی است که موجب تسهیل در رشد و پیشرفت مادی و معنوی، فردی و اجتماعی خواهد شد (عدالتی و رذوان، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در کانادا، آلمان، هلند، آفریقای جنوبی، سوئد و ایالات متحده آمریکا نیز مؤید آن است که رضایت زناشویی^۲ با ازدواج پایدار مرتبط است و پیامدهای مثبت متعددی نیز در پی دارد (سامر و جاستینو، ۲۰۱۵). تا اوایل قرن بیستم تصور بر این بود که صرف ازدواج، تأثیر مثبتی بر سلامت و بهزیستی فردی دارد. در پژوهش‌های بعدی مشخص شد که ازدواج باعث احساس رضایت از زندگی نمی‌شود؛ بلکه رابطه زناشویی رضایت‌مند است که نقشی حیاتی در رضایت از زندگی و بهزیستی بازی می‌کند (حقیان، ۱۳۹۲). بنابراین می‌توان گفت یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند.

رضایت زناشویی نوعی ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی فرد است و می‌تواند انعکاسی از میزان شادی و یا ترکیبی از خشنودی به دلیل عواملی در روابط زناشویی باشد و موقعیتی روان‌شناختی است که خود به خود پدید نمی‌آید؛ بلکه مستلزم تلاش طرفین به‌ویژه در سال‌های اول ازدواج است؛ زیرا در این سال‌ها زندگی زناشویی آسیب‌پذیرتر است (احمدی، نبی‌پور، کیمیایی و افضل، ۲۰۱۰). از سوی دیگر، به‌رغم اهمیت نظام خانواده در رشد و سلامت فردی و اجتماعی، متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد روند رو به رشد فروپاشی خانواده‌ها در کشورمان بوده‌ایم (خازنی، ۱۳۹۴). لذا با توجه به افزایش میزان شکست در زندگی زناشویی و آسیب‌های عمیق و گسترده‌ای که به‌دنبال آن متوجه افراد و به‌تبع آن کل جامعه می‌شود؛ متخصصان حوزه روان‌شناسی در دهه‌های اخیر به مطالعه سازوکارهای مؤثر در ایجاد ازدواج موفق علاقه‌مند شده‌اند. انگیزه اصلی آن‌ها شناسایی عوامل مرتبط با رضایت زناشویی و دوام زندگی مشترک است که در این میان صمیمیت زوج‌ها به‌عنوان اولین قدم در جهت ایجاد ازدواجی مطلوب مطرح شده است (خجسته مهر، احمدی، سودانی و شیرالی نیا، ۱۳۹۴). در همین رابطه، پژوهش‌های بسیاری نیز در زمینه صمیمیت و رابطه آن با رضایت زناشویی صورت گرفته و تأثیر و اهمیت آن را نیز اثبات کرده است (معصومی، خانی، کاظمی، کلهری، ابراهیم و روشنایی، ۲۰۱۷؛ هاناویوو، ۲۰۱۳). در مطالعه‌ای از

1. intimacy

2. marital satisfaction

۱۱۶۰ درمانگر تقاضا شد مشکل سازترین حوزه‌های اختلاف زوجین را مشخص کنند؛ آن‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل را فقدان صمیمیت و عدم ابراز علاقه زوج‌ها به یکدیگر اعلام کردند (مظلومی، دولت‌شاهی و نظری، ۲۰۱۲). صمیمیت به شکل الگوی رفتاری بسیار مهمی مفهوم‌سازی شده است و دارای جنبه‌های روانی، عاطفی و اجتماعی نیرومندی است که بر پایه پذیرش به شکل تجربه مثبت همسویی و برابری و نیز رضایت خاطر به صورت تجربه مثبت مشارکت و عشق شکل می‌گیرد (تن‌هاتن، ۲۰۰۷). فردی که صمیمیت بالاتری را در روابط زناشویی تجربه می‌کند؛ قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط زناشویی عرضه و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به همسر خود ابراز کند. در واقع، زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند؛ قابلیت بیشتری نیز برای مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود دارند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند (پاتریک، سلز، گیوردانو و تولراد، ۲۰۰۷). از طرف دیگر، فقدان صمیمیت ممکن است موجب افزایش برخوردها، کاهش رضایت زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی شود (باگروز، ۲۰۱۳). در همین رابطه داندوراند و لافونتاین (۲۰۱۳) و بوئن و فیشر (۲۰۱۰) نیز مطرح کردند که صمیمیت زوج‌ها با کیفیت و رضایت‌مندی زناشویی ارتباط بسیار نزدیکی دارد و به عنوان نیاز اساسی روانی و یکی از ویژگی‌های کلیدی و مهم ارتباط زناشویی در نظر گرفته شده است که می‌تواند بر سلامت روان، سازگاری زناشویی و افزایش شادی زوج‌ها اثرگذار باشد.

با توجه به آنچه در مورد اهمیت رضایت زناشویی و نیز اثرپذیری آن از صمیمیت بیان شد؛ انجام اقدام‌هایی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. در این رابطه آیزنبرگ^۱ ۲۰۱۱ درمانگران را به روی آوردن به برنامه‌های آموزشی و آموزش راهکارهای بهبود روابط زوج‌ها ترغیب می‌کند. او معتقد است در فرایند درمان بر اشتباه‌های افراد تمرکز می‌شود؛ حال آنکه در آموزش روابط پیش از آنکه اشتباهی رخ دهد؛ می‌توانیم آنچه را که درست است به افراد بیاموزیم (نقل از خازنی، ۱۳۹۴). هرچند در این زمینه پژوهش‌های متعددی نیز انجام شده است؛ اما اگر به برنامه‌های آموزشی استفاده‌شده در پژوهش‌های داخلی توجه کنیم؛ درمی‌یابیم که اغلب پژوهشگران داخلی از آزمون‌های ترجمه شده و برگرفته از فرهنگ‌های غربی استفاده کرده‌اند و می‌کنند. از جمله می‌توان به برنامه آموزشی هیجان محور اسدپور، نظری، ثنایی ذاکر و شفاقی (۱۳۹۱)، زوج درمانی رفتاری تلفیقی پناهی، کاظمی جمارانی، عنایت‌پور شهرباکی و رستمی (۱۳۹۶) و درمان بافت نگر انصاف محور خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۴) اشاره کرد که بدنه اصلی دانش در دسترس همه این برنامه‌ها، در کشورهای آمریکای شمالی و اروپای غربی تولید شده است که فرهنگی متفاوت با فرهنگ ما دارند و ارزش‌های حاکم بر خانواده‌های آن‌ها متفاوت و حتی گاه در تضاد با ارزش‌های

