

The Effectiveness of Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS) on Love Styles, Psychological Well-Being, Emotional Abuse and Marital Stress in Married Women

Faezeh Asadi 

M.A in General Psychology, Semnan University,
Semnan, Iran.

Mohammadali
Mohammadifar 

Associate Professor, Department of Educational
Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.

Accepted: 26/04/2023

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of practical training of intimate communication skills on love styles, psychological well-being, emotional abuse and marital tension in married women. The research method was a semi-experimental pre-test-post-test type with a control group. The socio-statistics of the research included all married women who referred to the health centers of Mahdishahr city in 2019. Among these, 30 people were selected by available sampling method and were randomly divided into two experimental (15 people) and control (15 people) groups. The participants of both groups completed questionnaires of lovemaking styles, psychological well-being, emotional abuse and marital tension in the pre-test and post-test. The practical training of sincere communication skills was carried out in 10 sessions of 90 minutes with the frequency of one session per week on the experimental group. Data were analyzed by multivariate analysis of covariance. The results showed that the practical training of intimate communication skills reduced emotional abuse and marital tension and improved psychological well-being and love styles in the group that was trained, but no significant difference was observed in the friendly love style. As a result, this method can be used to reduce conflicts and improve the quality of married life in couples.

Received: 13/11/2022

ISSN: 2322/3189

Keywords: Intimate Relationship Skills, Love Styles, Psychological Well-Being, Emotional Abuse, Marital Stress.

* Corresponding Author: alimohammadyfar@semnan.ac.ir

How to Cite: Asadi, F., Mohammadifar, M. (2023). The Effectiveness of Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS) on Love Styles, Psychological Well-Being, Emotional Abuse and Marital Stress in Married Women, *Journal of Clinical Psychology Studies*, 13(51), 119-147. DOI: 10.22054/jcps.2023.71010.2852

eISSN: 2476-6410

1. Introduction

The extension of marriage is the most important life decision and the expression of the deepest interpersonal relationship. In fact, couples marry for specific purposes and want to have a stable and satisfying life. An ideal marital relationship not only satisfies the need for bonding, but a marital relationship is characteristically an intimate and trusting relationship in which married couples love and care for each other, creating a deep sense of connection and belonging. So, marriage is one of the most important decisions in a person's life, and people decide to start a life together based on their attitude.

2. Literature Review

A lot of research clearly shows that marriage is positively correlated with the psychological well-being of men and women. According to the research of Lee et al. (2018), couples with a high sense of well-being experience better emotions and better assessments of their surroundings, and conversely, couples with a low sense of well-being experience their surroundings in a more negative way.

The Intimate Relationship Skills curriculum is designed to support and equip couples with couples' skills to manage challenges and conflicts in a couple by improving and enhancing their relationship. The program can be used to help couples protect their relationships, strengthen the relationship (Hawkins, Blanchard, Baldwin, and Fast, 2008), increase marital satisfaction and prevent divorce (Owen, et al, 2011), enrich the couple's relationships (Halford and Bodman, 2013), and teach couples skills, principles, and strategies that increase the opportunity to create intimate, lasting, satisfying, and happy relationships (Markman and Halford, 2005).

The factor that threatens marital satisfaction and cohabitation is the tension in marital relationships (Mandel, et al, 2019). Caslow et al (2018) defined marital tension as a situation in which a husband and wife experience communication and problem-solving problems. Stress, tension, failure, frustration, anger, and ultimately marital alienation arise in marital relationships if the spouses are unable to express their needs, or if they do not pay attention to each other's needs or ignore them and do not find an effective solution to meet these needs (Bradit, et al, 2017). Essentially, over 90% of troubled couples experiencing marital tension cited communication problems

as the main issue in their marital life (South et al, 2021).

The present study sought to answer the question of whether practical training in intimate communication skills is effective in improving romantic relationships, psychological well-being, and reducing emotional abuse and marital tension in married women.

3. Methodology

The methodology was semi-experimental with a pre-test, and post-test design followed by a control group. The population of the study included all married women in the city of Mahdişahr in the winter of 2020, who had visited the health centers for health care.

After obtaining a permission letter, the health centers of the city of Mahdişahr were visited and permission to carry out the intervention was obtained by explaining the process of conducting the research to the relevant authorities. Participants were selected by explaining the purpose of the study and obtaining their consent. Participants were given written consent and were reminded that they could withdraw from the study at any time. In this study, hands-on training in intimate communication skills was conducted in 10 90-minute sessions based on the Perz method and at a frequency of one session per week. Research tests were also conducted before the intervention (pre-test) and after the training sessions (post-test).

4. Results

There were significant differences in the components of love styles, psychological well-being, emotional abuse, and marital tension between experimental and control groups. The experimental group scored lower on all components of emotional abuse and marital tension, and higher on all components of love styles and psychological well-being than the control group.

5. Conclusion

Counselors and practitioners in practice-trained health centers should place intimate communication skills at the forefront of their therapeutic approaches to enhance psychological well-being and improve love styles, marital tension, and emotional abuse. Also, train mentors to teach the approach used in this study and provide training to families who are experiencing problems and conflicts such as unwanted love styles, low psychological well-being, emotional abuse,


and high marital tension.

Acknowledgments


At the end, we would like to sincerely thank all those who participated in this study.

اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی در زنان متأهل

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

فائزه اسدی 

دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

محمدعلی محمدی‌فر  *

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی در زنان متأهل بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متأهل مراجعه‌کننده به پایگاه‌های سلامت شهرستان مهدیشهر در سال ۱۳۹۹ بود. از این بین ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان هر دو گروه پرسشنامه سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با فراوانی یک جلسه در هفته بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث کاهش آزار عاطفی و تنش زناشویی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی و سبک‌های عشق‌ورزی در گروهی شد که مورد آموزش قرار گرفته بودند اما در سبک عشق‌ورزی دوستانه تفاوت معناداری مشاهده نشد. در نتیجه از این روش می‌توان جهت کاهش تعارضات و ارتقا مهارت‌های زندگی زناشویی در زوجین استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه، سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی، تنش زناشویی.

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه سمنان است.

* نویسنده مسئول: alimohammadyfar@semnan.ac.ir

مقدمه

گسترش ازدواج مهم‌ترین تصمیم‌زندی و نشان‌دهنده‌ی عمیق‌ترین رابطه بین فردی است که انسان تجربه می‌کند و نهادی اجتماعی است که بر اساس آن زن و مرد از طریق تعهدی قانونی، مذهبی و اخلاقی تصمیم می‌گیرند به‌عنوان زن و شوهر در کنار هم زندگی کنند. درواقع، زوجین بر اساس اهداف مشخصی ازدواج می‌کنند و آرزو دارند زندگی باثبات و رضایت‌مندی داشته باشند (کیانی‌پور و امینی‌ها، ۱۳۹۸). یک رابطه زناشویی مطلوب نه تنها نیاز به پیوند را برآورده می‌کند، بلکه یک رابطه زناشویی به‌طور مشخص یک رابطه صمیمی و قابل‌اعتماد است که در آن زوج‌های متأهل یکدیگر را دوست دارند و از یکدیگر مراقبت می‌کنند و باعث ایجاد حس عمیق ارتباط و تعلق می‌شود (هیندمان، ۲۰۱۴)؛ بنابراین، ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌گیری‌های هر فرد در زندگی‌اش می‌باشد و افراد بر اساس نوع نگرش خود تصمیم به شروع زندگی مشترک می‌گیرند. به‌طور طبیعی، تمایلات افراد متفاوت و گاهی مغایر با همدیگر است؛ زوجین هم مستثنا از این قاعده نیستند (سوز، مان و کرویگر، ۲۰۲۱). یکی از متغیرهای مهم در تبیین تفاوت‌ها، نوع سبک عشق‌ورزی در بین زوجین است. سبک‌های عشق‌ورزی به این امر اشاره دارد که تعریف عشق از نظر افراد چیست و چگونه عشق‌ورزی می‌کنند. هر فردی از یک سبک و روش خاصی برای عشق‌ورزیدن به همسر خود استفاده می‌کند و این سبک و روش تحت تأثیر تعبیری است که زن و شوهر از محیط زندگی خود دارند (ماستو، استولرسکی و متهیوز، ۲۰۲۲). استرنبرگ^۵ یکی از نظریه‌پردازانی است که نظریه عشق مثلثی را بیان کرد. این نظریه موضوع عشق را در روابط میان فردی توصیف می‌کند و انواع عشق را بر طبق سه

-
1. Hindman
 2. South, Mann & Krueger
 3. love style
 4. Mostova, Stolarski & Matthews
 5. Sternberg

اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۲۵

مقیاس صمیمیت^۱، میل^۲ و تعهد^۳ متفاوت تعریف می‌کند (اودیلاوز، پانجیکادز، مارت اسکویشویلی، مستویریشویلی و کویتسینی، ۲۰۱۹).

علاوه بر عشق و سبک‌های عشق‌ورزی یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر رابطه زناشویی و صمیمانه زوجین، احساس بهزیستی^۴ است (مور و داینر^۵، ۲۰۱۹). بهزیستی روان‌شناختی^۶ به معنای احساس مثبت و رضایت‌مندی عمومی از زندگی می‌باشد و شامل مؤلفه‌های عاطفی و شناختی است (کانسکی^۷، ۲۰۱۸). در واقع، بهزیستی روان‌شناختی حس عینی از رضایت و لذت تجربه‌شده زن و مرد با توجه به کل جنبه‌های رابطه زناشویی است و به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین است (کانسکی، ۲۰۱۸). در این زمینه پژوهش‌های زیادی به‌وضوح نشان می‌دهد که ازدواج مطلوب ارتباط مثبتی با بهزیستی روان‌شناختی مردان و زنان دارد. طبق پژوهش لی^۸ و همکاران (۲۰۱۸) زوجین با احساس بهزیستی کارآمد و مطلوب هیجانات بهتری را احساس می‌کنند و از اتفاقات اطراف خود ارزیابی بهتری دارند و برعکس، زوجینی که احساس بهزیستی کمتری دارند، اتفاقات محیط خود را به شکل منفی‌تری احساس و هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند.

