MEJDS. 2023; 13:139.

Published online 2023 Dec. **Original Article**

Determining the Effectiveness of Life Skills Training on the Components of Marital Intimacy of Married Women

MuhammadiVand M[1], *Beyrami M[2,3], Nazari V[4], Ghaffari O[4]

Author Address
1. PhD Student in Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran;
2. Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran;
3. Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran;
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
***Corresponding Author Email:** T.M.Bayrami@tabrizu.ac.ir

Received: 2022 February 24; **Accepted**: 2022 June 21

Abstract

Background & Objective: Promoting couple intimacy by teaching life skills is one way couples can use to manage their feelings, thoughts, and behaviors. Life skills increase couples' adaptation to the environment and its challenges, enabling them to deal effectively with family, work, and environmental issues. Life skills training helps people turn their knowledge, values, attitudes, and skills into practical tools. According to previous research, there are several psychological interventions for marital intimacy. This study was conducted to determine the effectiveness of life skills training on married women's marital intimacy subscales.

Methods: This research is applied in terms of purpose and causal-analytical in terms of data collection and processing. Also, the research method is quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population includes married women referred to counseling centers in Marand City, Iran, due to marital problems. Among the clients, 30 women with poor marital satisfaction based on implementing Bagarozzi's Marital Intimacy Needs Questionnaire (conducted by the facilitator) were selected by the available sampling method and randomly placed in two groups. The samples were also evaluated with study questionnaires and related tools at the pretest and posttest stages. After selecting the samples and assigning them to the experimental and control groups, Bagarozzi's Marital Intimacy Needs Questionnaire was implemented on both groups as the pretest. Then, life skills training based on the relevant protocol only was held for the experimental group (in 8 60-minute sessions once a week). After completing the intervention, Bagarozzi's Marital Intimacy Needs Questionnaire (41-question form) was administered as a posttest in accordance with health protocols in two groups. It should be noted that life skills training was not performed in the control group. The obtained data were analyzed using multivariate analysis of covariance.

Results: The results of covariance analyses in the posttest showed that training life skills significantly increased the mean subscale components of marital intimacy, including emotional intimacy (p=0.024), psychological intimacy (p=0.045), intellectual intimacy (p=0.015), physical intimacy (p=0.048), aesthetic intimacy (p=0.050), and social intimacy (p=0.045) in married women in the experimental group compared to the control group. Also, there is a significant difference between the experimental and control groups in the posttest with regard to the total marital intimacy index (p=0.009).

Conclusion: Based on the findings of this study, life skills training is effective in the marital intimacy of married women. Therefore, it can be concluded that a life skills training program can be used as a suitable program to increase couples' marital satisfaction.

Keywords: Life skills training, Marital intimacy, Bagarozzi Model, Spiritual intimacy.

Copyright © 2023, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۲؛ (۱۳):۱۳۹.

انتشار برخط آذر ۱۴۰۲ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های صمیمیت زوجینی زنان متأهل

محمدحسین محمدی‌وند[۱]، *منصور بیرامی[۲،۳]، وکیل نظری[۴]، عذرا غفاری[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۲. استاد، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۳. استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** T.M.Bayrami@tabrizu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۵اسفند۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۳۱خرداد۱۴۰۱

چکیده

زمینه و هدف: براساس پژوهش‌های قبلی، مداخلات روان‌شناختی متعددی بر صمیمیت زوجین مؤثر است؛ دراین‌راستا، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های صمیمیت زوجینی زنان متأهل انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهرستان مرند در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. با روش نمونه‌گیری دردسترس، سی نفر از زنان واجد شرایط، داوطلبانه وارد مطالعه شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کرد و برای گروه گواه مداخله‌ای انجام نشد. برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامهٔ بررسی نیازهای صمیمیت زوجینی باگاروزی (باگاروزی، ۱۹۹۷) به‌کار رفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۲ تجزیه‌وتحلیل شدند. سطح معناداری برای همهٔ آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی در پس‌آزمون به‌طور معناداری باعث افزایش میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های مؤلفه‌های صمیمیت زوجینی (صمیمیت عاطفی (p=۰/۰۲۴)، صمیمیت روان‌شناختی (p=۰/۰۴۵)، صمیمیت عقلانی (p=۰/۰۱۵)، صمیمیت جسمی (p=۰/۰۴۸)، صمیمیت زیباشناختی (p=۰/۰۵۰)، صمیمیت اجتماعی (p=۰/۰۴۵)) در زنان متأهل گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه شده است؛ همچنین در شاخص کل صمیمیت زوجینی تفاوت معناداری در پس‌آزمون بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد (p=۰/۰۰۹).

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر مشخص کرد، آموزش مهارت‌های زندگی بر صمیمیت زوجینی زنان متأهل اثربخش است؛ پس می‌توان نتیجه‌گیری کرد، این آموزش موجب ارتقای صمیمیت زناشویی می‌شود و برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان برنامه‌ای مناسب برای افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها و صمیمیت زوجینی در بین زنان متأهل کاربرد دارد.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، صمیمیت زناشویی، مدل باگاروزی، صمیمیت معنوی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۲، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار- غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

صمیمیت زوجینی[1]، از عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی و رکن مهم‌تر سلامت روانی افراد در خانواده است. صمیمیت به‌مفهوم ارتباط نزدیک و عاشقانه یا ارتباط خودمانی و معمولاً محبت‌آمیز شخصی با فرد دیگر همراه با شناخت عمیق وی است (۱). نتایج پژوهش لیتزینگر و گردان مشخص کرد، درحدود دوسوم پیوندهای زناشویی در کل جهان منجربه جدایی و طلاق می‌شود (۲). دنیس باگاروزی در پژوهش خود نشان داد، از علت‌های مهم به‌وجودآورندهٔ بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات روانی، ازدواج‌های تأثیرپذیر از نارضایتی‌ها و تعارضات زناشویی[2] است (۱). زن و مردی که به‌علت نارضایتی از نیازهای مرتبط با صمیمیت به‌طرف مرحلهٔ درمان می‌روند، به‌مرور زمان درک کرده‌اند تفاوت‌های موجود در بیشتربودن نیازهای کلی و بیشتربودن بُعدهای صمیمیت، نیازهای موضوعی سادهٔ مرتبط با تفاوت‌ها است (۱)؛ دراین‌راستا مرتضی و همکاران پیشنهاد برگزاری برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی درزمینهٔ افزایش و بهبود صمیمیت زوجینی را دادند (۳).

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک‌سو و درخواست همسران برای بهترشدن روابط زناشویی و بیشترشدن صمیمیت ازسوی‌دیگر نشان می‌دهد، همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی درحوزهٔ صمیمیت زوجینی نیاز دارند (۴).

عوامل مختلفی بر استحکام خانواده تأثیر می‌گذارد که ازجملهٔ آن‌ها صمیمیت زوجین است. رابطهٔ صمیمانه، بهترین وسیلهٔ رسیدن به نتیجه، با همکاری دیگران است و توان ایجاد رابطه، از مهارت‌های بسیار مهمی به‌شمار می‌رود که فرد می‌تواند داشته باشد (۵). این سازهٔ چندجنبه‌ای شامل فرایندی است که در طول زمان روی می‌دهد و توانایی همسران برای ارتباط و حل تعارضات، احساس نزدیکی به همسر خود و سهیم‌شدن در تجارب یکدیگر تعریف می‌شود. روابط صمیمی مانند روابطی که بین زوجین وجود دارد، زیربنای موفقیت زناشویی و کیفیت ارتباطات زناشویی است (۶). مطالعات و تجارب بالینی نشان داد، علل بسیاری از مشکلات زناشویی، نبودن صمیمیت و وجود مشکلات ارتباطی بین زن و شوهر است. نارضایتی از صمیمیت امکان دارد باعث افزایش برخوردها، کمترشدن رضایت زناشویی و به‌وجودآمدن مشکلات عاطفی و روانی شود (۱)؛ ازاین‌رو زن و شوهری که دارای صمیمیت بیشتری هستند، عکس‌العمل بیشتری در روبه‌روشدن با مسائل و مشکلات و تغییرات مرتبط با ارتباط خود دارند و درنتیجه رضایت زناشویی بهتری را تجربه خواهند کرد (۷).

صمیمیت زناشویی بدون حل‌کردن مفاهیم اصلی مانند مهارت‌های فردی، رشدی نخواهد داشت. صمیمیت همانند مرکز یک گروه به‌شمار می‌رود که برای بیشتر مردم زیربنای آن اعتماد است؛ به این مفهوم که زن و شوهر می‌خواهند فقط مطمئن باشند وقتی مشکل و تعارضی پیش می‌آید، همسر حق‌بین خواهد بود؛ بنابراین، صمیمیت فقط وقتی تجربه می‌شود که بین زوجین یقین وجود دارد فرد مقابل با رفتار منصفانه برخورد خواهد کرد (۸). هنر صمیمیت باید دارای ویژگی کسب نگرش‌ها و رفتارها با مهارت‌های ویژه باشد؛ پس تغییر در باورها و اصلاح‌کردن انتظارات غیرواقع‌بینانه لازم است. منظور از مهارت‌های زندگی[3]، آن گروه از توانایی‌های روانی‌اجتماعی است که افراد را برای مواجه‌شدن با مشکلات زندگی کمک کند. این خصوصیات زن و شوهر را توانا می‌سازد تا در رابطه با سایر زن و شوهرها، جامعه، فرهنگ و محیط زندگی خود مثبت و سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را به‌دست آورند (۹).

آموزش مهارت‌های زندگی باعث ایجاد احساس خیلی خوب، به‌هم نزدیک‌بودن و صمیمیت بهتر درقبال همسر، افزایش روابط زناشویی و بیشترشدن رضایت جنسی و زناشویی خواهد شد و این‌طور به‌نظر می‌رسد زمانی‌که ارتباطات گرم و صمیمانهٔ زن و شوهر به‌دلیل به‌وجودآمدن مشکلات مختلف تبدیل به ارتباطی سرد و پر از تعارض می‌شود، این مشکل بر مهم‌ترین جنبهٔ ارتباط آن‌ها یعنی رابطهٔ جنسی تأثیر منفی خواهد گذاشت. زن و شوهری که آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کرده‌اند در رابطه با زندگی و توانایی‌های خویش آگاهی بیشتری دارند و با پذیرفتن خود و اطمینان‌دادن به خویشتن، مطمئن هستند که با سعی و کوشش خواهند توانست پله‌های ترقی را طی کنند و به بالاترین سطح پیشرفت برسند (۱۰). عزیزی و همکاران دریافتند، آموزش مهارت‌های زندگی موجب حل تعارض زوجین متقاضی طلاق می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یکی از مهارت‌های پس از ازدواج، می‌تواند با ایجاد احساس مثبت به همسر سبب نزدیکی و صمیمیت بیشتر و افزایش ارتباط زناشویی شود. با تداوم این روش، توانایی حل تعارض زن و شوهر افزایش می‌یابد و باعث می‌شود زن و شوهر نگرش‌های واقع‌گرایانه‌ای دربارهٔ اعتراضات به‌وجودآمده در روابط زناشویی خود داشته باشند (۹).

آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در کاهش عوامل مخلِّ صمیمیت زوجینی نظیر اعتیاد و سایر اختلال‌های روانی اثرگذار باشد. تأثیر این آموزش‌ها در کاهش مصرف سیگار و الکل و وابستگی به مواد در زوجین مشخص شده است (۱۱). ویچروسکی در پژوهش خود گزارش کرد، آموزش مهارت‌های زندگی سبب بیشترشدن حرمت خود می‌شود و انعطاف‌پذیری دربرابر تغییرات را افزایش می‌دهد (۱۲).

مهارت‌های زندگی ازطریق افزایش قدرت سازگاری، زن و شوهر را قادر می‌سازد مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر قبول کنند و توانمندی‌های خود را نشان دهند و از آسیب‌های ناشی‌از ناتوانی در حل مشکلات، خود را محافظت کنند. آموزش مهارت‌های زندگی یک‌سری مراحلی است که موجب ثابت‌ماندن شخصیت و عمق در هویت فرد می‌شود، فرهنگ فردی را افزایش می‌دهد و صمیمیت را در ارتباط بین‌فردی تحکیم می‌بخشد و در نتیجه موفقیت در زندگی را در پی دارد. به‌همین دلیل شخص می‌تواند بدون‌اینکه به خود یا افراد دیگر آسیب جدی وارد شود، به مسئولیت‌های مربوط به وظایف اجتماعی خود خوب عمل کند و با چالش‌ها و مشکلات در طول زندگی به‌شکل مقبولی مواجه شود. دانشمندان جنبه‌های مثبت مهارت‌های زندگی را در استفاده از توانایی‌ها و وجود ظرفیت‌های هوشی و شناختی،

[1]. Marital Intimacy
[2]. Dissatisfaction and marital conflict
[3]. Life Skills

جلوگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتمادبه‌نفس و غیره تأیید کرده‌اند. ازسوی‌دیگر بررسی‌ها مشخص کرد، برنامه‌های آموزش ارتباطات براساس مهارت خواهد توانست حداقل قسمتی از استرس و ناراحتی به‌وجودآورندهٔ آشفتگی و طلاق در بین زوجین را کاهش دهد (۱۳). به‌علاوه این برنامه‌های آموزشی می‌تواند در بهزیستی روان‌شناختی و صمیمیت زوجینی در میان زنان بهبود ایجاد کند و اثرات تا یک سال پا برجا بماند (۱۴). کرافورد و آنجر دریافتند، برخورداری از صمیمیت در میان افراد متأهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است (۱۵). پژوهش شافر و اُلسون نشان داد، یکی از روش‌های بیشترشدن صمیمیت در بین زن و شوهر، آموزش به آن‌ها است. در آموزش به زوجین عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقا داده می‌شود و در آن تغییر به‌وجود می‌آید. هدف از این تغییردهی و رشددهی‌ها تبدیل نبود صمیمیت به صمیمیت است (۱۶).

براساس نتایج پژوهش لاورنس و همکاران، برای زن و شوهر صمیمیت جنسی بیشترین و قوی‌ترین پیش‌بینی‌کنندهٔ تغییرات بود؛ درحالی‌که برای زن و شوهر، سامان‌دادن ارتباطات/درگیری بیشترین پیش‌بینی‌کنندهٔ تغییرات درمقایسه با سایر حوزه‌ها بود (۱۷). کربای و همکاران دریافتند، خواسته‌های صمیمیت رفع‌نشده در ارتباطات زناشویی بر رضایت کلی داشتن از رابطه و صمیمیت اثراتی منفی دارد (۱۸)؛ براین‌اساس میرگاین و کورداوا دریافتند، وجود مهارت‌های عاطفی در زن و شوهر، رضایت زناشویی و صمیمیت زن و شوهر را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (۱۹)؛ بنابراین باتوجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون عصر کنونی، آماده‌ساختن زوجین برای مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی امری ضروری به‌نظر می‌رسد. این مهم ازطریق توانمندسازی روانی‌اجتماعی زوجین صورت می‌گیرد که برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی یکی از این برنامه‌ها است. ضرورت دارد تحقیقات کاربردی درخصوص آموزش مهارت‌های زندگی و ارائهٔ راهکارهایی درجهت افزایش صمیمیت زوجین و کمترکردن تعارضات و ناسازگاری‌ها انجام گیرد تا در آینده از نتیجهٔ نامطلوب روانی‌اجتماعی طلاق و ناسازگاری زناشویی در خانواده‌ها و فرزندانشان پیشگیری شود. در پژوهش حاضر محققان در نظر داشتند این برنامه را فقط به یک شریک زندگی، زنان دارای مشکلات زناشویی، آموزش دهند و بررسی کنند آیا می‌توان به این طریق بر میزان صمیمیت در زندگی زناشویی تأثیر گذاشت یا خیر؛ زیرا در بیشتر مطالعات، برنامهٔ مهارت‌های زندگی به هر دو زوج آموزش داده شده است؛ بنابراین، به‌دلیل اینکه پژوهشی یافت نشد که فقط تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (LS) را برای یکی از زوجین دارای مشکلات زناشویی و نیز تأثیر آن را بر متغیر صمیمیت زناشویی بررسی کند، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های صمیمیت زوجینی زنان متأهل انجام گرفت.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نظر روش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. متغیر مستقل پژوهش آموزش مهارت‌های زندگی و متغیر وابسته صمیمیت زوجینی و خرده‌مقیاس‌های هشت‌گانهٔ آن در نظر گرفته شد.

جامعهٔ آماری را زنان متأهلی تشکیل دادند که به‌دلیل مشکلات زناشویی در نیمهٔ دوم سال ۱۳۹۹ به مراکز مشاورهٔ شهر مرند مراجعه کردند. در روش‌های آزمایشی حداقل پانزده نفر برای هر گروه توصیه شده است (۲۰)؛ ازاین‌رو با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی، از بین مُراجعان سی نفر حائز ملاک‌های ورود به پژوهش و دارای نمرهٔ بیشتر از ۵۰ در پرسش‌نامهٔ بررسی نیازهای صمیمیت زوجینی باگاروزی[1] (باگاروزی، ۱۹۹۷) که دارای صمیمیت زوجینی کمتری بودند، به‌عنوان نمونهٔ دردسترس به‌طور داوطلبانه وارد مطالعه شدند (انجام توسط مجری و نویسندهٔ اول). سپس آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه پانزده‌نفرهٔ آزمایشی و گواه قرار گرفتند. ملاک‌های انتخاب مُراجعان عبارت بود از: دارابودن مشکلات زناشویی ازجمله صمیمیت زوجینی ضعیف (تشخیص ازطریق آزمون باگاروزی)؛ نداشتن سابقهٔ درمان‌های روان‌شناختی پیش از شروع کاربندی؛ ثابت نگاه‌داشتن نوع و دُز داروی مصرفی در طول پژوهش درصورت استفاده از دارو؛ داشتن سن حداقل هیجده سال و حداکثر پنجاه سال؛ رضایت آزمودنی برای شرکت در پژوهش و اخذ رضایت‌نامهٔ کتبی؛ وجودنداشتن اختلالات سایکوتیک و سوءمصرف مواد. لازم به ذکر است برای رعایت اصل اخلاق در پژوهش، اصل رازداری و محرمانه‌بودن اطلاعات شرکت‌کنندگان رعایت شد.

پس از تعیین ملاک‌های ورود به پژوهش گروه نمونه و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و گواه، ابتدا در هر دو گروه پرسش‌نامهٔ بررسی نیازهای صمیمیت زوجینی باگاروزی (باگاروزی، ۱۹۹۷)، فرم چهل‌سؤالی اجرا شد. سپس فقط گروه آزمایش آموزش مهارت‌های زندگی براساس پروتکل مک‌گرا (۲۰۰۹) (۲۱) را دریافت کرد. در ادامه مجدد پرسش‌نامهٔ بررسی نیازهای صمیمیت زوجینی باگاروزی (باگاروزی، ۱۹۹۷)، به‌عنوان پس‌آزمون در دو گروه اجرا شد. در گروه گواه مداخله‌ای انجام نگرفت.

در تحقیق حاضر، برگزاری آموزش مهارت‌های زندگی در طی هشت جلسهٔ هفتگی به‌مدت شصت دقیقه با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی بود. برای بررسی روایی محتوایی جلسات از نظر پنج نفر استاد روان‌شناس با مدرک دکتری و حداقل پایهٔ استادیاری در دانشگاه آزاد اسلامی بهره برده شد که حاکی‌از روایی محتوایی مطلوب جلسات بود. در جلسهٔ اول پرسش‌نامه به‌صورت پیش‌آزمون به گروه آزمایش و هم‌زمان به گروه گواه داده شد. خلاصهٔ جلسات آموزشی به‌شرح جدول ۱ است. بزار گردآوری داده‌ها و مشخصات روش مداخله‌ای به‌شرح زیر بود.

ـ پرسش‌نامهٔ بررسی نیازهای صمیمیت زوجینی باگاروزی (باگاروزی، ۱۹۹۷): برای سنجش صمیمیت زوجینی و مؤلفه‌های آن از پرسش‌نامهٔ بررسی نیازهای صمیمیت زوجینی باگاروزی (باگاروزی، ۱۹۹۷) فرم ۴۰سؤالی استفاده شد (۲۲). پرسش‌نامه، نیازهای صمیمیت و ابعاد صمیمیت را شامل صمیمیت عاطفی[2]، صمیمیت

[1]. Bagarozzi's marital intimacy needs questionnaire

[2]. Emotional Intimacy

روان‌شناختی[1]، صمیمیت جنسی[2]، صمیمیت جسمی[3]، صمیمیت معنوی[4]، صمیمیت زیباشناختی[5]، صمیمیت عقلانی[6] و صمیمیت اجتماعی[7]، اندازه‌گیری می‌کند. آزمودنی درجهٔ موافقت خود را دربارهٔ سؤال‌های پرسش‌نامه در دامنه‌ای از ۱تا۱۰ نشان می‌دهد. شرکت‌کنندگان، از ۱ به‌معنای «به‌هیچ‌وجه چنین نیازی وجود ندارد» تا ۱۰ به‌معنای «نیاز بسیار زیادی وجود دارد» به هر نیاز پاسخ می‌دهند. نمرهٔ بیشتر در هر بُعد ۵۰ و در بُعد صمیمیت معنوی ۶۰ است. نمرات بیشتر در یک بُعد حاکی‌از نیاز بیشتر پاسخ‌دهنده به آن بُعد از صمیمیت ازطرف همسر خود است. باگاروزی در پژوهش خود میزان روایی محتوایی پرسش‌نامه را برابر با ۰/۹۵ و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها را در دامنه‌ای از ۷۳تا۸۶درصد گزارش کرد (۱). این پرسش‌نامه اولین‌بار توسط اعتمادی ترجمه شد. سپس برای تعیین صحت آن پرسش‌نامه‌های فارسی و انگلیسی در اختیار پنج نفر از اساتید مشاورهٔ مسلط به زبان انگلیسی قرار گرفت و آن‌ها صحت آن را تأیید کردند. اعتمادی ضریب پایایی پرسش‌نامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش داد که نشان از پایایی زیاد ابزار اندازه‌گیری داشت. همچنین روایی هم‌زمان آن را با پرسش‌نامهٔ MIS [8] ۰/۵۸ به‌دست آورد. برای تعیین روایی محتوایی و روایی صوری، این پرسش‌نامه در اختیار پانزده نفر از اساتید مشاوره و پانزده زوج قرار گرفت. آنان نظر اصلاحی خود را ارائه دادند و روایی محتوایی آن را تأیید کردند.

جدول ۱. عناوین جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	هدف	شرح جلسه	تکلیف
اول	شروع آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی	آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعریف ابراز وجود و بیان ضرورت و فواید آن در زندگی، به‌یادآوردن موقعیت‌هایی با عملکرد غیرجرئت‌ورزانهٔ فرد	برقراری ارتباط در شرایط عادی و مشاهدهٔ واکنش فرد در آن موقعیت‌ها
دوم	آشنایی با حقوق خود، حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب و رفتارهای سالم و ناسالم	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص آشناکردن افراد با حقوق خود ازجمله حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب و سبک‌های رفتاری سالم و ناسالم	دادن تکلیف در رابطهٔ مواجهه با موقعیت‌های جدید و واکنش به آن موقعیت‌ها
سوم	آموزش رفتارهای جرئت‌ورزانه و غیرجرئت‌ورزانه	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص رفتارهای مبتنی‌بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین برای مثال بحث درخصوص انواع مختلف رفتار و روش‌های کنارآمدن یا تغییردادن	تمرین برای تشخیص رفتارهای جرئت‌ورزانه و غیرجرئت‌ورزانهٔ پرخاشگرانه و منفعل
چهارم	آموزش کنترل خشم	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص چرا خشمگین می‌شویم، آیا خشم مفید است، آیا خشم می‌تواند یک هیجان بسیار مخرب باشد، برخی علائم خشم پنهانی و زمان مناسب برای ابراز خشم	تمرین درخصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های گوناگون
پنجم	آموزش کنارآمدن با خشم	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص فواید و مضرات خشم برای مثال تخلیهٔ فشار روانی، رهایی احساسات، دستیابی به اهداف، افزایش فواید صمیمیت و ایجاد تعارض، ابقای خشم، حصول افکار غیرمنطقی و مضرات کنارآمدن با خشم، رهنمودهایی برای ابراز خشم	تمرین در رابطه با کنارآمدن با خشم خود در محیط‌های واقعی مثل خانواده و محل کار
ششم	آموزش مهارت نه گفتن	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص نه و بله گفتن به درخواست، ضرورت بله ونه گفتن، علل ناتوانی در نه گفتن	تکلیف نه گفتن در روابط متقابل و آمادگی برای بحث در جلسهٔ بعد
هفتم	آموزش کنارآمدن با انتقاد	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص علت ضرورت انتقادکردن، برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنارآمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقادکردن	تمرین درخصوص کنارآمدن با انتقاد ازطریق شرکت در مباحث مختلف
هشتم	آموزش ابراز عقاید و نظرات، جمع‌بندی	گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، مروری بر مطالب ارائه‌شده در جلسات قبل، تأکید بر لزوم و اهمیت ابراز عقاید و نظرات، درخواست‌کردن، بله و نه گفتن در موقعیت‌های مختلف زندگی همراه با مثال‌های عملی	تمرین مکرر آموزش‌های همهٔ جلسات

1. Psychological Intimacy
2. Sexual Intimacy
3. Physical Intimacy
4. Spiritual Intimacy
5. Aesthetic Intimacy
6. Intellectual Intimacy
7. Social Intimacy
8. Marital Intimacy Scale

سپس پرسش‌نامهٔ دارای اصلاح نهایی روی سی زن و شوهر اجرا شد. ضریب پایایی کل با روش آلفای کرونباخ ۰/۰۹۳ بود (۲۳). در مطالعه‌ای پایایی هر بُعد صمیمیت با روش آزمون‌بازآزمون محاسبه شد و برای صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت فیزیکی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیباشناختی و صمیمیت اجتماعی‌تفریحی به‌ترتیب ۸۲/۸۹، ۸۱/۸۲، ۹۱/۰، ۸/۰، ۰/۰، ۷۶/۶۵، ۵۱/۰ و ۰/۰ به‌دست آمد (۲۳). در پژوهش خجسته مهر و همکاران ضریب پایایی ابعاد پرسش‌نامه با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در دامنه‌ای بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۸ قرار داشت (۲۴). خجسته مهر و همکاران در پژوهش خود روایی همگرای پرسش‌نامه را ازطریق همبسته‌کردن آن با مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون[1] (۱۹۸۳) محاسبه کردند (r=۰/۹۲، $p<۰/۰۱$) (۲۴).

برای تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده، داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۲ با درنظرگرفتن سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه‌وتحلیل شدند؛ اما قبل از انجام این آزمون لازم بود پیش‌فرض‌های آن بررسی شود. برای این منظور، آزمون‌های شاپیرو–ویلک و لون و بررسی معناداری بتای اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در مدل رگرسیون خطی به‌کار رفت. فرض نرمالیتی در پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه رد نشد؛ به‌عبارتی توزیع داده‌ها نرمال بود ($p<۰/۰۵$). براساس آزمون لون و معنادارنبودن آن، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد ($p<۰/۰۵$). معنادارنبودن بتای اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در مدل رگرسیون خطی حکایت از همگنی شیب خطوط رگرسیون داشت ($p<۰/۰۵$).

۳ یافته‌ها

براساس نتایج به‌دست‌آمده میانگین و انحراف معیار سنی زنان شرکت‌کننده در گروه آزمایش ۳/۵±۳۹ و در گروه گواه ۳/۸±۳۷/۲۳ سال بود. همچنین ۵ نفر (۳۳درصد) از آزمودنی‌های گروه آزمایش تحصیلات کمتر از دیپلم، ۶ نفر (۴۰درصد) دیپلم، ۳ نفر (۲۰درصد) لیسانس و ۱ نفر (۷درصد) بیشتر از لیسانس داشتند. در گروه گواه ۴ نفر (۲۷درصد) کمتر از دیپلم، ۵ نفر (۳۳درصد) دیپلم، ۳ نفر (۲۰درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۰درصد) بیشتر از لیسانس بودند. میانگین و انحراف معیار مدت‌زمان ازدواج آزمودنی‌های گروه آزمایش ۲/۶۶±۷/۲۴ و آزمودنی‌های گروه گواه ۲/۳۱±۷/۰۰ سال بود. به‌علاوه ۴۶درصد از آزمودنی‌های گروه آزمایش و ۵۳درصد از آزمودنی‌های گروه گواه بچه‌دار بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار صمیمیت زوجینی و خرده‌مقیاس‌های آن در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت زوجینی و خرده‌مقیاس‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های مطالعه‌شده

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت عاطفی	پیش‌آزمون	۲۸/۹۳	۹/۱۲	۲۹/۲۰	۹/۲۱
	پس‌آزمون	۳۳/۰۶	۶/۲۱	۲۷/۰۶	۶/۴۷
صمیمیت روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۲۳/۰۶	۹/۶۸	۲۵/۲۶	۷/۸۲
	پس‌آزمون	۲۹/۲۶	۷/۲۱	۲۷/۰۶	۶/۴۷
صمیمیت عقلانی	پیش‌آزمون	۲۷/۰۶	۹/۵۷	۲۷/۴۶	۱۰/۲۴
	پس‌آزمون	۳۴/۳۳	۵/۶۹	۲۷/۰۶	۶/۴۷
صمیمیت جنسی	پیش‌آزمون	۲۵/۸۶	۸/۲۹	۲۴/۱۳	۷/۲۲
	پس‌آزمون	۳۰/۳۳	۷/۵۸	۲۷/۴۰	۶/۵۵
صمیمیت جسمی	پیش‌آزمون	۲۸/۹۳	۹/۴۲	۲۷/۶۰	۸/۷۰
	پس‌آزمون	۲۹/۲۶	۷/۲۱	۲۳/۰۶	۹/۶۸
صمیمیت معنوی	پیش‌آزمون	۳۰/۰۶	۷/۷۱	۲۵/۳۳	۶/۸۷
	پس‌آزمون	۲۹/۲۶	۸/۶۹	۲۴/۹۳	۵/۶۸
صمیمیت زیباشناختی	پیش‌آزمون	۲۹/۱۳	۱۰/۵۶	۳۱/۰۶	۱۱/۳۱
	پس‌آزمون	۳۱/۲۶	۸/۵۳	۲۴/۶۶	۵/۸۵
صمیمیت اجتماعی	پیش‌آزمون	۲۷/۲۰	۹/۶۶	۲۶/۹۳	۸/۶۳
	پس‌آزمون	۲۹/۴۶	۸/۵۵	۲۳/۰۶	۵/۷۱
شاخص صمیمیت زوجینی	پیش‌آزمون	۲۲۸/۰۷	۱۹/۴۲	۲۲۵/۵۳	۲۱/۰۷
	پس‌آزمون	۲۴۸/۲۷	۳۶/۶۰	۲۲۸/۰۷	۲۷/۹۰

براساس اطلاعات جدول ۲، میانگین شاخص صمیمیت زوجینی گروه آزمایش در پیش‌آزمون برابر ۲۲۸/۰۷ بود و در پس‌آزمون به‌میزان اندکی افزایش یافت و به ۲۴۸/۲۷ رسید. این تغییرات افزایشی درمقایسه با میانگین گروه گواه، در دو مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون نسبتاً چشمگیر

[1]. Waker & Thampson

بود. ملاحظه می‌شود که در هفت متغیر از مؤلفه‌های صمیمیت زوجینی، میانگین‌های نمرات پس‌آزمون درمقایسه با پیش‌آزمون تغییر یافته و افزایش پیدا کرده است؛ مثلاً میانگین و انحراف معیار مؤلفهٔ صمیمیت عاطفی از ۹/۱۲±۲۸/۹۳ در پیش‌آزمون به ۶/۲۱±۳۳/۰۶ در پس‌آزمون تغییر یافته است؛ اما میانگین‌های نمرات پس‌آزمون گروه گواه درمقایسه با پیش‌آزمون تغییر چشمگیری ندارد. به‌منظور بررسی استنباطی داده‌ها، روش تحلیل کوواریانس به‌کار رفت. قبل از انجام تحلیل کوواریانس، برای رعایت پیش‌فرض‌های آن از آزمون‌های شاپیرو- ویلک و لون استفاده شد. فرض نرمالیتی در پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه رد نشد؛ به‌عبارتی توزیع داده‌ها نرمال بود (p>۰/۰۵). براساس آزمون لون و معنادارنبودن آن، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد (p>۰/۰۵). معنادارنبودن بتای اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در مدل رگرسیون خطی حکایت از همگنی شیب خطوط رگرسیون داشت (p>۰/۰۵).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسهٔ نمرات پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های صمیمیت زوجینی گروه‌ها

خرده‌مقیاس	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	df	ضریب اتا
صمیمیت عاطفی	۲۶۴/۰۳۳	۵/۷۵۴	۰/۰۲۴	۱	۰/۱۷۶
صمیمیت روان‌شناختی	۲۳۵/۲۰۰	۴۲۳/۴	۰/۰۴۵	۱	۰/۱۴۱
صمیمیت عقلانی	۲۹۴/۵۳۳	۶/۸۲۲	۰/۰۱۵	۱	۰/۲۰۲
صمیمیت جنسی	۵۸/۸۰۰	۱/۲۶۹	۰/۲۷۰	۱	۰/۰۴۵
صمیمیت جسمی	۲۰۰/۹۳۰	۴/۲۹۲	۰/۰۴۸	۱	۰/۱۳۷
صمیمیت معنوی	۱۰۴/۵۰۸	۲/۳۱۶	۰/۱۴۰	۱	۰/۰۷۹
صمیمیت زیباشناختی	۲۰۲/۸۰۰	۴/۲۱۶	۰/۰۵۰	۱	۰/۱۳۵
صمیمیت اجتماعی	۲۱۸/۷۰۰	۴/۴۳۸	۰/۰۴۵	۱	۰/۱۴۱
شاخص صمیمیت زوجینی	۱۲۲۷۵/۶۴۱	۷/۸۳۸	۰/۰۰۹	۱	۰/۲۲۵

برای بررسی الگوهای تفاوت، تحلیل کوواریانس به‌شرح جدول ۳ به‌کار رفت. بعد از خارج‌کردن تأثیر پیش‌آزمون، وجود اختلاف معنادار بین میانگین نمرات گروه آزمایش و گروه گواه، در پس‌آزمون دیده شد. با درنظرگرفتن سطوح معناداری آزمون F مشخص شد، نتیجهٔ آزمون کوواریانس برای خرده‌مقیاس‌های صمیمیت عاطفی (p=۰/۰۲۴)، صمیمیت روان‌شناختی (p=۰/۰۴۵)، صمیمیت عقلانی (p=۰/۰۱۵)، صمیمیت جسمی (p=۰/۰۴۸)، صمیمیت زیباشناختی (p=۰/۰۵۰)، صمیمیت اجتماعی (p=۰/۰۴۵) و شاخص صمیمیت زوجینی (p=۰/۰۰۹) معنادار است؛ بنابراین مشاهده شد، در شش خرده‌مقیاس و همچنین شاخص صمیمیت زوجینی تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد؛ به‌بیان‌دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است این خرده‌مقیاس‌ها را ارتقا دهد؛ اما در دو مؤلفهٔ صمیمیت جنسی و صمیمیت معنوی، نتیجهٔ آزمون‌ها معنادار نیست.

مقدار مجذور اتا نشان‌دهندهٔ آن بود که درصد (مندرج در ستون) تغییرات نمرات گروه‌ها در هریک از متغیرها (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون) ناشی‌از اجرای متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) است؛ همچنین بیشترین اندازهٔ اثر مربوط به خرده‌مقیاس شاخص صمیمیت زوجینی (۰/۲۲۵) و کمترین اندازهٔ اثر مربوط به خرده‌مقیاس صمیمیت جنسی (۰/۰۴۵) است.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های صمیمیت زوجینی زنان متأهل بود. نتایج این مطالعه نشان داد، میانگین کلی نمرات حاصل از پرسش‌نامهٔ صمیمیت زوجینی، قبل از آموزش کمتر از میانگین نمرات بعد از آموزش است. باتوجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت، آموزش مهارت‌های زندگی بر صمیمیت زوجینی زنان متأهل مؤثر است و گروه آزمایش زنان متأهل به‌مراتب نمرات بهتری درمقایسه با گروه گواه در صمیمیت زوجینی زنان متأهل دارد. متغیر صمیمیت زوجینی شامل مقیاس‌های صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جسمی، صمیمیت زیباشناختی، صمیمیت اجتماعی و شاخص صمیمیت زوجینی است. بهبود نمرات پس از انجام آموزش، بهبود وضعیت آزمودنی‌ها را در مطالب یادشده نشان داد، یعنی که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود صمیمیت زوجینی زنان متأهل شده است؛ درحالی‌که شرکت‌کنندگان بدون آموزش، تفاوت معناداری در صمیمیت زوجینی پیش‌آزمون و پس‌آزمون نداشتند. یافته‌های حاصل از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده‌مقیاس‌های صمیمیت زوجینی با نتایج تحقیقات زیر همسوست: حسینی ثالث و همکاران درزمینهٔ بررسی رابطهٔ صمیمیت با رضایتمندی زناشویی دریافتند، بین رضایتمندی زناشویی با صمیمیت رابطهٔ مثبت و معنادار وجود دارد (۲۵)؛ میری و نجفی نشان دادند، بین صمیمیت با رضایت زناشویی، رابطهٔ مثبت معناداری مشاهده می‌شود و احساس تنهایی و ناگویی خُلقی در پیش‌بینی رضایت زناشویی نقش دارد (۲۶)؛ پژوهش چاوشی و سیدی در بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت و بهداشت روان زوجین، مشخص کرد مهارت‌های ارتباطی بر افزایش صمیمیت و بهداشت روان زوجین اثربخش است (۲۷).

به‌نظر محقق وجود برخی از ویژگی‌های شخصیتی و جسمانی در زن و مرد می‌تواند منجربه آن شود که زوجین روابط نزدیک‌تر و صمیمانه‌تری را تجربه کنند (۲۸). همچنین می‌توان اظهار داشت، آموزش مهارت‌های زندگی زمانی بهترین شیوه برای تقویت صمیمیت جنسی زوجین و افزایش عواطف مثبت در آن‌ها است که همراه با ویژگی‌های شخصیتی و جسمانی لازم و اصلاح انتظارها و باورهای غیرمنطقی

دربارهٔ همدیگر باشد. در غیر این صورت صمیمیت جنسی بهبود پیدا نخواهد کرد. ازسوی‌دیگر، ارتقای روابط جنسی و ایجاد صمیمیت جنسی مستلزم آموزش‌های جنسی در کنار آموزش مهارت‌های زندگی است؛ به‌همین دلیل آموزش مهارت‌های زندگی به‌تنهایی بر این بُعد از صمیمیت اثربخش نبود (۱).

جنبه‌هایی از تأثیر آموزش مهارت‌ها به بررسی و اصلاح انتظارها و باورهای غیرمنطقی دربارهٔ صمیمیت مربوط می‌شود. زوجینی که باورها و خطاهای نادرست و منفی دربارهٔ یکدیگر دارند، در زندگی زناشویی خود دارای صمیمیت پذیرفتنی و رضایت‌بخش نیستند. اصلاح این دیدگاه‌ها برای افزایش صمیمیت در بین آن‌ها بسیار ضروری است. صمیمیت معنوی یکی از ابعاد صمیمیت است که شامل موضوعات معنوی و اخلاقی و مذهبی می‌شود و صمیمیت و اشتراکات زوجین را در این زمینه نشان می‌دهد. اثربخش‌نبودن آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند حاکی‌از کم‌رنگ‌بودن این بُعد از صمیمیت درمقایسه با سایر ابعاد صمیمیت در بین زوجین باشد. در شرایطی که شیوهٔ تفکر و ارزش‌های معنوی به‌اندازهٔ کافی در محتوای روابط زوجین حاکم نباشد، طبیعتاً جنبه‌های دیگر دارای ارجحیت بیشتری است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر صمیمیت معنوی اثربخشی معناداری ندارد (۱). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، صمیمیت از نیازهای زندگی زن و شوهری به‌شمار می‌رود و درعین‌حال از ویژگی‌های بارز یک زوج موفق و شادمان است. ژرفای صمیمیتی که افراد در رابطهٔ خود ایجاد می‌کنند تا حد زیادی، به مهارت آن‌ها در ارتباط مؤثر و مشخص با افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و خلاصه مهارت‌های زندگی، بستگی دارد؛ بنابراین اولین گام، یادگیری ارتباط کارآمد در فرایند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه‌ای است (۱).

همچنین مشکلات مربوط به صمیمیت همسران، در مرحلهٔ اول نتیجهٔ شکست آن‌ها در برقراری روابط صحیح است (۲۳). خودبرتربینی و خودمحوری در تعامل با همسر و نمودهای رفتاری آن مانند انتقادناپذیری، نپذیرفتن تفاوت‌های فردی، گوش‌ندادن به صحبت‌های یکدیگر، همدلی‌نداشتن با احساسات و نیازها و رفتارهای منفی با همسر مانند پرخاشگری‌های کلامی و فیزیکی، از موانع برقراری ارتباط صمیمانه و مؤثر میان همسران است. آموزش مهارت‌های زندگی، خودبرتربینی، خودمحوری و پرخاشگری‌های کلامی و فیزیکی در روابط همسران را کاهش می‌دهد و بدین‌وسیله، صمیمیت ارتباطی آن‌ها را بیشتر می‌کند. با افزایش صمیمیت ارتباطی همسران، صمیمیت احساسی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد؛ زیرا صمیمیت احساسی شامل درمیان‌گذاشتن تمام احساسات مثبت و منفی با همسر می‌شود و برای شکل‌گیری آن لازم است بازداری‌ها و محدودیت‌های اندکی برای ابراز احساسات وجود داشته باشد (۱).

با کاهش رفتارهای منفی همسران درمقابل یکدیگر، آن‌ها فضایی امن را برای یکدیگر و بروز احساسات آزادتر ایجاد می‌کنند (۸). صمیمیت فیزیکی شامل تماس بدنی با همسر است که ماهیت غیرجنسی دارد. با کمترشدن فاصلهٔ روانی‌عاطفی زوجین در اثر افزایش صمیمیت ارتباطی و احساسی، فاصلهٔ فیزیکی آن‌ها نیز از یکدیگر کاهش می‌یابد و نزدیکی و تماس بدنی با همسر آسان‌تر می‌شود. صمیمیت روان‌شناختی شامل توانایی همسران در افشای چشمگیر و عمیق موضوعات شخصی بااهمیت دربارهٔ خود واقعی و درونی خویش است. این بُعد از صمیمیت دربرگیرندهٔ نیاز برای مشارکت و ابراز آرزوها، خیال‌ها، اشتیاق‌پردازی‌ها، نقشه‌های فرد برای آینده، ترس‌ها و تردیدها است (۷). همسران باید برای درمیان‌گذاشتن خصوصی‌ترین بخش وجود خود، احساس ایمنی کنند. داشتن مهارت‌های زندگی با ازبین‌بردن پرخاشگری‌های کلامی و فیزیکی و خودبرتربینی، این احساس ایمنی را برای همسران مهیا می‌کند و صمیمیت روان‌شناختی آن‌ها را افزایش می‌دهد (۱۰).

آموزش مهارت‌های زندگی درزمینهٔ صمیمیت اجتماعی و تفریحی و اهمیت گذران وقت با خانواده می‌تواند سبب افزایش صمیمیت اجتماعی و تفریحی همسران شود (به نقل از منبع ۱۰). ازسوی‌دیگر، زمانی‌که همسران در دیگر جنبه‌های صمیمیت مانند صمیمیت‌های ارتباطی و فیزیکی و احساسی پیشرفت کنند، مایل به گذراندن وقت بیشتری با یکدیگر هستند. همچنین صمیمیت، نیازی روان‌شناختی اولیه و اصلی در نظر گرفته می‌شود (۱). صمیمیت از ویژگی‌های بارز یک زوج موفق و ماهر در عرصه‌های زندگی است. برای دست‌یافتن به این نیاز و رشد صمیمیت، ازدواج فرصتی منحصربه‌فرد در اختیار می‌گذارد که فراتر از روابط صمیمانه با دوستان و خویشاوندان است؛ ازاین‌رو اکثر افراد ازدواج را صمیمی‌ترین رابطه و منبع اولیهٔ عاطفه و حمایت می‌دانند. صمیمیت، مشخصه‌ای کلیدی و مهم در روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز ازدواجی موفق به‌شمار می‌آید. این ویژگی به وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند. نبود یا کمبود آن یک شاخص آشفتگی در رابطهٔ زناشویی است (به نقل از منبع ۷). هالفورد عنوان کرد، صمیمیت زمانی آشکار می‌شود که ازدواج کارکرد خوبی داشته باشد و فقدان صمیمیت حاکی‌از آن است که رابطهٔ زناشویی عملکرد ضعیفی دارد (۴).

نظریه‌های تبادل اجتماعی و وابستگی متقابل مانند نظریه‌های تقویت، بر نقش تقویت‌کننده‌ها در ارتباط صمیمانه تأکید دارند. نظریهٔ تبادل اجتماعی، به‌جای اینکه صرفاً بر کشش‌های اولیه میان زوج‌ها تأکید کند، رفتار صمیمانه را در طی روابط پیش‌رونده هدف بررسی قرار می‌دهد (۲۹). توانایی برقراری روابط صمیمانه با دیگران، از عوامل کلیدی در سلامت و بهزیستی روانی افراد بزرگسال محسوب می‌شود. معمولاً وقتی افراد مراحل رشد را پشت سر می‌گذارند برای این مزیت بالقوه آمادگی کسب می‌کنند. روابط اولیه با فرد یا افراد مراقبت‌کننده (در زمان کودکی)، شروع می‌شود و درنهایت با ورود به دوران بزرگسالی است که در حالت بهینه و مطلوب، افراد قابلیت برقراری روابط صمیمی درازمدت را کسب می‌کنند. صمیمیت شامل عواطف و احساسات، بیان و تبادل احساسات و افکار، سازگاری، تعلق و تعهد، تمایل جنسی، حل‌کردن تعارض‌ها، خودپیروی و هدایت است. افرادی که در ترس از صمیمیت نمرات بیشتری می‌گیرند، در رابطه با دیگران و احساس مثبت درقبال روابط نزدیک و خودآشکارسازی مشکل دارند؛ درنتیجه رضایت از رابطهٔ کمتری را تجربه می‌کنند (۳۰).

ازسوی‌دیگر می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی به‌منزلهٔ یکی از مهارت‌های پس از ازدواج، با ایجاد احساس مثبت دربارهٔ همسر،

موجب نزدیکی و صمیمیت بیشتر و افزایش ارتباط زناشویی می‌شود. با تداوم این روش، توان حل تعارض زوجین افزایش می‌یابد و باعث می‌شود زوجین نگرش‌های واقع‌گرایانه‌ای دربارهٔ تعارضات موجود در روابط زناشویی خود داشته باشند (۹). همچنین به‌وسیلهٔ آموزش مهارت‌های زندگی، نحوهٔ ارتباط مؤثر به زوجین آموخته می‌شود و این امر به بهبود تعاملات زوجین کمک می‌کند. با آموزش شیوه‌های مختلف خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر، روابط بین‌فردی و رفتار جرئت‌مندانه، کیفیت رابطهٔ بین آن‌ها بهبود پیدا می‌کند. جلسات آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از شیوه‌های مختلف، سبب بهبود ارتباطات زناشویی در بین زنان متأهل می‌شود (۳۱).

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند؛ درنتیجه شخص قادر خواهد بود بدون‌اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانهٔ زندگی به‌شکل مؤثر روبه‌رو شود (۳۲). مهارت‌های زندگی را می‌توان ازطریق آموزش و تجربه استفاده کرد و فرایندی است که موجب ثبات در شخصیت و عمق در هویت می‌شود، توسعهٔ فرهنگ فردی را سامان می‌بخشد و رضایت و مقبولیت و موفقیت در زندگی را در پی دارد. محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتمادبه‌نفس و... تأیید کرده‌اند. مهارت‌های زندگی سبب افزایش قدرت سازگاری افراد می‌شود و شخص می‌تواند توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی‌از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند (۳۳). مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که کمک می‌کنند زوجین در موقعیت‌های مختلف، رفتاری عاقلانه و صحیح داشته باشند؛ به‌طوری‌که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار سازند و بدون توسل به خشونت و برپایهٔ صمیمیت مسائل پیش‌آمده را حل کنند و ضمن کسب موفقیت در زندگی، احساس شادمانی داشته باشند (۳۴).

با تکیه بر یافته‌های این پژوهش و استناد به مطالعات پیشین با اطمینان می‌توان از فرضیهٔ سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود صمیمیت زوجینی زنان حمایت کرد. همچنین پژوهش حاضر نشان داد، رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی باعث تغییراتی در خرده‌مقیاس‌های صمیمیت جسمی، صمیمیت زیباشناختی، صمیمیت اجتماعی و شاخص صمیمیت زوجینی شده است. بنابراین می‌توان از برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان برنامه‌ای مناسب برای افزایش صمیمیت زوجینی زوج‌ها استفاده کرد؛ چون این آموزش‌ها به برقراری رابطه‌ای قوی و پایدار بین زوجین منجر می‌شود و از تعارضات احتمالی زناشویی جلوگیری می‌کند. اگر زوجین فاقد مهارت‌های لازم زندگی برای حل مشکلاتشان باشند، حتی کوچک‌ترین مشکل نیز حل‌ناشدنی خواهد بود. مشکل رایج‌تری که ازجانب زوجین مطرح می‌شود، ناتوانی در مهارت‌های زندگی و ارتباطی است. بیش از ۹۰درصد زوجین آشفته، این مشکلات را مسئلهٔ اصلی در زندگی زوجی خود بیان می‌کنند (۳۵).

همچنین ناتوانی درزمینهٔ مدیریت ارتباط‌ها از عوامل شکایت بسیاری از زوج‌ها است که با طرف مقابل درگیری ایجاد می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش صمیمیت عاطفی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت اجتماعی و... در زوجین می‌شود.

با افزایش صمیمیت زیباشناختی و صمیمیت جسمی رفتارهای طرف مقابل تأثیر تعاملی مثبت‌تری بر جای می‌گذارد. آموزش مهارت‌های زندگی به‌منزلهٔ یکی از مهارت‌های پس از ازدواج، می‌تواند با ایجاد احساس مثبت دربارهٔ همسر، موجب نزدیکی و صمیمیت بیشتر و افزایش ارتباط زناشویی شود. با تداوم این روش، حل تعارض زوجین افزایش می‌یابد و باعث می‌شود زوجین متقاضی طلاق نگرش‌های واقع‌گرایانه‌ای دربارهٔ تعارضات موجود در روابط زناشویی خود داشته باشند (۱۵).

مهارت‌های زندگی در سه بخش از مهارت‌های اصلی با عناوین مهارت‌های اجتماعی و شناختی و مقابلهٔ هیجانی قرار دارد. اهداف آموزشی این نوع مهارت‌ها از نیازهای روزمرهٔ زندگی سرچشمه می‌گیرد (۳۶). با تسلط زوج‌ها بر مهارت‌های زندگی و درنظرداشتن راهکارهای لازم برای مقابله با مشکلات و کنترل شرایط، نه‌تنها می‌توان خانواده‌ها را درمقابل مشکلات و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر کرد، بلکه می‌توان میزان توانمندی آن‌ها را برای حل مؤثر رویدادهای فشارزای زندگی افزایش داد (۳۷).

۵ نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این پژوهش، بیانگر سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی بر صمیمیت زوجینی زنان متأهل است؛ پس نتیجه‌گیری می‌شود، می‌توان از برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان برنامه‌ای مناسب برای افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها استفاده کرد.

۶ تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از تمامی عزیزانی که به هر نحو در اجرای پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

از شرکت‌کننده‌های پژوهش حاضر دست‌نوشته‌ای شامل بیانیه‌ای دربارهٔ تأیید و رضایت اخلاقی دریافت شد. همچنین شیوه‌نامهٔ تحقیق در کمیتهٔ اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل به‌تأیید رسید.

رضایت برای انتشار

داده‌های جمع‌آوری‌شده در پژوهش حاضر به هیچ سازمان یا ارگانی تحویل داده نمی‌شود؛ اما به‌شکل خام در اختیار محقق است تا مراکز مربوط رسمی (مثل دانشگاه) بتوانند به‌منظور صحت‌سنجی درصورت لزوم از آن استفاده کنند.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پشتیبان نتایج گزارش‌شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به‌صورت فایل ورودی و اکسل داده در فضای ذخیره‌ای هارددرایو (به‌دلیل جلوگیری از احتمال هرگونه هک‌شدن و همچنین حفظ و دسترسی به داده‌ها) نزد نویسندهٔ مسئول حفظ خواهند شد.

تزاحم منافع

این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل است. نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان سهم یکسانی در تهیهٔ پیش‌نویس مقاله و بازبینی و اصلاح مقالهٔ حاضر داشتند.

منابع مالی

پژوهش حاضر تحت حمایت و کمک مالی هیچ نهاد یا سازمانی نبوده است.

References

1. Bagarozzi DA. Enhancing intimacy in marriage: a clinician's guide. Rezazadeh M, Pournaghash Tehrani S. (Persian translator). Tehran: Al–Zahra University Pub; 2008, pp:38–41.
2. Litzinger S, Gordon KC. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. J Sex Marital Ther. 2005;31(5):409–24. https://doi.org/10.1080/00926230591006719
3. Morteza H, Ghorbani R, Alibeigi M, Mirakhorloo S, Arjaneh M. Relationship between marital and occupational satisfaction in the Iranian health center employees. Koomesh. 2018;20(2):300–9. [Persian] https://koomeshjournal.semums.ac.ir/article-1-4064-en.pdf
4. Halford WK. Brief therapy for couples: helping partners help themselves. Tabrizi M, Kardani M, Jafari F. (Persian translator). Tehran: Fararvan Pub; 2005.
5. Taniguchi H, Kaufman G. Gender role attitudes, troubles talk, and marital satisfaction in Japan. Journal of Social and Personal Relationships. 2014;31(7):975–94. https://doi.org/10.1177/0265407513516559
6. Sandhya S. The social context of marital happiness in urban Indian couples: interplay of intimacy and conflict. J Marital Fam Ther. 2009;35(1):74–96. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00103.x
7. Patrick S, Sells JN, Giordano FG, Tollerud TR. Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. The Family Journal. 2007;15(4):359–67. https://doi.org/10.1177/1066480707303754
8. Larson JH, Hammond CH, Harper JM. Perceived equity and intimacy in marriage. J Marital Fam Ther. 1998;24(4):487–506. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01102.x
9. Azizi A, Esmaeli R, Dehghan Manshadi SM, Esmaeli S. The effectiveness of life skills training on marital satisfaction in divorce applicant couples. Iran Journal of Nursing. 2016;29(99):22–33. [Persian] https://ijn.iums.ac.ir/article-1-2277-en.pdf
10. Bova C, Burwick TN, Quinones M. Improving women's adjustment to HIV infection: results of the positive life skills workshop project. J Assoc Nurses AIDS Care. 2008;19(1):58–65. https://doi.org/10.1016/j.jana.2007.10.003
11. Botvin GJ, Kantor LW. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Res Health. 2000;24(4):250–7.
12. Wichroski MA, Zunz SJ, Forshay E. Facilitating self–esteem and social supports in a family life–skills program. Affilia. 2000;15(2):277–93. https://doi.org/10.1177/08861090022093868
13. Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11–year longitudinal follow–up study. Behav Res Ther. 2010;48(5):377–83. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.010
14. Pihet S, Bodenmann G, Cina A, Widmer K, Shantinath S. Can prevention of marital distress improve well–being? A 1 year longitudinal study. Clinical Psychology & Psychotherapy. 2007;14(2):79–88. https://doi.org/10.1002/cpp.522
15. Crawford M, Unger R. Women and gender: a feminist psychology. 4th ed. New York, NY, US: McGraw–Hill; 2004, p:14.
16. Schaefer MT, Olson DH. Assessing intimacy: the PAIR inventory. Journal of Marital and Family Therapy. 1981;7(1):47–60. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x
17. Lawrence E, Pederson A, Bunde M, Barry RA, Brock RL, Fazio E, et al. Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of marital satisfaction trajectories. J Soc Pers Relat. 2008;25(3):445–66. https://doi.org/10.1177/0265407508090868
18. Kirby JS, Baucom DH, Peterman MA. An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. J Marital Fam Ther. 2005;31(4):313–25. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01573.x
19. Mirgain SA, Cordova JV. Emotion skills and marital health: the association between observed and self–reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. Journal of Social and Clinical Psychology. 2007;26(9):983–1009. https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.983
20. Delavar A. Educational and psychological research. 4th ed. Tehran: Virayesh Pub; 2020. [Persian]
21. McGraw J. Life strategies for teens. Gharache Daghi M. (Persian translator). Tehran: Asim Pub; 2009.
22. Bagarozzi DA. Marital Intimacy needs questionnaire: preliminary report. The American Journal of Family Therapy. 1997;25(3):285–90. https://doi.org/10.1080/01926189708251073

23. Etemadi O. Investigating and comparing the effectiveness of psycho–educational approach based on cognitive–behavioral and communication therapy on the intimacy of couples referring to counseling centers in Isfahan city [Thesis for Master Degree]. [Tehran, Iran]: Tarbiat Moallem University; 2005. [Persian] https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/742c9fb6995da90bdc0a6a863563e555
24. Khojasteh–Mehr R, Movahedi M, Rajabi G. The effect of intimacy training on enhancement of relationship intimacy in couples. Psychological Achievements. 2010;17(1):53–68. [Persian] https://psychac.scu.ac.ir/article_11656_ba3b41ce609f411af4b813e4e1b88cef.pdf
25. Hosseini Sales S, Ismaili AA, Zangavi A. A study of the relationship between life skills and intimacy in witness and sacrifice spouses. In: The Second Scientific Conference on Educational Sciences and Psychology of Social and Cultural Injuries [Internet]. Qom, Iran: Islamic Studies and Research Center of Soroush Hekmat Mortazavi; 2015. [Persian] https://civilica.com/doc/419152/
26. Miri N, Najafi M. The role of intimacy, loneliness, and alexithymia in marital satisfaction prediction. Qom University of Medical Sciences Journal. 2017;11(3):66–74. [Persian] https://journal.muq.ac.ir/article-1-765-en.pdf
27. Javad Chavoshi A, Seidi P. The effect of communication skills training on intimacy and mental health among participant couples in the premarital counseling. Woman Culture Psychology. 2018;10(36):87–99. [Persian] https://jwc.ahvaz.iau.ir/article_542482_782d7925ef3645e88be317744a52571b.pdf
28. Mousavi V, Khanzadeh A, Javadi Z, Golandam AK. Effect on marital satisfaction and life skills training in problem-solving styles housewives in Iran. Sociosphera. 2012;2012(1):41–6. [Russian]
29. Khamse A, Hoseyniyan S. Gender differences between intimacy dimensions of married college students. Women's Studies Sociological and Psychological. 2008;6(1):35–52. [Persian] https://doi.org/10.22051/jwsps.2008.1287
30. Madani Y, Moradi Z. The perspective of counselors and psychotherapists about the role of religiosity in couples' sexual satisfaction and marital intimacy: a qualitative study. Journal of Counseling Research. 2018;17(66):138–59. [Persian] https://irancounseling.ir/journal/article-1-853-en.pdf
31. Moshtaghi S. A meta–analysis of the effectiveness of life skills training on marital satisfaction of couples (Iran: 2010–17). Psychological Achievements. 2018;25(2):111–28. [Persian] https://psychac.scu.ac.ir/article_14096_2c45673f9691241ffc66109ded32cfea.pdf
32. Kleinke CL. Coping with life challenges. 2nd ed. Mohammad Khani Sh. (Persian translator). Tehran: Espand Honar Pub; 2005.
33. Sajjadi S, Ghaderisani R, Farhoodian A, Mohaghegh H, Reza Soltani P, Azadchehr M. Effectiveness of life skills training on marital satisfaction among young couples. Social Welfare Quarterly. 2015;15(56):133–49. [Persian] https://refahj.uswr.ac.ir/article-1-2073-en
34. Trauer T, Duckmanton RA, Chiu E. The assessment of clinically significant change using the life skills profile. Aust N Z J Psychiatry. 1997;31(2):257–63. https://doi.org/10.3109/00048679709073829
35. Bornstein PH, Bornstein T. Marital therapy: a behavioral–communications approach.
36. Rooth E. An investigation of the enhanced relationship between participants in lifeskills courses and the environment. Pretoria: Human Sciences Research Council; 2000.
37. Oulia N, Fatehizadeh MAS, Bahrami F. The study of effectiveness of instruction marital enrichment on increasing of marital intimacy. Journal of Family Research. 2006;2(6):119–35. [Persian] https://jfr.sbu.ac.ir/article_97493_66655709f9b362e9b5eec80ef4cefee0.pdf