

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل

۱	دکتر سیمین حسینیان	تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۸/۱۷
۲	دکتر سیده منور یزدی	تاریخ تأیید مقاله: ۹۰/۲/۲۵
۳	ملیحه طباطبایی	صفحات مقاله: ۷۰-۴۵

### چکیده:

صمیمیت عنصری ترکیبی، چند بعدی، پویا، تکاملی و یک مهارت و هنر است که مستلزم کسب مهارت‌ها و انجام رفتارهای خاص است. صمیمیت همچنین مستلزم برقراری ارتباط سالم بین همسران و انتقال درست مفاهیم و پیام‌ها، درک با همدلی و مشارکت در احساسات، افکار و نیازهای یکدیگر است. بنابراین آموزش و اصلاح مهارت‌های ارتباطی ممکن است منجر به افزایش صمیمیت شود. هدف این پژوهش نیز بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل بود. نمونه پژوهش متشکل از ۳۰ زن متأهل بود، که نمره پایینی در آزمون به دست آورده بودند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. ابزار پژوهش نیز یکی پرسشنامه صمیمیت زناشویی (اولیاء، ۱۳۸۵) بود که نه بعد صمیمیت (صمیمیت عاطفی، عقلانی، فیزیکی، اجتماعی، ارتباطی، مذهبی، روان‌شناسی، جنسی و کلی) را اندازه‌گیری می‌کرد، و دیگری برنامه آموزشی تدوین شده براساس نظریه میلر برای جلسات آموزشی گروه آزمایشی بود.

<sup>۱</sup> - استاد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء (س) Hosseinian@alzahra.ac.ir

<sup>۲</sup> - دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه الزهراء

<sup>۳</sup> - نویسنده مسئول و کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه خاتم

نتایج پژوهش نشان داد که در گروه آزمایشی پس از ۸ جلسه آموزش، میزان نمره کل صمیمیت زناشویی و ابعاد آن تفاوت معناداری را نسبت به گروه کنترل ایجاد کرد. یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت و ابعاد آن در گروه آزمایشی شد. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان پیشنهاد نمود که آموزش مهارت‌های ارتباطی در مراکز مشاوره برای خانواده‌ها می‌تواند مفید باشد.

### کلیدواژه :

آموزش مهارت‌های ارتباطی، صمیمیت زناشویی، زنان متأهل

## مقدمه

کاهش صمیمیت و عدم رضایت از زناشویی یکی از مشکلات شایع جامعه امروزی است که موجب طلاق و جدایی شده است. به همین دلیل مشاوران و روان‌شناسان همواره درصدد نظریه‌پردازی و ارائه راه‌کارهایی برای پیشگیری و درمان آن بوده‌اند، به طوری که حاصل آن پیدایش نظریه‌ها و الگوهای مداخله‌ای درمانی است که شرح یکی از آنها در این پژوهش خواهد آمد. یکی از مشکلات شایع که مورد توجه درمان‌گران واقع شده، روابط زناشویی است که موجب تعارض بین آنهاست. این مشکل ممکن است به اشکال گوناگون و به صورت افسردگی یکی یا هر دو زوج، اعتیاد، رفتار اختلال‌آمیز بین فرزندان، سوء رفتار با همسر و درگیری لفظی بین هر دو بروز نماید و منجر به طلاق گردد (سایرز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

صمیمی نبودن همسران و یا احساس کمبود صمیمیت، یکی از شاخص‌های آشفتگی در روابط زناشویی محسوب می‌شود. مفهوم صمیمیت و نزدیکی از نظر بیشتر درمانگران، اساس چالش در روابط زناشویی می‌باشد و از

۱-Sayers

پیش‌بینی‌کننده‌های اساسی موفقیت در درمان‌های زناشویی محسوب می‌گردد (کرو و ریدلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

روابط صمیمانه الزاماً یک رابطه بدون تعارض نیست و وقوع تعارض در زناشویی حتی در ازدواج‌های موفق امری عادی تلقی می‌شود (ویکتوریا، ۲۰۰۸). زیرا رسیدن به صمیمیت اغلب از طریق حل موفقیت‌آمیز تعارض در زناشویی به‌گونه‌ای است که رضایت طرفین را در برداشته باشد، لذا نه خود تعارض بلکه نحوه کنارآمدن با تعارض است که می‌تواند مخرب یا سازنده باشد (رسولی، ۱۳۸۰).