یکی دیگر از متغیرهای مورد بررسی در زمینه عوامل تأثیرگذار بر روابط زوجین، آزار عاطفی^۹ است. آزار عاطفی، اعمال آشکار و پنهانی است که به‌خاطر آسیب‌رسانی ایجاد می‌شود و سرانجام آنچه یک فرد به شکل آزار عاطفی تجربه می‌کند و حس ارزشمندی او را نابود می‌کند (زامیر^{۱۰}، ۲۰۲۲). آزار عاطفی دارای جنبه‌های کلامی (نیش و کنایه با

-
1. intimacy
 2. desire
 3. commitment
 4. Odilavadze, Panjikidze, Martskvishvili, Mestvirishvili & Kvitsiani
 5. wellbeing
 6. Moore & Diener
 7. psychological wellbeing
 8. Kansky
 9. Li
 - 1 . emotional abuse 0
 - 1 . Zamir 1

تحقیر)، محدودکننده (ایجاد محدودیت‌های ارتباطی و در قیدوبند گذاشتن زنان)، کناره‌گیری و دوری (روش‌های دوری‌گزین و وانهادن حمایت‌های عاطفی از همسر) است (کریست و همکاران، ۲۰۱۹).

طبق تحقیقات یکی دیگر از عوامل تهدیدکننده رضایت زناشویی و تداوم زندگی مشترک، تنش در روابط زناشویی است (مندل، بردیت، اوربوک و آنتونکی، ۲۰۱۹). کاسلو و همکاران (۲۰۱۸) تنش زناشویی را به‌عنوان شرایطی تعریف کردند که زن و شوهر در آن، مشکلات ارتباطی و حل مسئله را تجربه می‌کنند. در روابط زناشویی اگر زوجین نتوانند نیازهای خود را بیان کنند و یا به نیازهای هم توجه نکنند یا آن‌ها را نادیده بگیرند و به راه‌حل مؤثری برای دستیابی به این نیازها نرسند، استرس، تنش، ناکامی، سرخوردگی، خشم و درنهایت دلزدگی زناشویی بروز پیدا می‌کند (بردیت، وان، اوربوک و آنتونکی، ۲۰۱۷). اساساً بیش از ۹۰ درصد زوج‌های آشفته که با تنش‌های زناشویی روبه‌رو هستند، مشکلات ارتباطی را به‌عنوان مسئله اصلی در زندگی زناشویی خود بیان کرده‌اند (سوز و همکاران، ۲۰۲۱). ساکی‌زادی، زهراکار، سانی و احمدی (۱۳۹۳) استرس زناشویی را فرآیندی برهم‌کنش فعل و انفعالی تصور می‌کند که بر تعاملات هیجانی و رفتاری زوجین تأثیرگذار می‌باشد.

افزون بر این، پژوهش‌ها و تجارب بالینی نشان می‌دهد که در جامعه کنونی، زوجین مشکلات زیادی را به‌هنگام برقراری و حفظ رابطه صمیمانه تجربه می‌کنند؛ درحالی‌که صمیمیت یکی از عوامل مهم ایجاد یک زندگی پایدار است (ساکی‌زادی و همکاران، ۱۳۹۳). صمیمیت یکی از عوامل ارزشمند در ازدواج می‌باشد؛ زیرا تعهد زوج‌ها، ثبات رابطه و رضایت زناشویی را به دنبال دارد (اینس و ایسیک، ۲۰۲۱). یکی از مداخلات روان‌شناختی در حوزه غنی‌سازی الگوهای ارتباطی زوجین، برنامه کاربرد عملی

1. Crist
2. Manalel, Birditt, Orbuch & Antonucci
3. Kasalova
4. Birditt, Wan, Orbuch & Antonucci
5. İnce & Işık

اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۲۷

مهارت‌های رابطه صمیمانه است. برنامه پرز (کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه)، رویکردی روانی-آموزشی است که ارتباط، برطرف کردن تعارض، خودآگاهی و کسب مهارت‌های ارتباطی را بررسی و مطالعه می‌کند (کشت کار، ۱۳۹۱). این برنامه ترکیبی از رویکردهای شناختی، هیجانی و رفتاری و سیستمی می‌باشد. کیمیایی و گرجیان (۱۳۹۴) نشان دادند که مشاوره زناشویی مبتنی بر مدل پرز منجر به تقویت عملکرد خانوادگی زوج‌ها می‌شود و حیطه‌های حل مسئله، ارتباط، نقش‌ها، پاسخ‌دهی عاطفی، درآمیختگی عاطفی و کنترل رفتار را تقویت می‌کند. اسماعیل‌نیا (۱۳۹۰) اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش پرز را بر سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی زوجین بررسی نمود و نتایج نشان داد که پرز در مقایسه با گروه مداخله آموزش مهارت‌های زندگی، اثربخشی بیشتری بر هوش هیجانی و سبک دلبستگی زوجین دارد. خدمتگزار (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه گاتمن و آموزش کاربرد عملی مهارت ارتباط صمیمانه در کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی زنان حاشیه شهر مشهد، به این نتیجه رسیدند که گروه رویکرد آموزشی گاتمن و گروه رویکرد آموزشی برنامه عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در کاهش تعارض و دلزدگی زناشویی اثربخش بوده و تفاوت معناداری با گروه کنترل داشتند، اما گروه‌های آزمایش در مقایسه با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند.

