

تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل

فهیمة خمسه^{۱*}، کیانوش زهراکار^۲، فرشاد محسن‌زاده^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲- استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳- استادیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

چکیده

هدف پژوهش تعیین تأثیر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه "پیرز" (PAIRS) بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل بود. پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی، با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه کنترل بوده است. به این منظور، تعداد ۲۲ نفر از زنان متأهل شرکت‌کننده در پژوهش، به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های رضایت جنسی (ISS) هادسون، هاریسون و کروسکاپ و مقیاس شادمانی زناشویی (MHS) آرزین، ناستر و جونز استفاده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، برای گروه آزمایش، آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه در هشت جلسه به صورت هر هفته یک جلسه دوساعته به شیوه گروهی ارائه شد، اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد مداخله آموزشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه باعث بهبود ۴۴ درصدی رضایت جنسی و ارتقای ۳۷ درصدی شادمانی زناشویی گروه آزمایش در پس‌آزمون شده است. نتایج پیگیری سه ماهه حاکی از تأثیر ۴۲ درصدی این مداخله بر رضایت جنسی و تأثیر ۳۶ درصدی بر شادمانی زناشویی بوده است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که توانمندی زنان در سایه آموزش و یادگیری برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه با همسرانشان موجب افزایش رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل در بلندمدت شده و استفاده از این برنامه آموزشی برای مشاوره پیش از ازدواج و زوج‌درمانی به منظور ارتقای کیفیت روابط زوجین توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه پیرز، رضایت جنسی، شادمانی زناشویی، زنان.

مقدمه

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده‌اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. از سوی دیگر خانواده محل ارضای نیازهای جسمانی، عقلانی و عاطفی است. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی است و این امر برای رشد و تعالی خانواده موثر است (عدالتی و ردزوان، ۲۰۱۰).

از جمله عوامل مهمی که در رابطه زناشویی و رضایتمندی از آن تأثیر دارد شادمانی زناشویی است. شادمانی زناشویی قضاوتی است که به وسیله همسران انجام می‌شود و نشان دهنده احساس بهزیستی و رضایتی است که فرد در روابط زناشویی تجربه می‌کند. از نظر جانسون و همکاران (۱۹۸۷) شادمانی زناشویی به درجه‌ای از رضایت یا شادمانی شخصی که فرد در رابطه احساس می‌کند گفته می‌شود (ساکی‌زاده، ۱۳۹۲). این تعریف ارزیابی ذهنی فردی را منعکس می‌کند و شامل احساسات مثبت و منفی در ازدواج می‌شود. فورداین، توکر و جیمز (۲۰۰۸) بیان می‌کنند که سطح شادمانی زناشویی تلویحاً نشانگر سطوح پایین تعارض است و مشخصه‌های رفتاری و ارتباطی دارد. پژوهش‌های ونلانیگهام، جانسون و آماتو (۲۰۰۱) هفت بعد شادمانی زناشویی که شامل احساسات فرد در مورد جنبه‌های متفاوت ارتباط زناشویی است را چنین بیان می‌نمایند: ۱- میزانی که فرد احساس می‌کند همسرش او را درک می‌کند. ۲- میزان عشق و

عاطفه‌ای که فرد در ارتباط با همسر خود درک می‌کند. ۳- میزانی که فرد و همسرش در مورد مسایل با یکدیگر توافق دارند. ۴- ارتباط جنسی زوجین ۵- تا چه حد همسرشان را فردی که از چیزهای منزل نگهداری می‌کند، درک می‌کنند. ۶- تا چه حد همسرشان را فردی که فعالیت‌ها را با مشارکت او انجام می‌دهد، درک می‌کنند. ۷- میزان درک آنها از وفاداری همسرشان. لذا مفهوم شادمانی زناشویی گاهی اوقات با صمیمیت زناشویی به جای یکدیگر استفاده شده و اغلب اوقات نیز با تعریف صمیمیت زناشویی ترکیب می‌شود (ویلیامز، ۲۰۱۰). صمیمیت به عنوان نزدیکی، تشابه و رابطه شخصی دوست داشتنی با شخص دیگر است و مستلزم آگاهی، درک عمیق، پذیرش و بیان افکار و احساسات، دلسوزی و تعهد است (وانیک و کولیک، ۲۰۱۱). از طرفی نزدیکی کلامی، عاطفی و جسمانی که در قالب روابط صمیمانه شکل می‌گیرد رضایت از رابطه را به همراه خواهد داشت، چرا که زوجین در محیط صمیمانه و شاد، روابط جنسی رضایت بخش تری دارند و جذابیت این روابط در طی زمان باقی می‌ماند (اولسون و دیفرین، ۲۰۰۳).