1. Eisenberg

فرهنگی و آداب و رسوم ما است. این در حالی است که شکست یا موفقیت در ازدواج در هر جامعه‌ای از عوامل بومی و ویژه موجود در فرهنگ مردمان آن جامعه تأثیر می‌پذیرد (هاتفلید، رپسون و مارتل، ۲۰۰۷). در بافت‌های فرهنگی مختلف افراد اولویت‌ها، نیازها و انتظارات متفاوتی نسبت به ازدواج دارند که نحوه تحقق آن‌ها بر کیفیت رابطه زناشویی آن‌ها به شدت تأثیرگذار است (پفیفیر، میلر، لی و هسیو، ۲۰۱۳) و ممکن است در یک فرهنگ انجام رفتارهای ویژه‌ای با نارضایتی زوجها مرتبط باشد؛ درحالی‌که در فرهنگی دیگر انجام همان رفتارها در رضایت‌مندی زوجها مشکلی ایجاد نکند (چراغی، ۱۳۹۴). لذا لازم است در طراحی برنامه‌های آموزشی زوجها تفاوت‌های فرهنگی را در نظر بگیریم. بنابراین با توجه به تأثیر مهم و به‌سزای صمیمیت در رضایت زناشویی، ثبات و استحکام خانواده‌ها و اثرپذیری آن از متغیرهای بومی و فرهنگی و به‌منظور پیشگیری از روند رو به رشد فروپاشی خانواده‌ها در کشورمان، انجام پژوهش حاضر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان تأثیر برنامه آموزشی افزایش صمیمیت همسران بر مبنای فرهنگ بومی بر رضایت زناشویی همسران انجام و فرضیه‌های زیر آزمون شد.

۱. برنامه آموزشی افزایش صمیمیت همسران بر مبنای فرهنگ بومی موجب بهبود رضایت زناشویی و مولفه‌های آن در زوجها می‌شود.
۲. تأثیر آموزش برنامه افزایش صمیمیت همسران بر رضایت زناشویی زوجها و مولفه‌های آن در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

روش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری شامل ۳۳۰ نفر از زوج‌هایی بود که با موسسه فرهنگی مطالعاتی شمس‌الشموس واقع در منطقه ۷ تهران در ارتباط بودند و در فروردین ماه ۱۳۹۶ برای شرکت در این پژوهش به پرسشنامه صمیمیت والکر و تامپسون (۱۹۸۳) پاسخ دادند. از میان آن‌ها ۶۲ نفر که در پرسشنامه یادشده نمره پایین‌تر از نقطه برش ۶۰ را کسب کردند و واجد ملاک‌های ورود به پژوهش بودند انتخاب و به‌طور تصادفی درگروه آزمایش و گروه گواه جایگزین شدند. در طول دوره آموزشی به‌دلیل ریزش در هر گروه ۱۱ زوج و ۱ خانم متأهل باقی ماند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل باهم زندگی کردن زوجها در زمان انجام این پژوهش، طول مدت ازدواج زوجها حداقل یک سال و رضایت مکتوب زوجها جهت شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل تحت روان‌درمانی و زوج‌درمانی بودن هریک از زوجها، مصرف داروهای روان‌پزشکی و اقدام به طلاق و خیانت بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه صمیمیت تامپسون^۱. این پرسشنامه ۱۷ سؤالی توسط والکر و تامپسون (۱۹۸۳) ساخته شده است. هر سؤال به شکل هرگز = ۱، به ندرت = ۲، گاهی = ۳، اغلب = ۴، اکثراً = ۵، تقریباً همیشه = ۶ و همیشه = ۷ نمره گذاری می شود و نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیشتر و نمره برش این پرسشنامه ۶۰ است. این پرسشنامه با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی خوبی برخوردار است (والکر و تامپسون، ۱۹۸۳). روایی محتوایی و صوری آن توسط ۱۵ نفر از اساتید مشاوره بررسی و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۶ گزارش شده که حاکی از پایایی قابل قبول این پرسشنامه است. محاسبه ضریب پایایی با حذف تک تک سؤال‌ها نیز نشان داد که حذف هیچ یک از سؤال‌ها تأثیر محسوسی در ضریب پایایی ندارد (نقل از ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آمد.

۲. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۲. این پرسشنامه ۳۵ سؤالی توسط اولسون و فاورز (۱۹۹۳) تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس زیر است و بر اساس مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ نمره گذاری می شود. خرده مقیاس رضایت زناشویی با سؤال‌های ۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۷، ۳۰ و ۳۵، ارتباطات با سؤال‌های ۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۲، ۲۵، ۲۸، ۳۱ و ۳۴، حل تعارض^۳ با سؤال‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۲۹، ۳۲ و ۳۳ و تحریف آرمانی^۴ با سؤال‌های ۴، ۸، ۱۲، ۱۶ و ۲۰ اندازه گیری می شود. این پرسشنامه توسط دیوید السون و امی السون^۵ در سال ۲۰۰۰ در مورد ۲۵۵ زوج اجرا و ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده به عنوان شاخصی از پایایی پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ و برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۲ گزارش شد (نقل از ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ و برای مولفه‌های رضایت زناشویی ۰/۷۳، ارتباطات ۰/۸، حل تعارض ۰/۷۸ و تحریف آرمانی ۰/۸۲ به دست آمد.

۳. برنامه آموزشی افزایش صمیمیت همسران بر مبنای فرهنگ بومی^۶. این برنامه آموزشی برنامه‌ای با رویکرد آموزشی مداخله‌ای و ترکیبی از برنامه ایرانی ارتقاء و غنی سازی روابط زوج‌ها صادقی (۱۳۸۹) و برنامه افزایش صمیمیت مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری اعتمادی (۱۳۸۴)

1. Thompson Intimacy Scale
2. Enrich Couple Scale
3. conflict resolution
4. idealistic distortion
5. David Olson & Emi olson
6. Educational Program to Enhance Spouses' Intimacy Based on Native Culture

است. اثربخشی این برنامه آموزشی در پژوهش رساله دکتری صادقی (۱۳۸۹) و رساله دکتری اعتمادی (۱۳۸۴) مشخص شده است. لذا ترکیب این دو با تعدیل‌های جزئی می‌تواند روایی لازم را دارا باشد. افزون بر این، پژوهشگران مذکور با مرور مفصل در ادبیات پژوهشی موجود و متون و نظریه‌های علمی، ابعاد و عوامل صمیمیت را در محتوای این برنامه مورد توجه و تأکید ویژه خود قرار داده‌اند. در این رابطه می‌توان به تأکیدی که به ابعاد نظریه وارینگ^۱ ۱۹۸۰ و باگاروزی^۲ ۲۰۰۱ و نیز توجهی که به بومی بودن و آمیختگی فرهنگ اسلام و ایران و عوامل یافت شده در پژوهش‌های داخلی منجمله پژوهش زمانی فر (۱۳۹۵) و مفتخری (۱۳۹۲) کرده‌اند؛ اشاره کرد. در این برنامه از آیه‌ها و احادیث همراه با اصول علمی و روان‌شناسی استفاده تطبیقی شده است. لازم به ذکر است این برنامه آموزشی توسط سه نفر از اساتید هیئت علمی روان‌شناسی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران، دانشگاه شهید بهشتی تهران و دانشگاه اصفهان که در زوج درمانگری نیز تخصص داشتند تأیید شده است. در پژوهش حاضر برنامه مذکور طی ۱۵ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا شد.

