

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۰۴/۲۲  
تاریخ بررسی مقاله: ۸۹/۰۸/۱۱  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۰۲/۱۱

مجله دست آوردهای روان‌شناختی  
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)  
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۸۹  
دوره‌ی چهارم، سال ۱۷-۳، شماره‌ی ۱  
صص: ۵۳-۶۸

## تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت ارتباطی زوجین

رضا خجسته‌مهر\*

معصومه موحدی\*\*

غلامرضا رجیبی\*\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت ارتباطی در زوجین کارکنان شرکت نفت اهواز می‌باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی زوجین کارکنان شرکت نفت اهواز می‌باشد که به فراخوان محقق پاسخ مثبت داده‌اند و از بین آنها ۳۶ زوج به صورت تصادفی ساده از بین جامعه‌ی داوطلب انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه‌ی بررسی نیازهای صمیمیت باگاروزی است. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. ابتدا برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا گردید، سپس مداخله‌ی آزمایشی (آموزش صمیمیت) به گروه آزمایشی ارائه گردید و پس از اتمام برنامه آموزشی پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتیجه‌ی تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا) و تحلیل واریانس یک راهه (آنووا) نشان داد که آموزش صمیمیت باعث افزایش ابعاد صمیمیت ارتباطی شامل: صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت جسمی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیباشناختی و صمیمیت تفریحی- اجتماعی زوجین می‌شود.

کلیدواژگان: صمیمیت ارتباطی، آموزش صمیمیت، زوجین

kojasteh\_r@scu.ac.ir

\* استادیار دانشگاه شهید چمران (نویسنده مسؤل)

\*\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده

rajabireza@scu.ac.ir

\*\*\* دانشیار دانشگاه شهید چمران

## مقدمه

صمیمیت یعنی ورود عاطفی، فکری، اجتماعی، فیزیکی و معنوی به زندگی یکدیگر. بیشتر افراد ازدواج را به عنوان صمیمانه‌ترین رابطه که بزرگسالان تجربه می‌کنند، می‌شناسند (لوینگر و هوستون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). صمیمیت یکی از ویژگی‌های رابطه‌ی زوجین است، رابطه‌ی که با خودآشنایی واقعی و درک شخص دیگر در مشارکتی برابر تعریف می‌شود (یانگ و لانگ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). زوج‌ها به طور زبانی یا غیرزبانی در حالی که به یکدیگر اعتماد دارند و به احساسات همدیگر حساس هستند چیزهایی را در مورد خود بیان می‌کنند (لافولت و گراهام<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). راه و روشی که هر زوج به وسیله‌ی آن نزدیکی خود را بیان می‌کند به میزان زیادی متأثر از نیازها و انتظاراتی است که از خانواده‌ی اصلی کسب کرده‌اند (اسپری و کارلسون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱).

ارتباط این اجازه را به زوجین می‌دهد که در یک سطح عملی با هم بحث کنند و به حل مشکلات بپردازند. بنابراین زوج‌هایی که توانایی حل مشکلات را ندارند غالباً در سیکل نیازهای ناتمامی که سال‌های سال تکرار می‌شوند، گیر می‌کنند. در این میان یک ارتباط کاملاً در برگیرنده و صمیمی می‌تواند مشکلات زوجین را کاهش دهد (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸). در یک ازدواج سالم، زوجین از این درک برخوردارند که آرزوی آنها برای صمیمیت بخشی از واقعیت وجودی آنهاست. این یکی از دلایلی است که آنها در وهله‌ی اول با هم ازدواج کردند (چاپمن، ۱۹۹۵؛ ترجمه‌ی موحد، ۱۳۸۴).

به طور قاطع صمیمیت برای والدین و بچه‌ها، برای همسران و برای پایدار کردن و استحکام خانواده و ارتباط زناشویی است. یک ارتباط صمیمی شامل مراقبت کردن، اعتماد متقابل و پذیرش می‌باشد (استهمان<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در امر ازدواج یک مهارت و هنر است و علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم نیازمند کسب مهارت‌ها و انجام وظایفی خاص است. امروزه زوجین بیش از هر زمان دیگری نیازمند ارضای عواطف خود به ویژه صمیمیت هستند. مطالعه‌ها نشان می‌دهد که منبع

- 
- 1- Levinger & Huston
  - 2- Young & Long
  - 3- Lafollette & Graham
  - 4- Sperry & Carlson
  - 5- Stahman