از جمله عوامل دیگری که با صمیمیت و شادمانی زناشویی زوجین رابطه متقابلی داشته و به طور مستقیم و غیر مستقیم با حفاظت از خانواده و کیفیت بهتر زندگی زناشویی مرتبط است، رضایتمندی از رابطه جنسی است (قیصری و کریمیان، ۱۳۹۲). رضایت جنسی به عنوان درجه‌ای تعریف شده است که زوجین از برآورده شدن انتظارات و نیازهای جنسی خود و همسرانشان آگاه می‌شوند (یوسل و گاسانو، ۲۰۱۰). مطالعات بسیاری اهمیت رضایت جنسی را در رابطه زناشویی نشان داده

هیجانی^۲ و کارایی هیجانی^۳ هر یک از همسران، سست کردن رفتارهای ناکارآمد و محل صمیمیت از طریق تقویت مهارت‌ها و رفتارهایی که غنا بخشی به صمیمیت و اثربخشی به روابط کارآمد را به همراه دارد بنا شده است. این رویکرد چهارچوبی از مفاهیم مبتنی بر نظریه، جامع و هماهنگ و براساس فعالیت‌های عملی را در بر دارد که شیوه‌ای پرتوان برای تغییر کردن را در اختیار همسران قرار می‌دهد (ایزنبرگ، پلاسو و اسپیندر، ۲۰۱۱). مداخلات آموزشی مبتنی بر غنی سازی روابط برای ارتقای روابط بین زوج‌ها صورت گرفته است. در ایران پژوهش‌های مختلفی نشان دادند که آموزش غنی سازی روابط و مهارت‌های زناشویی بر ارتقای خوشبینی، شادمانی زناشویی، رضایت و میل جنسی زوجین موثر است (عیسی نژاد، ۱۳۸۷، ساکی زاده، ۱۳۹۲، رنجبری، ۱۳۹۲، ساسان نژاد، ۱۳۹۲). جانسون، کوهن، داویلا، لاوارینس، روگ و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله زناشویی را بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر و سازگاری آنها نشان دادند. هویر، اوهان، رامبو و جکوبی (۲۰۱۲) در طی مطالعه‌ای به این نتیجه دست یافتند که کاربرد تکنیک‌های تلفیقی رفتاری، ارتباطی و شناختی میزان صمیمیت عاطفی و جنسی زوجین را افزایش می‌دهد. نیکل، فینیچام و برادبری (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های شناختی-ارتباطی در کنترل هیجان‌های منفی، کاهش تعارضات زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی و صمیمیت عاطفی زوجین مؤثر است.

است. قیصری و کریمیان (۱۳۹۲) نشان دادند که نارضایتی از رابطه‌ی جنسی، می‌تواند به مشکلات عمیق در روابط زوجین و ایجاد تنفر از همسر، دلخوری، حسادت، رقابت، حس انتقام‌گیری احساس تحقیر، احساس عدم اعتماد به نفس و نظایر آنها منجر شود. همچنین مطالعات مختلفی نشان می‌دهد که رضایتمندی از رابطه جنسی بین زوجین با پیوند عاطفی و شادمانی بین آنها ارتباط داشته (موسوی، ۱۳۹۳) و منجر به رضایتمندی از ارتباط بین زوجین می‌شود (سانتیلا، واگر، ویتینگ، هارلر، جرن و همکاران، ۲۰۰۷). با توجه به یافته‌های پژوهشی ارتباط معنی داری بین رضایت جنسی و رضایت از تعاملات و ارتباطات زناشویی وجود دارد، از این رو فعالیت جنسی بخش مهمی از زندگی زناشویی تلقی می‌شود.

بر این اساس، صمیمیت و رضایتمندی در افراد می‌تواند تحت تأثیر برقراری ارتباط سازنده و پیوندهای عاطفی قرار بگیرد که یکی از کارکردهای خانواده نیز به شمار می‌رود و به تبع مهارت آموزی به زوج‌ها در حوزه ارتباطات می‌تواند به پیشبرد این هدف کمک شایانی نماید. در میان برنامه‌های متعددی که به آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌پردازند، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های صمیمانه پیرز نوعی برنامه آموزشی است که توسط گوردن^۱ ابداع شد و با هدف آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای تشکیل روابط صمیمانه برگزار می‌شود (دماریا و هانا، ۲۰۱۳). این برنامه با تمرکز بر اهدافی چون بازآرایی نگرش‌ها و باورهای همسران در مورد عشق، ارتباط، ازدواج و زندگی خانوادگی، آموزش و ارتقای خود شناسی، سواد

2 emotional literacy
3 emotional efficacy

1 Gordon

با توجه به اینکه شادمانی یکی از مهمترین و موثرترین نیازهای روانی است که آثار مثبت و مهمی در زندگی زناشویی دارد و از آنجایی که نتیجه برخی از مطالعات در کشورمان نشان می‌دهد یکی از علل اصلی اختلافات زناشویی، عدم رضایت جنسی زوجین است و با توجه به اینکه شادمانی و روابط جنسی از ارتباط عاطفی بین زوجها تأثیر می‌گیرد، بنابراین توجه به برنامه‌های افزایش مهارت‌های ارتباطی کارآمد و غنی سازی حائز اهمیت است. با توجه به موارد اشاره شده هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان است. لذا این پژوهش به دنبال پاسخگویی به دو فرضیه است: ۱- آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه (PAIRS) بر رضایت جنسی زنان اثر بخش است. ۲- آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه (PAIRS) بر شادمانی زناشویی زنان اثربخش است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل همه زنان متأهل منطقه ۱۱ تهران بود که به واحد خدمات روان شناختی سرای سلامت گلستان شرقی واقع در منطقه ۱۱ شهرداری تهران در نیمه اول سال ۹۴ مراجعه کرده بودند. به منظور نمونه گیری آزمودنی‌ها در فرهنگسرای مذکور برای شرکت در دوره اطلاعیه نصب شد. از آنجایی که هدف پژوهش ارتقای شادمانی و رضایتمندی در افراد بود و این امر

مستلزم عدم وجود تعارض و برقراری سطح نسبی از سلامت روان بود، به همین دلیل ملاک‌هایی همچون متقاضی طلاق نبودن، نداشتن تعارض‌های حاد و شدید زناشویی، تمایل به جهت شرکت در جلسات، عدم دریافت خدمات مشاوره فردی در طول شرکت در جلسات، عدم اعتیاد و سوء مصرف الکل و مواد روانگردان، نداشتن سابقه خیانت زناشویی، نداشتن سابقه بستری در بیمارستان‌های روانپزشکی و تکمیل فرم رضایت نامه شرکت در جلسات آموزشی به عنوان ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب گردیدند و داوطلبان شرکت در دوره با توجه به ملاک‌های مذکور بر اساس مصاحبه اولیه پالایش شدند. بر این اساس، ۷۰ نفر به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شده و پرسشنامه رضایت جنسی (ISS) هادسون، هاریسون و کروسکاپ و شادمانی زناشویی (MHS) آرزین، ناستر و جونز را تکمیل نمودند. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها و نمره گذاری آنها، ۲۲ نفر از زنان متأهلی که کمترین نمرات را در پرسشنامه رضایت جنسی و شادمانی زناشویی کسب کرده بودند انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۱ نفر) جایگزین شدند.

ابزار سنجش: پرسشنامه رضایت جنسی^۱: این مقیاس در سال ۱۹۸۱ توسط هادسون-هاریسون و کروسکاپ برای ارزیابی سطوح رضایت زوجین ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۵ سوال است و جزو پرسشنامه‌های خودگزارش دهی محسوب می‌شود. پاسخ آزمودنی به هر ماده آزمون در سطح یک مقیاس ۷ درجه‌ای بین ۰ تا ۶ مشخص می‌شود و در مجموع نمره آزمودنی‌ها در کل تست بین ۰ تا ۱۵۰ در نوسان است. همچنین پاره‌ای

مقیاس سازگاری زوجی لاک و والاس^۲ است (عیسی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش عیسی نژاد (۱۳۸۷) میزان همبستگی آن با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپانیر^۳ ((RDAS ۰/۷۱) و میزان پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و در پژوهش هارینگک، هویت و فلت (۲۰۰۳) ۰/۹۰ بدست آمده است.

روش اجرا و تحلیل: پس از انتخاب نمونه پژوهش و اجرای پیش آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل، آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه در هشت جلسه به صورت هر هفته یک جلسه دو ساعته به شیوه گروهی به گروه آزمایش ارائه شد، اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفت. پس از پایان هشت جلسه آموزش از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد. محقق جهت رعایت مسایل اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش و قدردانی از همکاری گروه کنترل پس از پایان مرحله پس آزمون جلسات آموزشی را برای گروه کنترل نیز برگزار نمود و بعد از گذشت سه ماه هر دو پرسشنامه به منظور انجام پیگیری بر هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. سرفصل جلسات آموزشی بر اساس کتاب ساختار روابط صمیمانه دی ماریا، هانا (۲۰۱۳) تنظیم گردید. شرح مختصر جلسات آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه در جدول ۱ آمده است.

