

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین مرکز سلامت جامعه ناحیه ۳ شهرستان خمینی شهر

سمانه محمد بیگی^۱، مریم ربانی یکتا^۲
^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا.
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده.

نام نویسنده مسئول:

مریم ربانی یکتا

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۸/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۱

چکیده

پژوهش حاضر باهدف، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین مرکز سلامت جامعه ناحیه ۳ شهرستان خمینی شهر انجام گرفت. طرح کلی این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل است. به این منظور از بین زوجینی که در دی ماه سال ۱۳۹۸ به مرکز سلامت جامعه‌ی ناحیه ۳ مراجعه کرده بودند تعداد سی زوج (۳۰ زن، ۳۰ مرد) به روش داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، شامل سوالات دموگرافیک (جمعیت شناختی)، پرسشنامه سازگاری زناشویی گراهام بی اسپینر (۱۹۷۶) و پرسشنامه صمیمیت زوجین اولیا (۱۳۸۵) بود. برای تعیین پایایی آزمون صمیمیت زوجین اولیا از آلفای کرانباخ استفاده شده که ضریب اعتبار آن از طریق محاسبه ضریب آلفا ۰/۹۸ گزارش شده و اعتبار آزمون سازگاری زناشویی بی اسپینر را در کل نمرات ۰/۹۶ ارزیابی کرده اند. داده‌های پژوهشی با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم‌افزار ۲۳spss مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل نشان داد که نتایج پس‌آزمون در گروه کنترل ثابت مانده ولی در گروه آزمایش در سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین افزایش یافته است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر به زوجین باعث افزایش صمیمیت زوجین و سازگاری زناشویی در زندگی آن‌ها می‌شود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباط، خانواده همسر، سازگاری زناشویی، صمیمیت زوجین.

مقدمه

با توجه به اثر و نقشی که خانواده بر اعضای خود و جامعه دارد، در پژوهشهای اجتماعی روند و علل تغییرات نهاد خانواده و مسائل و انسجام خانواده حائز اهمیت می باشد. نابسامانی و گسست بنیادهای خانوادگی از مسائلی است که علاوه بر تهدید امنیت و سلامت روانی اعضای یک خانواده، زمینه ساز مشکلات اجتماعی متعدد نیز می باشد (افراسیابی و دهقانی دارامرود، ۱۳۹۸). از دیرباز خانواده بعنوان یک عنصر واحد تشکیل دهنده اجتماع و مهمترین نهاد اجتماعی در جهت حفظ ویژگیهای فرهنگی و انتقال آنها به نسلهای بعدی بوده است. وابستگی افراد به اعضای خانواده موضوعی است که تنها به دوره طفولیت آنها ختم نمیشود بلکه افراد همواره برای بقا به روابط عاطفی با اعضای خانواده خود نیازمندند. بنابراین روابط خانوادگی یک پیش نیاز مهم در راستای سلامت هیجانی و موفقیت اجتماعی افراد محسوب می شود. حتی زمانی که با وجود استقلال فرزندان و جدا شدن آن ها از خانواده های اصلی خود برای تشکیل خانواده جدید و ترک خانه ی پدری، همچنان پیوندهای عمیق عاطفی خود را با اعضای خانواده اصلیشان را حفظ میکنند (سالمون و شاکلفورد^۱، ۲۰۱۴). اهمیت حفظ رابطه زوجین با خانواده های یکدیگر به حدی است که مساله ارتباط با خانواده همسر و تأثیر شدید آن بر ثبات زندگی زناشویی را به یک مساله وابسته به فرهنگ در جامعه ایرانی تبدیل کرده است. موضوع رضایت افراد با خانواده همسر بسیار وسیع است و عوامل متعددی در آن تأثیرگذار می باشد، به استناد نتایج پژوهشهای انجام شده عامل مذکور را میتوان جز پنج عامل اول و مهم پیش بینی کننده طلاق در ایران دانست (چراغی، مظاهری، موتابی، پناغی و صادقی، ۱۳۹۳). با توجه به این که چهارمین کشور پر طلاق دنیا ایران است و آمار بالای طلاق این کشور بیانگر وجود ناسازگاری زناشویی در میان زوجین می باشد (محنایی، پولادی، گلستانه و کیخسروی ۱۳۹۸) و از آنجا که بروز ناسازگاری زناشویی یکی از مقدمات جدایی و طلاق است (کریمی و اسمعیلی، ۱۳۹۹) پس میتوان دریافت که کسب مهارتهای ارتباطی توسط زوجین و شناخت آن ها میتواند نقش واسطه ای مؤثری در کاهش تقاضای طلاق داشته باشد (زارع باغبیدی و اعتمادی فرد، ۱۳۹۹).

یکی از ملاکهای موفقیت تعامل زوجین سازگاری زناشویی است. سازگاری نوعی رفتار تطابقی در فرد است که به فرد اجازه می دهد تا با تقاضاهای محیط مواجه شود. در یک تعریف دقیق، سازگاری تمایل به واکنش سازنده به جای واکنش مخرب به یک کنش بالقوه مخرب، تعریف شده است (ناموران گرمی، مرادی و زهراکار، ۱۳۹۶). موندول سازگاری زناشویی را یک فرایند تکاملی در رابطه بین زوجین می داند که به حالتی از تطابق در حوزه های مختلف زوجین که ممکن است در آن ها تعارض وجود داشته باشد، اطلاق می شود. در یک تعریف دیگر، سازگاری زناشویی فرایند اصلاح، سازش و دگرگونی فرد و الگوهای تعاملی زوجین به منظور دستیابی به حداکثر رضایت در رابطه دانسته شده است (موندول^۲، ۲۰۱۴) و از ابعاد مهم زندگی زناشویی به شمار می آید که به شدت بر ارتباط زوجین و کیفیت آن اثرگذار است (بشارت و رفیع زاده، ۱۳۹۵). سازگاری زناشویی یک فرایند فعال است که براساس آن زوجین با گذشت زمان و پیدا کردن نقشهای جدید در خانواده، وظایف مختلف خود را درک میکنند و آن را میپذیرند. سازگاری در یک رابطه یکی از همبسته های مهم رضایت از زندگی به حساب می آید (به، ویسمان، یوبلاکر^۳، ۲۰۱۳) و یک فرایند مستمر و در حال تغییر می باشد (منیام و جونیور^۴، ۲۰۱۴).

