

## Effectiveness of Intimate Relationship Skills Combined Package and Training Marriage Enrichment on the Couples' Interpersonal Interactive Damages

Zohreh Pashaei\*

Seyyed Ahmad Ahmadi\*\*, Maryam Alsadat Fatehizadeh\*\*\*, Flor khayatan\*\*\*\*

### Abstract

The couples' interactive damages can destroy the family solidarity and seriously damage the couples' and children's mental health. Therefore, the present study was conducted to investigate the efficacy of intimate relationship skills combined package and training marriage enrichment on the couples' interpersonal interactive damages. The current study was quasi-experimental with pretest, posttest, control group and two-month follow-up period. The statistical population of the present study included the couples attending consultation centers in the town of Fereidounshahr in 2019 who got significantly higher-than-the-mean scores in the questionnaire of interpersonal interactive damages. 30 couples were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 15 couples). The experimental group received twelve ninety-minute intervention sessions of training intimate relationship skills combined package and marriage enrichment during two and half months. The applied questionnaire in this study included interpersonal interactive damages questionnaire (researcher-made). The data taken from the study were analyzed through repeated

---

\* PhD Student in Counseling, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran, Zohre.pashaei@gmail.com

\*\* Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran (Corresponding Author), drahadahmady@yahoo.com

\*\*\* Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran, m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

\*\*\*\* Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran, khayatan@yahoo.com

Date received: 30-06-2020, Date of acceptance: 18-12-2020

Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

measurement ANOVA. The results revealed that the combined package of intimate relationship skills and training marriage enrichment have significant effect on the couples' interpersonal interactive damages ( $p < 0.001$ ) in a way that this type of training succeeded in decreasing the couples' interpersonal interactive damages. The findings of the present study showed that intimate relationship skills combined package and training marriage enrichment can be used as an efficient method to decrease the couples' interpersonal interactive damages through employing intimate relationship skill and reinforcing their emotional and psychological relationship.

**Keywords:** Interpersonal interactive damages, training marriage enrichment, couples, intimate relationship skills

## اثربخشی بسته تلفیقی مهارت‌های ارتباط صمیمانه و آموزش غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین

زهره پشایی\*

سیداحمد احمدی\*\*، مریم السادات فاتحی‌زاده\*\*\*، فلور خیاطان\*\*\*\*

### چکیده

آسیب‌های تعاملی زوجین می‌تواند انسجام خانواده را از هم پاشیده و به سلامت روان زوجین و فرزندان آسیب جدی وارد سازد. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین انجام گرفت. پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره شهرستان فریدونشهر در سال ۱۳۹۸ بودند که در پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین‌فردی به طور معناداری نمرات بالاتر از میانگین کسب کرده بودند. در این پژوهش تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (در هر گروه ۱۵ زوج). گروه آزمایش مداخله بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج را طی دو نیم‌ماه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش شامل

\* دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران،

zohrehpashai@gmail.com

\*\* استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران، (نویسنده مسئول)،

drahmadahmady@yahoo.com

\*\*\* استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران،

m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

\*\*\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، f.khayatan@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۱۰، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۲۸

پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین‌فردی (محقق ساخته) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین تأثیر معنادار دارد ( $p < 0/001$ ). بدین صورت که این آموزش توانسته منجر به کاهش آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین شود. یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج با بهره‌گیری از مهارت ارتباط صمیمانه و تقویت ارتباط هیجانی و روان‌شناختی زوجین می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت کاهش آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** آسیب‌های تعاملی بین‌فردی، آموزش غنی‌سازی ازدواج، زوجین، مهارت‌های ارتباط صمیمانه

## ۱. مقدمه

نهاد خانواده به عنوان، مولد نیروی انسانی و معبر سایر نهادهای اجتماعی، از ارکان اساسی و نهادهای اصلی هر جامعه به شمار می‌رود. اما در سال‌های اخیر، زندگی خانوادگی و دنیای اطراف تغییر بسیار چشمگیری کرده است (ژانگ، اسپینراد، ایزنبرگ، لائو و وانگ (Spinrad, Eisenberg, Luo, WangZhang), ۲۰۱۷). در بین تمامی نهادها، سازمان‌ها و مؤسسات اجتماعی، خانواده دارای مهم‌ترین، ارزشمندترین و اثربخش‌ترین نقش‌ها است؛ و از اهمیت تربیتی و اجتماعی فراوانی برخوردار است (انسی و آمر (AmerOnsy), ۲۰۱۴). افراد از طریق خانواده به عرصه هستی گام می‌نهند و جامعه نیز از تشکیل افراد، هستی و قوام می‌یابد و از آنجا که نهاد خانواده مولد نیروی انسانی و معبر سایر نهادهای اجتماعی است، از ارکان اساسی و نهادهای اصلی هر جامعه به شمار می‌رود (گائو و همکاران (Gao et al), ۲۰۱۸). بر این اساس حفظ و ارتقای آن از ارزشی بسیار برخوردار است. پایداری نهاد خانواده در طول دوره‌های مختلف تاریخی دلالت بر کارکردی بودن این نهاد دارد (لی و لیو، (LiuLi), ۲۰۲۰). صاحب‌نظران بر این باور هستند که جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل شده است و شرط سلامت خانواده، وجود روابط سالم و کارکرد صحیح این نهاد است (ویلسون (Wilson) و همکاران، ۲۰۱۷).

در برخی موارد، زندگی زناشویی با آسیب‌هایی مواجه می‌شود. آسیب‌های زندگی زناشویی، مجموعه عواملی هستند که باعث ایجاد تعارض و اختلاف زناشویی می‌شوند، میزان خشنودی را کاهش می‌دهند (ماخانوا، مکنالتی، اکل، نیکنوا و مانر

(McNulty, Eckel, Nikonova, ManerMakhanova)، (۲۰۱۸)، مانع عملکرد بهنجار زندگی زناشویی می‌گردند و گاهی به طلاق و جدایی منجر می‌شوند (رحمت‌الهی، فاتحی‌زاده و احمدی، ۱۳۹۲). آسیب‌های زندگی زناشویی در چهار عامل درون‌فردی (مشکلات مربوط به ظاهر، مشکلات جسمانی و روانی، سوء مصرف مواد و مشکلات جنسی)، عوامل بین‌فردی (مشکلات ارتباطی با همسر، الگوهای ارتباطی، مسائل مربوط به مدیریت منزل، مشکلات عاطفی، مشکلات رفتاری با همسر، افکار و اعتقادات، عادات و رفتارهای آزاردهنده، مسائل پیش از ازدواج، تفاوت ویژگی‌های شخصیتی زوجین، تفاوت‌های مذهبی و فرزندآوری)، عوامل فرافردی (وابستگی به دیگران، مسائل مربوط به خانواده پدری، اقوام و دوستان، مشکلات اقتصادی و شغلی و تفاوت‌های فرهنگی) و در نهایت عوامل فرافردی ویژه (مشکلات مربوط به ازدواج مجدد، مشکلات مربوط به فرزندان، موارد استرس‌زا و مشکلات مربوط به دوران سالمندی) معرفی شده است (اسماعیل‌پور، خواجه و مهدوی، ۱۳۹۲). از دیگر عوامل موثر در زمینه ایجاد مشکلات زناشویی باورهای ارتباطی است. باورهای منطقی و غیرمنطقی می‌تواند منبع شادی یا منبع بزرگی برای رنج و غم باشد. دیدگاه‌های شناختی، شیوه متفاوت تفکر زوجین در مورد اعمال و رفتار همسران را عامل رضایت یا عدم رضایت در زندگی مشترک می‌دانند. در بین زوجین برآشفته هفت‌الگوی مشکل‌زا که آنها را از زوجین سالم متمایز می‌سازد، شناسایی شده که عبارتند از: عواطف منفی متقابل، نسبت پائین رفتارهای مثبت، میزان بالای انتقاد، تدافعی رفتار نمودن، تحقیر کردن، عیب‌جویی نمودن و اسنادهای منفی و ثابت به همسر (فورمن (Forman)، ۲۰۰۲). عدم توانایی در حل تعارضات ایجاد شده در بین زوجین نیز یکی دیگر از آسیب‌های است که منجر به کاهش رضایت از زندگی در بین زوجین می‌گردند. درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه و منابع قدرت و حذف امتیازات دیگری می‌دانند (لی و مک‌کینیش (McKinnishLee)، ۲۰۱۹).

جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی زوجین روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی بکار گرفته شده است. از جمله روش‌هایی که برای افزایش رضایتمندی و کاهش آسیب‌های روابط بین‌فردی زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد، آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه است. نتایج پژوهش رحمانی‌فر، محمدزاده ابراهیمی سلیمانیان (۱۳۹۷)؛ حاج‌حسینی، زندی و ثانی‌نژاد (۱۳۹۶)؛ طاهری، آقامحمدیان شعریاف و اصغری ابراهیم‌آباد (۱۳۹۶)؛ محمودی، زهراکار، امیریان، داورنیا و بابایی گرمخانی (۱۳۹۴)؛ کیمیایی و گرجیان

(۱۳۹۴) و بشارد، دورو، گائو، ویلی و الکساندر (Gao, Willie, AlexanderDoroBeard, ) (۲۰۱۹) نشان داده است که آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌تواند منجر به افزایش سازگاری زناشویی، رضامندی زناشویی، احساسات مثبت، صمیمیت زناشویی و عملکرد خانوادگی زوج‌های دارای ناسازگاری زناشویی شود. هدف آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه، افزایش خودآگاهی و تقویت روابط صمیمی، شاد و لذت‌بخش در بین زن و شوهر است. آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه، یک رویکرد روانی آموزشی است که ارتباط، حل تعارض، خودآگاهی و سبک‌های ارتباطی را مورد توجه قرار می‌دهد (اینبرگ و فالسیگا (Eienberge & Falciglia, ۲۰۱۰). مهارت‌های ارتباط صمیمانه یک برنامه روانی آموزشی ترکیبی از رویکردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و سیستمی است که شامل سازماندهی مجدد نگرش‌ها و عقاید مربوط به عشق، روابط زوجی، ازدواج و خانواده، آموزش و گسترش خودآگاهی، توانمندی عاطفی، تغییر موثر رفتارهای ناکارآمد از طریق آموزش رفتارهای و مهارت‌های افزایش دهنده صمیمیت است (حاج‌حسینی، زندی و ثانی‌نژاد، ۱۳۹۶). فراگیری مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث ایجاد درک متقابل، برابری، مساوات در روابط و ابراز عشق، صمیمیت، حل منطقی تعارضات و تنش‌های موجود در تعاملات، تعهد، اطمینان نسبت به هم، همکاری، ارزش قایل شدن برای یکدیگر، داشتن انتظارات واقعی و انعطاف‌پذیری زوج‌ها می‌شود. این مهارت‌ها می‌توانند به شیوه مناسب برای تعدیل الگوهای ارتباطی موثر واقع شوند (کیمیایی و گرجیان، ۱۳۹۴).