جلسه اول. بعد از خوش‌آمدگویی و بیان مقررات دوره آموزشی از زوجها سؤال شد هدفشان از زندگی مشترک چیست؟ سپس با جمع‌بندی جواب‌ها، مثلث عشق استرنبرگ^۳ اینگونه توضیح داده شد که برای رسیدن به زندگی زناشویی آرام و با ثبات علاوه بر جزء اول عشق که شور و شهوت است؛ باید دو جزء دیگر عشق یعنی صمیمیت و تعهد نیز وجود داشته باشد که تعهد نیز در اثر صمیمیت بین زوجها ایجاد می‌شود. سپس عوامل مؤثر در صمیمیت بیان و گفته شد در این دوره این عوامل و فنون ایجاد و افزایش صمیمیت آموزش داده خواهد شد.

جلسه دوم. در این جلسه از طریق تمرین‌ها و سؤال‌هایی که در کاربرگ‌ها به افراد داده شد بود؛ اولین عامل مؤثر در صمیمیت، یعنی خودآگاهی و شناخت همسر آموزش داده شد و به آن‌ها کمک شد تا شناخت بیشتری نسبت به خود و همسرشان پیدا کنند. برخی از سؤال‌های مطرح‌شده این بود که انتظار آن‌ها نسبت به زندگی مشترک، هدف‌ها و آرزوهای آینده، نقش و جایگاه همسرشان در زندگی آن‌ها چیست؟ در پایان زوجها تشویق شدند تا جلسه بعد کاربرگ‌ها را کامل و با در میان گذاشتن نوشته‌های خود با همسرشان شناخت بیشتری نسبت به هم پیدا کنند.

جلسه سوم. در این جلسه با ایفای نقش در داستان‌هایی توجه زوجها به اهمیت ارتباط و انواع سبک‌های ارتباطی نظیر حمله، اجتناب و سازگاری جلب و از زوجها خواسته شد؛ سبک ارتباطی

1. Waring
2. Bagarozzi
3. Sternberg Love Triangle Theory

خود را تعیین کنند. سپس مهارت گوش دادن مؤثر^۱ با توضیح مراحل درست گوش دادن نظیر توجه، پرسیدن سؤال، خلاصه کردن، بازخورد دادن و همدلی کردن و نیز موانع گوش دادن مؤثر مانند قضاوت کردن و تاثیر منفی عدم توجه به صحبت‌های طرف مقابل آموزش داده شد و از زوجها خواسته شد دو به دو به تمرین مهارت گوش دادن بپردازند و تا جلسه آینده محاوره‌های خود را با استفاده از این مهارت با همسرشان تمرین کنند.

جلسه چهارم. در این جلسه از زوجها خواسته شد چند موقعیت را متصور شوند و انواع احساسات مثبت و منفی خود را در کاربرگی که به آن‌ها داده شده بود؛ فهرست و سعی کنند احساس خود را تشخیص و نام‌گذاری کنند. سپس با توضیح در مورد اهمیت ارتباط‌های کلامی و غیرکلامی و گفتگو با همسر و بروز احساسات و بیان درخواست‌ها و نیازها، روش درست صحبت کردن آموزش داده شد. تکلیف خانگی این جلسه تمرین زوجها با استفاده از مهارت‌های گفتگو و بروز احساسات دو به دو بود.

جلسه پنجم. در این جلسه بعد از توضیح هرم نیازهای مازلو^۲ و اهمیت نیازهای زیستی چند داستان از مسائل روزمره زندگی زوجها ایرانی بیان و از زوجها خواسته شد تا با تمرین‌های دوتایی و قراردادن خود به جای یکدیگر ضمن تمرین همدلی با تفاوت‌های جنسی بیشتر آشنا شوند و از پیشداوری جنسی بپرهیزند. به این ترتیب زوجها متوجه اهمیت درک ویژگی‌های خاص همسر خود جهت همدلی بیشتر با او شدند. سپس با استفاده از مثال‌هایی تفاوت‌ها و الویت نیازهای زن و مرد توضیح داده و به‌عنوان مثال گفته شد؛ خانم‌ها نیاز به محبت و آقایان نیاز به اقتدار دارند و با آموزش «فن روز توجه ویژه»^۳ و «تقویت دو سویه»^۴ زوجها تشویق شدند چند نیاز و خواسته همسرشان را تا جلسه بعد برآورده و یادداشت و در جلسه بعد در کلاس مطرح کنند.

جلسه ششم. در این جلسه با استفاده از آیه‌ها و احادیث و تطبیق نتایج پژوهش‌های علمی با مبنای دینی هم‌راستا با ارزش‌های بومی ایرانی، اهمیت رابطه جنسی در ایجاد صمیمیت و رضایت زناشویی بیان شد و با استفاده از مثال و مصداق‌هایی متناسب با شرایط فرهنگ بومی شرایط رابطه جنسی سالم و کامل و فنونی در این زمینه توضیح داده شد. سپس با پرسش و پاسخ از زوجها انواع سبک‌های زنانگی و مردانگی فهرست و اهمیت لحاظ کردن آن‌ها جهت ایجاد فضایی گرم و صمیمی در زندگی زناشویی بیان و تمرین آن به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین شد.

-
1. effective listening
 2. pyramid of Maslow needs
 3. caring day technique
 4. two-way reinforcement

جلسه هفتم، ابتدا مطالبی علمی در مورد تأثیر ذهنیت، طرح‌واره، قواعد و باورهای انسان در احساس، رفتار و ارتباط‌هایش بیان و سپس از زوجها خواسته شد؛ طبق تمرین‌های داده شده در کاربرگ‌ها چند موقعیت واقعی زندگی مشترک خود را بازنمایی کنند و خطاهای شناختی خود را شناسایی و اصلاح و این تمرین را تا جلسه بعد تکرار و کامل کنند.

جلسه هشتم، تمرین‌هایی که توسط زوجها انجام شده بود بررسی و درباره قواعد و اصول و باورهای پشت این نگرش‌ها بحث شد و معیارهای اشتباه زوجها به چالش کشیده شد. سپس از آن‌ها خواسته شد با انجام تمرین‌هایی در کاربرگ‌های مربوطه قواعد و باورهای پنهان خود را پیدا کنند و آسیب‌های این باورها و قواعد ناکارآمد را در نوع نگرش به همسر و کیفیت روابط صمیمی‌شان دریابند. در نهایت، از زوجها خواسته شد تا جلسه آینده در ازای هر نکته منفی که از همسرشان سراغ دارند؛ سه ویژگی مثبت او را یادداشت کنند و مصداقی برایش بنویسند.