از ماده‌های مقیاس، نمره‌گذاری معکوس دارد. نمره گذاری معکوس شامل سوالات ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۰، ۲۴ و ۲۵ است. نمره بالا در این مقیاس منعکس کننده رضایت جنسی است. ثبات درونی این مقیاس توسط طراحان محاسبه و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۱ بدست آمد و همبستگی آن با خرده مقیاس رضایت جنسی پرسشنامه انریچ ۰/۷۴ بدست آمد (پوترز و کمپیل، ۲۰۰۸ به نقل از پورا کبر، ۱۳۸۹). اعتبار مقیاس نیز با روش باز آزمایی ۰/۹۳ محاسبه شد. پورا کبر (۱۳۸۹) پایایی باز آزمایی به فاصله ۱۵ روز این ابزار را ۰/۹۶ گزارش نمود ($p < ۰/۰۱$). اعتبار ابزار با روش دونیمه کردن آزمون ۰/۸۸ و ضریب گاتمن نیز ۰/۸۰ محاسبه شده است (رحمانی و الله قلی، ۱۳۸۸).

پرسشنامه شادمانی زناشویی^۱: این مقیاس توسط آرزین، ناستر و جونز (۱۹۷۳) به منظور اندازه گیری سطح شادمانی زناشویی تهیه شده است. این آزمون ده سوالی ابتدا برای آزمون اثرات مشاهده‌ای تقابل اندازه گیری شد که یک رویکرد رفتاری در مشاوره زناشویی است. این مقیاس میزان کلی شادمانی زناشویی را با استفاده از شاخص‌های تک ماده‌ای کلی می‌سنجد. از هر پرسش می‌توان به عنوان یک شاخص مستقل برای شادمانی زناشویی در زمینه‌های خاصی از تعامل زناشویی استفاده کرد. برای به دست آوردن شاخص کلی شادمانی زناشویی می‌توان نمرات کل سوالات را جمع کرد. در مقابل هر گزاره یک طیف از یک تا ده قرار دارد که پاسخ دهنده با توجه به گزاره میزان شادمانی خود را در آن حیطه مشخص می‌کند (رنجبری، ۱۳۹۲). این ابزار دارای ارتباط معنی‌داری با

2 Lock-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)
3 Revised Dyadic Adjustment Scale

1 Marital Happiness Scale

جدول (۱) محتوای دوره آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	آشنایی و معارفه، انجام ارزیابی‌های اولیه	آشنایی و معرفی رهبر و اعضا به یکدیگر، بیان اهداف و قواعد گروه، احترام متقابل، شرکت منظم و نظایر آن، اجرای پیش‌آزمون
دوم	معرفی مفاهیم رضایت زناشویی و جنسی و شادمانی زناشویی	آموزش تعریف رضایت زناشویی و جنسی و عوامل مؤثر بر آن، تأثیر شادمانی زناشویی بر خود، فرزندان، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی و شغلی و ارتباط با همسر
سوم	آموزش راهبردهای بازخورد اولیه و گفت و گو	آموزش گفتگو کردن به شیوه پیرز، سبک‌های ارتباطی ستیز، گروه‌های عشق، آشنایی با نقش خودافشایی و در میان گذاشتن احساسات در ایجاد صمیمیت
چهارم	آموزش روشن سازی فرضیات	شفاف سازی و نظر خواهی در مورد مساله مورد نظر، انعقاد قرارداد، تصریح و روشن سازی انتظارات
پنجم	آموزش تاریخچه و خود بی همتای من	آموزش تکنیک‌های تجسم‌های هدایت شده، تبدیل چرخه حساسیت هیجانی به چرخه آسیب پذیری و همدلی، بازآموزی هیجانی
ششم	آموزش مهارت‌های خلق و حفظ صمیمیت	گشودگی هیجانی و گوش کردن همدلانه، روشن سازی و مطرح نمودن فرضیات پنهان برای رفع حساسیت‌های هیجانی
هفتم	آموزش لذت بردن از یکدیگر	آموزش شهوت انگیزی و تمایلات جنسی، کلیشه‌ها، باورهای نادرست، خیال پردازی‌ها و خطاهای ذهنی در مورد رابطه جنسی
هشتم	آموزش نگرش و راهبردهایی برای ایجاد روابط پایدار و موفق	تکنیک قدرت نگار استوارت به منظور تفویض قدرت و مسئولیت، تکنیک قرارداد نویسی مشترک به منظور نوشتن نیازها و انتظاراتشان از رابطه مشترک، تصریح و روشن سازی انتظارات

کنترل $3/8 \pm 36/09$ بود. $63/13\%$ آزمودنی‌های گروه آزمایش مدرک تحصیلی‌شان سیکل، $27/27\%$ مدرک دیپلم، $9/09\%$ آن‌ها مدرک تحصیلی کارشناسی داشتند که این مقادیر برای گروه کنترل $4/54\%$ زیر دیپلم، $31/81\%$ دیپلم و $13/63\%$ مدرک کارشناسی بود.

جدول ۲ اطلاعات توصیفی را در گروه آزمایش و کنترل بر حسب عضویت گروهی نشان می‌دهد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-18 و آمار توصیفی شامل شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، نمودار و جدول و در سطح استنباطی بعد از تأیید شدن مفروضه‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی زنان شرکت کننده برای گروه آزمایش $5/5 \pm 39$ و برای افراد گروه

جدول (۲) شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش بر حسب عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

تعداد	رضایت جنسی		شادمانی زناشویی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه پیش‌آزمون	۴۸/۴۴	۲/۱۲	۶۳/۶۳	۱۳/۴۴
آزمایش پس‌آزمون	۶۳/۰۲	۲/۰۰	۷۲/۹۰	۲/۸۴
پیگیری	۶۱/۹۸	۲/۳۴	۷۱/۱۲	۲/۲۳
گروه پیش‌آزمون	۴۹/۰۳	۳/۰۷	۷۰/۰۹	۹/۸۲
کنترل پس‌آزمون	۴۸/۲۰	۶/۶۶	۷۰/۸۰	۹/۱۳
پیگیری	۴۸/۰۱	۶/۲۲	۶۹/۹۱	۸/۴۳

لویین استفاده گردید. نتیجه آزمون لویین برای پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبوده و می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است. برای بررسی نبودن تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون، فرض یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد. با توجه به تأیید شدن پیش‌فرض‌های مذکور انجام تحلیل کوواریانس بلامانع است.

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، در مورد رضایت جنسی و شادمانی زناشویی در هر سه نوبت آزمون برقرار است و داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردار هستند. همچنین برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون

جدول (۳) تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر مداخله آزمایشی بر رضایت جنسی

مرحله	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۳۵/۲۷	۱	۳۵/۲۷	۲/۴۹	۰/۱۱	۰/۰۹۱	۰/۱۲۰
آزمایش	گروه	۸۸۳/۳۲	۱	۸۸۳/۳۲	۵۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴۳	۰/۵۹۷
پیگیری	پیش‌آزمون	۳۳/۵۶	۱	۳۳/۵۶	۲/۱۲	۰/۰۹	۰/۱۰	۰/۱۱۳
پیگیری	گروه	۷۶۶/۲۱	۱	۷۶۶/۲۱	۳۸/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۶	۰/۶۹۱

داشته است ($P \leq 0/001$). بدین معنی که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر افزایش رضایت جنسی زنان موثر است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره، اندازه اثر را $0/443$ نشان می‌دهد. بدین معنا که $44/3$ درصد تفاوت‌های

همانگونه که در جدول ۳ دیده می‌شود، تفاوت بین میانگین نمرات رضایت جنسی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنی‌دار است و گروه آزمایشی در هر دو مرحله میانگین کمتری نسبت به گروه کنترل

فردی در نمرات پس آزمون متغیر رضایت جنسی، مربوطه به تأثیر مداخله (عضویت گروهی) است اندازه اثر ۴۲/۶ درصدی در پیگیری نشان از اثر پایدار این مداخله آموزشی دارد. همچنین بالا بودن توان آماری، حاکی از دقت آماری بسیار بالا و کفایت حجم نمونه است.