بسیاری از مشکلات زوجین فقدان صمیمیت و مشکلات ارتباطی زوجین است (باگاروزی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

بررسی پژوهش‌های انجام شده گویای تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت زوجین می‌باشد. در سال ۱۹۸۴، «برنامه آموزش صمیمیت زوجین» با آموزش تخصصی ۴/۵ روزه توسط ویرجینیا ستیر<sup>۲</sup> شروع شد. اولین مطالعه پژوهشی در مورد «برنامه آموزش صمیمیت زوجین» توسط گوردون<sup>۳</sup> در سال ۱۹۸۴ انجام گرفت که به صورت ارزشیابی قبل و بعد روی ۱۱ زوج بود. او دریافت که بیشتر شرکت کنندگان در برنامه علاوه بر بهبود رابطه، در میزان عزت نفس و قدردانی همسران از یکدیگر نیز پیشرفت قابل ملاحظه‌یی نشان دادند (برگر و هانا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸).

دریگتاس و راسبالت<sup>۵</sup> (۱۹۹۲) نشان دادند که نیاز مهمی مانند صمیمیت زوجین روابط را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین آنها دریافتند که میزان ارضای نیازهای مهم فرد در رابطه جاری در مقایسه با میزان ارضای آن در یک رابطه‌ی متناوب، بین افرادی که در رابطه باقی مانده‌اند و آنهایی که به صورت داوطلبانه آن را خاتمه داده‌اند، به صورت معنی‌داری متفاوت است. میلر، یورگانسون، ساندبرگ و وایت<sup>۶</sup> (۲۰۰۳)، دریافتند که مهم‌ترین مشکلات بین زوجین مربوط به حیطه‌های صمیمیت عاطفی، مسائل جنسی، ارتباطات و مسائل مالی است. برانت<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) دریافت که یک رابطه‌ی مستقیم بین ازدواج‌هایی که از صمیمیت معنوی برخوردارند و افزایش رضایتمندی زناشویی وجود دارد.

جاکوبوسکی و ماین<sup>۸</sup> (۲۰۰۴) نیز نشان داد که آموزش برنامه مهارت‌های ارتباط صمیمانه<sup>۹</sup> (PAIRS) می‌تواند باعث اضطراب کمتر، افزایش صمیمیت بین زوجین، سازگاری زناشویی و رضایت از رابطه شود. هیکمون، پروتینسکی و سینگ<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۷) در بررسی اثربخشی

- 1- Bagarozzi
- 2- Virjenei Satir
- 3- Gordon
- 4- Berger & Hannah
- 5- Drigotas & Rusbult
- 6- Miller, Yorganson, Sandberg & White
- 7- Brandt
- 8- Jocaboski & Mine
- 9- The Practical Application of Intimate Relationship skills
- 10- Hickmon, Protinsky & Singh

برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج ماجراجویی محور و غنی‌سازی زناشویی ازدواج<sup>۱</sup> (A.C.M.E) در افزایش صمیمیت زوجین نشان دادند که این دو برنامه باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌شوند.

کربای، باکوم و پیترمن (۲۰۰۵) نشان دادند که نیاز صمیمیت برآورده نشده در روابط زناشویی بر رضایت کلی از رابطه و صمیمیت تأثیر منفی می‌گذارد. آنها در مطالعه‌ی خود به این نتیجه رسیدند که سرزنش و انتقاد از همسر نه تنها با رضایت کمتر مربوط به نیاز صمیمیت رابطه دارد بلکه بر رضایت کلی از رابطه نیز تأثیر منفی دارد. میرگاین و کوردووا<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) نشان دادند که وجود مهارت‌های عاطفی در زوجین، رضایت زناشویی و صمیمیت آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لاورنس، پدرسون، باند و بری<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) در پژوهش خود نشان دادند عواطف، باز بودن نسبت به صمیمیت، احساسات، حمایت شخصی و ارتباطات بر رضایت زناشویی زنان تأثیر مثبت دارند.

