

# اثر بخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌ها

احمد حیدر نیا<sup>۱</sup>، علی محمد نظری<sup>۲</sup>، علی اکبر سلیمانان<sup>۳</sup>

تاریخ وصول: ۹۲/۹/۱۸

تاریخ پذیرش: ۹۳/۵/۱۱

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مداخله‌ی آموزشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) در افزایش صمیمیت زناشویی است.

روش: روش پژوهش در مطالعه حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل است به این منظور از بین زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره دولتی و خصوصی شهر بجنورد ۲۴ زوج انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. سپس از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد. آنگاه اعضای گروه آزمایش، مداخله آموزشی برنامه پیشگیری و بهبود را در ۱۱ جلسه (۱/۵ ساعته) دریافت کردند و اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرده و تنها در لیست انتظار قرار گرفتند. پس از اتمام مداخله‌ها از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. ابزار پژوهشی بکار رفته در این پژوهش پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولیاء (۱۳۸۵) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (استفاده از جداول و ترسیم نمودارها و

---

۱. استادیار دانشگاه بجنورد heydarnia\_55@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه خوارزمی amnazari@yahoo.com

۳. استادیار دانشگاه بجنورد soliemanian@gmail.com

میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای پژوهش) و روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون t مستقل، آزمون لوین و آزمون آماری کواریانس انجام شد. نتایج: نتایج بررسی تحلیل کواریانس نشان داد که مداخله‌ی آموزشی برنامه‌پیشگیری و بهبود رابطه در افزایش صمیمیت زناشویی و خرده مولفه‌های آن اثر بخش است ( $p < 0/05$ ). بحث و نتیجه‌گیری: افزایش بینش و آگاهی روان‌شناختی و کسب مهارت‌های لازم برای با طراوت نگه داشتن زندگی از جمله مهمترین عوامل تاثیرگذار در افزایش صمیمیت زناشویی است و مداخله‌ی آموزشی برنامه‌پیشگیری و بهبود رابطه می‌تواند به عنوان مداخله‌ی آسان و مقرون به صرفه و با هدف افزایش صمیمیت در زندگی زناشویی در اختیار دست‌اندرکاران حوزه خانواده قرار بگیرد.

**واژگان کلیدی:** برنامه‌پیشگیری و بهبود رابطه (PREP)، صمیمیت زناشویی.

#### مقدمه

صمیمیت<sup>۱</sup>، هسته یک رابطه عاشقانه و نیروی کشاننده عمده به سمت ازدواج است (بک، ۱۹۹۸؛ لوینگر، ۱۹۹۸؛ نقل از هیلر و وود<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). صمیمیت در ازدواج ارزشمند است چرا که تعهد زن و شوهر به حفظ رابطه را استحکام می‌بخشد و به گونه مثبتی با موضوع بهزیستی و سازگاری زناشویی مرتبط است (کنی و اکینلی، ۱۹۹۴؛ شفر و اولسون، ۱۹۸۱؛ وارینگ و همکاران، ۱۹۸۱، نقل از هیلر و وود، ۱۹۹۸). وارینگ (۱۹۸۱) صمیمیت زناشویی را بعد چند وجهی در روابط بین فردی تعریف می‌کند که توصیف‌کننده کیفیت یک رابطه زناشویی در برهه‌ای خاص از زمان است. به اعتقاد او صمیمیت، پیوستاری از ابعاد ارتباطی است که به واسطه کمیت، اندازه و شدت سنجیده می‌شود (همان منبع). رابرت استرنبرگ (۱۹۸۷، ۱۹۸۸، ۲۰۰۰) صمیمیت را یکی از اضلاع مثلث عشق و عنصر هیجانی رابطه می‌داند که گرمی، ارتباط محبت‌آمیز، ابراز علاقه به سلامتی طرف مقابل و میل به پاسخ متقابل همسر را شامل می‌شود. شهوت یا میل<sup>۳</sup> ضلع دیگر این مثلث و عنصر برانگیختگی جسمانی و روانی آن است که تمایل

1. intimacy

2. Heller & Wood

3. passion

به فعالیت جنسی و عشقبازی را در بر می گیرد و تعهد<sup>۱</sup> ضلع سوم مثلث عشق و عنصر شناختی آن است که باعث می شود زوج ها به این نتیجه برسند که عاشق یکدیگر هستند و این عشق را حفظ کنند (برک، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹).