صمیمیت کلید داشتن ازدواجی موفق و منبع مهمی برای رضایت زناشویی و احساس شادی به شمار می رود (وارینگ، چلونگ ۲۰۱۵) بنابراین در میان زوجهای متأهل برخورداری از صمیمیت از عوامل مهم مسبب ازدواجهای پایدار محسوب می شود و خودداری از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می شود (اعلمی، تیموری، آهی و بیاضی، ۱۳۹۸). براساس مبانی نظری، صمیمیت را باید محصول یک جریان رشد در رابطه دانست؛ فرآیندی که قبل از ازدواج شروع میشود و بعد از آن نیز ادامه می یابد. بیشتر تعریفهایی که از صمیمیت ارائه شده شامل رفتارهای دلبستگی، ارضای نیازها و دلبستگی هیجانی است. صمیمیت به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف میشود. اینگونه تعاریف مبتنی بر خویشتن حاکی از آن است که فرد به درجه ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. در واقع

¹ Salmon, C.A., Shackelford, T.K

² Mondol

³ Be, D., Whisman, M. A.,

⁴ Manyam, S. B., & Junior, V. Y.

صمیمیت به عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران است که خودآگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت و قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است (گاتمن^۵، ۲۰۱۷). باگاروزی^۶ اعتقاد دارد که صمیمیت نزدیکی و رابطه ی شخصی عاطفی با یک شخص دیگر است و کسب آن مستلزم آگاهی، درک عمیق، پذیرش و بیان افکار و احساسات، دلسوزی و تعهد محسوب می شود (باگاروزی^۷، ۲۰۱۴) و مولفه های صمیمیت، عشق، تعهد و احترام از جمله کارکردهای خانواده سالم به حساب می آید (پورموحّد، محمود آباد، زارعی محمودآبادی، ۲۰۱۸).

صمیمیت، به عوان یک نیاز اساسی و یک فرایند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است، بسیاری از مشکلات ازدواج ناشی از بی مهارتی زوجین است (زارعی محمودآبادی و زارعی، ۲۰۱۸). مهارت ارتباط خوب همسران با یکدیگر سبب می شود تا زوجین بتوانند نیازها، خواسته ها و علایق خود را در میان گذارند، عشق و احساسشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و در نتیجه مشکلات و مسایل اجتناب ناپذیر ایجاد شده را با کمک یکدیگر حل کنند (مایرال^۸، ۲۰۱۵). فقدان آگاهی از مهارتهای ارتباطی و سبک ارتباطی ناسالم باعث شده تا غالب زندگی زوجین و روابط آن ها به یک رابطه ایستا و بدون صمیمیت تبدیل می شود. مهارتهای ارتباطی از سرمایه های اجتماعی است که نقش اساسی در صمیمیت زوجین دارد (تینگ چن و لی، ۲۰۱۷؛ به نقل از اکبری، فرگت، علی نواه و مجیدی، ۱۳۹۷). با عنایت به این که از عناصری که منجر به طلاق می شود می توان به نارضایتی و ناسازگاری زناشویی و هم چنین عدم آگاهی زوجین از ایجاد رابطه و صمیمیت اشاره نمود و همچنین باتوجه به تاثیر زیانبار و جبران ناپذیر طلاق بر زندگی فرد و همچنین اثر آن بر جامعه، خلا عدم وجود آموزش ها و خانواده در مانی ها بر پایه های مدل های مختلف روانشناختی بر زوجین و خانواده ها احساس می شود بنابراین هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباط با خانواده همسر بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین مرکز سلامت جامعه ناحیه ۳ شهرستان خمینی شهر می باشد.

روش پژوهش

طرح کلی این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری این تحقیق کلیه زوج های مراجعه کننده به بخش سلامت روان مرکز ناحیه ۳ شهرستان خمینی شهر در دی ماه ۱۳۹۸ بودند. نمونه ی این پژوهش شامل سی زوج از این افراد که دارای حداقل سطح سواد سیکل باشند، در مداخله های روانشناسی و روان پزشکی همزمان شرکت نکنند و همچنین حداقل یک سال سابقه ی زندگی مشترک داشته باشند بود.

نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی بود به این صورت که در بخش سلامت روان مرکز جوی آباد فراخوانی زده شد. در متن این فراخوان آمده بود: از کلیه زوجینی که تمایل به گذراندن دوره ی آموزش مهارت های ارتباط با خانواده همسر را دارند دعوت می شود برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام به بخش مراقبت نزد ربیعی مراجعه فرمایند. افراد داوطلبی که ملاک های ورود را داشتند انتخاب شدند، افرادی که ملاک های ورود را دارا بودند، پیش آزمون روی آن ها اجرا شد؛ بنابراین ۳۰ زوج (۶۰ نفر) به صورت گمارش تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. ملاک های ورود عبارت بودند از: نداشتن تعارض حاد و در آستانه ی طلاق، دارای حداقل سطح سواد سیکل باشند، در مداخله های روانشناسی و روان پزشکی همزمان شرکت نکنند و همچنین حداقل یک سال سابقه ی زندگی مشترک داشته باشند. معیارهای خروج عبارت بودند از: غیبت بیش از سه جلسه، انجام ندادن تکالیف، وقوع رویداد پیش بینی نشده (بیماری، مرگ...) و ابراز عدم تمایل برای همکاری.

⁵ Gottman

⁶ Bagaruzi

⁷ . Bagarozzi

⁸ Mairal

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر^۹ (۱۹۷۶)

مقیاس سازگاری زناشویی گراهام بی اسپنیر توسط اسپانیر (۱۹۷۶) به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها و یا هر دونفری که باهم زندگی می کنند تنظیم شده است. این پرسشنامه دارای سی و دو سؤال می باشد و تحلیل عاملی نشان می دهد. این مقیاس چهار بعد را می سنجد. نمره گذاری مقیاس سازگاری زن و شوهر گراهام بی اسپنیر در این مقیاس نمره گذاری از سؤال ۱ تا ۱۵ عبارات این پرسشنامه، به شکل زیر خواهد بود: توافق دائم داریم: نمره ۵ - تقریباً توافق دائم داریم: نمره ۴ - گاهی توافق داریم: نمره ۳ - اغلب اختلاف داریم: نمره ۲ - تقریباً همیشه اختلاف داریم: نمره ۱ - همیشه اختلاف داریم: نمره ۰. نمره گذاری سؤالات ۱۶ تا ۲۲ به شکل زیر خواهد بود: همیشه: نمره ۰ - تقریباً همیشه: نمره ۱ - اکثر اوقات: نمره ۲ - معمولاً: نمره ۳ - بندرت: نمره ۴ - هرگز: نمره ۵. سؤال ۲۳ این گونه نمره گذاری می شود: هرروز: نمره ۴ - تقریباً هرروز: نمره ۳ - گاهی اوقات: نمره ۲ - ندرتاً: نمره ۱ - هرگز: نمره ۰. سؤال ۲۴ به این شکل نمره گذاری می شود: در تمام موارد: نمره ۴ - در اکثر موارد: نمره ۳ - در بعضی از موارد: نمره ۲ - ندرتاً: نمره ۱ - هرگز: نمره ۰. سؤالات ۲۵ تا ۲۸ به شکل زیر نمره گذاری می شود: هرگز: نمره ۱ - کمتر از ۱ بار هرمه: نمره ۲ - ماهی ۱ یا ۲ بار: نمره ۳ - روزی ۱ بار: نمره ۴ - بیش از روزی ۱ بار: نمره ۵.