نتیجه‌ی تحقیق عرفانی اکبری (۱۳۷۸) در زمینه‌ی بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر درمان مشکلات ارتباطی بر صمیمیت نشان داد که درمان روابط می‌تواند مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و مشکلات مربوط به عدم توافق، علاقه، محبت و تعهد زوجین را بهبود بخشد. نتیجه‌ی پژوهش اعتمادی (۱۳۸۴) در زمینه‌ی بررسی تأثیر زوج درمانی به دو شیوه ایماگوتراپی<sup>۴</sup> و شناختی- رفتاری بر افزایش صمیمیت زوجین نشان داد الف) آموزش به شیوه ایماگوتراپی میزان صمیمیت عاطفی، عقلانی، جنسی و جسمی زوجین را افزایش می‌دهد و ب) آموزش به شیوه شناختی- رفتاری میزان صمیمیت عاطفی، جنسی و جسمی را افزایش می‌دهد. همچنین نتیجه‌ی تحقیق نظری (۱۳۸۴) نشان داد که آموزش غنی‌سازی ارتباط بر رضایت زناشویی، ارتباط عاطفی، زمان با هم بودن و روابط جنسی تأثیر مثبت معنادار دارد.

هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت ارتباطی در زوجین کارکنان شرکت نفت اهواز می‌باشد. بر این اساس فرضیه‌های زیر مطرح می‌شوند:

- 1- Association for Couples in Marriage Enrichment
- 2- Mirgain & Cordova
- 3- Lawrence, Pederson, Bunde & Barry
- 4- imago therapy

- ۱- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت عاطفی زوجین می‌شود.
- ۲- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت روان‌شناختی زوجین می‌شود.
- ۳- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت عقلانی زوجین می‌شود.
- ۴- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت جنسی زوجین می‌شود.
- ۵- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت جسمی زوجین می‌شود.
- ۶- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت معنوی زوجین می‌شود.
- ۷- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت زیباشناختی زوجین می‌شود.
- ۸- آموزش صمیمیت باعث افزایش صمیمیت تفریحی-اجتماعی زوجین می‌شود.

## روش

### جامعه‌ی آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۲ زوج کارمند شرکت نفت اهواز می‌باشد که به فراخوان محقق برای آموزش صمیمیت پاسخ مثبت دادند. از میان این تعداد که برای شرکت در دوره‌ی آموزشی ثبت نام کرده بودند، ۴۰ زوج به صورت تصادفی ساده انتخاب شده و سپس به شیوه‌ی تصادفی ساده ۲۰ زوج در گروه آزمایشی و ۲۰ زوج در گروه کنترل گمارده شدند (۲ زوج از آزمودنی‌های گروه آزمایش افت کردند و در نهایت نمره‌های ۱۸ زوج در گروه آزمایش و ۱۸ زوج در گروه کنترل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت). موضوع جلسه‌های آموزشی و تمرین‌های عملی آن در ۸ جلسه ۳ ساعته تنظیم گردید، به طوری که نیمی از وقت هر جلسه صرف آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های لازم و پس از استراحت، نیمه دوم جلسه به تمرین‌های مربوط به موضوع آموزشی اختصاص یافت. در پایان هر جلسه تکالیفی ارائه می‌شد، تا بدین وسیله همه آزمودنی‌ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی، تمرین کنند. با توجه به این که تعداد زوج‌ها زیاد بود، گروه آزمایش برای آموزش صمیمیت به دو قسمت تقسیم شد، به گونه‌ی که مراحل اجرای آموزش و درمانگر برای هر دو گروه یکسان بود.

