

## تأثیر آموزش مهارت های دلگرم سازی بر نیاز صمیمیت زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان

### Effectiveness of encouragement skills training on eight intimacy needs of women referring to consultant centers in Isfahan

**Mahnaz Kazemian**

Master of Psychology, Islamic Azad University,  
 Khorasgan

**Dr. Fatemeh Kazemi**

Assistant Professor of Islamic Azad University,  
 Khorasgan

**Sima Qezilbash**

Instructor of Isfahan University of Medical  
 Sciences

مهناز کاظمیان

کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

دکتر فاطمه کاظمی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

سیمما قزلباش

مربی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نویسنده مسئول

#### چکیده

ازدواج از عالی ترین رسوم اجتماعی است که نیازهای عاطفی همچون برقراری روابط صمیمانه را ارضاء می کند. با توجه به نقش کیفیت یک رابطه نزدیک و صمیمانه در کیفیت کلی خوشبختی و رضایت عمومی همسران، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های دلگرم سازی بر هشت نیاز صمیمیت زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان بود. در این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل، ۳۰ نفر از زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بیمارستان فارابی شهر اصفهان انتخاب شده به روش نمونه گیری در دسترس، در دو گروه آزمون و کنترل به پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت باگاروزی ۲۰۰۱ پاسخ دادند. گروه آزمون ۱۰ جلسه آموزش مهارت های دلگرم سازی را دریافت نمود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آمار توصیفی و استنباطی و نرم افزار آماري SPSS استفاده شد. تحلیل کوواریانس نشان داد جلسات آموزشی تأثیر معناداری روی هشت نیاز صمیمیت زنان گروه آزمایش داشت ( $P < 0.05$ ). آموزش مهارت های دلگرم سازی بر نمره کلی صمیمیت و نیز ابعاد صمیمیت عاطفی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت عقلانی و صمیمیت زیباشناختی تأثیرگذار بود ( $P < 0.05$ ). طبق نتایج به دست آمده همسران می توانند با یادگیری مهارت های دلگرم سازی با افزایش صمیمیت و رضایت بیشتر از زندگی، روابط خود با دیگران را نیز بهبود بخشند.

#### Abstract

Marriage is one of the supreme social customs that satisfies emotional needs such as the establishment of intimate relationships. Regarding the role of quality a close and sincere relationship in the overall quality of happiness and general satisfaction of spouses the purpose of this study was to examine the effectiveness of training the encouragement skills on eight intimate needs of women referring to counseling centers in Isfahan. In this semi-experimental study a pre-test post-test design with control group 30 women referring to the Farabi hospital in Isfahan were selected by available sampling method in the two groups of test and control to the questionnaire of the Bagarozy's intimacy needs (2001). The experimental group received 10 sessions of encouragement skills training. Descriptive and inferential statistics and SPSS software were used to analyze the data. Covariance analysis indicated that educational sessions had a significant effect on the eight intimacy needs of women in experimental group ( $p < 0.05$ ). The training of encouragement skills was effective on the total score of intimacy and dimensions of emotional intimacy, psychological intimacy, rational intimacy and aesthetic intimacy ( $P < 0.05$ ). According to the results, by learning encouragement skills training, wives would reach more life satisfaction and improve their relations.

**Key words:** Encouragement, Intimacy, Wives

کلید واژه ها: دلگرم سازی، صمیمیت، زوجین.

#### مقدمه

ازدواج، مهمترین و متعالی ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی است. رویداد ازدواج ورود به مرحله جدیدی از زندگی است که بخش بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی هر فرد را در بر می گیرد. چگونگی آغاز و شکل گیری روابط