جدول (۴) تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر مداخله آزمایشی بر شادمانی زناشویی

مرحله	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
پس آزمون	پیش آزمون	۹۸/۵۲۱	۱	۹۸/۵۲	۳/۰۵	۰/۱۵	۰/۱۰۲	۰/۱۵۲
	گروه	۳۴۵/۲۵	۱	۳۴۵/۲۵	۱۲/۰۹	۰/۰۰۴	۰/۳۷۰	۰/۸۹۴
پیگیری	پیش آزمون	۹۴/۶۲	۱	۹۴/۶۲	۳/۶۶	۰/۱۲	۰/۹۸	۰/۱۱۳
	گروه	۳۲۸/۳۴	۱	۳۲۸/۳۴	۱۰/۱۲	۰/۰۰۴	۰/۳۶۳	۰/۸۹۰

اندازه اثر را ۳۷٪ نشان می‌دهد. بدین معنا که ۳۷٪ تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون متغیر شادمانی زناشویی، مربوطه به تأثیر مداخله (عضویت گروهی) است. همچنین با توجه بالا بودن توان آماری، که حاکی از دقت آماری بسیار بالا و کفایت حجم نمونه است.

میانگین‌های تعدیل شده پس آزمون و پیگیری در جدول زیر ارائه شده است.

همانگونه که در جدول ۴ دیده می‌شود، تفاوت بین میانگین نمرات شادمانی زناشویی هم در مرحله پیش آزمون-پس آزمون و هم در مرحله پیش آزمون-پیگیری نسبت به گروه کنترل تفاوت معنی‌داری داشته است ($P \leq 0/004$). بدین معنی که آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه برافزایش شادمانی زناشویی زنان موثر است و نتایج حاصل از پیگیری حاکی از اثر ماندگار این مداخله آموزشی است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره،

جدول (۵) میانگین‌های تعدیل شده رضایت جنسی و شادمانی زناشویی بر حسب عضویت گروهی و مرحله ارزیابی

مؤلفه	عضویت گروهی	پس آزمون	پیگیری
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
رضایت جنسی	آزمایش	۶۳/۲	۲/۰۰
	کنترل	۴۸/۶	۶/۶۶
شادمانی زناشویی	آزمایش	۷۲/۹۰	۲/۸۴
	کنترل	۷۰/۸۰	۹/۱۳

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه موجب افزایش رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان شده است. به عبارتی زنان گروه آزمایش در مقایسه با هم‌تایان خود در گروه کنترل از رضایت جنسی و شادمانی زناشویی بالاتری برخوردارند. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های (عیسی‌نژاد، ۱۳۸۷؛ ساکی‌زاده، ۱۳۹۲؛ رنجبری، ۱۳۹۲؛ ساسان‌نژاد، ۱۳۹۲؛ نیکل، فینیچام و برادبری، ۲۰۱۳) همسو و همخوان است.

پیرز یک برنامه آموزشی است که سیستم جامعی را برای ارتقا خود آگاهی افراد و توسعه توانایی‌های آنان برای ایجاد و حفظ روابط صمیمی لذت بخش ارایه می‌دهد (پلاسو، اینسنبراج، اسپیندر، ۲۰۱۱). یکی از مقوله‌هایی که برنامه پیرز برای افزایش خلق و حفظ صمیمیت مورد تأکید قرار می‌دهد توانایی گفتگو و حل مسأله است. بدین صورت که همسران به صورت همدلانه به یکدیگر گوش دهند، بدون حالت دفاعی ناراحتی‌ها را ابراز کنند، تفاوت‌های یکدیگر را پذیرفته و سو تفاهم‌ها را حل نمایند تا بتوانند نیازهای اصلی یکدیگر مانند تمایلات جنسی، صمیمیت، نزدیکی و غیره را برآورده سازند، بدین ترتیب زوج‌ها می‌توانند افکار، احساسات، نیازها و تمایلات خود را بیان کرده و نزدیکی جسمانی بیشتری داشته باشند، لذا اینکه با آگاهی پیدا کردن نسبت به نیازهای همسر خود و توانایی گفتگو و حل مسأله می‌توانند شادمانی و رضایت را تجربه کنند که یافته‌های جانسون (۲۰۱۱) مبنی بر تأیید همین مسأله است.