نمره گذاری سؤالات ۲۹ و ۳۰ به شکل زیر خواهد بود: بله: نمره ۰ - خیر: نمره ۱. نمره گذاری سؤال ۳۱ به شکل زیر خواهد بود: بسیار ناخشنود: نمره ۰ - نسبتاً ناخشنود: نمره ۱ - کمی ناخشنود: نمره ۲ - خشنود یا شادکام: نمره ۳ - خیلی شادکام: نمره ۴ - فوق العاده شادکام: نمره ۵ - عالی: نمره ۶. نمره گذاری سؤال ۳۲ نیز به این شکل بوده است: گزینه ۱: نمره ۵ - گزینه دوم: نمره ۴ - گزینه سوم: نمره ۳ - گزینه چهارم: نمره ۲ - گزینه پنجم: نمره ۱ - گزینه ششم: نمره ۰. پس از نمره گذاری سؤالات، چهار زیرمقیاس پرسشنامه به این ترتیب به دست خواهد آمد: بعد رضایت زناشویی سؤالات ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲، بعد همبستگی دونفری سؤالات ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸ بعد توافق دونفری سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ و بعد ابراز محبت سؤالات ۲۹، ۳۰، ۳۱ می باشند. اسپانیر (۱۹۷۶) اعتبار و روایی این مقیاس را در سطح نمرات کلی ۵/۹۶ برآورد کرد. برای برآورد روایی با اجرای همزمان این پرسشنامه و پرسشنامه سازگاری زناشویی لالک و لاس ضریب قابلیت اعتماد برای ۰/۷۶، زوج مشابه با زوج نمونه، ۹۰٪ به دست آمد (گل محمدیان، فرح بخش و اسمعیلی، ۱۳۹۲).

۲- پرسشنامه صمیمیت زوجین اولیا (۱۳۸۵)

برای سنجش میزان صمیمیت زوجها از پرسشنامه صمیمیت زوجین (اولیا، ۱۳۸۵) استفاده خواهد شد. این پرسشنامه شامل ۸۷ سؤال و دارای ۹ خرده مقیاس است که عبارت اند از: صمیمیت هیجانی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جسمانی، صمیمیت اجتماعی - تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت معنوی (مذهبی)، صمیمیت روان شناختی، صمیمیت جنسی و صمیمیت کلی. نمره گذاری و شیوه تعبیر و تفسیر آزمون صمیمیت زناشویی (اولیا، ۱۳۸۵)، سؤالات این پرسشنامه به صورت طیف ۴ گزینه ای (همیشه، گاهی اوقات، به ندرت و اصلاً) است. هر سؤال در طیف لیکرت به صورت چهار گزینه ای از همیشه (نمره ۴) تا اصلاً (نمره ۱) پاسخ داده می شود. نمره فرد از طریق جمع نمرات گزینه ها به دست می آید. گزینه های ۱- ۸- ۱۰- ۲۲- ۲۳- ۲۴- ۲۸- ۳۲- ۳۳- ۳۵- ۳۷- ۳۹- ۴۳- ۴۶- ۵۱- ۵۲- ۵۴- ۵۵- ۵۸- ۶۰- ۶۱- ۶۲- ۶۳- ۶۴- ۷۳- ۷۴- ۷۵- ۷۶- ۷۷ معکوس نمره می گیرند و سایر گزینه ها مستقیم نمره گذاری می شوند. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۳۴۸ و حداقل نمره ۸۷ می باشد. نمره بیشتر نشانگر صمیمیت بالاتر و نمره کمتر به معنی صمیمیت کمتر است (اولیا، ۱۳۸۵). توصیف خرده آزمون های پرسشنامه صمیمیت زناشویی عبارت اند از: صمیمیت هیجانی شامل ۱۱ گزاره (سؤالات ۱ تا ۱۱)، صمیمیت عقلانی شامل ۸ گزاره (سؤالات ۱۲ تا ۱۹)، صمیمیت جسمانی شامل ۶ گزاره (سؤالات ۲۰ تا ۲۵)، صمیمیت اجتماعی - تفریحی شامل ۸ گزاره (سؤالات ۲۶ تا ۳۳)، صمیمیت ارتباطی شامل ۱۱ گزاره (سؤالات ۳۴ تا ۴۴)، صمیمیت معنوی (مذهبی) شامل ۹ گزاره (سؤالات ۴۵ تا ۵۳)، ۷- صمیمیت روان شناختی شامل ۱۱ گزاره (سؤالات ۵۴ تا ۶۴)، صمیمیت جنسی شامل ۸ گزاره (سؤالات ۶۵ تا ۷۲) و صمیمیت کلی شامل ۱۵ گزاره (سؤالات ۷۳ تا ۸۷) می باشد. پرسشنامه صمیمیت زوجها توسط اولیا (۱۳۸۵) بر روی ۳۰ نفر از والدین دانش آموزان یکی از

^۹.Spanier

دبستان‌های دخترانه شهر اصفهان انجام شده است. برای تعیین روایی سؤالات از روش همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون استفاده شد. سؤال‌هایی که ضریب همبستگی آن‌ها با نمره کل معنادار نبوده و نیز سوا لاتی که در سطح ۰/۵ معنادار بودند حذف گردید و ۸۷ سؤال که در سطح حداقل ۰/۱ با نمره کل همبستگی داشتند، انتخاب شدند. به منظور بررسی روایی هم‌زمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون ۱۹۸۳ استفاده شده است. نتایج نشان داد که همبستگی بین آزمون صمیمیت زناشویی اولیاء و مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون ۱۹۸۳ برابر با ۰/۹۲ است که در سطح ۰/۱ معنادار می‌باشد ($r = 0.92, P$).