در رفتارها و برخوردهای بعدی آنها اثر گذار است و می تواند زوجین و فرزندان را تحت تأثیر مثبت یا منفی خود قرار دهد (ابوالقاسمی ۱۳۹۰). بنابراین در حالی که بعضی ازدواج ها می تواند موجب رشد و شکوفایی زوجین شود، برخی دیگر همراه با تعارضات زناشویی است، به گونه ای که ارتباط غیرمؤثر زوجین با ایجاد فاصله بین فردی عمیق اثراتی در همه ابعاد زندگی و حتی جامعه ایجاد خواهد کرد (فتیحی، ۱۳۸۹). با توجه به این باور که همه انسان ها یک نیاز پایه و اساسی به برقراری روابط صمیمانه دارند، عدم برخورداری از مهارت های لازم برای شروع و حفظ زندگی زناشویی لذت بخش می تواند منجر به تنهایی، فشار روانی، احساس عدم صلاحیت، نارضایتی، مشکلات خانوادگی و حتی بیماریهای جسمی شود (سندفورد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). صمیمیت یک مشخصه کلیدی و مهم در روابط زناشویی است که از ویژگیهای بارز یک ازدواج موفق بشمار می آید (اعتمادی، ۱۳۹۲). صمیمیت زوجین عبارت است از احساس های مبتنی بر عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی-روانی و افزایش شادی و خوشنودی در زندگی زوجین، به طوری که به ثبات رابطه بینجامد و به نحو مثبتی با سازگاری و رضایت در زندگی زناشویی همراه باشد (مهدی پور، ۱۳۹۳). صمیمیت یک فرایند تعاملی است و شامل ابعادی مرتبط به هم است که محور آن شناخت، درک، پذیرش، همدلی با احساسات فرد دیگر و قدردانی و پذیرش دیدگاه همسر است (پیلج<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). زوجینی که از توانایی برقراری صمیمیت برخوردار نباشند در نهایت توانایی حل مشکلات را نیز نخواهند داشت و درگیر رابطه ای خواهند بود که در آن نیازهای طرفین برآورده نمی شود (متولی، ازگلی، بختیاری و علوی، ۱۳۸۸). باگاروزی (۲۰۰۱)، صمیمیت را شامل هشت بعد صمیمیت هیجانی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی تفریحی می داند و اظهار می دارد شدت صمیمیت و ابعاد هشت گانه آن در هر فرد متفاوت از فرد دیگری است (باگاروزی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). کیفیت رابطه زناشویی نقش مهمی در سلامت طرفین دارد و کیفیت کلی خوشبختی و رضایت عمومی آنها را متأثر از خود می سازد (بیچکوزکی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲)، بنابراین با از دست رفتن صمیمیت یکی از حلقه های پیوند زناشویی از بین می رود، زیرا همچنان که روابط سالم در زندگی پیامدهای مثبتی را در پی دارد، نارضایتی از روابط نیز می تواند تهدید کننده ابعاد سلامت جسمی و روانشناختی افراد باشد (مونتگومری<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). به این ترتیب بنظر می رسد با فراهم نمودن فرصت های آموزشی کارآمد، می توان به زوجین یاری رساند تا با یادگیری مهارتهای ارتباط مناسب، پذیرش نقاط ضعف و قوت خود و احساس مثبت نسبت به خود و همسرشان بتوانند بر صمیمیت زناشویی خود بیفزایند. از جمله آموزش ها در این زمینه، آموزش مهارت های دلگرم سازی<sup>۶</sup> می باشد (اکستین<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱). آموزش دلگرم سازی به افزایش شهامت و احساس کفایت بالاتر منجر می شود و به فرد کمک می کند روشهای مؤثری برای مقابله با مشکلات و کاهش تنش های جسمانی و شکایات روانشناختی بیابد. علاوه بر آثار فردی، از دیگر اثرات این آموزش می توان به افزایش جرأت مندی، بهبود روابط و افزایش تعاملات اشاره نمود (برجعی، ۲۰۱۳). علیرغم اهمیت مهارت های دلگرم سازی تا کنون تحقیقاتی در مورد اثربخشی آن بر روی هشت نیاز صمیمیت زوجین انجام نشده است هر چند پژوهش های پیشین اثربخشی مثبت این آموزش ها بر متغیرهای دیگر همچون خودکارآمدی دختران نوجوان، همسران معتادان و زنان سرپرست خانوار، را مورد بررسی قرار داده اند (علیزاده، ۱۳۸۸ و ابوالقاسمی ۱۳۹۰ و صفری، ۱۳۹۲). لذا پژوهشگران در این مطالعه به بررسی تأثیر آموزش مهارت های دلگرم سازی بر هشت نیاز صمیمیت زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان پرداختند.

## روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه ی آماری این پژوهش را کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در زمستان سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند. انتخاب نمونه از بیمارستان فارابی شهر اصفهان و با روش در دسترس انجام شد. ۳۰ نفر از زنان مراجعه کننده به این بیمارستان، به صورت تصادفی انتخاب شده و بر اساس ملاک های ورود در گروه های آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل یک سال و حداکثر ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک، حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، عدم اعتیاد به مواد مخدر یکی از زوجین یا هر دو که از طریق مصاحبه بررسی شد

<sup>1</sup> Sandford

<sup>2</sup> Pielage

<sup>3</sup> Bagarozzi

<sup>4</sup> Beachkosky

<sup>5</sup> Montgomery

<sup>6</sup> Encouragement skills training

<sup>7</sup> Eckstein

و داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل عدم علاقه‌مندی فرد به ادامه شرکت در جلسات آموزشی و یا غیبت بیش از دو جلسه از ده جلسه آموزشی بود.

ابزار گرد آوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت باگاروزی (۲۰۰۱) بود. این پرسشنامه توسط باگاروزی در سال ۲۰۰۱ تهیه شد که دارای ۴۱ ماده است و شدت نیازهای صمیمیت در هشت بعد شامل صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی-تفریحی را ارزیابی می‌کند. آزمودنی درجه موافقت خود را نسبت به سوال‌های این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۱ تا ۱۰ بیان می‌کند. برای هر بعد به صورت جداگانه نمره‌ای به دست می‌آید و از جمع نمرات همه ابعاد نمره صمیمیت کلی به دست می‌آید. سوالات ۱ تا ۵ بعد صمیمیت عاطفی، ۶ تا ۱۰ صمیمیت روانشناختی، ۱۱ تا ۱۵ صمیمیت عقلانی، ۱۶ تا ۲۰ صمیمیت جنسی، ۲۱ تا ۲۵ صمیمیت بدنی، ۲۶ تا ۳۱ صمیمیت معنوی، ۳۲ تا ۳۶ صمیمیت زیباشناختی، ۳۷ تا ۴۱ صمیمیت اجتماعی-تفریحی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. به نقل از خجسته مهرروایی و پایایی این ابزار توسط اعتمادی (۱۳۸۴) ارزیابی شده است که پایایی کل این پرسشنامه ۰/۹۴ و روایی همزمان آن ۰/۵۸ برآورد گردید (خجسته مهر، ۱۳۸۸). پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط هر دو گروه، شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش، مهارت‌های دلگرم‌سازی بر اساس نظریه شوانکر (۱۹۹۱) (پهلمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳) را در طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. عناوین جلسات آموزشی برگزار شده در جدول شماره ۱ آورده شده است. بعد از پایان دوره آموزشی، پرسشنامه‌ها مجدداً توسط دو گروه آزمایش و کنترل تکمیل و جمع‌آوری شد. در نهایت اطلاعات گردآوری شده به وسیله نرم افزار spss نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. در این مطالعه به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، فراوانی نسبی، میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس مانکووا) استفاده شد.