### شرح جلسات آموزش صمیمیت به شرح زیر است.

جلسه اول شامل معارفه‌ی رهبر گروه و اعضای گروه با یکدیگر، آشنایی با آموزش و

ساختار کلی جلسه‌ها و افزایش خودآگاهی؛ جلسه دوم شامل آموزش صمیمیت از طریق بررسی و توضیح تفاوت‌های جنسیتی و شخصیتی در صمیمیت و آموزش الگوی تقویت مثبت و روزهای مراقبت و عشق در افزایش روابط صمیمانه؛ جلسه سوم آموزش صمیمیت عاطفی از طریق بررسی تأثیر باورها بر احساسات و رفتار زوجین و تأثیر این باورها بر صمیمیت زوجین؛ جلسه چهارم آموزش صمیمیت معنوی از طریق صحبت کردن در مورد افکار و عقاید خود در مورد واقعیت‌های معنوی و روحی؛ جلسه پنجم آموزش صمیمیت روان‌شناختی شامل یادگیری چگونگی درخواست نیازها و انتظارات به گونه‌یی که امکان دریافت آنها بیشتر شود؛ جلسه ششم آموزش صمیمیت عقلانی از طریق مهارت‌های گوش دادن و همدلی، جلسه هفتم آموزش صمیمیت جنسی و جسمی از طریق بررسی توقعات و باورهای جنسی، تمرین‌هایی در مورد پیشقدم شدن برای فعالیت جنسی یا رد این تقاضا، تمرکز بر تحریک اندام‌های جنسی و غیرجنسی و یادآوری تفاوت زنان و مردان در نیازمندی‌های جنسی؛ و جلسه هشتم آموزش صمیمیت تفریحی - اجتماعی و زیباشناختی از طریق بستن راه‌های خروجی، تمرین گفتگوی روزانه، تعطیلات و مسافرت و بیرون رفتن برای خرید و در نهایت جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و پاسخگویی به سئوالات زوجین و اجرای پس‌آزمون بود.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی بررسی نیازهای صمیمیت باگاروزی. این پرسشنامه توسط باگاروزی (۲۰۰۱) تهیه و تنظیم شده است که شامل ۴۰ ماده است. پرسشنامه نیازهای صمیمیت و ابعاد صمیمیت شامل صمیمیت عاطفی<sup>۱</sup>، روان‌شناختی<sup>۲</sup>، عقلانی<sup>۳</sup>، جنسی<sup>۴</sup>، جسمی<sup>۵</sup>، معنوی<sup>۶</sup>، زیباشناختی<sup>۷</sup> و تفریحی - اجتماعی<sup>۸</sup> را اندازه‌گیری می‌کند. آزمودنی درجه‌ی موافقت خود را نسبت به

- 1- emotional
- 2- psychological
- 3- intellectual
- 4- sexual
- 5- physical
- 6- spiritual
- 7- aesthetic
- 8- social-recreational

سؤال‌های این پرسشنامه در دامنه‌ی ۱ تا ۱۰ نشان می‌دهد. اعتمادی (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش کرد که نشان از پایایی بالای ابزار اندازه‌گیری دارد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی ابعاد این پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در دامنه‌ی بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۸ محاسبه شد. اعتمادی (۱۳۸۴) در مطالعه‌ی خود روایی همگرای این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با مقیاس صمیمیت<sup>۱</sup> (واکر و تامپسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳) محاسبه نمود ( $r=0/58$ ،  $p<0/01$ ). در پژوهش حاضر نیز برای تعیین اعتبار این پرسشنامه از پرسشنامه صمیمیت (واکر و تامپسون، ۱۹۸۳) استفاده شد که نتیجه‌ها ( $r=0/92$ ،  $p<0/01$ ) نشان از اعتبار بالای این پرسشنامه دارد.

### شیوه‌ی تجزیه و تحلیل آماری

در این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و برای آزمون فرضیه‌ها از آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) و تحلیل واریانس یک راهه (آنوا) استفاده شد. لازم به یادآوری است که داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-13 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر، برای تعیین نمره‌های زوجی محاسبه‌های مقدماتی روی داده‌ها انجام گرفت. برای انجام این منظور در ابتدا برای هر دو گروه آزمایش و گواه به طور جداگانه تفاضل نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون زن در هر کدام از ابعاد صمیمیت و نیز تفاضل نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون شوهر در همان ابعاد صمیمیت محاسبه و سپس مجموع تفاضل نمره‌ی زن و شوهر به عنوان نمره‌ی زوجی در هر کدام از ابعاد صمیمیت تعیین شد. و در نهایت برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، تحلیل‌های اصلی روی نمره‌های زوجی انجام گرفت.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های زوجی در ابعاد هشت‌گانه صمیمیت در گروه آزمایش (۱۸ زوج) و گروه کنترل (۱۸ زوج) را نشان می‌دهد.

1- Intimacy Scale

2- Waker & Thampson

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های زوجی در ابعاد مختلف صمیمیت در گروه آزمایش (۱۸ زوج) و گروه کنترل (۱۸ زوج)

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۴/۴۸	۵/۶۱	۱۱/۴۸	۲۸/۲۲	صمیمیت عاطفی
۴/۰۱	۴/۶۱	۱۲/۴۳	۲۹/۷۲	صمیمیت روانی
۲/۵۸	۴/۳۳	۹/۵۸	۲۵/۰۵	صمیمیت عقلانی
۲/۸۳	۴/۶۱	۹/۴۹	۲۲/۳۳	صمیمیت جنسی
۲/۷۵	۴/۲۲	۸/۷۵	۲۲/۵۵	صمیمیت جسمی
۲/۸۴	۵/۸۴	۱۱/۵۶	۲۵/۳۳	صمیمیت معنوی
۳/۲۳	۵/۲۷	۱۰/۱۱	۲۱/۱۱	صمیمیت زیباشناختی
۲/۲۸	۴/۷۷	۱۰/۵۳	۲۶	صمیمیت تفریحی-اجتماعی

با ملاحظه‌ی جدول ۱ می‌توان به تفاوت بسیار زیاد نمره‌های زوجی در ابعاد مختلف صمیمیت در گروه‌های آزمایش و کنترل پی برد.