تأثیر آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر رضایت جنسی و شادمانی زناشویی را می‌توان از دیدگاه غنی سازی ارتباط نگریست. به طوری که روابط زوجی سالم، توانایی حفظ جو مراقبتی، توانایی حل مسأله و تعامل بدون سوگیری، توانایی ابراز و ارضای تمایلات، توانایی تغییرات مطلوب و کاهش چرخه تعاملی منفی که این تغییرات و کمک به افراد برای رسیدن به تغییرات کارآمد از طریق زوج درمانی رفتاری-ارتباطی ایجاد می‌شود که با پژوهش آکوردینو و گرینی (۲۰۰۳) همسو است. با توجه به پژوهش‌های ونلانیگهام، جانسون و آما تو (۲۰۰۱) که هفت بعد شادمانی را به صورت احساسات فرد در مورد جنبه‌های متفاوت ارتباط زناشویی بیان می‌کنند، می‌توان گفت که مولفه‌هایی که برنامه آموزشی پیرز بر آنها تأکید می‌کند، بر ابعاد شادمانی تأثیر گذار است. پیرز با استفاده از مهارت‌های افزایش خلق و صمیمیت همچون گوش دادن همدلانه، ابراز ناراحتی‌ها و شکایت‌ها بدون حالت دفاعی، با مشورت به توافق رسیدن، حل سو تفاهم‌ها با تکنیک‌های ذهن خوانی موجب می‌گردد که درک متقابل زوجین از یکدیگر بالاتر رفته، فضای عاطفی میان آنها بهبود یابد و زوجین نحوه رسیدن به توافق و حل مسأله را بیاموزند.

با توجه به اثربخشی برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر رضایت جنسی زنان که همسو است با یافته نیکل، فیچمن، برادبری (۲۰۱۳)، می‌توان گفت که در برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباطی به زوجین می‌آموزد تا از طریق افزایش امنیت و حمایت، در دسترس بودن، پاسخ دهی به نیاز همسر و ایجاد رفتارهای امن، روش‌های افزایش صمیمیت و ارتباط، آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح و ایجاد رابطه

منابع

- جنسی مطلوب، رفتار خود را تصحیح کنند. به علاوه تعامل های کلامی و غیر کلامی خود را افزایش دهند، خودابرازی جنسی از جمله لمس، در آغوش گرفتن و بوسیدن را در رابطه با همسر نشان دهند و افکار، احساسات، نیازها و تمایلات خود را بیان کرده و نزدیکی جسمانی بیشتری داشته باشند. با توجه به اینکه رابطه ی جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مهمترین مسایل زندگی زناشویی محسوب شده و به عنوان فشارسنج هیجانی در روابط عمل می کند، می تواند منعکس کننده رضایت زوج از جنبه های دیگر رابطه باشد، لذا مقیاس خوبی از سلامتی و تندرستی کلی روابط زوجین است (اولسون و دیفرین، ۲۰۰۳).
- همچنین یادگیری راهبردهای آموزشی پیرز به آنها کمک می کند تا با گفتگو کردن صحیح، به تفاوت های خود در تقاضاهای جنسی و تمایلات مختلف شان پی ببرند و نه تنها مانع از به وجود آمدن مشکل در ارتباط خود شوند بلکه با به دست آوردن شناخت بیشتر توانمندی خود را در پاسخگویی و ارضای نیازهای طرف مقابل ارتقا داده و با سست کردن رفتارهای ناکارآمد به صمیمیت خود غنای بیشتری بخشیده که اثربخشی روابط را به همراه خواهد داشت. برنامه پیرز می تواند با فراهم کردن جو صمیمی، عاطفی و حمایتگر در خانواده از طریق ایجاد تعامل های باز و گسترده، اعضا را در دستیابی به توانایی های شخصی و رسیدن به شادمانی یاری دهد. از جمله محدودیت های پژوهش، خودگزارشی بودن ابزارهای اندازه گیری و اجرای آن فقط بر روی زنان بود، پیشنهاد می گردد این پژوهش بر روی زوجین انجام گیرد و همچنین استفاده از این برنامه آموزشی برای مشاوره پیش از ازدواج و زوج درمانی به منظور ارتقای کیفیت روابط زوجین توصیه می شود.
- پوراکبری، س. (۱۳۸۹). بررسی نقش ویژگی های شخصیتی در تبیین رابطه بین رضایت جنسی با رضامندی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- رحمانی، ا. و الله قلی، ل. (۱۳۸۸). نقش فاصله سنی زوجین در رضایت از زندگی زناشویی و رضایت جنسی. فصلنامه افلاک، ۱۶ (۴).
- رنجبری، م. (۱۳۹۲). مقایسه ی اثربخشی زوج درمانی هیجان محور (EFCT) و راه حل محور (SFCT) بر شادمانی و نگرش های ارتباطی ناکارآمد زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- ساسان نژاد، ر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی زوجین بر رضایت زناشویی، رضایت جنسی و صمیمیت زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علم و فرهنگ.
- ساکي زاده، ف. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر استرس زناشویی و شادمانی زناشویی در زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- عیسی نژاد، ا. (۱۳۸۷). تاثیر غنی سازی روابط بر کیفیت روابط زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- عیسی نژاد، ا.، احمدی، س. ا.، بهرامی، ف.، باغبان، ا. و شجاع حیدری، م. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادمانی زناشویی زوجین. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۲۱ (۱).
- قیصری، س. و کریمیان، ن. (۱۳۹۲). بررسی مدل علی رضایت جنسی بر اساس متغیرهای کیفیت