#### جدول ۱: محتوای جلسات آموزش دلگرم‌سازی

جلسات	محتوای درمانی در هر جلسه دلگرم‌سازی
جلسه اول	معرفه اعضا با یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه-مروری بر قوانین گروه-ساختار و اهداف جلسات-ارائه یک تمرین آرام‌سازی-معرفی مفهوم فلسفی و روانشناختی دلگرم‌سازی-ارائه تمرین به اعضا به طوریکه پنج رفتار دلگرم‌سازی را در ارتباط با دیگران بیان کنند.
جلسه دوم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-آموزش رفتارهای هدفمند با استفاده از مفاهیم روانشناسی فردی-بررسی شرایط مورد نیاز برای تحقق آرام‌سازی-ارائه یک تمرین برای اجرا در خانه
جلسه سوم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-آموزش تمرین دلگرم‌سازی-ارائه تمرین در مورد مطالب آموزش داده شده-ارائه تکلیف در همین زمینه برای اجراء در خانه
جلسه چهارم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-ایجاد دلگرمی بوسیله فکر کردن در مورد دیگران به شیوه‌ای محبت آمیز-ارائه تمرین صندلی خالی و صحبت به شیوه‌ای دلگرم‌کننده-ارائه تمرین صندلی خالی به صورت خیالی و واقعی در خانه
جلسه پنجم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-بررسی تاثیر منفی غیبت هم از دیدگاه مذهبی و هم از دیدگاه روانشناسی و اخلاقی و تاثیر منفی آن بر روابط افراد با یکدیگر-استفاده از تمرین آرام‌سازی و مهارت‌های آموخته شده این جلسه در زندگی روزمره.
جلسه ششم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-تمرکز بر چگونگی ایجاد و بهبود روابط مثبت و سازنده-شناسایی خصوصیات مثبت و توانمندی‌های اعضا توسط خود-ارائه تمرین ایستادن روبروی آینه برای اجرا در خانه-تمرین آرام‌سازی و استفاده آن در زندگی روزمره
جلسه هفتم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-یادگیری شرکت‌کنندگان از یک گفتگوی درونی مثبت در مورد خود-بیان هر فرد در حضور اعضا از توانمندیها و اهداف خود-تکرار اظهارات شخصی، تواناییها و اهداف دو یاسه بار در روز با صدای بلند به عنوان تمرین برای اجرا در خانه
جلسه هشتم	ارائه تمرین آرام‌سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-درخواست بیان سهم هر یک از اعضا در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی خود-ارائه تمرین در جهت شناسایی سهم افراد از مشکلات و حل آنها در زندگی و اجرای آن در خانه

جلسه نهم	ارائه تمرین آرام سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-بیان اعضاء از تصورات شخصی خود از حس تعلق و عشق به دیگران- استفاده از تمرینات آموخته شده توسط اعضاء در جهت بهبود روابط با افرادی که با آن ها مشکل دارند و تمرین همین امر در خانه.
جلسه دهم	ارائه تمرین آرام سازی-دریافت بازخورد از جلسه قبل-تمرین تجربه صندلی خالی به این صورت که اعضاء خود را در این جایگاه تصور کنند-تکمیل پرسشنامه های مربوط به این پژوهش توسط اعضاء و پایان جلسه با تمرین آرام سازی.

### یافته ها

طبق نتایج بدست آمده، بیشترین فراوانی در بین نمونه ها را زنان ۳۵-۳۰ سال (۲۶/۷ درصد) تشکیل می دادند و کمترین فراوانی مربوط به زنان سن ۵۰-۴۵ سال (۱۰ درصد) بود. همچنین بیشترین فراوانی نمونه را زنانی تشکیل داده اند که تحصیلات آنها لیسانس (۳۳/۳ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به زنانی است که تحصیلات آنها فوق لیسانس و بالاتر (۱۶/۷ درصد) می باشد. در مورد وضعیت اقتصادی نتایج نشان داد بیشترین فراوانی نمونه را زنانی تشکیل داده اند که وضعیت اقتصادی آنها متوسط (۳۶/۷ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به زنانی است که وضعیت اقتصادی آنها ضعیف (۱۶/۷ درصد) می باشد. طبق یافته های بدست آمده در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار مولفه های صمیمیت در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمون و کنترل نشان داد که بالاترین میانگین در مولفه های صمیمیت در گروه آزمون مربوط به مرحله پس آزمون می باشد. جهت بررسی فرضیه پژوهش از روش تحلیل کوواریانس مانکوا استفاده شد که نتایج بر اساس مقدار ضریب لامبدای ویلکس و با توجه به معنی داری نمرات پس آزمون به میزان  $(P < 0.05)$  نشان داد که آموزش مهارت های دلگرم سازی بر مولفه های صمیمیت تأثیرگذار بوده است. در جدول شماره ۳ میزان تأثیر (۸۳ درصد) نشان دهنده این است که آموزش مهارت های دلگرم سازی به میزان ۸۳ درصد بر مولفه های صمیمیت تأثیرگذار بوده است. برای بررسی بیشتر این تفاوت، تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا روی داده ها انجام شد.