صمیمیت یکی از نیازهای زندگی زن و شوهری و در عین حال از ویژگی های بارز یک زوج موفق و شادمان است. رابطه صمیمانه با خود- افشایی واقعی و درک نیازهای فرد دیگر (همسر) در یک رابطه برابر تعریف می شود (نظری، ۱۳۸۹). اسپری و کارلسون (۲۰۰۵) شیوه ابراز نزدیکی توسط زوج ها را به شدت متأثر از نیازها و انتظاراتی می دانند که هر زوج در خانواده های اصلی خود کسب کرده اند. سایر عوامل اثرگذار بر نحوه ابراز صمیمیت به اعتقاد آنها عبارت از سبک شخصیتی افراد، سبک ارتباطی آنها با یکدیگر و مرحله تکاملی رابطه است (لانگ و یانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

یکی از راه های افزایش صمیمیت در بین زوج ها، آموزش آنهاست. پیش فرض این نگاه این است که دلیل کم رنگ شدن صمیمیت در رابطه زوج ها پس از گذشت چند صبحی از زندگی زناشویی فقدان مهارت آنها در ایجاد و تداوم رابطه صمیمانه است. آنها آموزش های لازم در زمینه ایجاد و حفظ یک رابطه صمیمانه و تزریق نشاط به زندگی مشترک را نمی دانند. برای پوشش دادن این مهارت ها و آموزش آن به زوج ها رویکردهای مختلفی وجود دارد که یکی از آنها آموزش های غنی سازی ازدواج (ME)<sup>۳</sup> است که تاکنون نقش مهمی را در این راستا ایفا کرده است. جنبش غنی سازی ازدواج سهم بسزایی را در رشد و بالندگی میلیون ها زوج به خود اختصاص داده است. در غنی سازی زناشویی عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقا داده شده و در آن تغییر ایجاد می شود. هدف این تغییر دهی ها و رشد دهی ها، تبدیل عدم صمیمیت به صمیمیت است (شافر و اولسون، ۱۹۸۱؛ به نقل از اولیا، ۱۳۸۵).

---

1. commitment  
2. Long & Young  
3. Marriage Enrichment (ME)

از زمان تدوین رویکرد غنی سازی ازدواج (ME)، برنامه های متنوع و مختلف زیادی ظهور و بروز پیدا کرده است. گرچه هر یک از این برنامه های توصیف شده، از لحاظ چشم انداز و شکل اجرا با یکدیگر فرق می کنند اما تمامی آنها تلاش می کنند تا ارتباطات را مستحکم، مهارت های بین فردی را ایجاد و از آشفتگی در زندگی زناشویی پیشگیری کنند. علاوه بر این، پژوهش پیرامون ME بر برتری بین این برنامه ها متمرکز نبوده است بلکه در صدد نمایش و ارائه برنامه های پیشگیرانه موثر و مناسب بوده است. بهترین راه برای شناسایی و فهم ME، توجه و دقت در برخی از برنامه های موجود ME و مولفه های زناشویی است که کانون توجه چنین برنامه هایی است. بعلاوه، توجه به نتایج پژوهشی حاصل از برنامه های ME، شواهد تجربی در زمینه کارآمدی ME در اختیار می گذارد. برنامه هایی که تحت عنوان رویکرد غنی سازی دسته بندی می شوند زیادند اما شماری از مهمترین آنها که از پشتوانه پژوهشی بیشتری برخوردارند عبارتند از: برنامه های انجمن غنی سازی ازدواج زوج ها<sup>۱</sup> (ACME) (مکی و مکی<sup>۲</sup>، ۱۹۷۵)، برنامه بهبود رابطه<sup>۳</sup> (RE) گورنی (گورنی، ۱۹۷۷)، برنامه PREPARE/ENRICH انجمن رشد در کنار یکدیگر<sup>۴</sup> (اولسون و السون، ۱۹۹۹)، آموزش غنی سازی ازدواج<sup>۵</sup> (TIME) (دنیکمیر و کارلسون، ۲۰۰۳) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه<sup>۶</sup> (PREP) (استلی، بلومبرگ و مارکمن، ۱۹۹۹؛ نقل از باولینگ، هیل و جنسیوس، ۲۰۰۵).

در پژوهش حاضر، ما از برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) برای افزایش صمیمیت استفاده کرده ایم. این برنامه توسط استلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد و از این جنبه که برنامه ای پژوهش محور است منحصر به فرد می باشد. این برنامه به زوج ها یاد می دهد تا به صورت موثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل

1. Association of Couples for Marriage Enrichment (ACME)
2. Mace & Mace
3. Relationship Enhancement (RE)
4. PREPARE/ENRICH— Growing Together Workshop
5. Training in Marriage Enrichment (TIME)
6. Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)

کنند، از پس تعارضات بر آیند و تعهد را در خود بالا ببرند (هانت<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). PREP یک برنامه ۱۲ ساعته است که در آن زوج ها در یک نشست گروهی سازماندهی می شوند؛ با این حال، این برنامه را می توان در جلسات زوج درمانی هم بکار گرفت. استنلی و همکاران (۱۹۹۹) چهار هدف اولیه را برای PREP عنوان کردند. هدف اول این است که به زوج ها کمک شود تا با یادگیری فن گوینده- شنونده، با یکدیگر به گونه ای کارآمد و موثر ارتباط برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. این فن به زوج ها کمک می کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به دقت به همسرشان گوش کنند و پیام را به گونه ای موثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوج ها از روابطشان به بحث گذاشته می شود. زمانی که انتظارات زوج ها غیر معقول یا برآورده کردن آن غیر ممکن باشد باعث بروز تعارض در روابط آنها می گردد. یک مجموعه سوال به زوج ها داده می شود تا هر یک به آنها پاسخ داده و آنگاه پاسخ ها را با همسرشان به بحث بگذارند. این فعالیت به منظور کمک به زوج ها برای بررسی انتظاراتشان طراحی شده است. پس از این که زوج ها انتظاراتشان را بررسی کردند، هدف سوم، بررسی نگرش ها و انتخاب های آنها پیرامون تعهد است. زوج ها تشویق می شوند تا به جای تمرکز بر گزینه های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج ها به کمک تشویق فعالیت های سرگرم کننده، دوستانه و لذت بخش است. زوج ها درگیر فعالیت هایی می شوند که فرصت هایی را برای پرورش این حوزه فراهم کند (باولینگ، هیل و جنسیوس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

استنلی (۲۰۰۱) پیرامون پژوهش های انجام شده درباره PREP عنوان کرد که مطالعات نتیجه پژوهی، عموماً تجربی و در جریان است. مطالعه آزمایشی همرا با گروه کنترل روی ۱۱۴ زوج شرکت کننده در برنامه PREP، نتایج مثبتی را نشان داد (مارکمن، فلویید، استنلی و استوراسلی<sup>۳</sup>، ۱۹۸۸). این مطالعه به بررسی تاثیر PREP بر مهارت های ارتباطی و حل تعارض

---

1. Hunt

2. Bowling, Hill & Jencius

3. Storaasli

زوج‌ها پرداخت. نتایج نشان داد که شرکت کنندگان نسبت به گروه کنترل سطح بالایی از ارتباط مثبت و سطح پایینی از ارتباط منفی از خود به نمایش گذاشتند (مارکمن و همکاران، ۱۹۸۸). مطالعه پیگیرانه در ۵ سال بعد نشان داد که شرکت کنندگان نسبت به گروه کنترل همچنان سطح بالایی از ارتباط مثبت و سطح پایینی از ارتباط منفی داشتند (مارکمن، رینیک، فلویید، استنلی و کلمنتس، ۱۹۹۳؛ نقل از باولینگ، هیل و جنسیوس، ۲۰۰۵). علاوه بر این، اعضای گروه آزمایش سطح پایینی از خشونت زناشویی داشتند (مارکمن و همکاران، ۱۹۹۳). پژوهش انجام شده دیگری درباره PREP نتایج مشابهی در باب ارتباط بدست آورده است (شیلینگ، باکوم، برنت، آلن و راگلند<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). این مطالعه نشان داد که ارتباط مثبت و منفی مردان افزایش یافت در حالی که در زنان تنها ارتباط مثبت افزایش یافت (شیلینگ و همکاران، ۲۰۰۳). پژوهش پیرامون PREP همچنین نشان داده است که زوج‌های شرکت کننده در این برنامه، تا ۵ سال پس از شرکت در PREP، احتمال کمتری برای طلاق یا جدایی دارند (هالوج، مارکمن، تورمایر، اینگل، ایکرت، ۱۹۹۸؛ مارکمن و همکاران، ۱۹۹۳؛ نقل از باولینگ، هیل و جنسیوس، ۲۰۰۵).

شواهد قاطعی وجود دارد که برنامه‌های غنی‌سازی با فراهم کردن مهارت‌های زناشویی به زوج‌ها کمک می‌کنند تا شادکامی زناشویی را افزایش داده، روابط خود را بهبود بخشیده، کشمکش و نزاع را کاهش داده، ارتباط را تسهیل و ثبات زناشویی و مهارت‌های والدینی را ارتقا دهند. به خاطر همین سودمندی است که برنامه‌های غنی‌سازی حمایت مالی بیشتری را از بودجه دولتی آمریکا به خود اختصاص داده اند (لارسون، ۲۰۰۴). دولت ایالات متحده، ۲ درصد کل بودجه فدرال (حدود ۳۰۰ میلیون دلار) را ذیل قانون کمک موقت به خانواده‌های نیازمند (TANF)<sup>۲</sup> به عنوان بخشی از اصلاح در سیستم رفاهی برای برنامه‌های خاص جهت تقویت ازدواج کنار گذاشته است (فاگان، پاترسون و ریکتور<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

1. Schiling, Baucom, Burnett, Allen & Regland  
 2. Temporary Assistance to Needy Family (TANF)  
 3. Fagan, Patterson & Rector

همان گونه که اشاره شد می توان رد پای کمرنگ شدن صمیمیت را بر اساس این نگاه که آن را ناشی از فقدان مهارت و عدم آموزش رفتارهای صمیمانه می داند تبیین کرد. در این پژوهش، در صدد یافتن جوابی برای این سوال هستیم که رویکرد برخواسته از این نوع نگاه تا چه میزان می تواند بر افزایش صمیمیت اثر گذار باشند.

### روش پژوهش

این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون، پس آزمون و با گروه کنترل انجام شده است. آزمودنی های پژوهش شامل دو گروه است که یک گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه را دریافت کردند و گروه دیگر، به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوج هایی است که متعاقب اعلام برگزاری جلسات آموزشی برای زوجین در سال ۱۳۸۹ در شهر بجنورد، برای شرکت در جلسات اعلام آمادگی کردند. نمونه پژوهش شامل ۲۴ زوج (۴۸ نفر) است که با روش گزینش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: تمایل زوج به شرکت منظم و متوالی در جلسات؛ داشتن سطح تحصیلات حداقل سیکل؛ گذشتن حداقل دو سال و حداکثر ۱۵ سال از مدت ازدواج آنها؛ عدم متارکه و یا زندگی جدا از هم و ملاک های خروج از پژوهش عبارت بودند از: وجود اختلال روان شناختی (کسب نمره پایین تر ۲۳ در پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28) یا سابقه بیماری روانی و یا بستری در بخش های روان پزشکی؛ وجود وابستگی به مواد مخدر و الکل؛ داشتن مشکلات حاد زناشویی یا مراجعه همزمان به مراکز مشاوره برای حل آن و تقاضای طلاق یا داشتن پرونده قضایی در شعبه خانواده.

### ابزار پژوهش

برای سنجش میزان صمیمیت زوجین از پرسشنامه صمیمیت زوجین (اولیاء، ۱۳۸۵) استفاده می‌شود. این پرسشنامه ۸۷ سوال دارد و ۹ خرده‌مقیاس را می‌سنجد که عبارتند از: صمیمیت عاطفی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت بدنی، صمیمیت اجتماعی-تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت مذهبی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت جنسی و صمیمیت کلی. هر سوال در طیف لیکرت به صورت چهار گزینه‌ای از همیشه (نمره ۴) تا اصلاً (نمره ۱) پاسخ داده می‌شود. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۳۴۸ و حداقل نمره ۸۷ است. نمره بیشتر نشانگر صمیمیت بالاتر و نمره کمتر به معنی صمیمیت کمتر است. ضریب آلفای این آزمون برای کل پرسشنامه توسط سازنده آن (اولیاء، ۱۳۸۵)، ۰/۹۲ گزارش شده است (ذوالفقاری، ۱۳۸۷).

### شیوه اجرای پژوهش

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا اطلاعیه‌ای در محل مراکز مشاوره دولتی و خصوصی شهر بجنورد مبنی بر برگزاری یک دوره جلسات زوج درمانی جهت افزایش صمیمیت درج شد و در آن به معرفی مختصری از اهداف برگزاری جلسات و شرایط افرادی که می‌توانند در آن شرکت داشته باشند اشاره گردید. پس از انتخاب افراد بر اساس یک مصاحبه نیمه ساختار و توضیح ساختار جلسات و اجرای پیش‌آزمون، زوجین به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند (هر گروه ۱۲ زوج، که در گروه آزمایش یک زوج به دلیل قطع همکاری ریزش داشت). مراحل مداخله بر اساس الگوی طراحی شده توسط طراحان برنامه پیشگیری و بهبود رابطه در ۱۱ جلسه (۱/۵ ساعته) اجرا گردید و به زوجین در زمینه حل مساله، ایجاد رابطه دوستانه و سرگرم کننده، نحوه مدیریت مسائل به شیوه موثر، بهبود رابطه حسی و جنسی، برداشتن گامهایی برای بخشش، نحوه شناسایی و مدیریت انتظارات و نحوه کسب و حفظ یک محیط ایمن برای صحبت پیرامون موضوعات حساس با استفاده از تکنیک گوینده/



شنونده آموزش هایی ارائه شد. پس از اتمام جلسات و اجرای پس آزمون برای گروه کنترل نیز چند جلسه آموزشی مطابق برنامه پیشگیری و بهبود رابطه برگزار گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش از روشهای آمار توصیفی شامل ترسیم نمودارها، میانگین، انحراف استاندارد و برای استنباط از فرضیه پژوهشی از روشهای آماری  $t$  مستقل و زوجی و آزمون آماری تحلیل کواریانس استفاده گردید.

#### یافته ها

تعداد افراد نمونه شرکت کننده در این پژوهش شامل ۱۱ زوج (۲۲ نفر) در گروه آزمایش و ۱۲ زوج (۲۴ نفر) در گروه کنترل است. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه های آزمایش و کنترل در متغیر صمیمیت زناشویی و ابعاد آن در جدول شماره ۱ به تفکیک ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه های آزمایش و کنترل در متغیر صمیمیت زناشویی و ابعاد آن

مؤلفه ها	گروه پیشگیری و بهبود رابطه		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت	۲۲۳/۰۹	۷/۸۴	۲۲۳/۴۲	۶/۰۸
زناشویی	۲۶۲/۶۴	۱۱/۸۳	۲۲۴/۰۸	۸/۹۲
صمیمیت هیجانی	۳۱/۲۷	۱/۸۴	۳۱/۲۵	۱/۹۱
	۳۴/۳۶	۲/۲۴	۳۱/۸۳	۱/۱۹
صمیمیت عقلانی	۲۰/۷۲	۱/۷۳	۲۱/۸۳	۲/۲۸
	۲۵/۴۵	۱/۲۹	۲۱/۵۰	۰/۹۰
صمیمیت جسمانی	۱۷/۷۲	۱/۲۷	۱۵/۴۱	۱/۴۴
صمیمیت اجتماعی	۲۰/۳۶	۱/۴۳	۲۰/۵۸	۱/۵۶
صمیمیت ارتباطی	۲۳/۸۱	۲/۱۸	۲۰/۰۸	۱/۳۷
صمیمیت معنوی	۲۳/۵۴	۲/۰۲	۲۳/۳۳	۲/۱۰
	۲۷/۲۷	۲/۰۵	۲۳/۵۰	۱/۵۶
روانشناختی	۲۴/۶۳	۲/۰۱	۲۴/۳۳	۲/۶۴
صمیمیت جنسی	۲۹/۲۷	۲/۸۳	۲۴/۴۱	۱/۷۲
	۲۲/۸۱	۱/۷۷	۲۲/۸۳	۱/۶۹
صمیمیت کلی	۴۰/۰۹	۳/۱۱	۴۰/۶۶	۳/۲۲
	۴۶/۵۴	۳/۸۰	۴۰/۵۸	۳/۱۴

همان گونه که در جدول شماره ۱ نشان داده شده است صمیمیت زناشویی دارای ۹ بُعد است که هر یک از آنها به صورت مستقل از پرسشنامه استخراج می شود. از مجموع نمرات همه ابعاد با یکدیگر نمره صمیمیت زناشویی بدست می آید. (لازم به ذکر است که آن چه

تحت عنوان صمیمیت کلی در سطر پایینی جدول مشاهده می شود صرفاً یکی از ابعاد صمیمیت است و نمره صمیمیت کلی زناشویی که از مجموع نمرات همه خرده مقیاس ها با همدیگر بدست آمده برای متمایز شدن و پرهیز از اشتباه با صمیمیت کلی، در سطر بالایی جدول ارائه شده است).

با توجه به جدول شماره ۲ مشخص می شود که در متغیرهای سن و طول مدت ازدواج در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت آماری معناداری وجود ندارد ( $P=0/57$  و  $P=0/36$ ).

جدول ۲. مقایسه سن و مدت ازدواج در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون t	مقدار احتمال
سن	آزمایش	۳۴/۰۵	۳/۰۴	۰/۵۶	۰/۵۷
	کنترل	۳۳/۵۰	۳/۵۱		
مدت ازدواج	آزمایش	۸/۶۴	۲/۶۱	۰/۹۲	۰/۳۶
	کنترل	۷/۶۷	۲/۴۲		

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین صمیمیت زناشویی گروه آزمایش در پیش آزمون ۲۲۳/۰۹ با انحراف استاندارد ۷/۸۴ است و میانگین گروه کنترل ۲۲۳/۴۲ با انحراف استاندارد ۶/۰۸ است. میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون ۲۶۲/۶۴ انحراف استاندارد ۱۱/۸۳ و میانگین گروه کنترل ۲۲۴/۰۸ با انحراف استاندارد ۸/۹۲ می باشد.

جدول ۳. مشخصه های آمار توصیفی صمیمیت زناشویی

گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۲۲۳/۰۹	۷/۸۴	۲۶۲/۶۴	۱۱/۸۳
کنترل	۲۲۳/۴۲	۶/۰۸	۲۲۴/۰۸	۸/۹۲

با توجه به اینکه در پژوهش حاضر، دو گروه مستقل از لحاظ متغیر های صمیمیت زناشویی مقایسه می شوند، ابتدا به منظور نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و پس آزمون و تصمیم گیری در مورد استفاده از آزمون های پارامتری یا ناپارامتری، همچنین بررسی کفایت حجم نمونه از آزمون گلموگروف- اسمیرنوف و سپس به منظور اطمینان نسبت به همسانی واریانس های دو گروه و عدم وجود تفاوت معنی دار بین میانگین های دو گروه در پیش آزمون از آزمونهای آماری لوین و تی مستقل استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ و جدول ۵ ارائه شده است:

جدول ۴. بررسی نرمال بودن توزیع نمرات صمیمیت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون

مقیاس	آماره Z گلموگروف- اسمیرنوف		سطح معناداری
صمیمیت زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	پس آزمون
	۰/۷۰	۰/۶۵	۰/۶۹
			پس آزمون
			۰/۷۷

همانگونه که در جدول شماره ۴ مشخص است و با توجه به مقدار احتمال آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای نمرات صمیمیت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون که به ترتیب برابر با ۰/۶۹ و ۰/۷۷ است، مشخص می شود که توزیع نمرات صمیمیت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون نرمال است بنابراین مشخص می شود که نمونه پژوهش برای تحلیل آماری کافی است.

جدول ۵. تفاوت میانگین و بررسی همسانی واریانس ها در پیش آزمون

مقیاس	F	سطح معناداری	t	سطح معناداری
صمیمیت زناشویی	۰/۹۹	۰/۳۳	-۰/۱۱	۰/۹۱

همچنین همان گونه که در جدول ۴-۳ مشاهده می شود F محاسبه شده برای همگونی واریانس ها برای مقیاس رضایت زناشویی برابر با ۰/۹۹ و t مشاهده شده نیز برابر با ۰/۱۱- محاسبه شده که هیچ کدام از نظر آماری معنی دار نیست. بنابراین می توان نتیجه گرفت که میانگین ها و واریانس های دو گروه قبل از اجرای مداخله با یکدیگر برابر بوده است.

فرضیه: برنامه پیشگیری و بهبود رابطه می توان موجب افزایش صمیمیت زناشویی و ابعاد آن شود.

نتایج تحلیل آماری برای فرضیه فوق در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس مقایسه صمیمیت زناشویی در گروههای آزمایش و کنترل

مقدار احتمال	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰/۰۱	۶/۶۲	۵۶۶/۶۷	۱	۵۶۶/۶۷	پیش آزمون
۰/۰۰۱	۱۰۰/۹۲	۸۶۳۲/۸۲	۱	۸۶۳۲/۸۲	گروه
		۸۵/۵۳	۲۰	۱۷۱۰/۷۹	خطا
			۲۳	۱۳۶۳۵۹۴/۰۱	کل

با توجه به جدول بالا ملاحظه می شود که مقدار F بدست آمده مربوط به پیش آزمون برابر با ۶/۶۲ بوده و از لحاظ آماری در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین پیش آزمون بر روی نمره کل پس آزمون تاثیر داشته که در این مدل تاثیر آن تعدیل شده است. افزون بر این F مربوط به اثر متغیر مستقل برابر با ۱۰۰/۹۲ و در سطح آماری کمتر از ۰/۰۰۱ معنادار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی زوج ها اثر داشته و تفاوت معنی داری بین میانگین های صمیمیت زناشویی گروه آزمایشی و گروه گواه در سطح ۰/۰۹۹ ایجاد کرده است

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در مولفه های صمیمیت زناشویی

مولفه ها	میانگین مجذورات	F	مجذورات	توان آماری
صمیمیت هیجانی	۳۶/۸۳	۱۱/۳۸	۰/۳۶	۰/۸۹
صمیمیت عقلانی	۸۰/۶۷	۶۳/۳۱	۰/۷۶	۱/۰۰
صمیمیت جسمانی	۲۴/۲۴	۱۱/۸۹	۰/۳۷	۰/۹۰
صمیمیت اجتماعی	۸۲/۸۰	۲۶/۲۶	۰/۵۶	۰/۹۹
صمیمیت ارتباطی	۳۱۰/۷۸	۷۷/۸۷	۰/۷۹	۱/۰۰
صمیمیت معنوی	۸۰/۳۹	۲۳/۶۵	۰/۵۴	۰/۹۹
صمیمیت روانشناختی	۱۲۸/۸۵	۲۶/۱۷	۰/۵۶	۰/۹۹