همچنین میانگین و انحراف معیار در پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولیاء به ترتیب ۳۰۷/۸۰ و ۵۸/۷۵ و در مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون ۱۹۸۳ به ترتیب ۵/۲۴ و ۱/۵ به دست آمد (اولیاء، ۱۳۸۵). برای تعیین پایایی آزمون از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب اعتبار آن از طریق محاسبه ضریب آلفا ۹۸/۵۸ گزارش شده است. پایایی ابزار پژوهش در پژوهش حاضر به شیوه همسانی درونی و به روش آلفای کرونباخ در ۳ زمان اندازه‌گیری متغیر موردنظر، مورد بررسی قرار گرفت و مقادیر پایایی به دست آمده از نظر آماری قابل قبول می‌باشد که نشان می‌دهد سؤالات ابزار تحقیق از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است و صفت موردنظر را با دقت خوبی اندازه گرفته است.

روش پژوهش

پس از انجام مرحله‌ی نمونه‌گیری، طرح پژوهشی که از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است، انجام شد. روش جمع‌آوری اطلاعات پیش‌آزمون، به این صورت بود که از مراجعین داوطلب که ملاک‌های ورود را دارا بودند، خواسته شد که به پرسشنامه‌های پیش‌آزمون جواب دهند و سپس زوجین در نه جلسه آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر که زمان هر جلسه نود دقیقه است، شرکت کنند و در نهایت از آن‌ها پس‌آزمون گرفته شد. در گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت و صرفاً در رابطه با آن‌ها تنها پیش‌آزمون و پس‌آزمون گرفته شد. آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر اساس بسته‌ی آموزشی قاسمی، اعتمادی و رضایی (۱۳۹۳)، تنظیم شد. شرح جلسات آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر به صورت ذیل است:

جدول ۱: شرح مختصر جلسات آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر

شماره‌ی جلسه	مهارت آموزشی
جلسه اول	آموزش مهارت‌های مرز سازی: ایجاد قوانین و چهارچوب‌های مشخص برای حریم زندگی زوجین و میزان آزادی خانواده‌های طرفین در ورود به مسائل همسران
جلسه دوم	آموزش مهارت‌های اولیه ارتباط سالم: آموزش مهارت‌های اولیه‌ی ارتباطی همچون مهارت گوش کردن، مهارت‌های کلامی صحیح در ارتباط‌گیری بین افراد، مهارت حل مسئله و...
جلسه سوم	آموزش مهارت‌های پیشرفته ارتباط سالم: آموزش مهارت‌های پیشرفته همچون مهارت قضاوت کردن صحیح، فیلتر کردن، ذهن‌خوانی، توجه به جواب دادن، نصیحت کردن، عوض کردن موضوع و...
جلسه چهارم	آموزش مهارت شناسایی و تغییر و تحریف‌های شناختی: آموزش مهارت‌های گوش دادن به افکار خود و بررسی خطاهای شناختی خود و بررسی مسائلی همچون تفکر همه‌یاهیج، تعمیم افراطی، درشت‌نمایی و ...
جلسه پنجم	آموزش مهارت شناسایی و مدیریت انتظارات و توقعات: آموزش شناسایی انتظارات و توقعات، شناسایی معنی نهفته در پس برآورده شدن یا برآورده نشدن انتظارات و تجزیه و تحلیل انتظارات و توقعات و...

جلسه ششم	آموزش مهارت‌های رهایی از وابستگی: آموزش حساسیت‌زدایی در ارتباط با وابستگی، سنجش رفتار خود در ارتباط با وابستگی همسر، افزایش اعتماد به نفس در همسر، حمایت عاطفی همسر و ...
جلسه هفتم	آموزش مهارت‌های مدیریت تفاوت‌ها: آموزش عادی‌سازی تفاوت‌ها و آموزش ارزش‌گذاری به سلايق دیگران، شناخت بیشتر تفاوت‌ها و شباهت‌ها، صبر و شکیبایی در انجام امور
جلسه هشتم	آموزش مهارت‌های مذاکره: تمرکز بر علایق نه مواضع، بحرانی نکردن شرایط، پیدا کردن گزینه‌های مورد توافق طرفین، انعطاف‌پذیری، صبر و شکیبایی
جلسه نهم	آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری: شناخت انواع حل مسئله من جمله: اجتنابی، مطیعانه، جادویی، شتاب‌زده، احساسی و هیجان مدار و اتخاذ رویکرد مناسب در شرایط مطلوب و شناخت گام‌های صحیح در فرآیند حل مسئله

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۳ استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سازگاری زناشویی کل و ابعاد آن در گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

ابعاد رضایت زناشویی	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
توافق دونفری	آزمایش	۱۷/۰۶	۳/۸۳	۱۸/۲۵	۲/۶۷
	گواه	۱۲/۹۴	۳/۴۳	۱۳/۳۱	۳/۳۸
	کل	۱۵	۴/۱۵	۱۵/۷۸	۳/۹۰
ابراز محبت	آزمایش	۱۶/۶۹	۳/۷۰	۱۸/۱۹	۳/۲۵
	گواه	۱۲/۸۱	۴/۱۰	۱۲/۸۸	۴/۰۴
	کل	۱۴/۷۵	۴/۳۱	۱۵/۵۳	۴/۵۰
همبستگی دونفری	آزمایش	۱۷/۰۶	۴/۰۹	۲۰/۱۹	۲/۴۵
	گواه	۱۲/۵۰	۴/۰۱	۱۳	۳/۸۸
	کل	۱۴/۷۸	۴/۶۱	۱۶/۰۹	۴/۴۸
رضایت زناشویی	آزمایش	۱۸/۳۸	۳/۸۴	۲۰/۶۳	۳/۶۸
	گواه	۱۶/۱۹	۳/۴۴	۱۶/۱۳	۳/۴۲
	کل	۱۷/۲۸	۳/۷۶	۱۷/۳۸	۳/۷۲
کل	آزمایش	۶۹/۱۹	۲/۸۴	۷۴/۲۶	۲/۲۹
	گواه	۵۴/۴۴	۳/۰۳	۵۵/۳۲	۲/۹۶
	کل	۶۱/۸۱	۳/۰۱	۶۴/۷۸	۲/۹۵