نتایج حاصل از عضویت گروهی در جدول ۴ نشان می دهد که نسبت F های تحلیل کوواریانس یک متغیری در نمره ی صمیمیت عاطفی ( $F = 84/4$  و  $p = 0/000$ )، صمیمیت روانشناختی ( $F = 20/8$  و  $p = 0/000$ )، صمیمیت عقلانی ( $F = 10/2$  و  $p = 0/004$ ) و صمیمیت زیباشناختی ( $F = 7/9$  و  $p = 0/01$ ) معنی دار می باشند ( $P < 0/05$ ). بنابراین آموزش مهارت های دلگرم سازی بر این مولفه ها تأثیر گذار بوده است. ولی بر اساس نتایج، این آموزش ها بر مولفه های صمیمیت جنسی، جسمانی، معنوی و اجتماعی-تفریحی تأثیر گذار نبوده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار مولفه های صمیمیت در گروه آزمون و کنترل

گروه	پیش آزمون								پس آزمون							
	صمیمیت عاطفی	صمیمیت روانشناختی	صمیمیت عقلانی	صمیمیت جنسی	صمیمیت جسمانی	صمیمیت معنوی	صمیمیت زیباشناختی	صمیمیت اجتماعی تفریحی	صمیمیت عاطفی	صمیمیت روانشناختی	صمیمیت عقلانی	صمیمیت جنسی	صمیمیت جسمانی	صمیمیت معنوی	صمیمیت زیباشناختی	صمیمیت اجتماعی تفریحی
گروه آزمون	۳۲/۸	۳۵/۰۶	۳۷	۳۸/۱	۳۶/۳	۴۴/۳	۳۷/۱	۳۷/۱	۴۱/۴	۳۸/۶	۴۰/۷	۴۱/۲	۴۱/۵	۴۶/۱	۳۸/۶	۳۹
انحراف معیار	۶/۹	۹/۷	۱۰/۴	۷/۲	۱۰/۸	۱۳/۱	۹/۳	۹/۵	۶/۶	۱۰/۶	۸/۹	۸/۶	۸/۵	۱۲/۵	۹/۲	۹
گروه کنترل	۳۵/۲	۳۴/۷	۳۵/۱	۳۵/۲	۳۶/۷	۳۸/۵	۳۶/۱	۳۸/۶	۳۳/۳	۲۹/۶	۳۵/۷	۲۶/۴	۳۷/۳	۳۷/۶	۲۵/۲	۳۹
انحراف معیار	۱۰/۴	۹/۹	۱۰/۶	۱۴/۱	۱۲/۶	۱۶/۷	۱۰/۵	۸/۷	۱۱/۳	۱۵/۱	۱۰/۹	۱۳/۹	۱۳/۴	۱۶/۸	۱۰/۵	۱۰

جدول ۳: تحلیل کوواریانس مانکوا برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت های دلگرم سازی بر مولفه های صمیمیت

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معنی داری	میزان تاثیر (ضریب اتا)
اثر پیلایی	۰/۸۳	۸/۰۶	۸	۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳
لامبدای و پلکس	۰/۱۶	۸/۰۶	۸	۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳
اثر هتلینگ	۴/۹۶	۸/۰۶	۸	۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳
بزرگترین ریشه دوم	۴/۹۶	۸/۰۶	۸	۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری روی مولفه های صمیمیت