پیش از آزمودن فرضیه‌های پژوهش، ابتدا یک تحلیل واریانس چند متغیری روی داده‌ها انجام شد، نتیجه‌های تحلیل واریانس چندمتغیری در جدول شماره ۲ درج شده است.

جدول ۲. نتیجه‌ی واریانس چندمتغیری (مانوا) روی نمره‌های زوجی ابعاد صمیمیت در گروه‌های آزمایشی و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	اشتباه df	فرضیه df	سطح معنی‌داری
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۵۲	۱۶/۶۴	۹	۲۶	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۴۸	۱۶/۶۴	۹	۲۶	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۵/۷۶	۱۶/۶۴	۹	۲۶	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۵/۷۶	۱۶/۶۴	۹	۲۶	۰/۰۰۱



همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، سطوح معنی‌داری همه‌ی آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چندمتغیری را مجاز می‌شمارند. این امر بیانگر آن است که بین زوجین گروه‌های آزمایشی و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش تحلیل واریانس یک‌راهه روی نمره‌های ابعاد مختلف صمیمیت زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل انجام شد. نتیجه‌های تحلیل واریانس یک‌راهه در جدول شماره ۳ درج شده است.

جدول ۳. نتیجه‌ی تحلیل واریانس یک‌راهه بر روی نمره‌های زوجی ابعاد صمیمیت در گروه‌های آزمایشی و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
صمیمیت عاطفی	۴۶۰۱	۱	۴۶۰۱	۶۰/۵۵	۰/۰۰۱
صمیمیت روانی	۵۶۷۵	۱	۵۶۷۵	۶۶/۴۴	۰/۰۰۱
صمیمیت عقلانی	۳۸۶۴	۱	۳۸۶۴	۷۸/۳۵	۰/۰۰۱
صمیمیت جنسی	۲۸۲۶	۱	۲۸۲۶	۵۷/۵۴	۰/۰۰۱
صمیمیت جسمی	۳۰۲۵	۱	۳۰۲۵	۷۱/۸۴	۰/۰۰۱
صمیمیت معنوی	۳۴۰۲	۱	۳۴۰۲	۴۸/۰۱	۰/۰۰۱
صمیمیت زیباشناختی	۲۲۵۶	۱	۲۲۵۶	۴۰/۰۵	۰/۰۰۱
صمیمیت تفریحی-اجتماعی	۴۰۵۳	۱	۴۰۵۳	۶۹/۷۰	۰/۰۰۱

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین زوجین گروه آزمایش که آموزش صمیمیت دیده‌اند و گروه کنترل که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند، از نظر صمیمیت عاطفی ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۶۰/۵۵$ )؛ صمیمیت روان‌شناختی ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۶۶/۴۴$ )؛ صمیمیت عقلانی ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۷۸/۳۵$ )؛ صمیمیت جنسی ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۵۷/۵۴$ )؛ صمیمیت جسمی ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۷۱/۸۴$ )؛ صمیمیت معنوی ( $P < ۰/۰۰۱, F = ۴۸/۰۱$ )؛ صمیمیت زیباشناختی