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمره های ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین در گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		ابعاد صمیمیت زناشویی
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
آزمایش	۳۶/۶۳	۳/۶۱	۳۷/۵۶	۱/۹۹	صمیمیت عاطفی
گواه	۲۸/۶۹	۴/۱۴	۲۸/۷۹	۴/۱۳	
کل	۳۱/۶۶	۴/۸۷	۳۳/۱۳	۵/۵۲	
آزمایش	۲۵/۳۸	۲/۸۰	۲۷/۵۶	۱/۵۴	صمیمیت عقلانی
گواه	۲۱/۶۳	۶/۱۳	۲۱/۱۳	۶/۱۱	
کل	۲۳/۵۰	۵/۰۶	۲۴/۵۹	۵/۳۳	
آزمایش	۲۰/۳۸	۲/۵۷	۲۱/۸۷	۱/۶۲	صمیمیت جسمانی
گواه	۱۶/۳۱	۳/۶۶	۱۶/۱۱	۳/۵۵	
کل	۱۸/۳۴	۳/۷۳	۱۹/۰۹	۳/۹۷	
آزمایش	۲۶/۶۳	۳/۸۱	۲۸/۵۶	۲/۰۳	صمیمیت اجتماعی - تفریحی
گواه	۲۱/۱۹	۴/۱۵	۲۱/۰۹	۴/۱۱	
کل	۲۳/۹۱	۴/۷۹	۲۴/۸۸	۴/۹۳	
آزمایش	۳۴	۵/۲۲	۳۶/۳۱	۳/۲۱	صمیمیت ارتباطی
گواه	۲۷/۶۳	۳/۷۲	۲۷/۳۳	۳/۲۲	
کل	۳۰/۸۱	۵/۵۱	۳۱/۹۷	۵/۵۸	
آزمایش	۳۰/۲۵	۳/۳۱	۳۱/۷۵	۲/۴۶	صمیمیت معنوی
گواه	۲۴/۰۶	۴/۵۰	۲۴/۰۶	۴/۵۰	
کل	۲۷/۱۶	۵	۲۷/۹۱	۵/۲۹	
آزمایش	۲۶/۴۴	۴/۳۰	۲۹/۷۵	۲/۴۹	صمیمیت روانشناختی
گواه	۲۰/۱۹	۵/۳۱	۲۰/۱۹	۵/۳۱	
کل	۲۳/۳۱	۵/۷۲	۲۴/۹۷	۶/۳۴	
آزمایش	۷۶/۸۱	۹/۷۷	۸۲/۱۳	۵/۴۷	صمیمیت جنسی
گواه	۵۹/۵۶	۱۱/۷۶	۵۹/۶۶	۱۱/۷۴	
کل	۶۸/۱۹	۱۳/۷۸	۷۰/۸۴	۱۴/۵۸	
آزمایش	۲۷۴/۶۱	۲۸/۶۱	۲۹۶/۱۵	۱۴/۰۴	صمیمیت زناشویی کل
گواه	۲۹/۸۲	۲۹/۸۲	۲۱۹/۳۵	۲۹/۸۲	
کل	۲۴۶/۸۸	۴۰/۱۷	۲۵۷/۷۲	۴۵/۳۱	

جدول ۴. نتایج تحلیل مانکوا تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین

متغیر ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری	میزان تاثیر	توان آماری
سازگاری زناشویی	پیش آزمون	۱	۷۷۷/۸۹۱	۳۳/۳۸۸	***۰/۰۰۱	۰/۵۷۲	۱
	گروه	۱	۴۹۷۹/۹۲۴	۲۱۳/۷۴۳	***۰/۰۰۱	۰/۸۹۵	۱
	خطا	۳۰	۵۸۲/۴۶۶	۲۳/۲۹۹	-	-	-
وصمیمیت زوجین	پیش آزمون	۱	۱۲۶۷۱/۸۸	۱۰۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۷۸	۱
	گروه	۱	۵۹۴۰/۰۵	۴۷/۵۱۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲۱	۱
	خطا	۳۰	۳۶۲۵/۵۵	۱۲۵/۰۱	-	-	-

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود سطوح معنی داری آزمون، بیانگر آن است که در مرحله پس آزمون در هر دو از مولفه سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین در ارتباط با دو گروه آزمایشی و کنترل میانگین گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه افزایش داده است. ($f=213/743$, $P=0/001$) ($f=4/513$, $P=0/001$)، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل مانکوا نشان داده شده است که میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۲۱ درصد در صمیمیت زوجین و ۰/۸۹۵ سازگاری زناشویی می باشد. یعنی ۶۲/۱ درصد و ۸۹/۵ تفاوت های فردی در نمرات مولفه سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین مربوط به تأثیر عضویت گروهی می باشد. توان آماری نزدیک به یک، نمایانگر کفایت حجم نمونه است.

جدول ۵. نتایج تحلیل مانکوا تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات مولفه های سازگاری زناشویی

متغیر ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری	میزان تاثیر	توان آماری
توافق دونفری	عضویت گروهی	۱	۶۷۲/۸۹۷	۷۹/۸۶۸	***۰/۰۰۱	۰/۷۸۴	۱
	خطا	۳۰	۱۸۵/۳۵۲	۸/۴۲۵	-	-	-
ابراز محبت	عضویت گروهی	۱	۲۱/۷۳۶	۳۵/۳۳۷	***۰/۰۰۱	۰/۶۱۶	۱
	خطا	۳۰	۱۳/۵۳۲	۰/۶۱۵	-	-	-
همبستگی دو نفری	عضویت گروهی	۱	۹۵/۶۶۶	۲۱/۰۴۱	***۰/۰۰۱	۰/۴۸۹	۰/۹۹۲
	خطا	۳۰	۱۰۰/۰۲۶	۴/۵۴۷	-	-	-
رضایت زناشویی	عضویت گروهی	۱	۴۵۳/۵۶۰	۲۶/۰۹۲	***۰/۰۰۱	۰/۸۵۱	۱
	خطا	۳۰	۷۹/۱۳۵	۳/۵۹۷	-	-	-

همان طور که مندرجات جدول ۵ نشان می دهد، میزان تأثیر آموزش مهارت های ارتباط با خانواده همسر بر هر یک از ابعاد سازگاری زناشویی زوجین به طور جداگانه مشخص شده است. این نتایج نشان می دهد با مهار (کنترل) نمره های پیش آزمون، نسبت F و سطح معناداری هریک از ابعاد سازگاری زناشویی عبارتست از: توافق دونفری ($F=79/868$, $P=0/001$)، ابراز محبت ($F=35/337$, $P=0/001$)، همبستگی دو نفری ($F=21/041$, $P=0/001$)، رضایت زناشویی ($F=26/092$, $P=0/001$).. این نتیجه به این معنی است که در پژوهش حاضر، آموزش مهارت های ارتباط با خانواده همسر بر همه ابعاد سازگاری زناشویی مؤثر بوده است ($p<0/05$).

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر هر یک از ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین با مهار پیش آزمون

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	مقدار F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
صمیمیت عاطفی	۸۴/۷۳	۱	۸۴/۷۳	۳۱/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۵۹۱	۰/۹۹۱
صمیمیت عقلانی	۲۸/۱۳	۱	۲۸/۱۳	۱۶/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۴۳۲	۰/۹۷۴
صمیمیت جسمانی	۱۶/۷۰	۱	۱۶/۷۰	۸/۵۳	۰/۰۰۴	۰/۲۸۰	۰/۷۹۷
صمیمیت اجتماعی - تفریحی	۳۵/۹۴	۱	۳۵/۹۴	۲۱/۹۷	۰/۰۰۳	۰/۵۰۰	۰/۹۹۴
صمیمیت ارتباطی	۵۱/۱۲	۱	۵۱/۱۲	۲۴/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۵۲۵	۰/۹۹۷
صمیمیت معنوی	۲۵/۴۷	۱	۲۵/۴۷	۱۸/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۴۶۳	۰/۹۸۶
صمیمیت روانشناختی	۱۲۹/۵۹	۱	۱۲۹/۵۹	۲۷/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۵۵۴	۰/۹۹۹
صمیمیت جنسی	۲۳۱/۵۷	۱	۲۳۱/۵۷	۱۵/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰۹	۰/۹۶۱
صمیمیت زناشویی کل	۴۴۰۷/۰۵	۱	۴۴۰۷/۰۵	۱۳/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۰/۹۹

همان طور که مندرجات جدول ۶ نشان می دهد، میزان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر هر یک از ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین به طور جداگانه مشخص شده است. این نتایج نشان می دهد با مهار (کنترل) نمره های پیش آزمون، نسبت F و سطح معناداری هریک از ابعاد صمیمیت زناشویی عبارتست از: صمیمیت عاطفی ($F=31/84, P=0/001$)، صمیمیت عقلانی ($F=28/13, P=0/001$)، صمیمیت جسمانی ($F=16/70, P=0/004$)، صمیمیت اجتماعی - تفریحی ($F=35/94, P=0/003$)، صمیمیت ارتباطی ($F=51/12, P=0/001$)، صمیمیت معنوی ($F=25/47, P=0/001$)، صمیمیت روانشناختی ($F=129/59, P=0/001$)، صمیمیت جنسی ($F=231/57, P=0/001$) و صمیمیت زناشویی کل ($F=13/58, P=0/001$). این نتیجه به این معنی است که در پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر همه ابعاد صمیمیت زناشویی مؤثر بوده است ($p<0/05$).

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین تأثیر داشته است پژوهش حاضر سبب افزایش ۴ بعد از ابعاد سازگاری زناشویی (توافق دوفری، ابراز محبت، همبستگی دوفری و رضایت زناشویی) و ابعاد صمیمیت زناشویی (صمیمیت عاطفی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جسمانی و جنسی، صمیمیت اجتماعی - تفریحی، صمیمیت ارتباطی، صمیمیت معنوی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت کلی) شده است.

در مطالعه چراغی (۱۳۹۴) با عنوان مقایسه ارتباط با خانواده همسر در زنان و مردان متأهل ایرانی، نتایج نشان داد زنان روابط نامطلوبتری را به نسبت مردان با خانواده همسرشان تجربه می کنند بنابراین محققان تاکید داشته اند که با توجه به نقش مهم کیفیت رابطه با خانواده همسر در موفقیت یا شکست ازدواج زوجین ایرانی، نیاز به طراحی مداخلات خاص درمانی یا پیشگیرانه است و به نظر می رسد آنچه در پژوهش حاضر بر سازگاری زناشویی و ابعاد آن تأثیر گذاشته است، آموزش مهارت‌های ارتباطی باشد. همچنین فروزش (۱۳۹۸) در مطالعه ای تحت عنوان تدوین مدل ارتباط با خانواده همسر براساس مؤلفه های سبکهای دلبستگی، ویژگیهای شخصیت و هوش هیجانی با میانجی گری پایداری مذهبی نشان داد پایداری مذهبی از عاملی است که با میانجی گری در عناصر صمیمیت زوجین و رضایت زناشویی بر روابط بین فردی زوجین در نحوه ارتباط با خانواده همسر تأثیر گذار است. دهدست، کاظمیان و باقری (۱۳۹۵) در مطالعه خود تحت عنوان تبیین الگوی مفهومی در فرایند سازگاری با خانواده همسر نشان دادند که آسیب شناسی بسترهای زمینه ساز عدم سازگاری با خانواده همسر در قالب دو مجموعه رویدادهای درونی و فردی

یعنی چگونگی (شناخت، اسناددهی و پردازش اطلاعات توسط فرد) و رویدادهای بین فردی (یعنی چگونگی ارتباطهای بین فردی زوج با خانواده گسترده و زوج با زوج) قابل تبیین می باشد. از این رو ویژگی های شخصیتی می تواند تا حد زیادی به الگو و کیفیت تعاملات و روابط خانوادگی و روابط زناشویی درک شده در خانواده کمک کند (ازم، روبسام و ساندی، ۲۰۱۹).

دیدگاه های خانواده بر این باور است که افراد را از طریق ارزیابی تعامل هایی که بین اعضای خانواده صورت می گیرند، بهتر می توان شناخت. رشد و رفتار یک عضو خانواده به طور جدایی ناپذیری با فرد دیگر در خانواده ارتباط متقابل دارند، بنابراین وقتی افراد خانواده آموزشی دریافت می کنند، به دلیل تعامل ها و ارتباطات، این آموزش بر سایر افراد تأثیر غیرمستقیم خود را می گذارد، پس زوجینی که در این پژوهش آموزش ارتباط صمیمانه را دریافت کردند به حتم به صورت متقابل بر یکدیگر تأثیر گذار می باشند. به نظر می رسد آنچه در پژوهش حاضر بر صمیمیت زناشویی و ابعاد آن تأثیر گذاشته است، آموزش مهارت های ارتباطی باشد، پژوهش حیدرنیا، نظری و سلیمانیان (۱۳۹۳) این نتیجه گیری را نیز تأیید می کنند.

باتوجه به نتایج تحقیقات فوق و نتیجه میرزائزاد (۲۰۲۰) که حاکی از تأثیر خانواده درمانی مبتنی بر حل مسئله بر صمیمیت عاطفی زوجین و کیفیت زناشویی آن ها می باشد، می توان چنین استنباط کرد که به دلیل تأکید بر مهارت های ارتباطی و هیجانی، آموزش این برنامه می تواند اثرات مثبتی بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین داشته باشد.

از آنجایی که توافق زناشویی بر اساس نظریه ی لیوایز و اسپنیر^{۱۰} (۱۹۷۹) بعد عینی کیفیت روابط زناشویی را نشان می دهد و یکی از مؤلفه های سازگاری زناشویی است، می توان گفت این نتیجه با یافته های حاصل از پژوهش دلاتور^{۱۱} (۲۰۲۰) همسو است چنانکه بیان می دارد کیفیت زناشویی حاصل از چندین متغیر می باشد که از آن ها می توان به روابط بین همسر و خانواده همسر، رضایت زناشویی، تعهد، محبت و صمیمیت زوجین اشاره نمود. بنابراین کیفیت بالای روابط حاصل از وجود ویژگی های عینی زوجین از جمله ارتباط خوب می باشد که مشخصه سازگاری و رضایت زناشویی و عامل کیفیت زناشویی می باشد (جلالی، ۲۰۱۹). در تبیین بعد از رضایت زناشویی می توان گفت، آموزش مهارت های ارتباطی و رفتاری (شنیدن همدلانه، صحبت کردن گام به گام، مدیریت خشم و تعارض، قرارداد تغییر رفتار و مدل قدرت و کنترل) زوجین را قادر ساخته تا پیام هایشان را به روشنی ردوبدل کنند، تعارض هایشان را به طور مؤثر و کارآمد حل کنند و زوج راحت تر بتوانند به توافق زناشویی دست یابند.

یافته های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های ارتباط با خانواده باعث افزایش انسجام در روابط زناشویی شده است. این نتیجه با یافته پژوهش اولسون^{۱۲} (۲۰۱۹) همسان است، دیوید و همکاران با ارزیابی مدل Circumplex نشان داد که این مدل می تواند سبب افزایش انعطاف پذیری و در نتیجه افزایش انسجام روابط زناشویی شود. انسجام زناشویی نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را نشان می دهد. مهارت های بحث و مذاکره زمینه را فراهم می کند تا زوج ها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد کاهش یابد. همچنین مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر زن و شوهر را به سمت نوعی تشابه و تفاهم مشترک سوق می دهد. همان گونه که در جدول آمده است، این توافق برای تغییر، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در زن و شوهر شده و منجر به ایجاد هماهنگی و انسجام در روابط زناشویی می شود.

از آنجایی که بعد ابراز محبت شامل توانایی همسران در توضیح و تشریح نیازها، خواسته ها و تمایلاتشان و نیز شامل توجه کردن به دیگران به منظور ارائه پاسخ های مناسب و دعوت از دیگران برای روشن سازی دیدگاه آنان است، مهارت های ابراز محبت به زوجین آموزش داده شد تا یاد بگیرند ارتباط مناسب با همسر خود برقرار کنند و این یافته تصدیقی بر پژوهش سلیمی، حسین نژاد، زارعی و بدل پور (۱۳۹۶) می باشد که نشان دادند ابراز محبت مولفه ای است که سلامت خانواده را تضمین می کند.

نتایج پژوهش نشان داد که برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه بر صمیمیت و ابعاد آن تأثیر مثبت دارد و این نتیجه گیری همسو با مطالعه ذخیره داری، نوایی نژاد و کورائی (۲۰۱۹) می باشد که با اجرای آموزش زوج درمانی شناختی- رفتاری نشان داد که این آموزش در افزایش صمیمیت زناشویی مؤثر است.

پس به طور کلی برنامه های آموزش مهارت های ارتباط با خانواده باعث ایجاد منابعی غنی برای زوجین می گردد که نه فقط ارتباط صمیمانه را افزایش دهند بلکه به لحاظ هیجانی زندگی خانوادگی و شخصی آن ها را عمیق تر می کند، که پشتوانه تحقیقی

¹⁰ . Lewis & Spanier

¹¹ .Delatorre & Wagner

¹² .Olson

این برنامه حاکی از نتایجی مثل رسیدن به سطوح بالاتری از خود ارزشمندی، سواد عاطفی و رضایت از ارتباط است که به عنوان کاربرد، یک راه قدرتمند برای شفا، ساخت، تقویت و نگهداری ارتباطات خانوادگی و زناشویی را نشان داده است. تلاش این تحقیق بر آن بود تا با آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه، رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین را ارتقا دهد تا در سایه این آموزش‌ها زوجین بتوانند توانایی بیشتری در برخورد با احساسات دشوار داشته باشند، هیجانات خود را ابراز کنند، ابهام در روابطشان را بررسی کنند و به درک صحیحی از رفتارها، احساسات و دیدگاه‌های همسرشان دست یابند.

انجام یک پژوهش علمی با موانع و محدودیت‌های متفاوتی نیز روبرو خواهد بود. پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نیست. در پژوهش حاضر استفاده صرف از پرسشنامه برای سنجش متغیرها، ارزیابی نگرش‌ها و دیگر حالات روان‌شناختی بصورت خودگزارشی، استفاده از شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه و کوچک بودن نمونه که امکان تعمیم نتایج را با مشکل مواجه می‌سازد و دشواری دسترسی به زوجین شرکت‌کننده در پژوهش و عدم پیگیری از محدودیت‌های این مطالعه می‌باشد.

به دلیل آموزش مهارت‌های ارتباطی، رفتاری-شناختی و مهارت‌های هیجانی که لازمه یک ازدواج موفق است، پیشنهاد می‌شود که درمانگران و مشاوران خانواده و ازدواج از این روش برای آموزش پیش از ازدواج و درمان مشکلات خانواده‌ها و افزایش سازگاری زناشویی و کاهش تعارضات زوجین بعد از ازدواج و افزایش صمیمیت زوجین استفاده کنند و از این طریق گامی در کاهش میزان طلاق بردارند.