جای تردید نیست که موفقیت هر خانواده تا حدی بستگی به ظرفیت و مهارت زوجین در انتخاب الگوی ارتباطی دارد (ویکتوریا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). مطالعات و تجربیات بالینی نشان داده است که روابط صمیمانه یکی از نیازهای اساسی انسان است و عدم ارضای آن موجب افزایش تعارضات و کاهش صمیمیت در

---

۲-Crow & Ridly

۱-Victoria

زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی می‌گردد (باگاروزی<sup>۱</sup>، ۱۳۸۴). در واقع ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی فقدان صمیمیت و مشکلات ارتباطی بین زوجین است.

### مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مبانی نظری این پژوهش برگرفته از دیدگاه رفتاری- ارتباطی است که آمیزه‌ای نظری و عملی از رویکردهای نظام‌نگر، شناختی و رفتاری است. هر چند رفتار، قصد ظاهری و یا بازنمودی دارد، ولی تعامل‌هایی که میان همسران وجود دارد همواره پیامدهای رابطه‌ای دارند. یعنی رفتار یکی بر دیگری اثر می‌گذارد. این دیدگاه به روشنی نظام‌نگر است. با این حال، اسناد برداشت‌های فرد از رفتار همسرش بسیار متفاوت است و بر ادراک زناشویی و نوع پاسخی که می‌دهد اثر می‌گذارد. در واقع رفتار در چارچوب روابط به گونه‌ای چشمگیر تحت عوامل شناختی قرار می‌گیرد. سرانجام کارورزان بالینی برای اصلاح تعامل‌های ناکارآمد زوج‌ها، بهره‌گیری از اصول کاربردی، عینیت‌بخشی، تبادل اجتماعی، رابطه متقابل، آموزش مشکل‌گشایی و جز اینها را ممکن است.

---

۲-Bagarozzi

برگزینند که کاربرد فنی این اصول ماهیتی رفتاری دارد. پس از سنجش فراگیر و عملی، درمانگران از رهگذر شیوه‌ها، راهبردها و روندهای گوناگون اصول دگرگونی رفتار را به کار می‌گیرد. هدف این شگردها به جریان انداختن دوسویگی مثبت میان همسران است. هنگامی که شالوده اعتماد شکل گرفت، همسران مهارت‌های ارتباطی و مشکل‌گشایی را به همراه نگهداشت دگرگونی رفتاری آموزند (برنشتاین<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۸۵).

در پژوهشی یالسین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر ۶۷ خانواده داوطلب در دو گروه کنترل و آزمایش به روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد مطالعه قرار دادند. یافته‌های آنان حاکی از تاثیر مثبت آموزش بر ارتقای رابطه و سازگاری زناشویی بود و در دراز مدت منجر به تغییرات رفتاری در زوجین شد.

---

۱-Bernstaine

۲- Yalcin

ایمهوند<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان ارتباط موثر، سطح

تحصیلات و سن را به عنوان تعیین کننده های رضایت زناشویی در مورد ۱۵۰ زوج متأهل (۸۰ مرد و ۷۰ زن) از دانشجویان و کارمندان دانشگاه آمبروس به این نتیجه رسیدند که ارتباط، تاثیر عمده ای بر رضایت زناشویی دارد. عشق ورزیدن و محبت کردن که بیشتر جنبه روانشناختی دارد، باعث صمیمیت بیشتر می شود و این امر می تواند نگرانی طرفین را به محیطی امن تبدیل کند که خود عامل کنترل کننده عصبانیت است

هالفورد<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، بر این باور بودند که ارتباط موثر به حفظ و نگهداشتن روابط زوجین کمک می کند و کانون اصلی اغلب برنامه های آموزشی است. آنها در پژوهشی ۶۵ خانواده ناتنی را با ۵۲ زوج خانواده اصلی، از لحاظ مهارت های حل مسئله و ارتباط مورد سنجش قرار دادند. نتایج نشان داد که برنامه آموزش ارتباط که تمرکز بر کاهش ارتباط منفی است، به شکل باورنکردنی نیازهای خانواده ناتنی را برآورده کرده است.

۳- Imhonde

۲ Halford

کورنلیوز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی (تکنیک گوینده - شنونده) به زوجین، تاثیر این آموزش را بر روی رضایتمندی ازدواج بررسی کردند. پژوهش وی از نوع آزمایشی بود که بر روی سی زوج انجام گرفت، فرضیه‌ها با توجه به مطالعات گاتمن در این زمینه (تکنیک گوینده - شنونده سه نفره) مورد آزمون قرار گرفتند. نتیجه این مطالعه به وسیله تجزیه و تحلیل واریانس از فرضیه‌های فوق حمایت نکرد. در واقع تکنیک گوینده - شنونده زمانی به بهبود رابطه می‌انجامد که زوجین یک بحث دو نفره با یکدیگر داشته باشند

رازای و دلوکس<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) در پژوهش خود بر روی ۹۳ زوج انگلیسی که به مدت ۸ ماه، برخی از مهارت‌های زندگی (ارتباط موثر، حل مسئله و همدلی) را به آنها آموزش داده بودند، دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود روابط بین زوجین موثر بوده است.

<sup>۱</sup> Cornelious

۱- Razavi, D, and, Delvaux



نانسی<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، آموزش ارتباط را موثرترین شیوه صمیمیت بخشیدن به روابط زناشویی می‌داند. چون عمق صمیمیتی که دو نفر در ارتباط خود ایجاد می‌کنند به توانایی آنان برای انتقال روشن و صحیح و موثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد. اگر زوجین با آموزش ارتباط بتوانند راحت‌تر در احساسات یکدیگر سهیم شوند و بدون ترس و سوء تفاهم نیازهای خود را بیان کنند، به یقین در روابطشان به صمیمیتی دست می‌یابند که همه جنبه‌های زندگی آنها را بهبود می‌بخشد. بدون تردید، موفقیت هر خانواده ای تا حدی به ظرفیت و مهارت زوجین در انتخاب الگوی ارتباطی بستگی دارد (ویکتوریا، ۲۰۰۸). مطالعات و تجربیات بالینی نشان می‌دهد که روابط صمیمانه یکی از نیازهای اساسی انسان است و عدم ارضای آن موجب افزایش تعارضات و کاهش صمیمیت در زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی می‌گردد (باگاروزی، ۱۳۸۴). در واقع ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی فقدان صمیمیت و مشکلات ارتباطی بین زوجین است. با توجه به اهمیت صمیمیت در رابطه زناشویی و نقش مهارت‌های ارتباطی در صمیمیت زناشویی، هدف اصلی این

پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در صمیمیت زناشویی می‌باشد و فرضیه‌های مورد بررسی این پژوهش عبارت‌اند از:

الف - آموزش مهارت‌های ارتباطی صمیمیت زناشویی را افزایش می‌دهد.

ب - آموزش مهارت‌های ارتباطی، ابعاد صمیمیت زناشویی (صمیمیت عاطفی، عقلانی، فیزیکی، اجتماعی - تفریحی، ارتباطی، مذهبی، روانشناختی و جنسی) را افزایش می‌دهد.

## روش

این پژوهش، به روش شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل اجرا شده است. متغیرهای پژوهش شامل یک متغیر مستقل (مهارت‌های ارتباطی) و یک متغیر وابسته (صمیمیت زناشویی) می‌باشد. جامعه آماری ۱۰۰۰ زن متأهل ساکن در یکی از شهرک‌های مسکونی متعلق به شاغلین وزارت دفاع است که از بین شهرک‌های موجود یک شهرک به صورت تصادفی به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شد. طی یک فراخوان ۱۰۰ نفر ثبت نام کردند. بعد از اجرای پرسشنامه صمیمیت زناشویی، ۳۰ نفر از کسانی که پایین‌ترین نمره

را در مقیاس مورد نظر کسب کرده بودند، برای این پژوهش انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند ( ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل). گروه آزمایش طی ۸ جلسه به مدت ۱/۵ ساعت در هر جلسه، تحت آموزش مهارت های ارتباطی بر اساس نظریه میلر قرار گرفتند. نتایج براساس برنامه آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و از آزمون آماری کواریانس برای مقایسه تفاوت میانگین های پیش آزمون دو گروه و پس آزمون دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد.

#### ابزار پژوهش

ابزار سنجش این پژوهش، پرسشنامه صمیمیت زوجین بود. این پرسشنامه توسط اولیا (۱۳۸۵) به نقل از محمودزاده، (۱۳۸۸) تهیه شده است و شامل ۸۷ سوال می باشد. سوالات این پرسشنامه، صمیمیت زناشویی را در ۹ بعد صمیمت عاطفی (۱۱ گزاره)، صمیمت عقلانی (۸ گزاره)، صمیمیت فیزیکی (۶ گزاره)، صمیمیت اجتماعی - تفریحی (۸ گزاره) و صمیمیت ارتباطی (۱۱ گزاره)، صمیمیت مذهبی (۹ گزاره)، صمیمیت روان شناختی (۱۱ گزاره)، صمیمیت جنسی (۸ گزاره) و صمیمیت کلی (۱۵ گزاره) مورد بررسی قرار داده. نمره هر فرد از

طریق جمع نمره گزاره‌ها به دست آمده است. گزینه سوال‌ها به صورت "همیشه"، "گاهی اوقات"، "به ندرت" و "هرگز" می باشد. نمره بالاتر به معنی صمیمیت بیشتر در زناشویی است.

در یک بررسی مقدماتی که بر روی ۳۰ نفر از والدین دانش‌آموزان یکی از دبستان‌های دخترانه اصفهان انجام شد، به منظور بررسی روایی همزمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت واکروتامپسون (۱۹۸۳) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین نمرات این آزمون و مقیاس واکروتامپسون همبستگی وجود داشت ( $r=0/92$  و  $p < 0/01$ ). برای تعیین همسانی درونی آزمون نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که میزان آن  $0/98$  شد (اولیاء، ۱۳۸۵).

### روش تجزیه تحلیل داده‌ها

در این پژوهش با توجه به سطح دقت داده‌ها، برای رسم جدول‌ها و نمودار و به دست آوردن میانگین‌ها انحراف معیار و... از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه‌های پژوهشی از آمار استنباطی یعنی آزمون کوواریانس برای مقایسه تفاوت در میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد.

## یافته‌ها

نتایج آمار توصیفی پژوهش حاکی از آن است که میانگین نمرات ابعاد صمیمیت در زناشویی در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با همین نمرات در مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است. در حالی که در میانگین نمرات، ابعاد صمیمیت در زناشویی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل تفاوت زیادی ایجاد نشده است.

جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی نمره کل صمیمیت زناشویی

در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	دامنه تغییر
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۳۰/۸	۲/۸	۹
	کنترل	۱۵	۲۷/۲۶	۳/۰۸	۱۲
پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۴۱/۹	۱/۰۹	۴
	کنترل	۱۵	۲۹/۱۳	۲/۷۴	۱۱

با توجه به نتایج به دست آمده میانگین نمره کل صمیمیت در زناشویی زنان گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۳۰/۸ با انحراف استاندارد ۲/۸ و در مرحله پس‌آزمون میانگین به ۴۱/۹ با انحراف استاندارد ۱/۰۹ افزایش یافت.

میانگین نمره‌های کل صمیمیت در زناشویی زنان گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون ۲۷/۲۶ با انحراف استاندارد ۳/۰۸ و در مرحله پس‌آزمون میانگین، ۲۹/۱۳ با انحراف استاندارد ۲/۷۴ گزارش شده است که در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون تفاوت زیادی ایجاد نشده است.

جدول ۲: خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی‌ها

خطا		گروه‌ها					منبع	
میانگین مجذورات	درجه آزادی	توان آماری	میزان تاثیر	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	متغیرهای وابسته
۲/۷۵	۱۹	۱	۰/۸۶۶	۰/۰۰۱	۱۲۲/۸۹	۳۳۸/۵۱	۱	صمیمیت عاطفی
۳/۵۵	۱۹	۱	۰/۸۳۲	۰/۰۰۱	۹۴/۳۶	۳۳۵/۲۹	۱	صمیمیت عقلانی
۱/۱۲	۱۹	۱	۰/۹۱۵	۰/۰۰۱	۲۰۴/۲۸	۲۲۹/۶۳	۱	صمیمیت فیزیکی
۲/۸۵	۱۹	۱	۰/۸۴۹	۰/۰۰۱	۱۰۶/۸۲	۳۰۵/۱۹	۱	صمیمیت اجتماعی - تفریحی

صمیمیت ارتباطی	۱	۲۹۸/۵۶	۱۱۲/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۸۵۶	۱	۱۹	۲/۶۴
صمیمیت مذهبی	۱	۲۶۸/۱۳	۶۷/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱	۱۹	۳/۹۷
صمیمیت روانشناختی	۱	۴۰۹/۰۷	۲۲۸/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۹۲۳	۱	۱۹	۱/۷۸
صمیمیت جنسی	۱	۲۴۸/۳۷	۵۱/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱	۱۹	۴/۸۳
صمیمیت کلی زناشویی	۱	۵۲۱/۲۹	۱۰۷/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱	۱۹	۴/۸۲

در جدول شماره (۲) خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی‌ها با درجات آزادی (۱۹ و ۱) آورده شده است که به وسیله جدول فوق فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر آزمون می‌شود:

با در نظر گرفتن میزان خطا (تفاوت‌های فردی) در صمیمیت زناشویی سطح معناداری ( $P=0/001$ ) به دست آمده از خطای  $0/05$  کوچکتر است. در نتیجه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش صمیمیت در زناشویی اثر دارد و میزان این تاثیر  $0/85$  با توان آماری  $100$  می‌باشد.

با در نظر گرفتن میزان خطا (تفاوت‌های فردی) در خرده مقیاس‌های صمیمیت (ابعاد صمیمیت زناشویی)، سطح معناداری ( $P=0/001$ ) به دست آمده

از خطای ۰/۰۵ کوچکتر است. در نتیجه می‌توان گفت آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش ابعاد صمیمیت در زناشویی اثر دارد و میزان این اثر در بعد صمیمیت عاطفی ۰/۸۶، در بعد صمیمیت عقلانی ۰/۸۳، در بعد صمیمیت فیزیکی ۰/۹۱، در بعد صمیمیت اجتماعی ۰/۸۴، در بعد صمیمیت ارتباطی ۰/۸۵، در بعد صمیمیت مذهبی ۰/۷۸، در بعد صمیمیت روانشناختی ۰/۹۲ و در بعد صمیمیت جنسی ۰/۷۳ با توان آماری ۱۰۰ می‌باشد.



## بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه یک فرضیه اصلی و یک فرضیه فرعی مورد مطالعه قرار گرفت.

فرضیه اصلی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی و فرضیه فرعی به بحث و بررسی راجع به ابعاد صمیمیت در زناشویی (صمیمیت عاطفی، روان شناختی، ارتباطی، اجتماعی، مذهبی، جسمی، جنسی و زیبایی شناختی) پرداخت.

پیشرفت موفق در صمیمیت، نیاز به یک ارتباط موثر و خوب دارد. وقتی دو

نفر خیلی راحت خود را در احساسات یکدیگر سهیم می دانند، افکار و عقاید خود را بدون هیچ ترسی و به دور از سوء تفاهم بیان می کنند و این شانس وجود دارد که آن ها در روابطشان به صمیمیت دست یابند. ارتباط تنها و موثرترین شیوه ای است که می تواند در هر رابطه ای به صمیمیت عمق ببخشد، چه از طریق همسر، خانواده و چه از طریق دوستان باشد. اگر افراد برقرارکننده های خوب ارتباط باشند، همه جنبه های زندگی آنها بهبود بخشیده می شود (نانسی، ۲۰۰۷).

ویکتوریا (۲۰۰۸)، تاثیر آموزش بر مهارت های ارتباطی را بر بهبود ارتباط

زوجین مورد بررسی قرار داد.

تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان‌دهنده تاثیر مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبودی رابطه و افزایش توافق زوجین است و خودافشایی از مهمترین مهارت‌ها در ایجاد ارتباط نزدیک و صمیمانه است.

در پژوهشی کاستن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۴)، نشان می‌دهند که سازگاری زناشویی به نحوه تعامل و ارتباط زوجین در هنگام تعارض بستگی دارد و مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله از جمله مهارت‌های بسیار مهم جهت کنار آمدن با مشکلات زندگی زناشویی است که نگهدارنده روابط رضایت‌بخش نیز هستند.

دوران<sup>۲</sup> (۱۹۹۸)، که تقویت و بقای صمیمیت را به عنوان عنصر اساسی رشد و سلامتی رابطه می‌داند، در یک مطالعه، ۳۷ نفر از افراد متأهل و داوطلب را مورد بررسی قرارداد. این نمونه، در برنامه آموزش ارتباط شرکت نمودند. تحلیل نتایج نشان داد که بیشتر شرکت‌کنندگان به طور معناداری در زمینه به دست آوردن صمیمیت از برنامه سود بردند.

---

۱- Casten

۲- Durana

یالسین (۲۰۰۷)، در پژوهش خودنشان داد، آموزش هایی که مبتنی بر آموزش ارتباط زوجین بود، تاثیری مثبت بر ارتقای رابطه و سازگاری زناشویی دارد و در درازمدت به تغییرات رفتاری در زوجین منجر می شود.

اسکلینگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳)، در پژوهشی نشان دادند که برنامه پیشگیری و غنی سازی رابطه زوجین، بر ممانعت یا جلوگیری از بدتر شدن نارضایتی زناشویی بسیار موثر است. زوجینی که در این برنامه شرکت کرده بودند ارتباطات موثر و مثبتشان افزایش معناداری یافت. اوهمچنین پیش بینی کرد که این رابطه خطر آشفتگی روابط در آینده را نیز کاهش می دهد.

ایمهوند و همکاران (۲۰۰۸)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ارتباط، تاثیر عمده ای بر رضایت زناشویی دارد. همچنین عشق ورزیدن و محبت کردن که بیشتر جنبه روانشناختی دارد باعث صمیمیت بیشتر می شود. زیرا این کار می تواند نگرانی طرفین را به امنیت تبدیل کند که همین صمیمیت و دوست داشتن شریک زندگی می تواند عامل کنترل کننده عصبانیت باشد.

---

۱- Schilling

یافته‌های کورنلیوز (۲۰۰۷)، نشان می‌دهد که آموزش مهارت ارتباطی موجب مطرح شدن بحث‌های صلح‌آمیزی می‌شود و نسبت به بیشتر برنامه‌های زمانی و آموزشی استفاده شده در پیشگیری اولیه و ثانویه در از هم پاشیدگی و پریشانی زوجین موثرتر است.

در پژوهشی، کارن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی و رضامندی زناشویی را تایید می‌کند و ارتباط مثبت را پیش‌بینی کننده کیفیت و ثبات ازدواج می‌داند. همچنین روشی نو و موثر را در ایجاد روابط صمیمی و عاشقانه، مهم و ضروری می‌داند. نتایج مریتا<sup>۲</sup> (۱۹۹۹)، نیز نشان می‌دهد که رابطه‌ای متقابل بین صمیمیت، رابطه و جنسیت وجود دارد.

هاون (۱۹۶۸)، روی (۱۹۷۸)، نیز آموزش مهارت‌های ارتباطی را پیشنهاد کردند و بر این باور بودند که الگوهای ارتباطی موثر نگرانی و فشار روانی زندگی زوجین را حل و برطرف می‌کند و در جلوگیری از انباشته شدن رنجش‌های ماندگار و افزایش توافق زوجین بسیار کمک‌کننده است (نقل

۱- Karen

۲- Maita

ازکاستن، ۲۰۰۴). نتایج مطالعات اسکلینگ (۲۰۰۳)، رازوی و دلوکس (۲۰۰۶)، و برنت<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۷)، نیز حاکی از تاثیر مثبت آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود ارتباط و رضامندی زناشویی است که موید یافته های پژوهش حاضر است.

پژوهش های گوناگون نانسی (۲۰۰۷) و ویکتوریا (۲۰۰۸)، نشان داده اند که آموزش ارتباط، موثرترین شیوه صمیمیت بخشیدن به روابط زناشویی است. چرا که عمق صمیمیتی که دو نفر در ارتباط خود ایجاد می کنند، به توانایی آنان برای انتقال روشن، صحیح و موثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته هایشان بستگی دارد. در واقع اگر زوجین با آموزش ارتباط بتوانند به راحتی در احساسات یکدیگر سهیم شوند و بدون ترس و سوء تفاهم نیازهای خود را بیان کنند و از طعنه و کنایه پرهیز کنند به یقین در روابطشان به صمیمیتی دست می یابند که همه جنبه های زندگی آنها را بهبود می بخشد. بنابراین یادگیری ارتباط کارآمد، گامی مهم در فرایند ایجاد و یا افزایش صمیمیت است.

---

۲-Brant

اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵)، در پژوهشی دیگر اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر صمیمیت همسران را مورد بررسی قرار داده‌اند. گروه آزمایش در ده جلسه زوج‌درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری شامل کسب مهارت‌های شناختی (بررسی و اصلاح انتظاراتها و باورهای همسران در مورد صمیمیت)، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های رفتاری و مهارت‌های حل تعارض شرکت کرده‌اند. نتایج نشان می‌دهد که کاربرد تکنیک‌های مبتنی بر نظریه شناختی - رفتاری میزان صمیمیت و صمیمیت عاطفی و جنسی همسران را افزایش داده است.

محمودزاده (۱۳۸۸)، به بررسی تاثیر آموزه‌های شناختی - رفتاری اسلام بر سازگاری، رضایت و صمیمیت زناشویی پرداخته است. نتیجه این پژوهش نشان داده است که آموزش‌های اسلامی میزان سازگاری، رضایت و صمیمیت زناشویی و ابعاد آن را افزایش داده است.