( $F=40/05$ ,  $P<0/001$ ) و صمیمیت تفریحی-اجتماعی ( $F=69/70$ ,  $P<0/001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه‌های ۱ تا ۸ پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر آموزش صمیمیت موجب افزایش صمیمیت عاطفی، صمیمیت روان‌شناختی، صمیمیت عقلانی، صمیمیت جنسی، صمیمیت جسمی، صمیمیت معنوی، صمیمیت زیباشناختی و صمیمیت تفریحی-اجتماعی در گروه آزمایشی شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که در نتیجه‌های آزمون فرضیه‌های پژوهش در بخش یافته‌ها مشاهده شد، بین زوجینی که آموزش صمیمیت دیده‌اند (گروه آزمایش) و زوجینی که آموزش صمیمیت ندیده‌اند (گروه کنترل) از لحاظ صمیمیت ارتباطی و ابعاد هشت‌گانه صمیمیت تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین فرضیه‌های ۱ تا ۸ پژوهش تأیید می‌شوند. این یافته‌ها با نتیجه‌های پژوهش‌های انجام شده توسط گوردون (۱۹۸۴)، هیکمون و همکاران (۱۹۹۷)، جاکوبوسکی (۲۰۰۴)، عرفانی اکبری (۱۳۷۸)، نظری (۱۳۸۴) و اعتمادی (۱۳۸۴) همسو می‌باشد. همچنین در مورد ارتباط متغیر مهم صمیمیت با رضایت از رابطه‌ی زناشویی و جنبه‌های مثبت رابطه می‌توان به پژوهش‌های دریگتاس و راسبالت (۱۹۹۲)، برانت (۲۰۰۳)، کربای و همکاران (۲۰۰۵)، میرگاین و کوردووا (۲۰۰۷) و لورنس و همکاران (۲۰۰۸) اشاره کرد.

در تبیین فرضیه‌ی اول مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت عاطفی می‌توان گفت، مهارت‌های شناختی به بررسی و اصلاح انتظارات و باورهای غیرمنطقی در مورد صمیمیت می‌پردازد. همچنین زوجینی که دارای باورها و خطاهای شناختی مثل ذهن‌خوانی، تفکر سیاه و سفید و برجست زدن منفی هستند، در زندگی زناشویی خود دارای صمیمیت در حد مقبول و رضایت‌بخشی نیستند و اصلاح این خطاهای شناختی باعث افزایش صمیمیت در بین آنها می‌شود. همچنین وجود برخی از ویژگی‌های شخصیتی در زن و مرد می‌تواند منجر به این شود که زوجین روابط نزدیک‌تر و صمیمانه‌تری را تجربه کنند (موسوی، ۱۳۸۳). در نهایت می‌توان اظهار داشت آموزش صمیمیت بهترین شیوه برای تقویت صمیمیت عاطفی و هیجانی زوجین و افزایش عواطف مثبت در آنها می‌باشد.

در تبیین فرضیه‌ی دوم مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت روان‌شناختی می‌توان گفت، عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه‌ی خود ایجاد می‌کنند، به توانایی آنان برای انتقال روشن و صحیح افکار، احساسات و نیازهایشان بستگی دارد. بنابراین یادگیری ارتباط کارآمد یک گام مهم در فرایند ایجاد و افزایش صمیمیت است. مشکلات ارتباطی و ارتباط ضعیف عامل اصلی مشکل صمیمیت است، مشکلات ارتباطی معمولاً وقتی ایجاد می‌شوند که پیام ارسال شده با پیام دریافت شده متفاوت باشد. (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸). بدترین موقعیت زمانی است که زوجین در مورد نیازها و انتظارات همدیگر دچار سوءتفاهم می‌شوند به علت این که نمی‌توانند نیازهایشان را با هم در میان بگذارند (آرپ و براون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). اغلب صراحت در بیان خواسته‌ها و انتظارات از همسر در فرهنگ ایران پسندیده نیست و به قولی اگر بگویند چه می‌خواهند دیگر مزه ندارد و همسر باید خودش بداند (علم غیب داشته باشد). در واقع اگر ما همدیگر را دوست داریم، باید فکر همدیگر را نیز بخوانیم، که این بزرگ‌ترین مانع در روابط زناشویی است. وقتی همسران ندانند که خواسته‌ها و نیازهای خود را چگونه بیان نمایند در نتیجه نباید این انتظار را داشته باشند که صمیمیت عاطفی ایجاد شود.

در تبیین فرضیه‌ی سوم مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت عقلانی می‌توان گفت، با توجه به تغییر و تحولات اجتماعی- فرهنگی که باعث تغییر کارکردهای خانواده و افزایش انتظارات و نیازهای همسران نسبت به یکدیگر، همسران بیش از گذشته نیازمند نیازهای عاطفی- روانی و همچنین نیاز به صمیمیت عقلانی هستند. برای ایجاد صمیمیت عقلانی احترام گذاشتن به دیدگاه همسر به ویژه عقاید مخالف لازم است. از دیگر شرایط لازم برای ایجاد این نوع صمیمیت همدلی است (باگاروزی، ۲۰۰۱) و قبل از آن وقتی همسرش نیاز خود را بیان می‌کند به او گوش کند (مک‌گرا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۴). همچنین در همدلی هدف درک یکدیگر از طریق مکالمه‌ی آگاهانه است. زوجین وقتی در فرایند مکالمه مشغول می‌شوند تمایل به رها کردن دفاع‌ها دارند و شروع به تجربه امنیت می‌کنند که به آنها اجازه التیام را می‌دهد (براون، ۱۹۹۳).