- Journal of Sexual Medicine*, 8, 1267-1284.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., ... & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (1), 15.
- Nickl, T. K., Fincham, F. D., & Bradbury, T.N. (2013). Cognitive processes and conflict in close relationships: An attribution-efficacy model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 245-274.
- Olson, D. H., & Defrain, J. (2003). *Marriages and families*. Boston: McGraw Hill.
- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A. D. A., ... & Sandnabba, N. K. (2007). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: Gender differences and associations with relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34 (1), 31-44.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. R. (2001). Marital happiness, marital duration, and the u-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79, 1313-1341.
- Wanic, R., & Kulik, J. (2011). Toward an understanding of gender differences in the impact of marital conflict on health. *Sex Roles*, 65 (5-6), 297-312.
- Williams, A. J. (2010). *Enhancing marital happiness: The effects of religious attendance on infidelity, religious congruence, and spousal supportiveness*. Doctoral Dissertation, University of Utah.
- Yucel, D., & Gassanov, M. A. (2010). Exploring actor and partner correlates of sexual satisfaction among married couples. *Social Science Research*, 39 (5), 725-738.
- زناشویی، رضایت از رابطه، اضطراب ارتباط جنسی، احقاق جنسی و دفعات آمیزش در دانشجویان زن متأهل بندرعباس. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۶(۲)، ۸۵-۱۰۶
- موسوی، س. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین تعهد زناشویی و رضایت جنسی در زنان متأهل شاغل. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- Accordino, M. P., & Guernsey, B. G. (2003). Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. *The Family Journal*, 11 (2), 162-166.
- DeMaria, R., & Hannah, M. T. (2013). *Building intimate relationships: Bridging treatment, education, and enrichment through the PAIRS program*. Routledge.
- Edalati, A., & Redzuan, M. R. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 6 (4), 132-137.
- Eisenberg, S. D., Peluso, P. R., & Schindler, R. A. (2011). *Impact of brief marriage and relationship education classes on dyadic adjustment*. Retrieved June 28, 2013, from www.pairs.com/PDF/MRE_Dyadic_Adjustment.pdf.
- Furdyna, H. E., Tucker, M. B., & James, A. D. (2008). Relative spousal earnings and marital happiness among African American and white women. *Journal of Marriage and Family*, 70 (2), 332-344.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65 (1), 143-158.
- Hoyer, J., Uhmman, S., Rambow, J., & Jacobi, F. (2012). Reduction of sexual dysfunction: By product of cognitive-behavioral therapy for psychological disorders. *Journal Sexual and Relationship Therapy*, 24, 67-73.
- Johnson, C. E. (2011). Sexual health during pregnancy and the postpartum (CME).

The Effect of Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS) on Enhancing Sexual Satisfaction and Marital Happiness in Married Wives

F. Khamse^{1*}, K. Zahra², F. Mohsenzade³

1- Family Counseling M.A. Student, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University of Tehran, Iran

2- Assistant Professor, Counseling Ph.D., Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University of Tehran, Iran

3- Assistant Professor, Counseling Ph.D., Counseling Department, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University of Tehran, Iran

Abstract

The aim of this research was investigating the effect of Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS) training program on enhancing sexual satisfaction and marital happiness in married women. The method of the study was semi-experimental with pre-test, post-test and follow-up with control group. For this purpose, 22 married wives were randomly selected and assigned in to two experimental and control groups, each one 11 subjects. The Index of Sexual Satisfaction (ISS) (Hudson, Harrison & Crosscup) and Marital Happiness Scale (MHS) (Azrin, Naster, & Jones) were used to gather the data. The training sessions of intimate relationship skills was delivered for 8 weeks, each session lasting two hours. The control group has not delivered training. After finishing of training sessions, post-test was done for both groups. The results showed that the training of practical application of intimate relationship program had significantly improved both sexual satisfaction ($\eta^2=44\%$) and marital happiness ($\eta^2=37\%$) in experimental group. The Follow up has shown an effect size of 42% for sexual satisfaction and 36% for marital happiness. The results of this research similar to other researchers showed that marital happiness and sexual satisfaction were enhanced by the training of intimate relationship skills, in married wives, hence this program can be suggested to enhance couple's quality of relationship.

Keywords: practical application of intimate relationship skills, sexual satisfaction, marital happiness.

* fg.khamse@yahoo.com