صمیمیت جنسی	۱۰۰/۹۴	۳۶/۲۳	۰/۶۴	۱/۰۰
صمیمیت کلی	۲۲۷/۶۳	۲۶/۹۳	۰/۵۷	۰/۹۹

df= ۱ sig= ۰/۰۱

جدول شماره ۷ نتایج تحلیل کواریانس تاثیر برنامه پیشگیری و بهبود رابطه را بر افزایش ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین نشان می‌دهد. همچنان که از نتایج جدول پیداست نمرات صمیمیت زوج‌های شرکت‌کننده در برنامه پیشگیری و بهبود رابطه پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون همچنان نسبت به گروه کنترل در تمامی ابعاد آن افزایش داشته است ( $P \leq 0/01$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر درصدد بررسی نقش برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر افزایش صمیمیت زناشویی است. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، همچنان مداخله آموزش برنامه پیشگیری و بهبود رابطه توانسته است صمیمیت زناشویی و ابعاد آن را در زوجین گروه آزمایش ارتقا دهد ( $p < 0/01$ ). از آن جا که برنامه پیشگیری و بهبود رابطه یک از شکل‌های مختلف برنامه‌هایی با عنوان آموزش‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی است با پژوهش‌های قبلی که نشان می‌دهند این گونه برنامه‌ها توانسته‌اند موجبات افزایش کلی سطح ارتباط شامل اعتماد، افزایش صمیمیت، تقویت توانایی برقراری ارتباط موثر، کمک به افراد برای کاربست مهارت‌های آموخته شده در خارج از حیطه درمان، بهبود توانایی حل مشکل و تعارض، ارتقا سطح سلامت روانی فرد نه به طور مستقیم بلکه از طریق تعاملات خانواده به صورت احترام به خود و تفاوت‌های فردی (ابراهیمی، ۱۳۹۰) را فراهم کنند همخوانی دارد.

امروزه مداخله‌ها و روش‌های درمانی و آموزشی متعدد و متنوعی وجود دارند که ارتقا سطح رضایت و صمیمیت در زندگی زناشویی یا مفاهیم همبسته با آن نظیر افزایش سازگاری یا کاستن از تعارضات در زندگی زناشویی را هدف قرار داده‌اند و هر کدام از آنها با جهت

گیری های نظری مختلفی این کار را انجام می دهند (یوسفی رحیم، ۱۳۸۹). در میان این جهت گیری های نظری مختلف، برخی به گونه ای شناخت ها و باورهای مخاطبان را نشانه رفته اند و سعی در تعدیل یا تغییر باورهای زوجین دارند (ریسو، دوتویت، استین و یانگ، ۲۰۰۷) و برخی دیگر ارتقا سطح خود آگاهی و بینش دهی به زوجین از اجزای مهم رویکرد آنهاست (هاروی و وینزل، ۲۰۰۲؛ هترینگتون و فریدلندر، ۲۰۰۷) و دسته ای دیگر آموزش مستقیم مهارت های مهم و ضروری برای تداوم و با طراوت نگه داشتن یک رابطه را ابزاری برای رسیدن به مقصود خود می دانند و با شناسایی این مهارت های اساسی و به کمک فراهم نمودن تمرین هایی قصد نهادینه سازی آنها را در اعضای تحت برنامه خود دارند. برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) دارای این جهت گیری است و موقعیتی را فراهم می کند که زوجین در نتیجه گفتگوهای ماهرانه، درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم بتوانند هیجانات منفی خود را کاهش داده و با افزایش هیجانات و تعاملات مثبت در نهایت موجبات افزایش صمیمیت را در زندگی زناشویی خود فراهم نمایند چرا که بی پرده گویی و همدلی از جمله مولفه های صمیمیت است (میشل و همکاران، ۲۰۰۸) و تحقیقات متعدد نشان داده که یکی از مقاصد برنامه های غنی سازی ارتباط، تقویت همدلی و صمیمیت زوجین است (چانگ، ۲۰۰۷).

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های انجام شده توسط گورنی (۱۹۹۷) که نشان داد برنامه غنی سازی ارتباط می تواند به زوج ها کمک کند تا ارتباطات رضایت بخشی را به همراه پذیرش همدلانه با نزدیکان خود داشته باشند؛ پژوهش مارکمن و همکاران (۱۹۹۲) که دریافت آموزش برنامه غنی سازی ارتباط می تواند روابط زوج ها را بهبود بخشیده و عملکرد خانواده را بهتر کند و از نارضایتی زناشویی بکاهد؛ بلامبرگ (۱۹۹۱) که بیان می کند زوجینی که در برنامه غنی سازی ارتباط شرکت کرده اند تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند؛ ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) که نشان دادند برنامه های غنی سازی ارتباط می تواند باعث افزایش صمیمیت زناشویی شود؛ اولیا و همکاران (۱۳۸۵) که نشان دادند برنامه غنی سازی ارتباط توانسته است صمیمیت زناشویی و ابعاد آن را در زوجین شرکت کننده افزایش دهد

همسو است. مارکمن و همکارانش (۱۹۸۸) نیز در بررسی اثربخشی برنامه غنی سازی ارتباط بر بهبود ارتباطات زوجین در درازمدت متوجه شدند که پس از پایان دوره آموزش نیز زوجین گروه آزمایش، صمیمیت جنسی و فیزیکی و نیز از ثبات ارتباطی بیشتری نسبت به اعضای گروه کنترل داشتند.