در تبیین فرضیه‌ی چهارم مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت جنسی

1- Arp & Brown  
2- McGraw

می‌توان گفت، با توجه به این که یک رابطه جنسی خوب، اغلب نتیجه‌ی یک ارتباط عاطفی خوب بین زوجین است. زوجینی که ارتباط عاطفی خوبی دارند، بهترین رابطه‌ی جنسی را دارند. برای آنها روابط جنسی از صمیمیت عاطفی جاری می‌شود (اولسون و اولسون، ۲۰۰۰، ترجمه‌ی جعفری‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۳).

در تبیین فرضیه‌ی پنجم می‌توان مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت جسمی بر افزایش صمیمیت روان‌شناختی گفت، زن با تأیید بر وجه عاطفی به صمیمیت جنسی می‌رسد. اگر زن پیش از عمل جنسی مهر و محبت دریافت کند، آن‌گاه تجربه‌ی جنسی برای او ادامه صمیمیت عاطفی خواهد بود. و از ارتباط جنسی لذت می‌برد. شوهر باید یاد بگیرد که بر نیازهای عاطفی همسرش تمرکز کند و زن باید وجه جسمانی جنسیت شوهرش را درک کند (چاپمن، ۱۹۹۵؛ ترجمه‌ی موحد، ۱۳۸۴)، همچنین در پرسشنامه‌ی بررسی نیازهای صمیمیت زنان اعلام نیاز بیشتری به صمیمیت جسمی (بدنی) نسبت به شوهرانشان از خود نشان داده که این مهم نشان دهنده‌ی اهمیت این موضوع در بحث آموزش‌های صمیمیت جنسی و زناشویی در بین زوجین می‌باشد.

در تبیین فرضیه‌ی ششم مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت معنوی می‌توان گفت، مشارکت معنوی مهم‌ترین بعد صمیمیت است (باگاروزی؛ ۲۰۰۱). بعد معنوی ازدواج یک منبع مهم برای رشد و سلامت زندگی مشترک است. هیچ عامل دیگری بیش از حس معناداری هدف در زندگی مشترک به ایجاد صمیمیت معنوی کمک نمی‌کند (آرپ و براون، ۲۰۰۴). تأثیر مذهب روی ازدواج، سال‌های زیادی است که مطالعه می‌شود. نتیجه‌ی این مطالعه‌ها نشان می‌دهد که زوجین مذهبی تمایل کمتر به طلاق دارند. همچنین دارای سطوح پایینی از تعارض در روابط و سطوح بالایی از تعهد هستند (اولسون و اولسون، ۲۰۰۰، ترجمه‌ی جعفری‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۳).

در تبیین فرضیه‌ی هفتم مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت زیباشناختی می‌توان گفت، با توجه به این که در روابط زناشویی در ایران در مقایسه با سایر کشورها این نوع صمیمیت زیاد رایج نیست و تنها عده‌ی کمی از افراد فعالیت‌ها و تجاربی در زمینه‌ی هنر،

موسیقی و ... دارند، در نتیجه زوجین فرصت کمتری برای تجربه کردن این نوع صمیمیت با هم دارند. و اگر زوجین به ویژه زنان در بعد اعلام نیاز نسبت به این نوع از صمیمیت نمره‌ی بالاتری گرفته‌اند این نوع از صمیمیت را نوعی اعلام نزدیکی و دریافت صمیمیت عاطفی از جانب همسرشان می‌خواسته‌اند. همچنین این نوع صمیمیت چون با صمیمیت تفریحی-اجتماعی آموزش داده شده، لذا تأثیر آن همراه و در صمیمیت تفریحی-اجتماعی مستتر می‌باشد.