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	میزان تاثیر
گروه	صمیمیت عاطفی	۴۶۳/۸	۱	۴۶۳/۸	۸۴/۴	۰/۰۰۰	۰/۸۰
	صمیمیت روانشناختی	۳۳۱/۷	۱	۳۳۱/۷	۲۰/۸	۰/۰۰۰	۰/۵۱
	صمیمیت عقلانی	۱۳۸/۲	۱	۱۳۸/۲	۱۰/۲	۰/۰۰۴	۰/۳۳
	صمیمیت جنسی	۶۸/۵	۱	۶۸/۵	۳/۱	۰/۰۹	۰/۱۳
	صمیمیت جسمانی	۶۳	۱	۶۳	۳/۴	۰/۰۷	۰/۱۴
	صمیمیت معنوی	۵۵/۴	۱	۵۵/۴	۳/۰۴	۰/۰۹	۰/۱۳
	صمیمیت زیباشناختی	۱۴۶/۸	۱	۱۴۶/۸	۷/۹	۰/۰۱	۰/۲۸
	صمیمیت اجتماعی-تفریحی	۴۶/۹	۱	۴۶/۹	۱/۸	۰/۱	۰/۰۸

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های دلگرم سازی بر نیازهای صمیمیت زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان انجام شد. طبق نتایج بدست آمده آموزش مهارت های دلگرم سازی بر مولفه صمیمیت عاطفی، صمیمیت روانشناختی، صمیمیت عقلانی و صمیمیت زیباشناختی تاثیرگذار بود ( $P < 0.05$ ) و بر مولفه های صمیمیت جنسی، جسمانی، معنوی و اجتماعی-تفریحی تأثیری نداشت. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همسو بود (اعتمادی و همکاران، ۱۳۹۳ و فلورین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳ و وارینگ و کلون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱ و جاکوبوسکی و ماین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱ و کاتلر، ۲۰۰۹).

در تبیین نتایج حاصل می توان گفت صمیمیت فرایندی تعاملی است که در آن افراد تلاش می کنند به یکدیگر نزدیک شوند و شباهت ها و تفاوت هایشان در احساسات، افکار و رفتارها را کشف کنند. صمیمیت یک نیاز اساسی و واقعی انسان است و آنچه باعث استحکام رابطه زناشویی می شود، روابط عاطفی نزدیک و صمیمیت بین زوج ها است. روابط صمیمانه نیازهای عاطفی افراد را ارضاء می کند و همچنین

<sup>1</sup> Florian

<sup>2</sup> Waring and Chelune

<sup>3</sup> Jakoboski and Mine

منبعی در مقابل بیشتر آسیب های فرد در موقعیت های مختلف می باشد (سودان، ۱۳۹۱ و اعتمادی و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر، زنان شرکت کننده در جلسات بعد از آموزش ابزار احساسات و یادگیری مهارت های گفتگو با همسر، توانستند خود را به شیوه مطلوبتری در روابط عرضه کنند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز نمایند و در نهایت میزان بالایی از صمیمیت را تجربه کنند. بنابراین هرچه همسران با یکدیگر همدل بوده و به سمت یکدیگر سوق پیدا کنند صمیمیت بین آن ها افزایش می یابد و بالعکس هر اندازه از هم فاصله بگیرند و تمایز بیشتری بین آن ها باشد، صمیمیت شان نیز کاهش می یابد. زنان شرکت کننده در جلسات پژوهش حاضر با در میان گذاشتن عمیق ترین احساسات، رؤیاهای، خواسته ها، نگرانی ها و شادی های خود با همسرشان صمیمیت را در روابط خود بالا بردند و مهم تر این که صمیمیت، مستلزم خودشناسی و نیز شناختن دیگران و پرداختن به مکنونات درونی خود است. زنان با شناخت خود و نیازهایشان و همچنین شناخت دقیق تر همسر خود توانستند میزان بالایی از صمیمیت را در زندگی زناشویی تجربه کنند. همان طور که گفته شد مشکلات مربوط به صمیمیت همسران، در وهله اول نتیجه شکست آنها در برقراری روابط صحیح است. اجرای جلسات دلگرم سازی باعث افزایش صمیمیت ارتباطی همسران می شود و صمیمیت ارتباطی رد نوبه خود صمیمیت احساسی و عاطفی را در پی دارد، زیرا صمیمیت عاطفی شامل بیان همه احساسات مثبت و منفی با همسر است. صمیمیت روانشناختی که شامل توانایی همسران در افشای قابل ملاحظه و عمیق موضوعات شخصی با اهمیت درباره خود واقعی و درونی خویش است، با تمرینات دلگرم سازی افزایش پیدا می کند، به این صورت که زنان در این جلسات آموختند برای در میان گذاشتن خصوصی ترین بخش وجود خود با همسر بدون ترس از مسخره شدن، خجالت زده شدن، قضاوت شدن و کوچک شدن، با احساس امنیت رفتار کنند. صمیمیت عقلانی شامل در میان گذاشتن افکار و باورهای مهم با همسر است و جلسات دلگرم سازی با افزایش مهارت مکالمه آگاهانه به خوبی شرایط لازم برای رشد صمیمیت عقلانی را فراهم می کند.