جلسه نهم، در این جلسه برای آموزش فن مدیریت خشم ابتدا با ارائه پرسشنامه‌هایی از زوجها خواسته شد نوع و شدت خشم خود را شناسایی کنند. سپس با توجه به تعریف خشم و اهمیت مهار آن اجزای خشم آموزش داده شد. به این شکل که با ارائه کاربرگ‌هایی به زوجها از آن‌ها خواسته شد؛ موقعیتی را که به‌تازگی دچار خشم شده‌اند؛ تصور و موارد زیر را در آن موقعیت در ستون‌هایی شامل اجزاء خشم، کانون و تسهیل‌کننده‌های خشم، علائم هشداردهنده جسمانی، شناختی و رفتاری خشم و واکنش و پیامد رفتارشان را یادداشت کنند.

جلسه دهم، ابتدا با استناد به مباحث جلسه قبل به زوجها چگونگی مهار خشم به‌وسیله آموزش فنون ترک جلسه و آرام‌سازی^۱، مقابله با افکار منفی و خودگویی‌های مثبت^۲ تدریس شد. در نهایت، ابراز‌سازنده خشم با تأکید بر استفاده از مهارت گفتگوی درست آموزش داده شد و از آن‌ها خواسته شد ابراز‌سازگاران‌ای را در مورد موقعیتی که دچار خشم شده‌اند؛ بنویسند.

جلسه یازدهم، در این جلسه ابتدا با روش ایفای نقش داستان‌هایی متناسب با مشکلات رایج در فرهنگ بومی اجرا و با روش پرسش و پاسخ باورهای زوجها در مورد فواید و زیان‌های اختلاف نظر بررسی شد و در مورد اجتناب‌ناپذیر بودن اختلاف نظر بین همسران توضیح داده شد. سپس با تأکید بر اهمیت تعریف دقیق مساله از زوجها خواسته شد باهم فهرستی از مسائل خود را تهیه کنند و تا جلسه بعد تعریف دقیق آن را بنویسند.

جلسه دوازدهم، در ادامه مطالب قبل مراحل مهارت حل‌مساله شامل تعریف همه‌جانبه مساله، ارائه راه‌حل‌ها، اجرای راه‌حل انتخاب‌شده و بازبینی آموزش داده شد. زوجها دو به دو مراحل مذکور را در کاربرگ انجام دادند. سپس دیگرام رابطه و هدف ترسیم شد و سبک‌های ناسازگارانه و ازگاران

1. relaxation
2. positive sayings

اختلاف نظر با تاکید بر اینکه هم هدف و هم رابطه مهم است؛ توضیح داده شد. پیامدهای استفاده از سبک‌های ناسازگارانه بیان و نحوه مذاکره، مقررات و اصول و روش‌های آن از جمله بارش مغزی^۱ و سود و زیان کردن آموزش داده شد.

جلسه سیزدهم، این جلسه با توضیح درباره اهمیت نهاد خانواده در ایران و پژوهش‌های مرتبط با آن و مفهوم خود خانوادگی^۲ آغاز شد. سپس با ایفای نقش اختلاف‌های رایج زوجها با خانواده‌های اصلی و چرخه نگه‌دارنده این اختلاف نظرها بیان و الگوی سیستمی-مثلی برگرفته از نتایج پژوهش بومی چراغی (۱۳۹۴) توضیح داده شد و بر اهمیت قطر لوزی یعنی اتحاد زن و شوهر و کسب هویت زوجی^۳ یعنی یکی بودن در همه زمینه‌های مالی، خانوادگی، اجتماعی و جز آن جهت رسیدن به رضایت زناشویی و ثبات خانواده تاکید شد.

جلسه چهاردهم، درباره اضلاع دیگر الگوی سیستمی-مثلی یعنی رابطه با خانواده همسر و خانواده اصلی با توجه به فرهنگ جامعه ایرانی، تأثیر خانواده‌های اصلی در روابط همسران و اجتناب‌ناپذیری یادگیری روش‌های درست ارتباط با خانواده همسر صحبت شد. با استفاده از مثال‌ها و مشکلات رایج جامعه ایرانی، تمرین جایگزین کردن فرد در موقعیت همسر برای درک احساس همسر و ایجاد همدلی، روش‌های درست رفتار با خانواده همسر و خانواده اصلی توضیح و آموزش داده شد. در نهایت، مهارت مرزبندی یعنی نحوه ایجاد مرزهای منعطف با خانواده اصلی جهت حفظ استقلال شخصی آموزش داده شد.

جلسه پانزدهم، در این جلسه آمار از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها به دلیل خیانت ارائه و درباره ضرورت و اهمیت تعهد، اعتماد و صداقت در زندگی مشترک صحبت شد. سپس با استناد به نتایج پژوهش‌ها ضربه مخرب و شدید روانی، جسمانی و شناختی وارد بر همسر خیانت دیده، همسر خاطی و در نهایت کل خانواده بیان شد. با استفاده از آیه‌های قرآن و احادیث مکتب اهل بیت (ع) و مقایسه و تطبیق آن‌ها با نظریه‌های علمی روان‌شناسی، مذموم بودن و آسیب‌زندگی خیانت در زندگی زناشویی تأکید و بی‌وفایی و انواع رفتاری، کلامی، ذهنی و مجازی بی‌وفایی و پیامدهای آن و نیز شرایط و عوامل مؤثر در خیانت توضیح داده شد. در نهایت، توصیه‌های لازم جهت پیشگیری از خیانت و رفع ضربه آن چنانچه شبه‌ای ایجاد شده باشد و راهکارهایی جهت شفاف‌سازی مسائل ارائه و از شرکت‌کنندگان قدردانی و از آن‌ها خواسته شد به تمرین و تکرار آموخته‌های خود بپردازند.