در تبیین فرضیه‌ی هشتم مبنی بر تأثیر آموزش صمیمیت بر افزایش صمیمیت تفریحی-اجتماعی می‌توان گفت، تکنیک تبیین راه‌های خروجی (یعنی فعالیت‌هایی که منجر به کاهش فاصله بین زن و شوهر و افزایش زمان با هم بودن می‌شود) منجر به افزایش صمیمیت تفریحی-اجتماعی می‌شود. همچنین انجام فعالیت‌های مشترک که به طور غیرمستقیم منجر به افزایش صمیمیت می‌شود، به این صورت که زن و شوهر به یکدیگر به صورت منبع شادی و ایمنی نگاه می‌کنند و این موضوع پیوند عاطفی میان آنان را مستحکم‌تر می‌کند (هندریکس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵).

محدودیت عمده پژوهش حاضر این است که با توجه به این که نمونه‌ی پژوهش حاضر یک نمونه‌ی داوطلب است، لذا تعمیم نتیجه‌های پژوهش باید با احتیاط صورت گیرد. محدودیت دیگر این پژوهش، این است که به دلیل محدودیت زمانی پژوهش، پیگیری نتیجه‌ها امکان‌پذیر نبود. با توجه به اثربخشی برنامه‌ی آموزش صمیمیت بر صمیمیت زوجین به پژوهشگران و درمانگران پیشنهاد می‌شود از برنامه‌های مختلف غنی‌سازی روابط مانند آموزش صمیمیت برای افزایش صمیمیت زوجین استفاده کنند.

## منابع

### فارسی

- اعتمادی، عذرا (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی و صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- اولسون، دیوید، اولسون، ایمی (۱۹۶۹). توانمندسازی همسران. ترجمه کامران جعفری‌نژاد و همکاران، تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- چاپمن، گری (۱۹۹۵). پنج نشانه خانواده سرشار از عشق. ترجمه سیمین موحد (۱۳۸۴). تهران: نشر ویدا.
- عرفانی‌اکبری، معصومه (۱۳۷۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.
- مک‌گرا، فیلیپ (۲۰۰۱). نجات رابطه، ترجمه مهدی قراچه‌داغی (۱۳۸۴). چاپ اول، تهران انتشارات آسیم.
- موسوی، اشرف‌السادات (۱۳۸۳). بررسی میزان رضایت زنان تحصیل کرده از زندگی زناشویی. طرح تحقیقاتی دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی و اجتماعی ریاست جمهوری.
- نظری، محمدعلی (۱۳۸۴). بررسی تأثیر برنامه بهبودبخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳.

### لاتین

- Arp, D., & Brown, N. (2004). 10 great dates before you say I do. Publisher: Mc Graw-Hill companies/ the pub Date.
- Bogarozzi, D. A. (2001). Enhancing intimacy in marriage. Banner Roudelye. Tylor & forancis.

- Brandt, S. (2003). Religious Homogeny and marital satisfaction: couples that pray together, stay together [on-line] WWW.Irandoc.Com.
- Drigotas, S., & Rusbult, C. (1992). Should I stay or should I go? *Journal of Personality and social Psychology*, 62, 62-87.
- Berger, R., & Hannah, M. T. (1999). Preventive approaches in couple therapy. New York: Routledge.
- Hendrick, S. S. (1995). Close relationship: what couple therapists can learn? Pacific Grove: CA: Brooks/Cole.
- Hickman, W., Protinsky, H. O., & Singh, K. (1997). Increasing marital intimacy: Lessons from marital enrichment. Contemporary family therapy.
- Jakaboski, S. F., & Mine, E. (2004). A review of empirically supported marital Enrichment Programs. *Family Relations*, 53, 528-536.
- Kirby, J. S. Baucom, D. H., & Peterman, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 31, 313- 325.
- Laffollette, H., & Graham, G. (2004). Honestly and intimacy. *Journal of social and Personal relationship*, 3, 3-18.
- Levinger, G., & Huston, T. L. (1990). The social psychology of marriage. In T. Bradbury & F. Fincham (Eds.). *The Psychology of Marriage*, (19-58). New York: Guilford Press.
- Miller, R. B., Yorganson, J. B., Sandberg, J. G., & White, M. B. (2003). Problems that Couple bring to therapy: A View across the Family Life Cycle. *American Journal of Family Therapy*, 31 (5), 395-407.
- Mirgain, S. A., & Cardova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: the association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 983-1009.
- Sperry, L., & Carlson, y. (1991). The work centered couple. *The Family Psychologist*, 7 (4), 19-21.

Stahman, R. F. (2004). Intimacy in marriage. By Brigham young university Division of Continuing Education All rights reserved.

Young, M. E. Long. L. L. (1998). Counseling and therapy for couples, Brooks/Cole, Publishing company, USA.