با توجه به نتایج به دست آمده در این پژوهش می توان گفت که ابعاد صمیمیت کلیتی را تشکیل می دهند که در مجموع به صورت الگویی از رابطه صمیمانه قابل تلخیص است و این الگوی رابطه صمیمانه یا همان جوهر شادی در زندگی که افراد در جستجوی آن هستند، امری سری نیست بلکه ویژگی هایی است که به واسطه تمرین، خودآگاهی، شناخت بیشتر از یکدیگر و تلاش و مراعات به همراه چاشنی عشق دست یافتنی است. بنظر می رسد بمنظور دستیابی به تأثیر آموزش این مهارت بر ابعاد صمیمیت جنسی، جسمانی، معنوی و اجتماعی-تفریحی زنان نیاز به برگزاری تعداد جلسات بیشتری وجود دارد. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر عدم در نظر گرفتن مرحله پیگیری بود که قضاوت پیرامون استمرار نتایج جلسات آموزشی را با چالش مواجه می کند. لذا پیشنهاد می گردد در پژوهش های آتی با در نظر گرفتن و حذف محدودیت های این پژوهش، از سایر مداخلات روانشناختی بصورت توأم استفاده شود تا ابعاد صمیمیت جنسی، جسمانی، معنوی و اجتماعی-تفریحی که آموزش دلگرم سازی بر آنها اثرگذار نبود نیز مورد بهبود قرار گیرند.

#### تشکر و قدردانی:

این پژوهش حاصل بخشی از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی به شماره ۱۳۰۳۹۶۱ می باشد. نویسندگان بر خود لازم می دانند از کلیه افراد شرکت کننده در مطالعه مراتب سپاس و تقدیر را به جای آورند.

#### منابع

- ابوالقاسمی، شهنام، فلاحی، سوما، بیاتی، طاهره، حجت، کاوه. (۱۳۹۱) مقایسه اثر بخشی آموزش دلگرم سازی و مهارت های زندگی بر خودکارآمدی همسران معتادان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. شماره ۳، ۳۰۸-۳۰۱.
- اعتمادی، عذرا، رضایی، جواد، احمدی، احمد. (۱۳۹۳) صمیمیت و نقش آن در زندگی زناشویی: مفاهیم، نظریه ها و راهکارها. انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- برجعی، محمود، علیزاده، حمید، احدی، حسن، فرخی، نورعلی، سهرابی، فرامرز، محمدی، محمدرضا. (۱۳۹۳) مقایسه تأثیر روش های آموزش دلگرم سازی، رفتاری و دارو درمانی بر مهارت های خودکنترلی در کودکان با اختلال نارسانی توجه/ بیش فعالی. مجله مطالعات روانشناسی بالینی. دوره شانزدهم. شماره ۴: ۱۷۵-۱۵۳.
- خجسته مهر، رضا، متوحدی، معصومه، رجبی، غلامرضا. (۱۳۸۹) تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت ارتباطی زوجین. مجله دستاوردهای روانشناختی. ۴ (۱): ۵۳-۶۸.