در مورد دلایل احتمالی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت

زناشویی زوجین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

صمیمیت مستلزم تبادل احساسات عمیق و افکار خصوصی و شخصی است و گفتگو فراهم کننده چارچوبی امن و سازمان داده شده برای این نوع روابط محسوب می شود. در این برنامه به بانوان مهارت هایی مثل حرف زدن با خود از طریق چرخه آگاهی، شش مهارت حرف زدن برای انتقال اطلاعات به همسر، مهارت های گوش دادن، مهارت حل مسئله و برنامه ریزی برای مشکل و شناسایی سبک های ارتباطی موثر آموزش داده شد. موفقیت در صمیمیت بستگی به ارتباط موثر و کارآمد دارد. وقتی دو نفر خیلی راحت در احساسات یکدیگر سهیم می شوند، افکار و عقاید خود را بدون ترس و به دور از سوء تفاهم بیان می کنند، این شانس برای آنها وجود دارد که بتوانند در روابطشان به صمیمیت دست یابند. ارتباط، موثرترین شیوه ای است که می تواند در هر رابطه به خصوص روابط زوجین به صمیمیت عمق بخشد. تا وقتی که زوجین ارتباط موثر و خوبی با هم دارند همه جنبه های زندگی آنها بهبود می یابد. گوش دادن مهارتی است که به زوجین کمک می کند نسبت به یکدیگر نگرشی توجه آمیز داشته باشند و به گفته های یکدیگر اعتبار بخشند. این مهارت حالت دفاعی زوجین را کاهش می دهد و از جنبه قضاوتی و ارزیابی جملات گفتگوی آنها می کاهد که همین باعث تمرین ارتباط و افزایش رفتار محبت آمیز می شود. مهارت حل مسئله به

زوجین کمک می‌کند که راه‌حل‌های رفع مشکلات را بررسی نمایند و حس همکاری و یکدلی بیشتری پیدا کنند و میزان توافق آنها افزایش یابد. یعنی به جای نزاع، سرزنش و انتقاد، با مشارکت همدیگر مشکلات را رفع نمایند که این خود یکی از عوامل بسیار مهم در افزایش توافق و صمیمیت زوجین است. به طور کلی با آموزش مهارت‌های ارتباطی در این برنامه و کاربرد آن صمیمیت زوجین افزایش یافت. از جمله یافته‌های کیفی پژوهش، یادآوری این نکته است که درصد بالایی از بانوان شرکت‌کننده اقرار کردند که یادگیری و کاربرد این آموزش‌ها نه تنها در صمیمیت زناشویی آنها بلکه در ایجاد صمیمیت بیشتر با خانواده همسر و همچنین برقراری ارتباط موثرتر با دوستان و همکاران به آنها کمک شایانی نموده است.

در مجموع، قدرت ایجاد رابطه، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که فرد می‌تواند داشته باشد. برای داشتن یک رابطه موفق به این مهارت‌ها نیاز است. بدون تردید در زندگی مشترک نیز مهمترین کیفیت در روابط زناشویی خوب، صمیمیت است. وقتی یک رابطه صمیمی وجود دارد فرصت‌های نامحدودی برای رشد تمام روابط به‌خصوص روابط زناشویی ایجاد می‌شود. به همین جهت



پیشنهاد می شود که با توجه به اهمیت وجود صمیمیت در رابطه زناشویی و نقش مهارت های ارتباطی در صمیمیت زناشویی، پژوهشگران، محققان و خانواده درمانگران به مهارت های ارتباطی به عنوان یک نیاز اساسی بپردازند و به منظور پیشگیری از گسترش الگوهای ارتباطی تنش زا، کارگاه هایی برای آموزش فرزندان برگزار شود و نیز آموزش این مهارت ها در سایر حیطه ها مانند حوزه های شغلی و سازمانی نیز مورد بررسی قرار گیرد و به عنوان یکی از روش های درمانی از آن استفاده شود.

این پژوهش با محدودیت هایی نیز مواجه بود. از جمله می توان به کوچک بودن جامعه آماری، فاصله زمانی بین پیش آزمون و پس آزمون و احتمال تاثیر عوامل مداخله گر و نیز بالا بودن مقاومت شرکت کنندگان اشاره کرد.

## منابع

- ۱- اعتمادی، ع نوایی نژاد، ش؛ احمدی، س و فرزاد، (۱۳۸۵)، بررسی اثربخشی درمانی شناختی - رفتاری بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده شهر اصفهان، *مطالعات روان شناختی*، ۲(۱-۲): ۶۹-۸۷

- ۲- اولیا، ن؛ فاتحی زاده، م؛ بهرامی، ف. (۱۳۸۵)، تاثیر آموزش غنی سازی زندگی برافزایش صمیمیت زوجین، **فصلنامه خانواده پژوهی**. سال دوم. شماره ۶. تابستان ۸۵، صفحه ۱۱۹-۱۳۵.
- ۳- برنشتاین، فیلیپ اچ؛ برنشتاین، مارسی تن (۱۳۸۴) **زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی**، ترجمه: ح، پورعابدی نائینی و غ، منشئی؛ تهران؛ انتشارات رشد.
- ۴- رسولی، م. (۱۳۸۰)، **رابطه بین الگوهای ارتباطی زن و یا شوهران دانشجوی دانشگاه‌های تهران و الگوی ارتباطی والدین آنها**، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- ۵- کرو، م و ریدلی، ج. (۱۳۸۰)، **زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی - رفتاری**، ترجمه: ا، موسوی. تهران، نشر مهر کاویان.
- ۶- محمودزاده، ا. (۱۳۸۸)، **بررسی تاثیر آموزه های شناختی - رفتاری اسلام بر سازگاری، رضایت و صمیمیت زناشویی**، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه خاتم.

۷- Brant Raney, B & W H, Denton. (۱۹۹۷) **The Relationship Between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects.**

National Council on Family Relation

۸- Casten, KM. (۲۰۰۴). **Marital Functioning and Communication in a clinical sample of Social Anxiety Disorder Clients.** Of university. Drexel.

۹- Cornelius, T, L. Galen Ales & Ryan C. Shorey. (۲۰۰۷). The Effectiveness of Communication Skills Training with Married couples **The Family Journal** , Vol. ۱۵, p.p ۱۲۴-۱۳۲.

۱۰- Durana, C. (۱۹۹۸). Enhancing Marital Intimacy Through Psycho Education Education. The Parls Program. **The Family Journal**, VOL. ۶.

۱۱- Halford, K. W, Markman. JH, Stanley (۲۰۰۳). Best Practicing in Couple Relationship Education. **Journal of Marital Therapy**. V. ۲۹. No. ۳, P ۳۸۵-۴۰۶.

۱۲- Imhonde, H.O, Oyaziwo, A & O, ifunanyachukwu. (۲۰۰۸). Effective Communication, Educational Qualification and Age as Determinants of

Marital Satisfaction among newly Wedded Couples in a Nigeria, University.

**Pakistan Journal of Social Sciences**, Vol. N.Δ.P. ۴۳۳-۴۳۷

۱۳- Karen, R. Westrop. (۲۰۰۲). **Building Healthy Couple Relationship: Do**

**Communication Skills, Gender, Hope, and Family Type Make a Differents**

**Communication Skills Gender, Hope, and Family Type Make a Differents.**

Trinity Western University.

۱۴- Marita, (۱۹۹۹). The interrelationship between intimacy, relationship functioning and sexuality Among men and women I committed relationship.

**The Canadian journal of uman sexualitu**, vol.۸(۱).

۱۵- Nancy, Jane Smith. (۲۰۰۷). **communication and Intimacy**. www.nancy Jane Smith.com.

۱۶- Razavi,D &Delvaux, N. (۲۰۰۶). Can Life Skills be Thought? **British Journal of Hospital Medicine** ۴۳:۲۱۵-۲۱۷.

۱۷- Sayers,S,Kohn,L , Caralyns,F& David, M. (۲۰۰۷). Marital Conflict and Depression in the contex of Marital Discover. **Cognitive Therapy and kea search**, Vol.۲۵, No. ۶۰ .

۱۸- Schilling, Elitabet, A, Baucom, Donald H, Burnett Charles K, Sandin ,Allen Rogland Victoria, L.Blanchard.( ۲۰۰۸). **Dose Marriage and Relationship Education Improve Couples Communication ?a Meta-Analytic Study**. Department of Marriage, Family and Human Development. Brigham Young University

۱۹- Yalcin, Band, M, Karahan, and,T.E. (۲۰۰۷). Effect o a Couple Communication Program on Marital Adjustment of The American Boord. **Family Medicine**.Vol ۲۰ ,P.۳۶-۴۴