-
1. brain storming method
 2. family self
 3. we-ness

شیوه اجرا. پس از هماهنگی با مسئولان مؤسسه فرهنگی شمس‌الشموس، دوره آموزشی در مؤسسه مذکور که شرایط آموزشی و روان‌شناختی لازم را دارا بود؛ به شکل گروهی در روزهای جمعه برگزار شد. ابتدا اهداف پژوهش بیان و به زوجها در مورد رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد. هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و در مرحله پیگیری دو ماهه به پرسشنامه رضایت زناشویی پاسخ دادند. در طول دوره آموزشی تعداد ۸ نفر به دلیل غیبت زیاد از گروه آزمایش حذف و داده‌ها بعد از یکسان‌سازی تعداد گروه آزمایش و گواه تحلیل شد. به منظور رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه در ۱۵ جلسه یک و نیم ساعته برنامه آموزشی این پژوهش را دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از آخرین ویرایش نرم‌افزار اس. پی. اس. و به روش تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن پاسخگویان در گروه آزمایش ۳۳/۷۸ و ۴/۷۸ و در گروه گواه ۳۶/۷۷ و ۵/۲۸ بود. در هر دو گروه آزمایش ۵۲/۲ درصد (۱۲ نفر) زن و ۴۷/۸ درصد (۱۱ نفر) مرد بودند. در گروه آزمایش ۴/۳ درصد (۱ نفر) دیپلم، ۲۶/۱ درصد (۶ نفر) کارشناسی، ۵۶/۵ درصد (۱۳ نفر) کارشناسی ارشد و ۸/۷ درصد (۲ نفر) مدرک دکترا داشتند و ۵۶/۴ درصد (۱۳ نفر) کارمند، ۱۷/۴ درصد (۴ نفر) کار آزاد و ۲۱/۷ درصد (۵ نفر) خانه‌دار بودند. در گروه گواه ۴/۲۳ درصد (۱ نفر) دیپلم، ۸/۷ درصد (۲ نفر) کاردانی، ۵۲/۲ درصد (۱۲ نفر) کارشناسی، ۲۱/۷ درصد (۵ نفر) کارشناسی ارشد و ۱۳ درصد (۳ نفر) مدرک دکترا داشتند و ۶۰/۷ درصد (۱۴ نفر) کارمند، ۴/۳ درصد (۱ نفر) کار آزاد و ۳۴/۸ درصد (۸ نفر) خانه‌دار بودند. میانگین و انحراف معیار مدت زمان ازدواج در گروه آزمایش ۷/۰۳ و ۶/۲۳ و در گروه گواه ۱۰/۰۸ و ۷/۶۵ بود.

جدول ۱. داده‌های توصیفی نمره‌های ۲۳ نفر گروه آزمایش و ۲۳ نفر گروه گواه

شاخص‌های آماری متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
کل مقیاس	آزمایش	۱۰۰/۷۸	۲۲/۳۹	۱۱۷/۶۹	۲۵/۲۰	۱۲۱/۷۳
	گواه	۱۰۶/۱۸	۱۸/۶۸	۱۰۵/۶۱	۲۴/۲۸	۱۰۴/۳۶
رضایت زناشویی	آزمایش	۲۹/۸۷	۶/۳۵	۳۴/۳۹	۷/۳۲	۳۷/۲۷
	گواه	۳۲/۶۱	۶/۳۹	۳۲/۳۵	۷/۵۲	۳۰/۶۵
ارتباطات	آزمایش	۲۷/۴۸	۸/۳۹	۳۳/۵۷	۹/۰۲	۳۴/۰۹
	گواه	۳۰	۵/۴۱	۲۹/۰۴	۷/۴۲	۲۸/۹۳
حل تعارض	آزمایش	۲۶/۸۷	۵/۸۵	۳۰/۷۰	۶/۶۲	۳۰/۷۳
	گواه	۲۷/۵۷	۵/۱۹	۲۷/۸۷	۷/۰۹	۲۷/۵۴
تحریف آرمانی	آزمایش	۱۶/۵۷	۴/۴	۱۹/۰۴	۴/۳۳	۱۹/۶۴
	گواه	۱۶	۳/۶۶	۱۶/۳۵	۴/۶۲	۱۵/۶۸

طبق جدول ۱ نمره رضایت کلی زناشویی و مولفه‌های چهارگانه آن در گروه آزمایش بر اثر مداخله در مراحل پس‌آزمون و پیگیری و نسبت به گروه گواه افزایش داشته است.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های متغیرها

موخلی W		آزمون لوین		آزمون شاپیرو ویلک		گروه	متغیر
مقدار	آماره	درجه آزادی	آماره	درجه آزادی	آماره		
۰/۸۹	۴/۸۶	۲/۶۵	۴۴	۰/۹۲	۲۳	آزمایش گواه	رضایت زناشویی کل
۰/۹۲	۳/۴۸	۰/۰۰۱	۴۴	۰/۹۷	۲۳	آزمایش گواه	رضایت زناشویی
۰/۸۸	۵/۴	۴/۱۷	۴۴	۰/۹۷	۲۳	آزمایش گواه	ارتباطات
۰/۹۴	۲/۴۴	۲/۷۲	۴۴	۰/۸۸	۲۳	آزمایش گواه	حل تعارض
۰/۹۱	۴/۰۸	۲/۵۳	۴۴	۰/۹۱	۲۳	آزمایش گواه	تحریف آرمانی
				۰/۹۶	۲۳	گواه	

نتیجه آزمون شاپیرو ویلک در جدول ۲ حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در تمامی متغیرها است. نتایج آزمون موخلی نیز نشان می‌دهد فرض کرویت برقرار است و می‌توان از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر متغیرها در دو گروه در سه مرحله

متغیر	گروه	F	درجه آزادی	مجذور اتا
رضایت	آزمایش (مقایسه درون گروهی)	۲۷/۸۵**	۲و۲۱	۰/۷۲۶
زناشویی کل	گواه (مقایسه درون گروهی)	۲/۰۵۴	۲و۲۱	-
	مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش)	۸/۸۷**	۲و۴۴	۰/۲۸۷
رضایت	آزمایش (مقایسه درون گروهی)	۲۳/۷۳**	۲و۲۱	۰/۶۹۳
زناشویی	گواه (مقایسه درون گروهی)	۰/۴۷۷	۲و۲۱	-
	مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش)	۸/۴۱**	۲و۴۴	۰/۲۷۶
ارتباطها	آزمایش (مقایسه درون گروهی)	۱۸/۶۰**	۲و۲۱	۰/۶۳۹
	گواه (مقایسه درون گروهی)	۲/۰۸	۲و۲۱	-
	مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش)	۴/۲۷*	۲و۴۴	۰/۱۶۲
حل تعارض	آزمایش (مقایسه درون گروهی)	۹/۵۶**	۲و۲۱	۰/۴۷۷
	گواه (مقایسه درون گروهی)	۱/۲۱	۲و۲۱	-
	مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش)	۷/۵۹۴**	۲و۴۴	۰/۲۵۷
تحریف آرمانی	آزمایش (مقایسه درون گروهی)	۱۰/۵۵**	۲و۲۱	۰/۵۰۱
	گواه (مقایسه درون گروهی)	۰/۴۸۹	۲و۲۱	-
	مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش)	۶/۶۵۸**	۲و۴۴	۰/۲۳۲

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

نتایج جدول ۳ نشان می دهد در گروه آزمایش تفاوت میانگین نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای تمامی متغیرها معنادار است؛ اما در گروه گواه معنادار نیست. مقایسه بین گروهی نشان می دهد تفاوت میانگین نمره‌های تمامی متغیرها بین گروه آزمایش و گواه معنادار است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه

متغیرها	کل مقیاس		رضایت زناشویی		ارتباطها		حل تعارض		تحریف آرمانی	
	آزمایش	گواه	آزمایش	گواه	آزمایش	گواه	آزمایش	گواه		
پیش آزمون و پس آزمون	۱۶/۹۱*	۰/۵۶	۴/۵۲*	۰/۲۶	۶/۰۹*	۰/۹۶	۳/۸۲*	۰/۳	۲/۴۸*	۰/۳۵
پیش آزمون و پیگیری	۱۹/۵۹*	۰/۹۶	۷/۲۷*	۰/۳	۵/۸۲*	۲/۱۳	۳/۶۸*	۱/۴۸	۲/۸۲*	۰/۳۶
پس آزمون و پیگیری	۲/۵۹	۰/۳۹	۲/۹۱*	۰/۰۴	۰/۲۷	۱/۱۷	۰/۴۵	۱/۱۷	۰/۴۱	۰/۰۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

طبق جدول ۴ برنامه آموزشی این پژوهش باعث افزایش رضایت زناشویی کلی و مولفه‌های آن در گروه آزمایش شده و اثر آن پس از گذشت دو ماه از آموزش پایدار مانده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد اجرای برنامه آموزشی افزایش صمیمیت همسران بر مبنای فرهنگ بومی تأثیر معناداری بر رضایت‌مندی زناشویی و مؤلفه‌های چهارگانه آن داشته و تأثیر آن در یک دوره پیگیری دو ماهه همچنان پایدار مانده است. همسو با یافته‌های این پژوهش، سامر و جاستینو (۲۰۱۵) در پژوهشی تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت زناشویی را در فرهنگ‌های مختلف در مورد ۳۱۰ زوج بررسی و تغییرهای قابل توجهی در رضایت‌مندی زناشویی و صمیمیت آن‌ها مشاهده کردند. پی‌یرسی (۲۰۱۶) در پژوهشی تأثیر برنامه آموزشی افزایش ارتباط را در مورد حل تعارض بین زوجها و صمیمیت و افزایش رضایت‌مندی زناشویی آن‌ها نشان داد. نتایج پژوهش ویلیامسون، آلمتن، هسیو و بردبوری (۲۰۱۶) نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر رضایت‌مندی زناشویی زوجها کم درآمد تأیید کرد. معصومی و همکاران (۲۰۱۷) به نتایج مشابهی از تأثیر برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی روابط زناشویی در مورد صمیمیت و رضایت‌مندی زناشویی زوجها دست یافتند. عمیدپور، اردلی و احمدی تبار (۱۳۹۵) نیز در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت و کاهش تعارض‌های زناشویی همسران می‌شود. نتایج پژوهش فتح اله زاده، میرصیفی فرد، کاظمی، سعادت‌ی و نوایی نژاد (۱۳۹۶) نیز حاکی از تأثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر بهبود کیفیت

روابط و صمیمیت زناشویی زوجها بود. پناهی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند زوج درمانی رفتاری تلفیقی باعث کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت در زوجها می‌شود. این پژوهش‌ها و پژوهش یانگ و ویلموت (۲۰۱۳) همسو با نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و رسیدن به رضایت زناشویی در ازدواج، مهارت و هنری است که نیازمند کسب مهارت‌ها و انجام وظایف ویژه‌ای است

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت علاوه بر اینکه برنامه آموزشی حاضر ترکیبی از برنامه‌های آموزشی معتبر اعتمادی (۱۳۸۴) و صادقی (۱۳۸۹) است؛ دارای ویژگی‌های خاص و تأثیرگذار است. برخی از این ویژگی‌ها تأکید بر بومی کردن مفاهیم و آموزش مهارت‌ها و فنون به همسران است. به همین جهت بین یافته‌های حاصل از این پژوهش و پژوهش‌های مبتنی بر فرهنگ بومی نیز همسویی وجود دارد. از جمله صادقی (۱۳۸۹) در پژوهشی در مورد ۳۰ زوج ناسازگار نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر فرهنگ ایرانی موجب افزایش سازگاری همسران ناسازگار می‌شود. همچنین حقیان (۱۳۹۲) در پژوهشی نشان داد که در جامعه ایرانی خانواده‌ها با حمایت و عدم دخالت‌شان نقش مهمی در شادکامی زناشویی همسران دارند. این در حالی است که در برنامه آموزشی پژوهش حاضر به موضوع خانواده همسر آموزش و اهمیت ویژه‌ای با توجه به بومی بودن مفهوم خانواده در فرهنگ ایرانی داده شد. همسو با این نتایج در پژوهش‌های انجام شده در زمینه شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده طلاق در ایران، نقش خانواده اصلی زن و شوهر جزء پنج عامل اول و مهم پیش‌بینی‌کننده طلاق معرفی شده است (زرگر و نشاط دوست، ۱۳۸۶). از ویژگی‌های دیگر و منحصربه‌فرد برنامه آموزشی حاضر جامعیت آن است. همانطور که گفته شد؛ امروزه مداخله‌ها و روش‌های درمانی و آموزشی متنوعی وجود دارد که افزایش صمیمیت زوجها را در جهت ارتقاء رضایت‌مندی زناشویی هدف قرار داده‌اند؛ اما هریک از آن‌ها با جهت‌گیری نظری ویژه‌ای این کار را انجام می‌دهند. برخی شناخت‌ها و باورهای مخاطبان را نشانه گرفته‌اند و سعی در تعدیل یا تغییر باورهای زوجها دارند (پاشنگ، سلیمی‌نیا، مهرانی و سوداگر، ۱۳۹۳) و برخی دیگر ارتقای سطح خودآگاهی و بینش دهی به زوجها را جزء اجزای برنامه آموزشی خود قرار داده‌اند (هترینگون و فرید لندر، ۲۰۰۷) و برخی به آموزش مستقیم مهارت‌های مهم و ضروری جهت تدوام و گرمی رابطه پرداخته‌اند (پورحیدری، باقریان، دوست‌کام و بهادرخان، ۱۳۹۲) و برخی نیز با رویکردی انسان‌گرایانه و زیستی به ارضاء نیازهای همسر و صمیمیت جنسی پرداخته‌اند (محمد صادق، ۱۳۹۴؛ کردی، اصلانی و امان‌الهی، ۱۳۹۶). با این حال، ویژگی خاص و شاخص برنامه آموزشی پژوهش حاضر این است که با استفاده از رویکرد چندگانه به موضوع صمیمیت و رضایت‌مندی زناشویی پرداخته است. به این ترتیب که در این برنامه از رویکرد رفتاری برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و ایجاد روابط سازگارانه و از رویکرد شناختی برای اصلاح نگرش‌ها و باورها