شرکت زوجین در برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) باعث یادگیری مهارت های ارتباطی موثرتر و نیز ارتقا رضایت ارتباطی بالاتر می گردد که نتیجه آن، ارتباط بهتر و احساس صمیمیت بیشتر می تواند باشد. حضور زن و شوهر با همدیگر در چنین جلساتی این فرصت را فراهم می سازد تا اعضا بتوانند با یکدیگر گفتگو کنند و مشکلات ارتباطی و رفتاری خود را طی چنین جلساتی حل و فصل نموده و برنامه های مفیدی برای برون رفت از روزمرگی و طرح ریزی برنامه هایی برای با نشاط سازی و سرزنده نگه داشتن روابط خود نمایند. زوجین با یادگیری مهارت های سالم ارتباطی، به کشف روش های تازه و موثر می رسند که با به کار بستن آنها می توانند ضمن در اختیار گرفتن عنان زندگی خود و ارضای نیازهای به حق خود، مانع از ارضای نیازهای مشروع طرف مقابل نشوند و بتوانند به تقویت روابط نزدیک خود بپردازند.

### منابع

ابراهیمی، پایناز و همکاران. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هر دو شاغل. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، دوره شانزدهم، صص ۳۷-۴۳.

اولیاء، نرگس و همکاران. (۱۳۸۵). تاثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین. *مجله خانواده پژوهی*، شماره ۶، صص ۱۱۹-۱۳۵.

برک، لورا. (۱۳۸۹). روان شناسی رشد ج ۲. ترجمه یحیی سید محمدی. (ویراست، ۲۰۰۷). تهران: نشر

ارسباران



ذوالفقاری، مریم؛ فاتحی زاده، مریم السادات؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی. سال چهارم. شماره ۱۵، صص، ۲۴۷-۲۶۱.

نظری، علیمحمد. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره.

نظری، علیمحمد. (۱۳۸۹). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. چاپ چهارم. تهران: نشر علم.  
یوسفی، رحیم و همکاران. (۱۳۸۹). مقایسه اثر بخشی دو مداخله آموزش گروهی طرح واره محور و سبک زندگی محور در ارتقا سطح بینش شناختی زوجین دارای نارضایتی زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، سال اول / شماره ۲، صص، ۲۵-۳۷.

- Blumberg, S, L. (1991). Premarital intervention programs: A comparison study. Unpublished doctoral dissertation, university of Denver.
- Bowling, T, Hill, C, Jencius, M,. (2005). An overview of marriage enrichment. *The family journal*. Vol. 13 No. 1, 87-94
- Chang Y, O (2007). The effect of relationship enhancement program among Korean immigrant. *Journal of The Family Counseling*.13:7-10.
- Fagan, P., Patterson, R., & Rector, R.E. (2002). Marriage and welfare reform: The overwhelming evidence that marriage education works. The Heritage Foundation: Backgrounder, October 25, 2002.
- Guerney, G, R. (1977). Should teachers treat illiteracy, hypocalligraphy, and dysmathematica? *Canadian journal of counseling and psychotherapy*.
- Harvey, J., Wenzel, A. (2002). A Clinical's Guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Heatherington, L., & Friedlander, M. L. (2007). Manifestations and Facilitation of Insight in Couple and Family Therapy. In I. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Insight in psychotherapy*, 81-100. American Psychological Association, Washington DC.
- Heller. P., & Wood, B,. (1998). The process of intimacy: similarity, understanding and gender. *Journal of marital and family therapy*. 1998, Vol. 24, No. 3.
- Hunt, R., Hof, L., & DeMaria, R. (1998). Marriage enrichment: Preparation, mentoring, and outreach (1st ed.). Binghamton, NY: Brunner/Mazel.
- Larson, Jeffrey (2004). Innovations in marriage education: Introduction and challenges. *Family Relations*, 53, 421-424.
- Long, L. & Young, M. E., (2007). *Counselling and therapy for couples*. Second edition. New York: Thomson. Brooks/Cole

- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 70-77.
- Mitchell AE, Castellani AM, Herrington R, Joseph JI, Doss B, Snyder DK (2008). Predictors of Couples' Response to Marital Therapy. *Journal of Psychology; 22*:21-29
- Riso, L. P., DuToit, P. L., Stein, D. J., Young, J. E. (2007). *Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems*, Published by American Psychological Association, Washington DC, 199-220.
- Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, C. K., Allen, E. S., & Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of Family Psychology, 17*(1), 41-53. University of Pennsylvania Press.
- Sternberg J. and Hojjat M. (Eds.), *Satisfaction in close relationships*. New York: Guilford Press.