سودانی، منصور، دهقانی، مصطفی، دهقان زاده، زهرا. (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (TA) بر دلزدگی زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. مجله مشاوره و روان درمانی خانواده. دوره ۳ (۲): ۱۵۹-۱۸۱.

صفاری نیا، مجید، مهمان نوازن، اشرف. (۱۳۹۳) تاثیر آموزش خود دلگرم سازی بر ارتقاء مهارت‌های جرات ورزی و خودکار آمدی عمومی زنان سرپرست خانوار. مجله زن و جامعه. دوره ۵ (۲۰): ۱۰۷-۱۳۰.

علیزاده، حمید، نصیری فرد، نفیسه، کرمی، ابوالفضل. (۱۳۸۹) تأثیر آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد ادلر بر روی خودکارآمدی و عزت نفس دختران نوجوان. مجله مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان. دوره ۸ (۴): ۱۴۳-۱۶۸.

فتحی، راضی، علیزاده، حمید. (۱۳۹۱) بررسی اثربخشی روش آموزشی خود دلگرم سازی شوان-کر بر سلامت روانی و رضایت از زناشویی والدین دارای کودک کم توان ذهنی خفیف. فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. دوره ۷ (۱۹): ۱۴۳-۱۶۶.

متولی، رویا، ازگلی، گیتی، بختیاری، مریم، علوی، حمید. (۱۳۸۸) رضایتمندی از زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین در زنان باردار شاغل و غیر شاغل شهر اردبیل. مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. دوره ۹ (۴): ۳۱۵-۳۲۴.

مهدی پور، مونا، صداقتی فرد، مجتبی. (۱۳۹۴) بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین با سازگاری در خانه. مجله روانشناسی تحلیلی شناختی. ۲۲ (۶): ۲۲-۳۱.

- Bagarozzi, D. A., (2001) Enhancing intinancy in marriage, Branner- Rouledye. Tylor & Forancis Group. USA.
- Bahlmann, R. & Dinter, L. D. (2003) Encouragement self-encouragement. An Effect study of the Encouragement Training Schoenaker-Concept. The Journal of Individual Psychology, 57( 37): 273-288.
- Beachkosky, A.L. (2012) Marital satisfaction: Ideal versus real mate .Adissertition presented to the school of graduat studies department of communication disorder and counseling, school, and education on psychology. Indian state university.
- Cutler, L. (2009) The study of aduit attachment styles, communication patterns, and relationship satisfaction in heterosexual iniveduals. For degree of doctor of philosophy in counseling psychology, Capeue university.
- Eckstein, D., Belongia, M., Elliott-Applegate, G. (2011) "The Four Directions of Encouragement Within Families," The Family. Journal Counseling And Therapy for Couples And Families. 8(4): 406-415.
- Florian, V., Hirschberger, F., Mikoliner, M. (2013) strivings for romantic intimacy following parther complain or partner eroticism : aterrommangamentperspective. Journal of marital & family therapy, 22(1):103-119.
- Jakaboski, S. F., Mine, E. (2011) A review of empirically supported marital Enrichment Programs. Journal of Family Relations. 53(1): 528-536.
- Montgomery, M.J. (2009) Psychological intimacy and identity: from early adolescence to emerging adulthood . Journal of adolescent research. 20(1): 246-374.
- Pielage, S., Luteinjin, F., Arrindell, W. (2010) Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. Clinical Psychology and Psychotherapy. 12 (1): 455-464.
- Sandford, K. (2009) Communication during marital conflict: When couple alter appraisal, they change their behavior. Journal of Fam Psychol, 20(2):256-65.
- Waring, E. M., Chelune, G. J, (2011) Marital intimacy and self-disclosure, Journal of Clinical Psychology, 2 (39), 183-190.



شپوهنگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی