

EFFECT OF EDUCATIONAL ON MARITAL COMMITMENT

The Effect of Educational Assemble Program of Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS) on Marital Commitment

Amir Gerafar

MSc Student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Seyed Mostafa Pouryahya

MSc Student in Counseling and Guidance, Faculty of Literature and Humanities, Slamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

Kianoush Zaharakar

Associate Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

S Mohammad Shakarami

Ph.D Student of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Reza Davarniya

*Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. (Corresponding Author): Tel: +9826234579600 Fax: +9826234579600 Email: rezadavarniya@yahoo.com

Received: 11 September 2016

Accepted: 31 October 2016

ABSTRACT

Background and objective: Commitment is one of the most important components of a successful marriage that without it, the marital commitment will be superficial, apparent and without direction. In this case, the couples are not able to experience the depth of love and intimacy which create because of loyalty, commitment, and marriage. The Study had done the impact of the effect of educational assemble program of practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on marital commitment.

Methods: This study was a quasi-experimental study that was conducted in a pretest-posttest control group method. The study population was couples that referred to Aram counseling and psychological services center in Gorgan were in the second quarter of 2016. Sample study was 20 couples who were selected and replaced in the experimental and control groups. Evaluation of using Adams and Jones's standard questionnaire marital commitment took place. Couples of experimental group received the training based on the practical application of intimate relationship skills in 13 weekly sessions of group therapy. Data Analysis with SPSS 20 software and analysis of covariance was performed.

Results: The results showed that the practical application of skills intimate relationship, the couple's marital commitment in the experimental group has improved.

Conclusion: Due to the results of this study recommended to marriage and family counselors that operate of this marriage enrichment program in marital counseling centers and workshops to improve a couple's intimate relationships and increase satisfaction.

Paper Type: Research Article.

Keywords: Education, Conflict, Marriage

► **Citation:** Gerafar A, Pouryahya S M, Zaharakar K, Shakarami S M, Davarniya R. The Effect of Educational Assemble Program of Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS) on Marital Commitment. *Journal of Health Literacy*. Winter 2016; 1(4): 239-249.

تأثیر برنامه آموزشی بر مهارت‌های ارتباطی زناشویی

تأثیر برنامه مدون آموزشی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر تعهد زناشویی

چکیده

زمینه و هدف: تعهد یکی از مهمترین مؤلفه‌های ازدواج موفق است که بدون آن رابطه زناشویی سطحی، ظاهری و بدون سمت و سو خواهد بود و در این صورت زوجین نخواهند توانست عمق عشق و صمیمیتی را که در سایه وفاداری و تعهد به همسر و ازدواج به وجود خواهد آمد، تجربه کنند. پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر برنامه مدون آموزشی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر تعهد زناشویی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی بود که به شیوه پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه پژوهش زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی آرام در شهر گرگان در نیمه اول سال ۱۳۹۵ بودند. نمونه مطالعه ۲۰ زوج بودند که به صورت در دسترس انتخاب و در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ارزیابی آزمودنی‌ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد تعهد زناشویی آدامز و جونز صورت گرفت. زوجین گروه آزمایش، آموزش‌ها را بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در ۱۳ جلسه هفتگی به شیوه گروهی دریافت کردند. تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS ۲۰ و به شیوه تحلیل کوواریانس انجام گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه میزان تعهد زناشویی را در زوجین گروه مداخله ارتقاء داده است.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه توصیه می‌شود مشاوران خانواده و ازدواج، این برنامه غنی سازی زندگی زناشویی را در مراکز مشاوره و کارگاه‌های زناشویی در جهت بهبود روابط صمیمانه و افزایش رضایتمندی زوجین به کار گیرند.

نوع مطالعه: مطالعه پژوهشی.

کلیدواژه‌ها: آموزش، تعارض، ازدواج

امیر گرافر

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

سید مصطفی پور یحیی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

کیانوش زهراکار

دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

محمد شاکرمی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

رضا داورنیا

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول):

rezadavarniya@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۶/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۸/۱۰

◀ **استناد:** گرافر، ا. پور یحیی، م.، زهراکار، ک.، شاکرمی، م.، داورنیا، ر. تأثیر برنامه مدون آموزشی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر تعهد زناشویی. *فصلنامه سواد سلامت*. زمستان ۱۳۹۵؛ ۱(۴): ۲۳۹-۲۴۹.

شدن تا تعهد سپاری گام بر می‌دارند و در این مسیر نیازمند آموزش مهارت‌هایی می‌باشند (۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رویکردهایی چون برنامه‌های غنی سازی زوجین، برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار موثر و مقرون به صرفه می‌باشند (۹). برنامه‌های غنی سازی ازدواج برنامه‌هایی برای بهبود و پر بار سازی ازدواج است و دارای سطوح بالایی از اعتبار و سودمندی برای زندگی زوجها است. این برنامه‌ها انواع مختلفی دارد که شامل برنامه مواجهه ازدواج^۵، برنامه ارتباط زوج‌ها^۶، برنامه تأیید^۷ برای ازدواج بهتر، برنامه ارتقاء ارتباط^۸، برنامه آماده سازی / غنی سازی اولسون و برنامه انجمن غنی سازی زوجین در ازدواج^۹ می‌شود (۱۰).

یکی از برنامه‌های غنی سازی روابط زوجین جهت جلوگیری از بروز نارضایتی‌های زناشویی و افزایش صمیمیت و تعهد زناشویی، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه^{۱۱} یا PAIRS می‌باشد. برنامه PAIRS نوعی برنامه آموزشی است که توسط گوردن^{۱۱} ابداع شد و با هدف آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای تشکیل روابط صمیمانه برگزار می‌شود (۱۱). در ترکیب برنامه PAIRS نظریه‌های روان پویایی^{۱۲}، نظریه روابط شی^{۱۳}، نظریه سیستمی^{۱۴} و نظریه دلبستگی^{۱۵} دیده می‌شود (۱۲). یکی از اصول بنیادین این برنامه، صمیمیت مداوم است. از زمانی که صمیمیت کم می‌شود، مبانی ازدواج سست می‌شود و قدرت حل مسائل و غلبه بر مشکلات کمتر می‌گردد. تجارب مختلف درمان، نشان داده است زمانی که زوجها خلق، بازآفرینی و استمرار صمیمیت را می‌آموزند، مسائل مهمی مانند تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاقانه بر تفاوت‌های فردی نیز با

مقدمه

ازدواج به عنوان عالی ترین و مهمترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی همواره مورد تأیید بوده است و رابطه ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است که از ویژگیهای خاصی برخوردار است (۱). اندرسون^۱ ازدواج سالم را به معنی حضور چندین عنصر مثل تعهد، رضایت زناشویی، ارتباط و عدم وجود عناصری نظیر خشونت و خیانت می‌داند (۲). به نظر می‌رسد، هم تعهد نسبت به همسر و هم تعهد نسبت به نهاد ازدواج، برای موفقیت یک ازدواج مهم باشد (۳). تعهد زناشویی^۲ را می‌توان احساس تداومی که در جاذبه و محدودیت‌ها پیدا می‌شود، تعریف کرد (۴). آما^۳ معتقد است که تعهد زناشویی به این معنی است که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش قائلند و چقدر برای حفظ و تداوم ازدواجشان انگیزه دارند (۵).

جانسون^۴ مدلی را ارائه داده است که در آن تعهد زناشویی به سه نوع تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری تقسیم می‌شود (۶). تعهد شخصی به معنی علاقه و تمایل فرد برای تداوم رابطه زناشویی است. تعهد اخلاقی بیانگر وفاداری اخلاقی فرد به ازدواج است و تعهد ساختاری نیز به موانع و محدودیت‌های موجود در ترک رابطه زناشویی و احساس اجبار به تداوم آن رابطه یا ترس از پیامدهای طلاق اشاره دارد (۷). در سال‌های اخیر نرخ طلاق نسبت به چند سال قبل رشد داشته است و طلاق از جمله معضلاتی است که بشر را در جوامع صنعتی و در حال پیشرفت تهدید می‌کند (۸). طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود دویست مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (۹). یکی از علل عمده طلاق به خصوص در ایران، عدم آشنایی و داشتن مهارت‌های کافی برای زندگی زناشویی است. زوج‌های در آستانه ازدواج در گذرگاه چالش انگیز عاشق

5. Marriage Encounter Program
6. Couple Communication Program
7. Time for a Better Marriage
8. Relationship Enhancement Program
9. The Association for Couple in Marriage Enrichment
10. Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS)
11. Gordon
12. Theoretical Medley of Psychodynamic
13. Object-Relations Theory
14. Systems Theory
15. Attachment Theory

1. Anderson
2. Marital Commitment
3. Amato
4. Johnson

سرعت بیشتری در بین آنها ساماندهی می‌شود (۱۳).

پژوهش‌های مختلفی اثر بخشی برنامه PAIRS را در کاهش ناهماهنگی زناشویی (۱۴)، افزایش رضایت، خشنودی و سازگاری زوجین (۱۵)، بهبود الگوهای ارتباطی، صمیمیت و سازگاری زناشویی (۱۶)، افزایش رضایت جنسی و شادمانی زناشویی (۱۷) و افزایش کیفیت زندگی و حمایت ادراک شده در زوجین (۱۸)، تایید نموده‌اند. دورانا^۱ در پژوهش خود تأثیر آموزش کاربرد PAIRS بر رضایت زناشویی زوج‌ها را بررسی کرد و نشان داد که این برنامه آموزشی توانسته است رضایت زناشویی زوج‌ها را افزایش دهد (۱۹). نتایج پژوهش اسماعیل‌نیا نیز حاکی از آن بود که آموزش PAIRS بطور معناداری موجب تعدیل و اصلاح سبک‌های دلبستگی و بهبود هوش هیجانی زوج‌ها می‌گردد (۲۰).

امروزه میزان زیادی از مشکلات زناشویی ناشی از عدم آشنایی با مهارت‌های ارتباطی صحیح و موثر در روابط زناشویی است. شواهد فراوانی گویای آن است که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمانه با مشکلات شدید و فراگیر مواجه هستند. وجود مشکلات زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدنشان را ضروری می‌سازد. در کشور ما که ارائه خدمات بیشتر جنبه درمان دارد، پیشگیری و آموزش زوج‌ها کمتر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. نظر به پیامدهای ویرانگر ازدواج ناموفق و بهداشت جسمی و روانی زوج‌ها و فرزندان و جامعه، لزوم ارتقا و بهبود کیفیت روابط زوج‌ها و ایجاد صمیمیت، رضایت و سازگاری در رابطه و به تبع آن کاسته شدن از میزان طلاق عاطفی و رسمی به وضوح هر چه بیشتر آشکار می‌گردد. از آنجا که نخستین گام به منظور بهبود بخشیدن به روابط زناشویی سالم، برنامه‌های آموزشی به موقع است و از سویی دیگر، اثر بخشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه تاکنون در پژوهش‌های مختلف در خارج از کشور به تأیید رسیده است، همچنین با عنایت به اینکه پژوهش‌های مداخله‌ای در ارتباط با این برنامه آموزشی

در داخل کشور بسیار اندک است و جستجوهای محقق نشان داد که این برنامه آموزشی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است و پژوهش‌های محدودی کارایی آن را برای بهبود روابط زوج‌ها بررسی نموده‌اند، لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر برنامه مدون آموزشی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر تعهد زناشویی انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است و با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی آرام در شهر گرگان در سال ۱۳۹۵ جامعه این پژوهش را تشکیل می‌دادند. پس از فراخوان ثبت نام و نام نویسی از زوجین داوطلب حضور جلسات، بر اساس ملاکهای ورود و خروج به مطالعه، ۲۰ زوجی که کمترین نمرات را در پرسشنامه تعهد زناشویی آدامز و جونز کسب نموده بودند و واجد شرایط شرکت در مطالعه بودند، به شیوه در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر زیر گروه ۱۰ زوج) قرار گرفتند. در مورد انتخاب نمونه باید اشاره کرد که در طرح‌های تجربی باید هر زیر گروه حداقل ۱۵ نفر باشد و برای اینکه نمونه انتخاب شده نماینده واقعی جامعه باشد و پژوهش اعتبار بیرونی بالایی داشته باشد، تعداد نمونه ۲۰ نفر (۱۰ زوج) برای هر گروه در نظر گرفته شد (۲۱). ملاک‌های ورود عبارت بودند از گذشتن حداقل دو سال از زندگی مشترک، داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل، دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال، متقاضی طلاق نبودن، نداشتن تعارضات حاد و شدید زناشویی، عدم وجود سابقه بیماری‌های روانی، تکمیل فرم رضایت نامه پژوهش، تمایل به شرکت در دوره آموزشی و عدم دریافت خدمات مشاوره فردی خارج از جلسات. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز اعتیاد به مواد، مصرف داروهای روانپزشکی، داشتن سابقه بستری در بیمارستان‌های روانپزشکی، سابقه خیانت زناشویی، مصرف هر نوع داروی آرامبخش، الکل و مواد مخدر و دریافت خدمات روانشناختی خارج از گروه در

کنترل درمانی دریافت نکردند. در پایان جلسات از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. ساختار و محتوای جلسات آموزشی بر اساس کتاب زوج درمانی حسینی تهیه و تدوین گردید (۱۳). در پایان مطالعه، پژوهشگر جهت رعایت موارد اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش و تشکر و قدردانی از زوجین گروه کنترل، کارگاه دو روزه برنامه PAIRS را برای آنها اجرا نمود. خلاصه‌ای از محتوای جلسات آموزشی بر مبنای برنامه (PAIRS)، در جدول شماره ۱ آمده است. در این پژوهش برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد

نظر گرفته شد. در این مطالعه مفاد مطرح شده در بیانیه هلسینکی رعایت گردید که از جمله آنها می‌توان به توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل اشاره کرد (۲۲). پس از مرحله پیش آزمون و تکمیل پرسشنامه‌ها، زوجین گروه آزمایش در ۱۳ جلسه دو ساعته به صورت هر هفته یک جلسه به شیوه گروهی در معرض مداخله (آموزش برنامه PAIRS) قرار گرفتند، اما گروه

جدول ۱. شیوه‌ی اجرای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS)

تعداد جلسات	محتوای جلسات
جلسه ۱	آشنایی، پذیرش و خوش آمد گویی به اعضا، آشنایی و معرفی رهبر و اعضا به یکدیگر، بیان اهداف، قواعد و هنجارهای گروه مثل رازداری، احترام متقابل، شرکت منظم و نظایر آن، اجرای پیش آزمون
جلسه ۲	آموزش تعریف ارتباط زناشویی، انواع ارتباط، عوامل مؤثر بر ارتباط، تأثیر ارتباط مؤثر زناشویی بر خود، همسر و فرزندان
جلسه ۳	آموزش راهبردهای مقتضی و ابتدایی به منظور بازخورد اولیه (راهبردهایی همچون گفتگو کردن به شیوه PAIRS، گروه‌های عشق، اگر تو دوستم داشته‌ای باید خودت می‌فهمیدی که من.....)
جلسه ۴	بررسی پیش زمینه‌های راجع به ارتباط و صمیمیت با اعضای گروه
جلسه ۵	آموزش گفتگو، شفاف سازی و نظر خواهی در مورد مسایل مختلف
جلسه ۶	آموزش روشن سازی فرضیات
جلسه ۷	آموزش تاریخچه و خود بی همتای من
جلسه ۸	آموزش بازآموزی هیجانی - سواد هیجانی و ایجاد رشته‌های دلبستگی
جلسه ۹	آموزش اکتساب مهارت‌های خلق و حفظ صمیمیت در کنار همدیگر
جلسه ۱۰	آموزش لذت بردن از یکدیگر، غنی سازی روابط جنسی و تمایلات جنسی
جلسه ۱۱	آموزش نگرش و راهبردهایی برای ایجاد روابط پایدار و موفق
جلسه ۱۲	انعقاد قرارداد، تصریح و روشن سازی انتظارات
جلسه ۱۳	فرایند گروه از آغاز تا پایان، جمع بندی و اختتام

بیشترین حمایت تجربی و نظری برخوردار بود. آدامز و جونز میزان پایایی هر یک از مقیاس‌های این آزمون را بر روی نمونه مذکور به این شرح بدست آورده اند: تعهد شخصی ۰/۹۱، تعهد اخلاقی ۰/۸۹ و تعهد ساختاری ۰/۸۶ (۲۳). در پژوهش عباسی مولید، میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ بدست آمد (۲۴). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بوده است.

پس از اجرای پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS۲۰ استفاده شده است

یافته‌ها

بررسی اطلاعات جمعیت شناختی نشان می‌دهد بیشتر افراد گروه آزمایش بین ۳۱ الی ۳۶ سال داشتند و در گروه کنترل بیشترین افراد در طبقه سنی ۲۵ الی ۳۰ ساله قرار داشتند. به لحاظ تحصیلات نیز بیشترین افراد هر دو گروه را افراد دارای مدرک تحصیلی دیپلم شامل شده اند. توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی سن، تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزندان زوج‌ها به تفکیک هر گروه در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

تعهد زناشویی^۱ استفاده گردید. این پرسشنامه میزان پایداری افراد به همسر و ازدواجشان و ابعاد آن را اندازه‌گیری می‌کند. این آزمون توسط آدامز و جونز^۲ تهیه شده و سه بعد تعهد زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. این ابعاد عبارتند از؛ تعهد شخصی: تعهد نسبت به همسر که مبتنی بر جذابیت همسر است. تعهد اخلاقی: تعهد نسبت به ازدواج که مبتنی بر تقدس و حرمت رابطه زناشویی است. تعهد ساختاری: تعهد نسبت به همسر و ازدواج که مبتنی بر احساس اجبار و تداوم ازدواج یا ترس از پیامدهای طلاق است (۷). هر سؤال آزمون دارای یک مقیاس پنج درجه‌ای کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم است که به هر گزینه نمره ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ و به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ داده می‌شود. اکثر سؤالات پرسشنامه به شکل مستقیم نمره گذاری می‌شود و تنها سؤالات ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۲۳، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵ و ۳۶ به طور معکوس نمره گذاری می‌گردند. دامنه کلی نمرات افراد بین ۴۴ تا ۲۲۰ نمره است و نمره بالا در این آزمون، بالا بودن تعهد زوجین را نشان می‌دهد (۷). آدامز و جونز در شش پژوهش گوناگون به منظور بدست آوردن پایایی و روایی پرسشنامه، آن را بر روی ۴۱۷ نفر متأهل، ۳۴۷ نفر مجرد و ۴۶ نفر مطلقه اجرا کردند. در این مطالعات همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون بالا و معنادار بود و به طور کلی ابعاد این پرسشنامه از

جدول ۲. توزیع فراوانی سن، تحصیلات، مدت ازدواج و تعداد فرزندان آزمودنی‌ها به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیر	گروه کنترل	گروه آزمایش		متغیر		
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی			درصد	فراوانی			
۳۰	۳	۳۰	۳	۲ الی ۵	۳۰	۶	۲۰	۴	۲۵ الی ۳۰	سن
۲۰	۲	۲۰	۲	۶ الی ۹	۲۵	۵	۳۰	۶	۳۱ الی ۳۶	
۲۰	۲	۳۰	۳	۱۰ الی ۱۳	۲۵	۵	۲۵	۵	۳۶ الی ۴۰	
۳۰	۳	۲۰	۲	۱۳ الی ۱۷	۲۰	۴	۲۵	۵	۴۱ الی ۴۵	
۲۰	۲	۲۰	۲	۰	۱۰	۲	۱۰	۲	سیکل	تحصیلات
۳۰	۳	۳۰	۳	۱	۴۰	۸	۳۵	۷	دیپلم	
۲۰	۲	۳۰	۳	۲	۲۵	۵	۲۵	۵	کاردانی	
۳۰	۳	۲۰	۲	۳	۲۵	۵	۳۰	۶	کارشناسی	

1. Dimensions of Commitment Inventory
2. Adams & Jones

همگنی واریانس‌های دو گروه، و همگنی شیبهای رگرسیون می‌باشد و ابتدا این پیش فرضها بررسی گردیده است. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی پیش فرض نرمال بودن در جدول ۳ نشان می‌دهد که توزیع نمرات دو گروه در متغیر تعهد زناشویی نرمال می‌باشد؛ چرا که مقدار آماره Z برای هیچ یک از گروه‌ها معنادار نشده است ($p > 0/05$). بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها با آزمون لون صورت گرفت که عدم معناداری این آزمون ($p > 0/05$) در جدول شماره ۳ برای تعهد زناشویی این دو گروه نشان داد واریانس‌های دو گروه همگن می‌باشد. و نهایتاً عدم وجود تعامل بین گروه و نمرات پیش آزمون ($F = 1/01, p > 0/05$)، پیش فرض همگنی شیبهای رگرسیون را تأیید کرد.

براساس اطلاعات مندرج در جدول شماره ۳ میانگین تعهد زناشویی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون $10/61 \pm$ $94/60$ بوده است که پس از اجرای آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در مرحله پس آزمون به $13/03 \pm$ $113/55$ افزایش یافته است. در گروه کنترل نیز میانگین تعهد زناشویی $13/53 \pm$ $95/15$ بوده است که در مرحله پس آزمون به $8/52 \pm$ $97/75$ تغییر یافته است.

برای بررسی این فرضیه که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌تواند باعث افزایش تعهد زناشویی گردد یا خیر، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که این آزمون دارای پیش فرضهای نرمال بودن توزیع نمرات،

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد تعهد زناشویی و نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف و لون

گروه	میانگین	انحراف معیار	مقدار Z	سطح معناداری	آزمون لون	سطح معناداری
پیش آزمون	آزمایش	۹۴/۶۰	۱۰/۶۱	۰/۷۷۲	۰/۵۹۱	۰/۲۵۰
	کنترل	۹۵/۱۵	۱۳/۵۳	۰/۴۶۱	۰/۹۸۴	۱/۳۶۳
پس آزمون	آزمایش	۱۱۳/۵۵	۱۳/۰۳	۰/۳۷۷	۰/۹۹۹	۰/۱۳۳
	کنترل	۹۷/۷۵	۸/۵۲	۰/۴۱۰	۰/۹۹۶	۱/۳۵۵

جدول شماره ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیره را برای بررسی کارایی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر تعهد زناشویی زوجین نشان می‌دهد که بر اساس اطلاعات این جدول، مشاهده می‌شود بعد از تعدیل اثر پیش آزمون، در پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش در متغیر تعهد زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 20/18 = 0/01$ و $P > .$) با توجه به نمرات پس آزمون گروه آزمایش ($113/55$) و

گروه کنترل ($97/75$)، مشخص می‌شود که میانگین نمرات تعهد زناشویی گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است، که نشان از اثر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش تعهد زناشویی دارد. اندازه اثر نیز نشان می‌دهد که ۳۵ درصد از تغییرات بوجود آمده ناشی از اثر آموزش است. همچنین مقدار $0/99$ توان آزمون در جدول حاکی از کفایت حجم نمونه می‌باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تاثیر متغیر مستقل بر تعهد زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۷۲/۴۰۲	۱	۷۲/۴۰۲	۰/۵۹	۰/۴۴	-	-
آموزش	۲۴۷۵/۳۷۸	۱	۲۴۷۵/۳۷۸	۲۰/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۹
خطا	۴۵۳۸/۲۹۸	۳۷	۱۲۲/۶۵				
مجموع	۴۵۳۵۸۴	۴۰					