دیگر روش آموزشی موثر برای زوجین، آموزش غنی‌سازی ازدواج است. نتایج پژوهش رحمتی، احمدبرآبادی و حیدرنیا (۱۳۹۹)؛ جلالی شاهکوه، مظاهری، کیامنش و احدی (۱۳۹۸)؛ نقش، ابراهیمی و احمدی (۱۳۹۸)؛ فتح‌الله‌زاده، میرصیفی‌فرد، کاظمی، سعادت‌ی و نوایی‌نژاد (۱۳۹۶)؛ آقایوسفی، شریفی ساکی، احمدی و کریمی (۱۳۹۷)؛ پورحیدری، علیجانی، آقایان، کرامت، معصومی و اسدی (۱۳۹۵) و محمدی، سلیمی، زهراکار، داورنیا و شاکرمی (۱۳۹۵) نشان داده است که آموزش غنی‌سازی ازدواج می‌تواند منجر به بهبود سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی، کیفیت رضایت زناشویی، صمیمیت زناشویی و رضایت زناشویی و کاهش فرسودگی زناشویی زوجین می‌شود. غنی‌سازی رابطه زناشویی مجموعه مهارت‌هایی هستند که برای ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت آموزش داده می‌شود. غنی‌سازی ازدواج رویکردی است آموزشی و برای بهبود در روابط زوج‌ها و هدف آن کمک به زوج‌ها برای آگاهی از

خودشان، همسرشان، گسترش همدلی، صمیمیت و رشد رابطه موثر و مهارت‌های حل مساله است (جلالی شاهکوه و همکاران، ۱۳۹۸). برنامه غنی‌سازی زوجین از جمله رویکردهای پیشگیرانه‌ای است که مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی، مدیریت تعارض و حل مساله و صمیمیت را بین زوجین بهبود بخشیده و باعث افزایش رضایت از ازدواج در بین زوجین می‌شود. آموزش‌ها در این برنامه عمدتاً شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایت‌مندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مساله، یادگیری رفتار جرات‌ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجین از خویش، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها است. در بسیاری از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن‌سازی محیط‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تاثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تاکید می‌شود (نقش، ابراهیمی و احمدی، ۱۳۹۸).

در حوزه ضرورت انجام پژوهش حاضر، ابتدا تأکید بر نهاد خانواده و اهمیت کارکرد این نهاد خصوصاً برای جامعه است. چرا که جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل شده است و شرط سلامت خانواده، وجود روابط سالم و کارکرد صحیح این نهاد است. بنابراین باید راه‌هایی که می‌تواند کارکرد خانواده را بهبود ببخشد، مورد شناسایی و کاربرد قرار گیرند؛ بنابراین پژوهش حاضر با بحث در مورد اهمیت خانواده و زنان و تعامل بهینه زوجین اهمیت خود را در این باره نشان می‌دهد. در یک جمع‌بندی در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر باید اشاره کرد که آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین باعث ایجاد اختلال در فرایند اجتماعی شدن، عملکرد فعال خانواده، شرکت در فعالیت‌های شغلی و اجتماعی زوجین و همچنین منحرف شدن فرزندپروری صحیح می‌شود. بر این اساس عدم بکارگیری درمان‌های روان‌شناختی مناسب و پایداری این آسیب‌ها در طول زمان می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های بیشتر در زوجین و همچنین پدیدآیی دیگر آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی دیگر همچون افسردگی در نزد زوجین و فرزندان گردد. همچنین با توجه به نبود پژوهش‌های در زمینه آسیب‌های تعاملی بین‌فردی، انجام پژوهش در این زمینه مطرح شد و از آنجائی که وجود این آسیب‌های تعاملی درون خانوادگی قطعاً منجر به کاهش رضایت زناشویی و طلاق به عنوان حادترین برایند مشکلات زوجین می‌گردد، تعیین روش‌های آموزشی جهت کاهش این آسیب‌ها مدنظر قرار گرفت. از طرفی با توجه

به جامعیت آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه در استفاده از روش‌های رفتاری، تئوری روابط شیء، دلبستگی‌ها و سیستم‌ها و همچنین با توجه به تمرکز برنامه آموزش غنی‌سازی ازدواج بر آموزش مهارت‌های ارتباطی، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و حل مساله، یادگیری رفتار جرات‌مندانه و کنترل عواطف و هیجانات می‌توان انتظار داشت که آموزش تلفیقی از این دو روش، بتواند تاثیر هم‌افزایی داشته باشد. بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین بود.

## ۲. روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، از نوع شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره شهرستان فریدونشهر در سال ۱۳۹۸ بودند که در پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین‌فردی به طور معناداری نمرات بالاتر از میانگین کسب کرده بودند. در این پژوهش تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (در هر گروه ۱۵ زوج) بود. بدین صورت که ابتدا زوجین متعارض به مراکز مشاوره شهرستان فریدونشهر مورد شناسایی قرار گرفتند. انتخاب مراکز بر اساس همکاری مسئولان مراکز انتخاب شد. سپس با پخش فرم‌های حضور در پژوهش به شکل داوطلبانه در بین زوجین متعارض پخش شد. با شناسایی زوجین داوطلب، پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین‌فردی به آنها ارائه شد. با اجرای پرسشنامه تعاضات زناشویی و نمره‌گذاری آن، زوجینی که به طور معناداری نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین‌فردی کسب کرده بودند، انتخاب شدند. در گام بعد زوجین شناسایی شده توسط ملاک‌های ورود به پژوهش بعدی مورد بررسی قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: عدم تشخیص اختلالات بالینی و اختلال شخصیت که از طریق مصاحبه مقدماتی و انجام تست (Minnesota multiphasic personality inventory) MMPI، داشتن حداقل سه سال زندگی مشترک، تحصیلات بالای سیکل، عدم ابتلا به مصرف مواد و الکل، عدم مراجعه به دادگاه و متقاضی نبودن برای طلاق در زمان اجرای پژوهش، عدم شرکت در دوره‌های مشاوره‌ای موازی همزمان با دریافت بسته آموزشی و تمایل به شرکت داوطلبانه در پژوهش و جلسات مشاوره بود. این در حالی بود که



ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود. پس از این مرحله، از بین زوجین واجد شرایط، تعداد ۳۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی با استفاده از قرعه‌کشی در ۲ گروه آزمایش و گواه گماشته شدند (هر گروه ۱۵ زوج). در نهایت بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج طی ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش برگزار شد، ولی گروه گواه این مداخلات را دریافت نکردند.

### ۳. ابزار پژوهشی

**پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین فردی محقق ساخته:** استراتژی تدوین ابزار زمانی مفید واقع می‌شود که به دلیل مهیا نبودن ابزار پژوهشی، پژوهشگر به تدوین آزمایش چنین ابزاری نیاز دارد. در پژوهش حاضر نیز به منظور تدوین ابزار مربوط به آسیب‌های روابط زوجی ابتدا با ۱۲ زوج (۲۴ نفر) و ۱۰ متخصص حوزه خانواده مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت. همچنین کتب، مقالات و پژوهش‌های صورت گرفته نیز در این زمینه مورد بررسی قرار گرفت و با استفاده از شیوه‌های معمول، تحلیل داده‌های کیفی (کدگذاری)، مهم‌ترین آسیب‌ها استخراج و ابزار مربوط به آنها تدوین گردید. سپس براساس مفاهیم استخراج شده در بخش کیفی، جهت تهیه ابزاری (پرسشنامه)، آزمونی در قالب ۶۲ گونه تدوین گردید. در ادامه جهت سنجش اعتبار محتوا (صوری) و بررسی همخوانی و همراستا بودن عبارت آزمون با بعد مورد نظر، در اختیار ۵ نفر از متخصصان حوزه مشاوره خانواده که به مدت حداقل ۴ سال در این حوزه فعالیت علمی و اجرایی داشتند، قرار گرفته شد. پس از حذف عباراتی که حداقل مود توافق دو نفر از متخصصان نبود و تائید نهائی، پرسشنامه به ۱۵ زوج داده شد تا همخوان بودن مفاهیم ادراک شده از هر گویه توسط آنها بررسی گردد. در گام بعدی به طور مقدماتی به صورت تصادفی به اجرای آزمون بر روی یک گروه ۵۰ نفره از زوجین پراخته شد و گویه‌های مشابه و گویه‌هایی که با نمره کل همبستگی کافی نداشتند، حذف گردید و در نهایت پرسشنامه‌ای با ۵۷ گویه باقی ماند که به عنوان پرسشنامه نهائی به شیوه نمونه‌گیری در دسترس اجرا گردید. به این منظور پرسشنامه با رعایت موازین اخلاقی به همراه یک برگ در مورد اهداف پژوهش و فرم رضایت‌نامه به شیوه نمونه‌گیری در دسترس در اختیار ۲۰۰ نفر از

زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان قرار گرفت و اطلاعات این پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سنجش گویه‌ها در قالب طیف لیکرت از کاملاً مخالفم با نمره صفر تا بسیار موافقم نمره ۴ انجام گردید. حداقل نمره در این پرسشنامه صفر و حداکثر نمره ۲۲۸ است. به منظور بررسی اعتبار پرسشنامه مربوط به آسیب‌های تعاملی بین فردی زوجین از دو روش اعتبار محتوا و اعتبار سازه استفاده گردید. با توجه به اینکه اعتبار محتوا بر قضاوت و داوری متخصصان استوار است به همین منظور معرفی‌هایی جهت سنجش ابعاد و خرده‌مقیاس‌های مربوط به آسیب‌های تدوین و به اساتید و متخصصان نشان داده شد و این افراد صحت ابزار را تأیید کردند. در کنار اعتبار محتوا جهت سنجش اعتبار ابزار پژوهش از شیوه اعتبار سازه و تکنیک تحلیل عاملی نیز استفاده گردید. نتایج تحلیل عاملی، بیانگر این است بود که پرسشنامه آسیب‌های تعاملی بین فردی از چهار بعد آسیب‌های ارتباطی (۱۱ سوال: سوالات ۱-۶-۱۱-۳۱-۲۶-۴۰-۴۴-۱۶-۲۱-۳۶-۴۷)، آسیب‌های رفتاری (۱۴ سوال: سوالات ۲-۷-۱۲-۱۷-۲۲-۲۷-۴۵-۴۸-۳۲-۳۷-۴۱-۵۱-۵۴-۵۶)، آسیب‌های شناختی (۱۸ سوال: سوالات ۳-۸-۱۸-۳۳-۳۸-۴۲-۵۵-۱۴-۱۶-۴۶-۵۲-۱۳-۲۳-۲۸-۵۳-۱۵-۵۷) و آسیب‌های هیجانی (۱۴ سوال: سوالات ۹-۱۹-۱۰-۲۹-۳۴-۲۰-۲۵-۳۰-۳۵-۳۹-۴۳-۵-۲۴-۴۹) تشکیل شده است. آسیب‌های ارتباطی ۳۲/۱۹ درصد، آسیب‌های رفتاری ۱۱/۶۳ درصد، آسیب‌های شناختی ۹/۲۷ درصد و آسیب‌های هیجانی ۸/۲۳ درصد از واریانس مربوط به آسیب‌های تعاملی را تبیین می‌کنند. به جهت بررسی پایایی ابزار ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که رایج‌ترین و مناسب‌ترین روش برای سنجش پایایی طیف لیکرت است. میزان آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آسیب‌های ارتباطی، رفتاری، شناختی و هیجانی و نمره کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۶، ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۹۰ به دست آمد.