منابع و مراجع

- [۱] علمی، م. تیموری، س. آهی، ق. بیاضی، م. ح. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT و رویکرد تلفیقی طرحواره درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق. *مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری* ۹(۳۳): ۵۸-۷۱.
- [۲] افراسیابی، ح. دهقانی دارامرود، ر. (۱۳۹۶). بازنمایی خانواده ناسامان از نگاه زنان درگیر طالق در شهر یزد». *جامعه شناسی نهادهای اجتماعی*، ۴(۱۰): ۲۱۱-۲۳۰.
- [۳] اکبری گوابری، ب. فرگت، آ. علی تواه، س. مجیدی، م. (۱۳۹۷). نقش سرمایه اجتماعی و روانشناسی در پیش بینی صمیمیت زناشویی زوجین. *پژوهشهای روانشناسی اجتماعی* ۹(۳۳): ۹۵-۱۱۴.
- [۴] بشارت، م. ع. رفیع زاده، ب. (۱۳۹۵). پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده (نشریه انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران)* ۳(۱): ۳۱-۴۶.
- [۵] چراغی، م. مظاهری محمدعلی، موتابی فرشته، پناغی لیلی، صادقی منصوره السادات. (۱۳۹۴). مقایسه رابطه با خانواده همسر در دو گروه افراد راضی و ناراضی از ارتباط مذکور. *خانواده پژوهی* ۱۰(۴۰): ۴۵۱-۴۷۴.
- [۶] حیدرنیا، ا. نظری، ع. م. سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی زوج ها. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی* ۴(۱۵): ۳۳-۵۴.
- [۷] دهدست، ک. کاظمیان، س. باقری، ص. (۱۳۹۵). تبیین الگوی مفهومی در فرایند سازگاری با خانواده همسر. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده* ۱۱(۳۷): ۴۹-۷۵.
- [۸] رضایی، ج. اعتمادی، ع. (۱۳۹۳). صمیمیت و نقش آن در زندگی زناشویی: مفاهیم، نظریه‌ها و راهکارها. چاپ اول. ۳۰۲ صفحه.
- [۹] زارع باغبیدی، م. اعتمادی فرد، ا. (۱۳۹۹). تعیین نقش واسطه‌ای مهارت ارتباطی در رابطه بین ناگویی هیجانی و دلزدگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی* ۱۰(۳۸): ۱۳۵-۱۵۰.
- [۱۰] سلیمی، ه. حسین زاده پ. زارعی، ا. بدل پور، ز. (۱۳۹۶). پیش‌بینی سلامت جسمی و روانی بر اساس مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، انسجام خانواده، ابراز محبت و ظاهر فیزیکی در معلمان متأهل مقطع ابتدایی شهر کرج. *مجله زیست پزشکی جرجانی* ۵(۱): ۸۹-۷۷.
- [۱۱] فروزش، س. غلامی، ف. محسنی زاده، م. روشن چسلی، ر. (۱۳۹۸). تدوین مدل ارتباط با خانواده همسر بر اساس مؤلفه‌های سبک‌های دلبستگی، ویژگی‌های شخصیت و هوش هیجانی با میانجی‌گری پابندی مذهبی. *روانشناسی بالینی و شخصیت* ۱۷(۲): ۶۳-۷۶.
- [۱۲] کریمی، ا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. *مجله علوم روانشناختی* ۱۹(۳): ۱۸۲-۱۹۴.
- [۱۳] کریمی، س. اسمعیلی، م. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. *علوم روانشناختی* ۱۹(۸۷): ۲۹۱-۱۹۸.
- [۱۴] گل محمدیان، م. فرحبخش، ک. اسمعیلی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش هوش اخلاقی، معنوی و فرهنگی بر ناسازگاری زناشویی زنان. *فصلنامه ی مشاوره و روان درمانی* ۳(۲): ۲۱۰-۲۳۲.
- [۱۵] محنایی، س. پولادی ریشه‌ری، ع. گلستانه، س. م. کیخسروایی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی به روش ایماگو تراپی هندریکس بر بهبود الگوهای ارتباطی و کاهش طلاق عاطفی. *نشریه روان پرستاری* ۷(۱): ۶۵-۵۸.
- [۱۶] ناموران گرمی، ک. مرادی، ولی‌اله، زهراکار، ک. (۱۳۹۶). تعیین ابعاد سازگاری زناشویی در زوج‌های ایرانی: یک مطالعه کیفی. *مجله سلامت و مراقبت* ۱۹(۳): ۱۸۲-۱۹۴.

-
- [17] Bagarozzi DA. (2014). Enhancing intimacy in marriage: a clinician's guide: Routledge; 2014. Jan 27.
- [18] Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 728-739.
- [19] Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2020). Marital quality assessment: Reviewing the concept, instruments, and methods. *Marriage & Family Review*, 56(3), 193-216.
- [20] Ezeme, M. S., Robsam, O., & Sunday, M. (2019). Marital Satisfaction: Impact of Personality Traits and Anxiety/Depression in Pregnant Women. 18(12).
- [21] Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 7-26.
- [22] Jalali, M. (2019). The Quality of The Marital Relationship in Couples are Compatible And Determine A Model to Enrichment the Life of Partner (Doctoral dissertation, University of Mohaghegh Ardabili).
- [23] Lewis, R. & Spanier, G. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. New York: Free press.
- [24] Mairal, J. B. (2015). Integrative behavioral couple therapy (IBCT) as a third-wave therapy. *Psicothema*, 27(1):13-
- [25] Manyam, S. B., & Junior, V. Y. (2014). Marital adjustment trend in Asian Indian families. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13, 114-132.
- [26] Mirzanezhad, B. (2020). The Effect of Problem-Solving Based Family Therapy on Emotional Intimacy and Marital Quality of Cultural Couples in Tabriz. *The American Journal of Family Therapy*, 1-26.
- [27] Mohannaee, S., Poladei Rayshahri, A., Golestaneh, S., & Keykhosrovani, M. (2019). Effectiveness of Couple Therapy by Hendrix Imago Therapy Method on Improving communication patterns and Reducing Emotional Divorce. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 58-65
- [28] Mondol, J. (2014). Marital Adjustment: Extension of psychophysical well-being. India: LAP Lambert Academic Publishing, 2014.
- [29] Olia, N. Fatehizadeh, M. Bahrami, F. (2006). Effect of Enriching Marital Life Education on Spiritual increase of couples, *Journal of Family Studies*, (6) 2, -134 .119
- [30] Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199-211.
- [31] Pourmovahed Z, Mahmoodabad SS, Zareei Mahmoodabadi H, et al. (2018). Deficiency of self-efficacy in problem-solving as a contributory factor in family instability: A qualitative study. *Iranian Journal of Psychiatry*. 2018; 13(1): 32.