جهت مثبت‌نگری، خودآگاهی و شناخت همسر و از رویکرد انسان‌گرایانه و نظریه انتخاب گلاسر (۲۰۰۸) برای آموزش هرم نیازهای مازلو و اهمیت به نیازهای جسمانی-روانی همسر، صمیمیت جنسی و تفاوت‌های جنسیتی و از رویکرد روان‌تحلیلی برای بررسی و اصلاح قواعد و طرحواره‌های زیربنایی همسران و تأثیر آن در روابطشان و از رویکرد فرهنگی اجتماعی برای بومی‌سازی مفاهیم و آموزه‌ها با هنجارها و ارزش‌های فرهنگی جامعه ایرانی و نیز از آموزه‌های ارزشمند و معنوی مبانی دین مبین اسلام برای تغییر جهان‌بینی زوج‌ها به روابط زناشویی و افزایش تاب‌آوری آن‌ها در مقابله با مشکل‌ها و چالش‌های موجود بومی یکجا استفاده شد. احتمالاً یکی از دلایل تأثیر این بسته آموزشی بر روابط صمیمانه همسران و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی آزمودنی‌های پژوهش حاضر بهره‌گیری از این رویکرد چندگانه بوده است.

در مجموع می‌توان گفت؛ همه موارد فوق در کنار هم، برنامه تقریباً کامل و جامعی را برای آموزش همه جانبه همسران جهت ایجاد صمیمیت و افزایش رضایت‌مندی آن‌ها مهیا و آموزش‌ها و آمادگی‌های لازم در همه جوانب زندگی را جهت تشکیل و تداوم خانواده‌ای سالم و موفق به زوج‌ها ارائه می‌کند. از آنجا که پژوهش حاضر تأثیر این آموزش همه جانبه بر اساس فرهنگ بومی را در مورد صمیمیت و افزایش رضایت‌مندی زناشویی همسران یک مؤسسه بررسی کرده است؛ پیشنهاد می‌شود جهت دستیابی به نتایج دقیق‌تر در پژوهش‌های بعدی گروه‌های نمونه از بین کلیه آحاد جامعه انتخاب شوند.

سپاسگزاری

لازم است از همکاری مسئولان محترم مؤسسه فرهنگی شمس‌الشموس و از زوج‌هایی که در این پژوهش شرکت و همکاری صمیمانه‌ای داشتند؛ قدردانی شود. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی تربیتی است.

منابع

- اسدپور، اسماعیل، نظری، علی محمد، ثنایی ذاکر، باقر، و شقاقی، شهرزاد. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان محور بر افزایش صمیمیت زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲(۱): ۲۵-۳۸.
- اعتمادی، علی. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی آموزشی مبتنی بر شناختی رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. پایان‌نامه دکتری، رشته مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

اثربخشی برنامه آموزشی افزایش صمیمیت بر مبنای ...

پاشنگ، بتول، سلیمی‌نیا، نرگس، مهرانی، محمدرضا، و سوداگر، شیدا. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی به شیوه عقلانی-عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۳): ۴۳-۵۶.

پناهی، مریم، کاظمی جمارانی، شبکم، عنایت‌پور شهربابکی، مهدیه، و رستمی، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی رفتاری تلفیقی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳): ۳۹۲-۳۷۳.

پورحیدری، سپیده، باقریان، فاطمه، دوست‌کام، محسن، و بهادرخان، جواد. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج‌های جوان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۴(۱ و پیاپی ۵۱): ۲۲-۱۴.

ثنایی‌ذاکر، باقر. (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت. چراغی، مونا. (۱۳۹۴). *سبک‌های ارتباط با خانواده همسر در زوجین ایرانی و طراحی و بررسی اثربخشی بسته مداخله‌ای مبتنی بر فرهنگ بر سازگاری زناشویی و کیفیت ارتباط با خانواده همسر*. پایان‌نامه دکتری، رشته روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی. حقیان، الناز. (۱۳۹۲). *الگوی پیش‌بینی‌کننده شادمانی زناشویی در افراد متأهل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی خانواده درمانی، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی. خازنی، صبا. (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر سازگاری زناشویی و باورهای ارتباطی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

خجسته مهر، رضا، احمدی قوزلوجه، احمد، سودانی، منصور، و شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان بافت محور انصاف نگر بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۸(۲): ۷۹-۹۶.

زرگر، فاطمه، و نشاط دوست، حمیدطاهر. (۱۳۸۶). بررسی عوامل مؤثر در بروز طلاق در شهرستان فلاورجان. *خانواده پژوهی*، ۳(۳): ۷۴۹-۷۳۷.

زمانی‌فر، لیلا. (۱۳۹۵). *عوامل مؤثر بر هویت زوجی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی خانواده درمانی، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.

صادقی، منصوره‌السادات. (۱۳۸۹). *الگوی تعاملی زناشویی در فرهنگ ایرانی و اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر فرهنگ بر افزایش سازگاری زوجین ناسازگار*. پایان‌نامه دکتری، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.

عمیدپور، شمس‌الدین، اردلی، نسرین، و احمدی تبار، سیدمرتضی. (۱۳۹۵). اثربخشی رفتار درمانی بر افزایش صمیمیت بین زوجین. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰(۳): ۵۹-۶۶.

فتح اله زاده، نوشین، میرصیفی فرد، لیلاالسادات، کاظمی، مهناز، سعادت، نادره، و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و

صمیمیت زوج‌ها. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳): ۳۷۲-۳۵۳.

کردی، معصومه، اصلانی، خالد، و امان الهی، عباس. (۱۳۹۶). صمیمیت جنسی و اعتماد به‌عنوان تعدیل‌کننده‌های رابطه سبک دلبستگی ایمن و تعهد زناشویی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳): ۳۵۱-۳۳۳.

محمد صادق، عاطفه. (۱۳۹۴). بررسی مشکلات جنسی زن‌های متقاضی طلاق و مقایسه آن با زن‌های راضی از زندگی مشترک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره توانبخشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

مفتخری، حسین. (۱۳۹۲). ایران و اسلام: هویت ایرانی، میراث اسلامی. جستارهای تاریخی. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۴(۲): ۱۱۱-۹۳.

Ahmadi, K., Nabipoor, S. M., Kimiaee, S. A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Science*, 10(8): 682-687.

Bagarozzi, D.A. (2013). *Enhancing intimacy in marriage: A Clinician's guide*. USA: Brunner-Routledge.

Boden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 17(3): 121-134.

Dandurand, C., & Lafontaine, M. F. (2013). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1): 74-83.

Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 6(4): 132-137.

Glasser, W. (2008). *Station of the mind: New direction for reality therapy*. New York: William Glasser.

Hana Yoo. (2013). *The effectiveness of communication skills training with married couples*: Does the issue discussed matter. Graduate program in human ecology. The Ohio State University.

Hatfield, E., Rapson, R. L., & Martel, L. D. (2007). *Passionate love*. Handbook of cultural psychology. 760-779. DOI: 10.1002/9780470479216.corpsy0517

Heatherington, L., & Friedlander, M. L. (2007). *Manifestations and facilitation of insight in couple and family therapy*. In I. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.). 81-100. American Psychological Association. Washington Insight in psychotherapy DC.

Masoumi, S. Z., Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., & Roshanaei, G. (2017). Effect of marital relationship enrichment program on marital

- satisfaction, marital intimacy, and sexual satisfaction of infertile couples. *International Journal of Fertility & Sterility*, 11(3): 197-207.
- Mazlomi, M., Dolatshahi, B., & Nazari, A. (2012). The effect of enrichment program instruction on enhancement of intimacy among couples with no major conflict. *Dena*, 5(3/4): 51-62.
- Olson, D.H. & Fowers, B.J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*. 1(3): 196-207.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Follerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(1): 359-367.
- Pfeifer, L., R. B. Miller., T. Li., & Y. Hsiao. (2013). Perceived marital problems in Taiwan. *Contemporary Family Therapy*. 35(1): 91-104
- Pierce, A. (2016). *Perceived impact of prevention and relationship enhancement program (PREP) on marital satisfaction*. Doctoral dissertation. Walden University.
- Sommer, F., & Justino, C. (2015). *Impact of a cultural sensitive, competence-based marital education program on marital satisfaction, commitment and relationship competence in the Dutch Caribbean*. Doctoral dissertation. USA: Brunner-Routledge.
- TenHouten, W. D. (2007). *A general theory of emotions and social life*. London, UK: Rutledge.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, 45(4): 841-849.
- Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: A randomized controlled trial with low-income couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(2): 156-166.
- Young, M., & Wilmott, P. (2013). *Family and kinship in East London*. London: Routledge publication.

پرسشنامه انریچ

کاملاً موافقم	موافقم	نه موافق نه مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	عبارت‌ها
۵	۴	۳	۲	۱	۱. من از چگونگی تصمیم‌گیری و حل تعارضات مان راضی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲. من می‌توانم احساسات حقیقی خود را به همسرم ابراز کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳. برای تمام کردن یک بحث من زود تسلیم می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴. همسرم و من همدیگر را کاملاً درک می‌کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵. من از ارتباط مان ناخشنودم و احساس می‌کنم همسرم من را درک نمی‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۶. هنگامی که ما مشکل داریم همسرم اغلب از صحبت کردن درباره آن خودداری می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۷. عقاید من و همسرم در مورد حل مخالفت‌هایمان بسیار متفاوت است.
۵	۴	۳	۲	۱	۸. همسرم من را کاملاً درک می‌کند و با هر خلق من همدردی می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۹. من از نحوه تقسیم مسئولیت در امور خانه راضی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. همسرم بعضی وقت‌ها با اظهار نظرهایش من را کوچک می‌کند.

۱۱. موقعی که ما در مورد مشکلات مان بحث می‌کنیم؛ همسرم نظرات و عقاید مرا درک می‌کند.
۱۲. هر چیز جدیدی را که در مورد همسرم کشف می‌کنم خوشایند من است.
۱۳. من به‌خاطر بعضی از ویژگی‌های شخصیتی یا عادت‌های فردی همسرم ناخشنودم.
۱۴. ای کاش همسرم بیشتر مایل بود که احساسش را با من در میان بگذارد.
۱۵. حتی در طی اختلاف سلیقه‌ها، من می‌توانم احساسات و عقاید خود را با همسرم در میان بگذارم.
۱۶. من هرگز از رابطه با همسر خود پشیمان نشده‌ام.
۱۷. من از نحوه انجام سرگرمی‌ها و فعالیت‌های مشترک‌مان راضی هستم.
۱۸. گاهی وقت‌ها برای من مشکل است خواست درونی‌ام را از همسرم بخواهم.
۱۹. ما بعضی وقت‌ها نزاع جدی سر مسائل بی‌اهمیت داریم.
۲۰. همسرم تمام کیفیت‌هایی که من همیشه می‌خواستم در همسرم باشد را دارد.
۲۱. من در مورد وضعیت مالی و نحوه تصمیم‌گیری در مسائل اقتصادی ناراضی هستم.
۲۲. گاهی وقت‌ها باورکردن همه حرف‌های همسرم مشکل است.
۲۳. من برای جلوگیری از نزاع با همسرم از خودگذشتگی می‌کنم.
۲۴. من از چگونگی ابراز احساسات و روابط جنسی‌مان راضی هستم.
۲۵. همسر من شنونده خیلی خوبی است.
۲۶. بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم برخی از تفاوت‌های ما هیچ‌وقت حل نمی‌شود.
۲۷. من از چگونگی انجام مسئولیت‌هایمان به‌عنوان پدر و مادر ناراضی هستم.
۲۸. بیشتر وقت‌ها همسرم درک نمی‌کند که من چه احساسی دارم.
۲۹. موقعی که با هم بحث می‌کنیم، من معمولاً خودم را مقصر می‌دانم.
۳۰. من از روابطمان با پدر و مادرم، پدر و مادر همسرم و دوستان همسرم راضی هستم.
۳۱. از چگونگی حرف زدن‌مان با همدیگر خیلی راضی هستم.
۳۲. هنگام جر و بحث برای جلوگیری از جریحه‌دار شدن احساسات همسرم سکوت می‌کنم.
۳۳. بعضی وقت‌ها همسرم اختلاف سلیقه‌هایمان را جدی نمی‌گیرد.
۳۴. برای من سخت است که احساسات منفی خود را با همسرم در میان بگذارم.
۳۵. من درباره این‌که هر کدام چگونه اعتقادات مذهبی و ارزش‌های مذهبی‌مان را انجام می‌دهیم احساس خیلی خوبی دارم.

پرسشنامه صمیمیت والکر و تامپسون

عبارت‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	همیشه
۱. ما دلمان می‌خواهد وقت خود را با هم بگذرانیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲. او نشان می‌دهد که مرا دوست دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳. ما با یکدیگر روراست و صادق هستیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴. ما می‌توانیم انتقاد دیگری را از اشتباهات و خطاهای خود بپذیریم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵. ما از یکدیگر خوشمان می‌آید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶. ما به یکدیگر عزت و احترام می‌گذاریم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷. زندگی ما به‌خاطر با هم بودن خوب است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸. از رابطه خودمان لذت می‌بریم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹. او به احساس‌های من اهمیت می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰. ما احساس می‌کنیم که با هم یکی هستیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۱. میزان خودخواهی در رابطه ما بسیار کم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۲. او همیشه به‌فکر منافع و مصلحت من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۳. بودن او در زندگی‌ام از خوشبختی‌های من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۴. همیشه در کنار او احساس بهتری به‌من دست می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۵. او برای من مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۶. ما یکدیگر را دوست داریم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۷. من به‌این رابطه اطمینان دارم و روی آن حساب می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