#### ۴. روند اجرای پژوهش

پس از انجام هماهنگی‌های لازم از طرف مراکز مشاوره مربوطه و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، زوجین انتخاب شده (۳۰ زوج دارای تعارضات زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج را در طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه

اثربخشی بسته تلفیقی مهارت‌های ارتباط صمیمانه ... (زهره پاشایی و دیگران) ۱۱

۹۰ دقیقه‌ای را در ۱۰ جلسه دریافت نمودند. این در حالی است که افراد حاضر در گروه گواه مداخلات حاضر را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت زوجین برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را در صورت تمایل دریافت خواهند نمود. هم‌چنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج

جلسات	شرح جلسه
جلسه اول	معارفه ارائه قواعد و هنجارهای گروه، اجرای پیش‌آزمون، آشنائی زوجین با رفتارهای مثبت زناشویی، آشنائی زوجین با رفتارهای رابطه خراب کن، تنظیم بیانیه رسالت زندگی زناشویی.
جلسه دوم	آشنائی زوجین با الگوهای ارتباطی غیراثربخش، آشنائی زوجین با سبک‌های ارتباطی موثر، یادگیری مهارت گفتگوی موثر و سازنده.
جلسه سوم	آشنائی اعضا با اهمیت دلگرمی دادن در زندگی مشترک، آشنائی با خصوصیات دلگرمی، یادگیری مهارت دلگرمی دادن توسط اعضا
جلسه چهارم	آموزش گفت‌وگو و روشن‌سازی درباره باورها، عقاید و فرضیات نادرست دلسرد کننده.
جلسه پنجم	بیان فواید صداقت داشتن و توانائی در بیان احساسات، معرفی مهارت روراست بودن.
جلسه ششم	آشنایی با انواع هیجان‌ها در زندگی مشترک، آموزش مهارت‌های ابراز هیجان‌ها به شیوه مناسب در زندگی مشترک.
جلسه هفتم	فراگیری مهارت‌های ایجاد و حفظ صمیمیت، فراگیری مهارت‌های لذت بردن از زندگی.
جلسه هشتم	درک زوجین از اهمیت انتخاب در زندگی مشترک، یادگیری فرایند انتخاب.
جلسه نهم	بررسی موضوعات مورد اختلاف بین زوجین، آموزش مهارت حل تعارض به زوجین.
جلسه دهم	آموزش مهارت تصریح و روشن‌سازی انتظارات از یکدیگر، آموزش یادگیری تقسیم قدرت و مسئولیت‌پذیری، اجرای پس‌آزمون و تعیین جلسه جهت آزمون پیگیری.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین

برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موجلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## ۵. یافته‌های پژوهش

یافته‌های حاصل از داده‌های دموگرافیک نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال بودند که در گروه آزمایش دامنه سنی ۲۵ تا ۲۸ سال (تعداد ۸ نفر معادل ۲۶/۶۶ درصد) و در گروه گواه دامنه سنی ۲۹ تا ۳۲ سال (تعداد ۱۰ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد) دارای بیشترین فراوانی بود. از طرفی این افراد دارای دامنه تحصیلات سیکل تا فوق‌لیسانس بودند که در این بین در هر دو گروه آزمایش و گواه (تعداد ۱۰ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد) سطح تحصیلات دیپلم دارای بیشترین فراوانی بود. میانگین زندگی مشترک گروه آزمایش ۸/۵ سال و گروه گواه نیز ۹/۷۵ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد آسیب‌های تعاملی بین فردی (آسیب‌های ارتباطی، آسیب‌های رفتاری، آسیب‌های شناختی و آسیب‌های هیجانی) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد آسیب‌های تعاملی بین فردی (آسیب‌های ارتباطی، آسیب‌های رفتاری، آسیب‌های شناختی و آسیب‌های هیجانی) در دو گروه آزمایش و گواه

مؤلفه	گروه آزمایش		گروه گواه	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آسیب‌های تعاملی بین فردی	پیش‌آزمون	۲۰۱/۱۹	۱۷/۷۷	۱۹۹/۹۴
	پس‌آزمون	۱۶۱/۹۴	۱۸/۵	۱۵/۵۷
	پیگیری	۱۶۳/۶۹	۱۸/۵۶	۱۵/۶۸
آسیب‌های ارتباطی	پیش‌آزمون	۳۹/۷۵	۸/۸۵	۴۰/۱۲
	پس‌آزمون	۲۹/۵۰	۶/۸۶	۳۵/۲۵
	پیگیری	۲۹/۸۱	۴/۱۶	۳۵
آسیب‌های رفتاری	پیش‌آزمون	۴۹/۹۴	۵/۲	۴۹/۴۴
	پس‌آزمون	۴۳/۲۵	۵/۶۷	۴۸
	پیگیری	۴۳/۵۶	۵/۴۷	۴۷/۸۸
آسیب‌های شناختی	پیش‌آزمون	۶۴/۶۹	۷/۷۹	۶۳/۵۰

۷/۳۲	۶۰/۲۵	۶/۲۰	۵۱/۱۹	پس‌آزمون	آسیب‌های هیجانی
۷/۳۹	۶۰/۵۶	۷/۹۵	۵۲/۸۱	پیگیری	
۵/۷۰	۴۶/۸۷	۵/۰۳	۴۶/۸۱	پیش‌آزمون	
۵/۹۲	۴۵/۸۱	۵/۸۱	۳۸	پس‌آزمون	
۶/۸۵	۴۵/۸۱	۴/۷۳	۳۷/۵۰	پیگیری	

نتایج آزمون توصیفی نشان داد که بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج منجر به کاهش آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین شده است. اما معناداری این کاهش در ادامه به وسیله آزمون استنباطی مورد بررسی قرار می‌گیرد. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ( $p > 0/05$ ). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی رعایت شده است ( $p > 0/05$ ). از طرفی نتایج آزمون  $t$  نشان داد که تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه گواه در متغیر وابسته (آسیب‌های تعاملی بین‌فردی) معنادار نبوده است ( $p > 0/05$ ). این در حالی بود که نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی و ابعاد آن (آسیب‌های ارتباطی، رفتاری، شناختی و هیجانی) رعایت شده است ( $p > 0/05$ ).

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه گیرهای مکرر برای اثرات اصلی و تعاملی

متغیر	روش	آزمون	ارزش	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	معناداری	میزان تاثیر
آسیب‌های تعاملی بین‌فردی	زمان*گروه	لامبدای ویلکز	۰/۰۱۷	۱۳/۳۲۷	۴	۸۱	۰/۰۰۰	۰/۵۸
	زمان	لامبدای ویلکز	۰/۰۰۴	۵۲۷/۹۴۶	۲	۴۴	۰/۰۰۰	۰/۸۳
آسیب‌های ارتباطی	زمان*گروه	لامبدای ویلکز	۰/۰۵۲	۸/۴۳	۴	۸۱	۰/۰۰۰	۰/۲۸
	زمان	لامبدای ویلکز	۰/۱۰۸	۱۸۱/۵۶	۲	۴۴	۰/۰۰۰	۰/۸۵
آسیب‌های	زمان*گروه	لامبدای ویلکز	۰/۲۵۱	۲۱/۸۹۳	۴	۸۱	۰/۰۰۰	۰/۴۹

۰/۸۶	۰/۰۰۰	۴۴	۲	۲۲۷/۳۲۳	۰/۰۸۸	لامبدای ویلکز	زمان	رفتاری
۰/۴۵	۰/۰۰۰	۸۸	۴	۱۷/۶۶	۰/۳۰۸	لامبدای ویلکز	زمان*گروه	آسیب‌های شناختی
۰/۸۴	۰/۰۰۰	۴۴	۲	۲۱۵/۸۹۵	۰/۰۹۲	لامبدای ویلکز	زمان	
۰/۵۲	۰/۰۰۰	۸۸	۴	۲۳/۱۸۱	۰/۲۲۷	لامبدای ویلکز	زمان*گروه	آسیب‌های هیجانی
۰/۸۵	۰/۰۰۰	۴۴	۲	۱۹۲/۲۵۷	۰/۱۰۳	لامبدای ویلکز	زمان	

تحلیل واریانس واریانس با اندازه‌گیری مکرر بین - درون آزمودنی‌ها برای سنجش تاثیر یک بار مداخله بر نمره‌های آسیب‌های تعاملی بین‌فردی در سه دوره زمانی (قبل از مداخله، بعد از مداخله و پیگیری) انجام شد. نتایج نشان داد که اثر متغیر زمان و همچنین اثر تعاملی مربوط به زمان و گروه بر متغیر آسیب‌های تعاملی و ابعاد آن (آسیب‌های ارتباطی، رفتاری، شناختی و هیجانی) به لحاظ آماری معنی‌دار است ( $sig < 0/05$ ).

جدول ۴. برآورد مقادیر آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت مقایسه میانگین آسیب‌های تعاملی بین‌فردی و مولفه‌های آن در مراحل سه‌گانه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
آسیب‌های تعاملی بین‌فردی	مراحل	۲۲۰۱۵/۰۴۲	۲	۱۱۰۰۷/۵۲۱	۸۵۶/۱۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸	۱
	گروه*مراحل	۴۲۹۶/۵۴۲	۴	۱۰۷۴/۱۳۵	۸۳/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱	۱
	گروه	۷۶۳۹/۸۹	۲	۳۸۶۴/۸۹۶	۳۷/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۱
آسیب‌های ارتباطی	مراحل	۱۸۳۵/۴۳۱	۲	۹۱۷/۷۱۵	۳۵/۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۰/۸۵	۱
	گروه*مراحل	۱۴۰/۵۶	۴	۳۵/۱۴۲	۱۳/۴۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹
	گروه	۳۸۴/۹۳۱	۲	۱۷۴/۶۴۶۵	۳۰/۰۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	۱
آسیب‌های رفتاری	مراحل	۵۳۸/۰۴۲	۲	۲۶۹/۰۲۱	۳۶۸/۹۴	۰/۰۰۰۱	۰/۰/۸۳	۱
	گروه*مراحل	۱۳۷/۶۶	۴	۳۴/۴۱۷	۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۱
	گروه	۱۹۷/۰۴۲	۲	۹۸/۵۲۱	۶/۷۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۷
آسیب‌های شناختی	مراحل	۲۷۴۵/۸۴	۲	۱۳۷۲/۹۲	۲۴۲/۱۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۰/۷۹	۱
	گروه*مراحل	۶۱۲/۵۶	۴	۱۵۳/۱۴۲	۲۷/۰۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱
	گروه	۸۳۴/۷۲۲	۲	۴۱۷/۳۶۱	۲۶/۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱
آسیب‌های هیجانی	مراحل	۹۰۷/۹۳۱	۲	۴۵۳/۹۶	۳۶۲/۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۰/۸۱	۱
	گروه*مراحل	۳۶۴/۶۹۴	۴	۸۶/۶۷۴	۶۹/۲۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵	۱
	گروه	۷۳۸/۵۱۴	۲	۳۶۹/۲۵۷	۹/۲۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۲۹	۰/۹۷

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود بین سه گروه در مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) آسیب‌های تعاملی بین‌فردی و ابعاد آن (آسیب‌های ارتباطی، رفتاری،

شناختی و هیجانی) تفاوت معناداری وجود دارد ( $\text{sig} < 0/05$ ). همچنین نتایج نشان می‌دهد که تعامل بین گروه\*مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در آسیب‌های تعاملی بین‌فردی و مولفه‌های آن معنادار می‌باشد ( $\text{sig} < 0/05$ ). در نهایت بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های بین‌فردی و ابعاد آن (آسیب‌های ارتباطی، رفتاری، شناختی و هیجانی) اثربخش بوده است ( $\text{sig} < 0/05$ ).