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر برنامه کاربرد عملی مهارتهای ارتباط صمیمانه بر تعهد زناشویی در زوجین شهر گرگان انجام شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس نشانگر آن بود که بین زوجینی که در معرض مداخله آموزشی قرار گرفته بودند، و زوجینی که مداخله را دریافت ننموده بودند، از لحاظ تعهد زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. به بیانی دیگر، برنامه PAIRS موجب بهبود تعهد زناشویی در زوجین گروه مداخله شده بود. مطالعه ای که مستقیماً به بررسی تاثیر این برنامه آموزشی بر تعهد زناشویی در زوجها پرداخته باشد، مشاهده نگردید، اما نتایج حاصل از این مطالعه با یافته‌های پژوهش دورانا که تأثیر برنامه PAIRS بر صمیمیت زوجین را بررسی کرد و نشان داد که این برنامه آموزشی توانسته است میزان صمیمیت را در زوجینی که از عدم صمیمیت رنج می‌برند، بهبود بخشد (۲۵)؛ تورنر که در پژوهش خود بیان کرد که برنامه PAIRS ناهماهنگی زناشویی را در زوجین کاهش داده است (۱۴) حسینی، رسولی، داورنیا و بابایی گرمخانی که گزارش نمودند آموزش برنامه PAIRS موجب بهبود کیفیت روابط زناشویی در زوجین شده است (۱۱)؛ خمسه زهراکار و محسن زاده که نشان دادند میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل پس از آموزش PAIRS افزایش پیدا کرده بود (۱۷)؛ و محمودی، زهراکار، امیریان، داورنیا و بابایی گرمخانی که به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی برنامه PAIRS رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زناشویی را در زوجین در مرحله پس آزمون و پیگیری افزایش داده بود (۱۰) همخوان می‌باشد. همچنین یافته‌های مطالعه مبنی بر کارایی برنامه PAIRS با نتایج تحقیقات تورنر و گوردون (۱۵)؛ عباسی، مدنی و غلامعلی لواسانی (۱۶)؛ خدادادی (۱۸) و اسماعیل نیا (۲۰) همسو و در تایید آنها می‌باشد.

در تبیین چرایی یافته‌های این مطالعه می‌توان گفت صمیمیت در زوج، بستری مهم برای ایجاد تعهد به همسر و ازدواج است. تا زمانی که تعهد به همسر و ازدواج جدی گرفته نشود، نمی‌توان

به ساختار زندگی زناشویی سالمی رسید. از زمانی که صمیمیت، این تجربه عمیق هیجانی موجود در روابط عاطفی رو به اضمحلال می‌رود، پایه‌های محکمی که ازدواج بر آن بنا شده است، لرزان می‌گردد و شوق و توانایی حل مسئله و غلبه بر موانع و پافشاری برای مقابله با ترس‌ها و تردیدها کمتر می‌شود (۱۳). اسونسون و تراهاگ در مطالعه گزارش کرده‌اند که درازدواج‌های ی که صمیمیت بالایی وجود دارد، تعهد زناشویی نیز بالاست، عشق بیشتری ابراز می‌شود و درگیری‌های زناشویی کمتری مشاهده می‌گردد (۲۶).

در رویکرد آموزشی مهارتهای ارتباط صمیمانه توجه به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، محبت، تعلق و تعهد مورد توجه است. عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی مدنظر دارد، گفتگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسر است که همگی می‌تواند باعث افزایش کیفیت زندگی زناشویی گردد. کیفیت زناشویی نیز مفهومی چند بعدی است که شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجی مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (۲۷). عقیده اصلی برنامه کاربرد مهارتهای ارتباط صمیمانه آن است که لازمه ایجاد صمیمیت ماندگار حفظ ازدواج پایدار است. از نظر این دیدگاه، هنگامی که تجربه عاطفی عشق و صمیمیت در روابط زوجی کم اهمیت و کم اعتبار شود، فضای ازدواج بی ثبات و غیر قابل اعتماد می‌شود. در چنین شرایطی توانایی برای حل مشکل، غلبه بر موانع، پافشاری برای روبرو شدن با ترس و تردیدها و فرسودگی زودرس از بین می‌رود. برنامه کاربرد عملی مهارتهای ارتباط صمیمانه با تاکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوجها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می‌کند. زوجها در این برنامه یاد می‌گیرند صمیمیت را در روابط خود به وجود آورند، بازآفرینی کنند و از مسایل پیش از ازدواج و بعد از ازدواج مثل تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاق تفاوتها آگاه شوند (۲۸).

در این برنامه زوج‌ها یاد می‌گیرند برای بهبودی رابطه شان بجای حمله به همسرشان، با او گفتگو و خشم خود را با روشی صحیح ابراز کنند. زوج‌ها یاد می‌گیرند همدیگر را مدیریت کنند،

مسئولیت‌های مهم خود شده و احساس مسئولیت پذیری می‌کند، با انجام مسئولیت‌های خود، موجبات رضایت همسرش را فراهم می‌آورد. با بوجود آمدن رضایت زناشویی در همسران، صمیمیت میان زوج شکل می‌گیرد و با افزایش صمیمیت، احساس تعهد تقویت می‌شود. پژوهش حاضر به مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بوده است. اجرای پژوهش بر روی زوج‌های شهر گرگان تعمیم نتایج آنرا به دیگر شهرها و مناطق با مشکل مواجه می‌سازد. شیوه نمونه‌گیری در دسترس، خود گزارشی بودن ابزار مورد استفاده، و عدم وجود مرحله پیگیری در این پژوهش نیز از محدودیت‌های دیگر تحقیق حاضر است که باید به آن توجه نمود. متفاوت بودن سطح تحصیلات آزمودنی‌ها نیز می‌تواند در میزان اثر گذاری این رویکرد موثر باشد که باید به عنوان یک محدودیت در پژوهش حاضر در نظر گرفته شود. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده جهت تعیین دقیق تر اثرات برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه مرحله پیگیری نیز گنجانده شود و نتایج آنها با نتایج این پژوهش مقایسه شود. پیشنهاد می‌گردد محققین تأثیر این برنامه آموزشی را بر سایر متغیرهای زناشویی مورد بررسی قرار دهند. با توجه به اثربخشی این رویکرد بر افزایش تعهد زناشویی زوجها پیشنهاد می‌شود سازمانها، مراکز مداخله در بحران خانواده، مراکز کاهش طلاق، مراکز مشاوره خانواده و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش خانواده از این رویکرد در جهت بهبود روابط زوجین استفاده نمایند.

نتیجه گیری: یافته‌های این مطالعه بیانگر این بود که آموزش گروهی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث بهبود تعهد زناشویی در زوجین شرکت کننده در پژوهش شده بود. از دست آوردهای این پژوهش می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح نتیجه‌گیری کرد. در سطح نظری نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین را تایید کند. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.

برای ارتباط بهتر تلاش کنند و نه برای مقابل هم ایستادن. زوجها در این برنامه یاد می‌گیرند که با همکاری با هم به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که بتوانند از حلقه‌های بی شمار حساسیت‌های شان رها بشوند. آنها می‌توانند با همدلی کردن با پاسخ‌های کودکان همسرشان و بازبینی رفتارهای همسر، حساسیت‌های بیش از حد خود را به رفتارهای همدلانه و مراقبانه تغییر دهند. شرکت کنندگان تحت تاثیر این برنامه آموزشی ترس‌های عمیقشان را نسبت خود و عواطف عمیقشان همسرشان از بین می‌برند. آنها بطور قابل وضوحی وارد رابطه ای صمیمی می‌شوند و تحت همین رابطه نیز عواطف عمیقی نسبت به پیوند عاشقی، عشق، نیازمندی به یکدیگر، پرهیز از جدایی و دوست داشتن تجربه می‌کنند. زوجها بتدریج یاد می‌گیرند که بیان عواطف عمیق و قدرتمند می‌تواند به شکل گیری دلبستگی سالم بین زوجها کمک کند (۱۱).

در جلسات این برنامه آموزشی به زوجها آموزش داده می‌شود که صمیمیت رکن اصلی در روابط پایدار زندگی زناشویی می‌باشد. زمانی که زوجها در کنار یکدیگر احساس رضایت و صمیمیت داشته باشند، این عامل به عنوان نیروی محرکی عمل خواهد کرد که سبب می‌شود تا تمایل آنها به ماندن در کنار یکدیگر بیشتر گردد. در جلسات آموزشی و در فرایند آموزش به زوجها، هنگامی که پیوندهای عاطفی بین آنها محکم شده و از روابط بین فردی و هم چنین روابط جنسی خود رضایت داشته باشند، تمایلشان برای باقی ماندن در ازدواج و تعهد به میثاق با همسر بیشتر می‌شود. در این رویکرد درمانی به زوجین کمک می‌شود تا بتوانند ضمن برقراری روابط صمیمانه و نزدیک، همدلی نسبت به یکدیگر را نیز افزایش دهند. همدلی ایجاد شده، زمینه ای را فراهم می‌آورد تا زن و شوهر به آرامش دست یابند و دست یابی به آرامش زمینه تعهد بیشتر به روابط زناشویی و پایبندی به چارچوب خانوادگی را در افراد افزایش می‌دهد. در برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به زوجها آموزش داده می‌شود که در رابطه با ایجاد صمیمیت و مهارت‌های مؤثر در رابطه زناشویی، مسئولیت‌های مهم خود را مد نظر داشته باشند. هنگامی که فرد به عنوان یک همسر متوجه

سپاسگزاری

که صمیمانه محققین را یاری نمودند، اعلام می‌دارند. مطالعه حاضر حاصل پایان نامه یا طرح پژوهشی نبوده و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است.

گروه پژوهشی مراتب تقدیر و تشکر خود را از مدیریت مرکز مشاوره آرام سرکار خانم دکتر نازنین خواجه و تمامی زوجینی

References:

- Ahmadi A, Zahrakar K, Davarniya R, Rezaiee M. The effectiveness of brief self-regulation couple therapy on couple burnout in couples of Saveh city. Razi Journal of Medical Sciences. 2015; 22 (139): 64-75. (Persian)
- Sherwood EM. Marital strength in Canadian military couples: A ground theory approach. (Dissertation). University of Calgary; 2008.
- Lambert NM, Dollahite DC. The threefold cord: Marital commitment in religious couples. Journal of Family Issues. 2008; 29(5): 592-614.
- Nelson JA, Kirk AM, Ane P, Serres SA. Religious and spiritual values and moral commitment in marriage: Untapped resources in couples counseling?. Counseling and Values. 2011; 55(2): 228-46.
- Mohammadi B, Zahrakar K, Davarniya R, Shakarami M. Investigation into the role of religiosity and its dimensions in predicting of marital commitment of personnel of state welfare organization of Nrth Khorasan. Journal of Religion & Health. 2014; 2(1):15- 23. (Persian)
- Davarniya R, Shakarami M, Zahrakar K, Mohammadi B. Predicting marital commitment on the basis of relationship maintenance behaviors and attachment styles. J Research Health. 2016; 6 (2) :247-55.
- Hosseini A, Zahrakar K, Davarniya R, Shakarami M, Mohammadi, B. The Relationship between marital commitment with personality traits. Bimonthly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences. 2015; 22(5):788-96. (Persian)
- Najarpourian S, Bahrami F, Etemadi O. The effect of premarital training program on improvement of commitment in female students at Islamic Azad University of Fasa. Journal of Family Research 2008; 4(13): 77-86. (Persian)
- Nazari A, Rasouli M, Davarniya R, Hosseini A, Babaei Gharmkhani M. Effectiveness of solution- focused brief therapy (SFBT) on couple burnout and divorce tendency in married women. IJPN. 2015; 3 (3):41-52. (Persian)
- Mahmudi M, Zahrakar K, Amirian A, Davarniya R, Babaei Gharmkhani M. The effect of group training of practical application of intimate relationship skills (PAIRS) program on enhancing marital satisfaction, adjustment, Positive feelings and intimacy of couples. J Urmia Nurs Midwifery Fac. 2016; 13 (10):869-81. (Persian)
- Hosseini A, Rasouli M, Davarniya R, Babaeigarmkhani M. The effect of group training based on practical application of intimate relationship skills program on marital relationships quality. Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences. 2016; 24(2): 8-17. (Persian)
- Chitsazzadeh Alaf B, Zahrakar K, Sanai B. Effect of practical application of intimate relationship skills program in marital commitment of couples. J Research Health. 2017; 7 (1):653-662.
- Hoseini B. Base of couple therapy. Tehran: Jangal press; 2010. P.128-30. (Persian)
- Turner L. The impact of a psych educational group intervention on marital discord, adult interaction style, projective identification, and projective identification. (Dissertation). Washington, D.C: The Catholic University; 1998.
- Turner L, Gordon LH. PAIRS (Practical application of intimate relationship skills). An integrative approach to intimate relationship change through a psychoeducational program. Journal of Couples Therapy 1995; 5(1&2):37-53.
- Abbasi M, Madani Y, GholamAli Lavasani M. The effectiveness of group training based on practical application of intimate relationship skills program on relationship patterns of nearly married couples. Journal of Family Counseling and Psychotherapy 2014; 4(2):227-46. (Persian)
- Khamse F, Zahrakar K, Mohsenzade F. The effect of practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on enhancing sexual satisfaction and marital happiness in married wives. Positive Psychology Research. 2016; 1(2):41-52.
- Khodadadi M. The practical application of intimate relationship skills (PAIRS) program and its effectiveness on quality of life and perceived social support in couples expecting a child. (Dissertation). Mashhad: University of Mashhad; 2011. (Persian)
- Durana C. Bonding and emotional re-education of couples in the PAIRS. Training: Part II. Am J Fam Ther 1996; 24(4): 315-28.
- Esmailnia A. The investigation of teaching practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on the attachment style and the emotional intelligence of couples. (Dissertation). Ferdowsi University of Mashhad; 2011. (Persian)
- Delavar A. Foundations of theoretical and practical research in the humanities and social sciences. Tehran:

- Roshd Publishers; 2011. (Persian)
22. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA. 2013; 310(20):2191-4.
 23. Adams JM, Jones WH. The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. J Pers Soc Psychol. 1997; 72(5):1177-96.
 24. Abbasi Molid H . The effect of teaching reality therapy on marital commitment in couples of Khomeinshahr preprovidence.[Dissertation]. Isfahan University 2009. (Persian)
 25. Durana C. Enhancing marital intimacy through psych education: The PAIRS. Program. The Family Journal 1997; 5(3): 204-15.
 26. Swensen CH, Trahaug G. Commitment and the long-term marriage relationship. J Marriage Fam.1985; 47: 939-945
 27. Isa nejad O. The effectiveness relationships enhancement on improving martial quality of couples in Isfahan. [Dissertation]. Isfahan University 2008. (Persian)
 28. Harway M. Handbook of couples therapy. New York: John Wiley & Sons; 2005.P. 89-91.