## ۶. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین انجام گرفت. نتایج نشان داد که بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی و ابعاد آن (آسیب‌های ارتباطی، رفتاری، شناختی و هیجانی) زوجین تأثیر معنادار دارد. بدین صورت که این آموزش توانسته منجر به کاهش آسیب‌های تعاملی بین‌فردی و ابعاد آن (آسیب‌های ارتباطی، رفتاری، شناختی و هیجانی) در زوجین شود. یافته حاضر با نتایج پژوهش رحمتی، احمدبرآبادی و حیدرنیا (۱۳۹۹) مبنی بر تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین بر سازگاری زناشویی زنان؛ با یافته نقش، ابراهیمی و احمدی (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر بهبود کیفیت رضایت زناشویی زوجین؛ با گزارش جلالی شاهکوه و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌ها، با نتایج پژوهش رحمانی‌فر، محمدزاده ابراهیمی و سلیمانان (۱۳۹۷) مبنی بر تأثیر مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سازگاری زناشویی؛ با یافته آقاییوسفی و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بین‌فردی بر رضایت زناشویی؛ با گزارشات فتح‌الله‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج‌ها، با نتایج پژوهش حاج‌حسینی، زندی و ثانی‌نژاد (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان؛ با یافته طاهری و همکاران (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش سازگاری و رضایتمندی زناشویی زنان؛ و با یافته حسینی و همکاران (۱۳۹۵) مبنی بر تأثیر آموزش گروهی ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی همسو بود.

در تبیین نتایج به دست آمده در این پژوهش می‌توان گفت، از جمله عواملی که باعث ایجاد حلقه‌ای سرسختانه از بی‌اعتنائی و بی‌علاقگی در روابط زوجین می‌شود و تبدیل به یک آسیب هیجانی در روابط زوجین می‌گردد، حبس عاطفی است که منجر به سرکوب شدن عواطف و احساسات می‌شود (فتح‌الله‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). زوجین در جلسات برنامه آموزشی تلفیقی در برخورد با حبس عاطفی یاد می‌گیرند که موانع ابراز عاطفی در رابطه خود را از بین ببرند که این کار در جلسات آموزشی از طریق یادگیری نحوه بیان صحیح و درست احساسات زوجین صورت گرفت. زوجین در برنامه آموزشی تلفیقی به طور وسیعی به تصریح انتظارات و نیازهای ارتباطی‌شان سوق داده می‌شوند. براساس برنامه‌های آموزشی بسته تلفیقی، زوجین روابطشان را با تقسیم قدرت و مسئولیت‌پذیری و افزایش مشارکت‌شان، تغییر می‌دهند. در برنامه آموزشی تلفیقی به زوجین کمک می‌شود تا با انتخاب رفتارهایی که ایجاد احساس تعلق خاطر را در آنان تقویت می‌کند، به کاهش آسیب‌های تعاملی بین‌فردی پردازند. علاوه بر این بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج با افزایش رفتارهای مثبت، از طریق شناسایی رفتارهای خاصی که همسران به آنها نیاز دارند، باعث افزایش احساسات مثبت زوجین و بالا رفتن پذیرندگی زوجین نسبت به یکدیگر می‌شود (پورحیدری و همکاران، ۱۳۹۵؛ رحمانی‌فر و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین آموزش مهارت‌های بحث و مذاکره، بیان احساسات به شیوه درست، شناسایی موانع ارتباطی زوجین، آموزش مهارت‌های ارتباطی، آموزش مهارت‌های حل اختلاف و تعارض در چهارچوب بسته آموزشی تلفیقی به توافق و همفکری زوجین کمک کرده و منجر به کاهش مشکلات ارتباطی زوجین می‌شود. در بسته آموزشی تلفیقی مهارت ارتباط به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر تمام دیدگاه‌های زوج‌درمانی به صورت مستقیم یا ضمنی به زوجین کمک کرد تا چرخه آگاهی خود را پیرامون مشکلات، تشخیص و گسترش داده و شیوه‌های موثرتری برای ارتباط بیاموزند که این روند کاهش در آسیب‌های تعاملی بین‌فردی را در پی دارد. همچنین با آموزش مهارت‌های ارتباطی در قالب بسته آموزشی تلفیقی، زوج‌ها سطوح برقراری رابطه را فرا می‌گیرند. آنها در قالب آموزش بسته تلفیقی، مهارت‌های همدلانه‌سازی مشترک رابطه را پایه‌ریزی می‌کنند، زوجین یاد می‌گیرند که شنونده و سخنگوی موثری در رابطه باشند، زوجین از یکدیگر بازخورد دریافت می‌کنند و از درک مفاهیم و معناهای موردنظر یکدیگر مطلع می‌شوند. زوجین با استفاده از راهنمایی گفتگو در بسته آموزشی یاد می‌گیرند که چگونه با همسرشان صحبت



کنند تا طرف مقابل متوجه خواسته‌ها و هدف‌های همدیگر شوند. همچنین زوجین گوش کردن همدلانه را یاد گرفته و این روند منجر به ایجاد احساس مثبت از درک شدن و شنیده شدن خواسته‌ها در زوجین شده و سبب می‌شود تا آسیب‌های تعاملی بین‌فردی در آنان کاهش یابد.

محدود بودن دامنه تحقیق به زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر فریدونشهر؛ عدم کنترل متغیرهای تاثیرگذار بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی در زوجین، عدم تمایل بعضی از زوجین جهت شرکت در پژوهش حاضر و عدم بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر جامعه‌های آماری (همانند زوجین متعارض با طرحواره‌های ناسازگار اولیه، زوجین متقاضی طلاق، زوجین بدون فرزند متعارض و ...)، کنترل عوامل ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج بر آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود بسته تلفیقی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج به درمانگران و مشاوران حوزه خانواده در سطح دانشگاه‌ها، فرهنگسراهای شهرداری و مراکز مشاوره دادگستری معرفی شود تا آنها با بکارگیری این درمان برای زوجین، جهت کاهش آسیب‌های تعاملی بین‌فردی زوجین در این گامی عملی برداشته باشند.

## تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی زهره پاشایی در دانشگاه آزاد واحد اصفهان (خوراسگان) بود. بدین وسیله از تمام زوجین حاضر در پژوهش و مسئولین مراکز مشاوره که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

## کتاب‌نامه

اسماعیل پور، خلیل، خواجه، وجیه، مهدوی، نفیسه. (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی ارتباطی، *خانواده‌پژوهی*، ۹(۳۳)، ۲۹-۴۴.

آقایوسفی، علیرضا، شریفی ساکی، شیدا، احمدی، هادی، کریمی، رضا. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بین فردی بر رضایت زناشویی همسران معتادین، *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۶(۱)، ۴۹-۵۶.

پورحیدری، محبوبه، علیجانی، فاطمه، آقایان، شاهرخ، کرامت، افسانه، معصومی، سیده زهرا، اسدی، زهره. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط بر صمیمیت زناشویی زوجین نابارور دارای خشونت خانگی، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ۳۴(۴۰۲)، ۱۱۸۷-۱۱۹۶.

جلالی شاهکوه، سمیرا، مظاهری، محمدعلی، کیامنش، علیرضا، احدی، حسن. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها، *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸(۶۹)، ۵۹-۷۸.

حاج‌حسینی، منصوره، زندی، سعید، ثانی‌نژاد، سعیده. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر رضامندی زناشویی زنان باردار، *روانشناسی*، ۶(۲)، ۲۲۱-۲۳۸.

حسینی، امین، رسولی، محسن، داورنیا، رضا، بابایی گرمخانی، محسن. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۴(۲)، ۸-۱۷.

رحمانی‌فر، رسول، محمدزاده ابراهیمی، علی، سلیمانان، علی اکبر. (۱۳۹۷). تأثیر مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سازگاری زناشویی، *ارمغان دانش*، ۲۳(۲)، ۱۷۵-۱۸۷.

رحمت‌اللهی، فرحناز، فاتحی‌زاده، مریم، احمدی، سیداحمد. (۱۳۹۲). *آسیب‌شناسی زندگی زناشویی و خانوادگی*، اصفهان، نشر آسمان نگار.

رحمتی، مریم، احمدبرآبادی، حسن، حیدرنیا، احمد. (۱۳۹۹). تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۱)، ۲۳۵-۲۵۸.

طاهری، نیلوفر، آقامحمدیان شعریاف، حمیدرضا، اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش سازگاری و رضایتمندی زناشویی زنان مبتلا به سرطان، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۵(۴)، ۳۰۱-۳۱۲.

فتح‌الله‌زاده، نوشین، میرصیفی‌فرد، لیلاسادات، کاظمی، مهناز، سعادت، نادره، نوایی‌نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجها، *روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۳)، ۳۵۳-۳۷۲.

کیمیایی، سیدعلی، گرجیان، حسن. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر الگوی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر بهبود عملکرد خانوادگی زوجها دارای ناسازگاری زناشویی، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۵(۲)، ۹۷-۱۲۱.

محمدی، محمد، سلیمی، آرمان، زهراکار، کیانوش، داورنیا، رضا، شاکرمی، محمد. (۱۳۹۵). بررسی کارآیی برنامه غنی سازی ارتباط برکاهش فرسودگی زناشویی زوج‌ها، *مجله روان پرستاری*، ۴(۳)، ۱۶-۸.

محمودی، محمدجلال، زهراکار، کیانوش، امیریان، امیر، داورنیا، رضا، بابایی گرمخانی، محسن. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) در ارتقا رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی زوج‌ها، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۳(۱۰)، ۸۶۹-۸۸۱.

نقش، زهرا، ابراهیمی، علی اکبر، احمدی، سیدجعفر. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه غنی سازی روابط زناشویی بر بهبود کیفیت رضایت زناشویی زوجینی متاثر از سانحه واقع در ناحیه سیزدهم شهر کابل، *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۱۲)، ۱۱۱۱-۱۱۱۹.

Beard, B., Doro, E., Gao, T., Willie, T.C., Alexander, K.A. (2019). Is She A 'Good Candidate?': Providers' Communication About Intimate Partner Violence And Pre-Exposure Prophylaxis. *Journal of Adolescent Health, 64*(2), 238-139.

Eienberge, S., Falciglai, A. (2010). PARIS relationship skills training helps men succeed at husbands and fathers. *Journal of marital, 20*, 140-170.

Forman, L. (2002). *Clinical hand book of couple therapy*, New Yourk, Guilford

Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, S. (2018). Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of Affective Disorders, 240*, 27-32.

Lee, W., McKinnish, T. (2019). Locus of control and marital satisfaction: Couple perspectives using Australian data. *Journal of Economic Psychology, 74*, 102-108.

Li, X., Liu, Q. (2020). Parent-grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent-child relationship in Chinese parent-grandparent coparenting families. *Children and Youth Services Review, 109*, 104-110.

Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Nikonova, J., Maner, J.K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior, 105*, 22-27.

Onsy, E., Amer, M.M. (2014). Attitudes Toward Seeking Couples Counseling among Egyptian Couples: Towards a Deeper Understanding of Common Marital Conflicts and Marital Satisfaction. *Social and Behavioral Sciences, 140*, 470-475.

Wilson, S.J., Andridge, R., Peng, J, Bailey, B.E., Malarkey, W.B., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology, 85*, 6-13.

Zhang, H., Spinrad, T.L., Eisenberg, N., Luo, Y., Wang, Z. (2017). Young adults' internet addiction: Prediction by the interaction of parental marital conflict and respiratory sinus arrhythmia. *International Journal of Psychophysiology, 120*, 148-156.