براساس آنچه تاکنون بیان شد، می‌توان از نقش آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در ارتقای وضعیت رضایت زناشویی صحبت کرد. از آنجا که مهارت‌های ارتباط صمیمانه را می‌توان آموزش داد، لذا بافت رابطه زوجی می‌تواند بستر مناسبی برای بهبود و تقویت رابطه زوجی باشد. برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباط صمیمانه زوجی برای حمایت و تجهیز زوجین به مهارت‌های زوجی برای مدیریت چالش‌ها و تعارض‌های زوجی با بهبود ارتقاء رابطه آن‌ها طراحی شده است. از این برنامه می‌توان جهت کمک به زوجین در محافظت از روابطشان، تقویت رابطه (هاو کینز، بلانچارد،

بالدوین و فاست، ۲۰۰۸)، افزایش رضایت از ازدواج و جلوگیری از طلاق (اوون، روآدز، استنلی و مارکمن، ۲۰۱۱)، غنی‌سازی روابط زوجین (هالفورد و بودنمن، ۲۰۱۳) و آموزش مهارت‌ها، اصول و استراتژی‌های زوجین که فرصت ایجاد روابط صمیمانه، پایدار، راضی‌کننده و شاد را فراهم و افزایش می‌دهند (مارکمان و هالفورد، ۲۰۰۵) بهره‌گرفت. شواهد حاکی از آن است که آموزش این برنامه برای زوجینی که در معرض فروپاشی روابط آینده هستند مفید می‌باشد. این آمارها به ضرورت اجرای برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در جهت افزایش رضایت زناشویی منجر شده است. علیرغم اهمیت مهارت‌های ارتباط صمیمانه و البته در نظر داشتن تازگی این مفهوم در عرصه پژوهش، دانش بسیار کمی در مورد آن در جامعه وجود دارد. اهمیت آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به دلیل وجود ازدواج‌های زیادی است که طی آن زوجین به علت عدم مهارت‌های ارتباطی جهت ایجاد و تداوم صمیمیت، از زندگی خود رضایت چندانی ندارند. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌تواند از طریق ایجاد و تداوم صمیمیت و همچنین اصلاح مهارت‌های ارتباطی، از میزان طلاق عاطفی و رسمی بکاهد؛ بنابراین لزوم توجه به آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به منظور کاهش تعارض و دلزدگی زناشویی اهمیت می‌یابد (حسینی، رسولی، داورنیا و گرمخانی، ۱۳۹۵). براین اساس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال بود که آیا آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر بهبود سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و کاهش آزار عاطفی و تنش زناشویی در زنان متأهل اثربخش است؟

روش

روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متأهل شهرستان مهدیشهر در زمستان سال ۱۳۹۹

1 Hawkins, Blanchard, Baldwin & Fawcett

2 Owen, Rhoades, Stanley & Markman

3 Halford & Bodenmann

4 Markman & Halford

اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۲۹

بود که جهت انجام مراقبت‌های بهداشتی به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کرده بودند. در پژوهش‌های آزمایشی حداقل حجم نمونه برای هر یک از زیرگروه‌ها ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۹۸)؛ بنابراین، از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) به روش نمونه‌گیری در دسترس و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک ورود به پژوهش ملاک ورود شامل گذشتن حداقل دو سال از زندگی مشترک، داشتن تحصیلات بالاتر از دیپلم، رضایتمندی برای شرکت در پژوهش و عدم دریافت درمان هم‌زمان با مداخله پژوهش و ملاک خروج از پژوهش، عدم مشارکت منظم در جلسات، غیبت بیش از دو جلسه و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. تمامی جلسات در سالن آموزش مرکز بهداشت برگزار شده است. در این پژوهش، اصول اخلاقی پژوهش شامل رازداری و حفظ حریم خصوصی اشخاص رعایت شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری در نرم‌افزار اسپاس پی‌اس‌اس تحلیل شدند.

۱- پرسشنامه سبک‌های عشق‌ورزی^۱: این پرسشنامه توسط هندریک، هندریک و دیک در سال ۱۹۸۶ از مقیاس سبک‌های عشق‌لی^۲ (۱۹۷۳) استخراج شده است. این مقیاس دارای ۴۲ گویه و ۶ خرده مقیاس است و هر خرده مقیاس دارای ۷ ماده است. مؤلفه‌ها شامل عشق شهوانی، عشق بازیگرانه، عشق واقع‌گرایانه، عشق افراطی، عشق دوستانه و عشق فداکارانه می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) است و نمره پایین‌تر در هر خرده مقیاس نشان‌دهنده میزان گرایش فرد به آن سبک است. هندریک و هندریک (۱۹۸۶) ضریب همسانی درونی این مقیاس را بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. ساختار عاملی این پرسشنامه در جامعه ایرانی توسط بیات (۱۳۸۷) بررسی و ساختار ۶ عاملی آن تأیید شده است. همچنین مقدار آلفای

-
1. love Attitude Scale
 2. Hendrick, Hendrick & Dicke
 3. Lee

کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های عشق فداکارانه ۰/۹۶، رمانتیک ۰/۷۷، بازیگرانه ۰/۷۷، شهوانی ۰/۷۰، واقع‌گرایانه ۰/۶۷ و دوستانه ۰/۶۶ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های عشق فداکارانه ۰/۸۹، رمانتیک ۰/۷۵، بازیگرانه ۰/۸۱، شهوانی ۰/۶۹، واقع‌گرایانه ۰/۷۳ و دوستانه ۰/۷۶ به دست آمد.

۲- پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف - فرم کوتاه: این پرسشنامه توسط ریف (۱۹۸۰) ساخته شد که دارای ۱۸ سؤال است. این آزمون از طیف ۶ درجه‌ای لیکرت تشکیل شده است و ۸ مورد از گزاره‌های آن به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مؤلفه‌های این آزمون شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند که در کل نمونه و در هر دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس از برآزش خوبی برخوردار است و همسانی درونی این پرسشنامه نیز با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۱، ۰/۶۷، ۰/۷۱، ۰/۸۱ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۰ به دست آمد.

۳- پرسشنامه آزار عاطفی: پرسشنامه آزار عاطفی توسط ابراهیمی (۱۳۸۸) در دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۸۰ سؤال براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. نمرات آزمودنی‌ها از ۸۰ تا ۴۰۰ متغیر است. این پرسشنامه ۴ مؤلفه غفلت-کناره‌گیری، آزار کلامی-انتقاد، محدودیت اجتماعی و سلطه‌گری را در بر گرفته است. در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب اعتبار ۰/۹۷ و همچنین روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه به صورت همبستگی با رضایت

اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۳۱

زناشویی ۰/۸۵ و با تعارض زناشویی ۰/۶۸ به دست آمد. ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های این پرسشنامه بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۷ بود (جزایری و شریفی، ۱۳۹۰). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۲ تا ۰/۹۳ به دست آمد.

۴- مقیاس تنش زناشویی: این مقیاس توسط اورث گومر^۱ و همکاران (۲۰۰۰) برای سنجش تنش زناشویی در زنان با بیماری قلبی ساخته شد و دارای ۱۷ سؤال است که به صورت صفر و یک نمره گذاری می‌شود. فرم ایرانی این مقیاس نیز توسط بشارت، شمسی‌پور و براتی (۱۳۸۵) ترجمه و اعتباریابی شد. در نسخه ایرانی از مقیاس لیکرت استفاده شده است. در نهایت فرم ۱۶ سؤالی مقیاس تهیه شده از ۱ (بسیار زیاد) تا ۵ (بسیار کم) نمره گذاری شد. در پژوهش داورنیا، رسولی و بابایی گرمخانی (۱۳۹۶) همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش شده است. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۱ به دست آمد.

روش اجرا

بعد از کسب مجوز و معرفی نامه از طرف دانشگاه، به پایگاه‌های سلامت شهرستان مهدیشهر مراجعه شد و با توجه و توضیح روند انجام پژوهش برای مسئولین مرتبط مجوز اجرای مداخله اخذ شد. سپس با مراجعه به شرکت کنندگان و توضیح هدف پژوهش و جلب رضایت آن‌ها، شرکت کنندگان انتخاب شدند. از شرکت کنندگان در پژوهش رضایت‌نامه اخذ و به آنان یادآوری شد هر زمانی که تمایل داشتند می‌توانند از پژوهش خارج شوند. در این پژوهش، آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به صورت حضوری و طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مبتنی بر روش پرز (کشت کار، ۱۳۹۱) و با فراوانی یک جلسه در هفته انجام شد. همچنین اجرای آزمون‌های تحقیق، قبل از شروع مداخله (پیش آزمون) و بعد از اتمام جلسات آموزشی (پس آزمون) اجرا شد (لازم به ذکر است تکالیف هر جلسه با توجه به محتوای جلسات و آموزش‌ها ارائه شده است و در ابتدای هر

جلسه تکالیف در محیط اجرای پژوهش موردبررسی قرار می‌گرفت). پروتکل مراحل آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به صورت خلاصه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شرح مختصر جلسات آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه پرز

جلسات	محتوا
اول	معرفی طرح برنامه آموزشی، اهمیت نقش منحصربه‌فرد زوج در کیفیت زندگی زناشویی، کاربرد الگوهای ارتباطی (افزایش مهارت‌های فردی، یادگیری و گسترش مهارت‌های ارتباط سالم).
دوم	آموزش منطق هیجانی و نقش هوش هیجانی در ارتباط صمیمانه، نقش دلبستگی در ارتباط صمیمانه، امیدها و ترس‌های رابطه زوجین.
سوم	نقشه راه ارتباطی، سبک‌های ارتباطی استرس‌زا، شیوه‌های ارتباطی همخوان، یادگیری سطوحی که اثربخشی ارتباط را افزایش می‌دهند (گوش دادن فعال، اظهار خود به صورت سالم و ...).
چهارم	خواندن درجه تغییر حرارت روزانه DTR برای پرورش ارتباط، بانک عشق و سرمایه‌گذاری در آن، طرح‌ریزی پویایی‌های قدرتمند.
پنجم	مراحل رشد عاطفی-هیجانی، همدلی در احساسات، شناسایی رفتارهای مراقبتی صحیح و به کار بردن رفتارهای مراقبتی.
ششم	هیجان‌ات منفی و نقش خشم در روابط، کنار آمدن با خشم، آموزش فنون جنگ کثیف، ابزارها و تمرینات برای ابراز خشم به صورت سالم.
هفتم	کنار آمدن با تعارض، آشکار کردن انتظارات پنهان، احساسات منفی به سطح می‌آیند.
هشتم	آموزش تشخیص سطح ارتباط و هیجان، شناسایی حساسیت‌های شدید عاطفی، شناسایی حلقه معیوب حساسیت هیجانی، شکستن الگوهای منفی و اصلاح روابط ناخشنود.
نهم	ابزارها و تمرینات برای تغییرات مهم بحث شده، مذاکراتی برای تغییر، توافق‌نامه ارتباطی.
دهم	شفا دادن حال به وسیله گذشته، شناسایی بخش‌هایی از خود، گرفتن بازخورد و اتمام جلسه.

یافته‌ها

گروه نمونه شامل ۳۰ نفر از زنان متأهل در دامنه سنی ۲۴ تا ۳۵ سال بود. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش (۲۹/۴۰±۳/۷۳) و گروه کنترل (۲۹/۳±۹۳/۸۹) بود. همچنین انحراف معیار و میانگین مدت ازدواج گروه آزمایش (۴/۸۰±۱/۷۸) و گروه کنترل (۴/۱±۶۶/۵۴) بود. مقایسه جمعیت شناختی و معناداری آن‌ها در جدول ۲ ارائه گردیده است.

اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۳۳

جدول ۲. مقایسه اطلاعات جمعیت شناختی گروه‌ها بر اساس آزمون خی دو

Sig	خی دو	گروه کنترل		گروه آزمایش		سطوح	متغیرها
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی		
۱	۳۲/۸۰	۳۳/۳۰	۵	۳۳/۳۰	۵	دیپلم و زیر دیپلم	پایه تحصیلی
		۴۶/۷۰	۷	۵۳/۳۰	۸	کارشناسی	
		۲۰	۳	۱۳/۳۰	۲	بالتر از کارشناسی	

طبق نتایج آزمون خی دو گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر هیچ کدام از متغیرهای سن ($t=۱/۴۵$ ، $p>۰/۰۵$)، مدت ازدواج ($t=۱/۲۴$ ، $p>۰/۰۵$) و تحصیلات ($t=۳۲/۸۰$)، دارای تفاوت معنی‌داری نمی‌باشند. همچنین میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزار کلامی	آزمایش	۸۶/۲۶	۲۲/۰۵	۶۳/۹۳	۲۰/۱۷
	کنترل	۸۴/۶۰	۲۴/۵۹	۸۲/۲۰	۲۴/۷۷
غفلت	آزمایش	۵۲/۶۶	۱۴/۰۷	۴۵/۶۰	۱۰/۹۴
	کنترل	۵۸/۲۰	۱۴/۰۲	۵۸/۰۰	۱۴/۸۰
سلطه‌گری	آزمایش	۸۲/۴۶	۱۳/۰۲	۵۸/۵۳	۱۴/۰۴
	کنترل	۷۶/۲۰	۲۷/۶۹	۷۹/۵۳	۳۲/۰۹
محدودیت اجتماعی	آزمایش	۲۴/۶۶	۶/۷۰	۲۱/۱۳	۴/۷۶
	کنترل	۲۸/۶۰	۶/۴۳	۲۹/۶۰	۸/۴۱
نمره کل آزار عاطفی	آزمایش	۲۴۶/۰۶	۲۹/۱۷	۱۸۹/۲۰	۲۷/۱۷
	کنترل	۲۴۷/۶۰	۳۶/۳۲	۲۴۹/۳۳	۴۰/۹۴
تنش زناشویی	آزمایش	۵۱/۸۶	۱۷/۱۸	۸۶/۲۶	۲۲/۰۵
	کنترل	۵۸/۸۶	۱۸/۶۲	۶۸/۱۳	۱۹/۸۵
عشق رمانتیک	آزمایش	۹/۸۰	۲/۹۸	۱۲/۵۳	۲/۲۹
	کنترل	۱۰/۱۳	۳/۲۲	۹/۹۳	۲/۵۴
عشق بازیگرانه	آزمایش	۹/۴۶	۳/۱۱	۶/۵۳	۱/۹۹

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
عشق دوستانه	کنترل	۱۰/۳۳	۳/۳۵	۱۰/۴۰	۳/۵۴
	آزمایش	۹/۰۶	۲/۶۳	۷/۷۳	۳/۰۳
عشق واقع‌گرایانه	کنترل	۹/۵۳	۲/۵۳	۸/۸۶	۳/۵۴
	آزمایش	۱۰	۳/۵۴	۱۲/۶۶	۲/۶۳
عشق شهوانی	کنترل	۱۰/۵۳	۲/۵۸	۱۰/۱۳	۲/۳۵
	آزمایش	۹/۸۰	۲/۰۷	۶/۹۳	۱/۹۴
عشق فداکارانه	کنترل	۱۰/۷۳	۲/۳۴	۱۰/۴۶	۲/۴۱
	آزمایش	۱۰/۷۳	۳/۵۵	۱۲/۹۳	۲/۳۱
استقلال	کنترل	۱۲	۳/۶۰	۱۵/۱۳	۲/۲۶
	آزمایش	۱۲/۵۳	۳/۲۹	۱۱/۲۶	۲/۶۰
تسلط بر محیط	کنترل	۱۱/۲۰	۳/۰۹	۱۳/۸۶	۲/۳۸
	آزمایش	۱۰/۵۳	۲/۷۷	۱۰/۳۳	۱/۸۳
رشد شخصی	کنترل	۱۱/۰۶	۳/۹۱	۱۵/۳۳	۲/۶۹
	آزمایش	۱۲/۸۶	۳/۴۸	۱۱/۸۰	۳/۱۴
ارتباط مثبت با دیگران	کنترل	۱۱/۴۶	۲/۹۹	۱۴/۲۶	۲/۲۵
	آزمایش	۱۲/۴۶	۲/۹۲	۱۱/۴۰	۳/۵۶
هدمندی در زندگی	کنترل	۱۰/۹۳	۳/۴۷	۱۵/۱۳	۱/۹۹
	آزمایش	۱۱/۱۳	۳/۱۵	۱۱/۶۰	۲/۲۹
پذیرش	کنترل	۹	۲/۹۷	۱۵/۲۰	۱/۹۷
	آزمایش	۱۰/۰۶	۳/۶۹	۱۲/۰۶	۲/۴۷
نمره کل بهزیستی روان‌شناختی	کنترل	۶۵/۶۶	۸/۹۹	۸۸/۹۳	۴/۶۶
	آزمایش	۶۹/۶۰	۶/۰۵	۶۸/۴۶	۷/۷۹

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که بین دو گروه پژوهش در متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین گروه آزمایش در متغیرهای پژوهش تغییرات محسوسی داشته است. برای تجزیه نتایج اصلی از

اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۳۵

آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع داده‌هاست. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف حاکی از آن بود که نمرات متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال بودند ($p > 0/05$). همچنین هیچ کدام از مقیاس‌های مورد بررسی در آزمون لوین معنادار نبودند ($p > 0/05$)، لذا می‌توان گفت که همگنی واریانس‌ها برقرار بود. بررسی همگنی رگرسیون، از دیگر پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس است. با توجه به اینکه هیچ کدام از مقیاس‌ها در بررسی همگنی رگرسیون معنادار نبودند ($p > 0/05$)، می‌توان نتیجه گرفت که فرض همگنی رگرسیون برقرار است. در ادامه پس از کنترل اثر پیش‌آزمون جهت مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل بر طبق نمره‌های پس‌آزمون، در تعیین اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی در زنان متأهل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. نتایج مرحله پس‌آزمون در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. بررسی کوواریانس چندمتغیره پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	ارزش	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	ضریب اتا
اثر پیلائی	۰/۹۹	۲۱/۷۸	۱۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳
لامبدای ویکلز	۰/۰۰۴	۲۱/۷۸	۱۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳
اثر هتلینگ	۲۳۹/۶۴	۲۱/۷۸	۱۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲۳۹/۶۴	۲۱/۷۸	۱۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳

همان‌طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد نتایج آزمون لامبدای ویکلز به‌عنوان رایج‌ترین آزمون نشان داد که بین نمره آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری در مرحله پس‌آزمون وجود داشت و ۸۳ درصد تغییرات مربوط به عضویت گروهی بود. در ادامه برای بررسی دقیق این تفاوت‌ها نتایج بررسی کوواریانس در نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس بر روی نمرات متغیرها در دو گروه

متغیر	مؤلفه‌ها	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	توان آماری
سبک‌های عشق‌ورزی	عشق بازیگرانه	۶۲/۷۴	۲۸/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲
	عشق رمانتیک	۱۳/۲۲	۵/۴۶	۰/۰۳۹	۰/۳۳
	عشق واقع‌گرایانه	۱۷/۹۹	۹/۱۷	۰/۰۱۱	۰/۴۵
	عشق شهوانی	۱۱/۲۹	۴/۰۹	۰/۰۴۸	۰/۲۷
	عشق دوستانه	۳۲/۲۶	۴/۲۹	۰/۰۶۳	۰/۲۸
	عشق فداکارانه	۱۹/۹۱	۵/۳۸	۰/۰۴۱	۰/۳۲
بهزیستی روان‌شناختی	پذیرش خود	۵/۷۲	۱/۸۰	۰/۰۳۲	۰/۴۱
	روابط مثبت با دیگران	۵۰/۸۶	۳۷/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	استقلال	۸۴/۶۲	۲۴/۸۰	۰/۰۱۲	۰/۶۹
	تسلط بر محیط	۶۵/۴۵	۱۲۴/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱
	هدمندی در زندگی	۵۲/۹۴	۴۴/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۸۱
	رشد شخصی	۹۱/۹۷	۴۶/۱۳	۰/۰۲۸	۰/۸۰
آزار عاطفی	غفلت - کناره‌گیری	۳۰۵/۱۷	۲۰/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	کلامی - انتقادی	۱۱۴۵/۱۲	۶۳/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	محدودیت اجتماعی	۱۶۶/۴۰	۹/۹۴	۰/۰۰۹	۰/۴۷
	سلطه‌گری	۲۳۷۲/۸۶	۷/۳۲	۰/۰۲۰	۰/۴۰
تنش زناشویی	-	۴۸۵/۲۴	۱۵/۳۴	۰/۰۰۲	۰/۵۸

همان‌طوری که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد، در مؤلفه‌های سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به‌طوری‌که گروه آزمایش در تمامی مؤلفه‌های آزار عاطفی و تنش زناشویی نمرات کمتر و در تمامی مؤلفه‌های سبک‌های عشق‌ورزی و بهزیستی روان‌شناختی نمرات بیشتری را نسبت به گروه کنترل کسب کرده بودند؛ به عبارت دیگر، آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث شد که گروهی که از این روش بهره‌برده بودند آزار عاطفی و تنش زناشویی کمتری را تجربه کنند و بر بهبود سبک‌های عشق‌ورزی و بهزیستی روان‌شناختی در پس‌آزمون اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی زنان متأهل بود. نتایج حاصل از یافته‌ها نشان داد بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ سبک‌های عشق‌ورزی و مؤلفه‌های آن تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با توجه به میانگین سبک‌های عشق‌ورزی در گروه آزمایشی نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش معنی‌دار سبک‌های رمانتیک، واقع‌گرایانه و فداکارانه و کاهش معنی‌دار سبک‌های بازیگرانه و شهوانی در گروه آزمایشی شده است. همچنین در سبک عشق‌ورزی دوستانه تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات ماستو و همکاران (۲۰۲۲)، اودیلاوز و همکاران (۲۰۱۹)، اسماعیل‌نیا (۱۳۹۰)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵) همسو است. برای مثال نتایج پژوهش اینس و ایسیک (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث افزایش روابط صمیمی زوجین شد. همچنین کیمیایی و گرجیان (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های صمیمانه باعث افزایش کیفیت زندگی زنان دچار دلزدگی زناشویی شد. در پژوهشی دیگر خدمتگرار (۱۳۹۷) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های صمیمانه باعث افزایش سازگاری و رضایتمندی زناشویی شد. در تبیین این یافته می‌توان گفت از جمله آموزش‌هایی که می‌تواند در بهبود و تعدیل سبک‌های عشق‌ورزی مضر و آسیب‌رسان کمک‌کننده باشد، آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه است. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه یک سیستم جامع را به منظور ارتقای خودآگاهی و توسعه توانایی برای حفظ روابط صمیمی لذت‌بخش ارائه می‌دهد و این شیوه به زوجین نقشه‌ای ارائه می‌دهد تا به کمک آن بتوانند موفقیت‌ها و شکست‌های خود را بررسی نمایند. همچنین، در این روش توجه به ارضای نیازهای اساسی طرفین مانند عشق، محبت، تعلق و تعهد مورد توجه است و عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی مدنظر دارد، گفتگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسران است

که همگی می‌توانند بهبود نوع سبک عشق‌ورزی گردند. در واقع این برنامه، با تنظیم مجدد شناخت زوجین در روابط زوجی، آموزش و بهبود خودآگاهی و توانایی عاطفی و کاهش رفتارهای آسیب‌زا از طریق آموزش مهارت‌های افزایش‌دهنده میزان صمیمیت به بهبود سبک‌های عشق‌ورزی کمک می‌کند. پژوهش‌های مختلفی اثربخشی این برنامه را در بافت زوجی تأیید کرده‌اند. نتایج پژوهش هاوکینز و همکاران (۲۰۰۸) به شکل معناداری بهبود رضایت، همبستگی و ابراز محبت را هم برای زوجین پریشان و هم زوجین غیرپریشان نشان داد. نتایج پژوهش اسماعیل‌نیا (۱۳۹۰) هم نشان‌دهنده آن بود که آموزش این برنامه‌ها به شکل معناداری باعث کاهش و اصلاح سبک‌های دلبستگی و بهبود هوش هیجانی شد؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی در زنان متأهل تأثیر مثبتی دارد.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن تفاوت معنی‌داری وجود دارد. آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث شد که گروه آزمایشی بهزیستی روان‌شناختی بیشتری را نسبت به گروه کنترل کسب کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های خدادادی (۱۳۹۰) و ایزنبرگ و فالسیگلیا (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت که برنامه آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر افزایش شایستگی در سه حیطه سواد هیجانی، مهارت‌هایی جهت پدیدایی و حفظ صمیمیت و دانش کاربردی متمرکز است. همچنین در این برنامه تأکید بر ایجاد راهبردها و نگرش‌هایی به منظور حفظ زندگی زناشویی مثبت و خانوادگی باهدف توانمندسازی زوجین برای تشکیل روابطی که زوجین قادر باشند توأم با شادی زندگی کنند، است. عقیده اصلی برنامه مذکور آن است که لازمه ایجاد صمیمیت ماندگار حفظ ازدواج پایدار است. از این رو، با آموزش مهارت‌های مطرح‌شده در این برنامه، در زوجین احساس بهزیستی ایجاد شده و هیجانات بهتری را احساس می‌کنند و از اتفاقات اطراف خود ارزیابی بهتری می‌کنند، برعکس، زوجینی که احساس بهزیستی کمتری دارند،

اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۳۹

اتفاقات محیط خود را به شکل منفی تری احساس می‌کنند و هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند؛ همچنین برای حفظ روابط مطابق با عشق و صمیمیت، هر شریک باید قادر باشد نیازها و احساسات خود را شناسایی کند، آن‌ها را به شیوه‌ای که مفید واقع شود انتقال دهد و مهارت‌هایی را که باعث برطرف‌سازی تعارض سازنده بر طبق همدلی، نیت خیر و بصیرت مشترک درباره رابطه باشد را تکمیل نماید (ایزنبرگ و فالسیگلیا، ۲۰۱۰). در نتیجه این نوع آموزش، از طریق فرایندی که ذکر شد، می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی در زنان متأهل تأثیر مثبتی داشته باشد.

در بررسی مؤلفه‌های آزار عاطفی، نتایج نشان داد که بین تمام مؤلفه‌های آزار عاطفی در دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در تمامی مؤلفه‌های ذکر شده نمرات کمتری را کسب کرده بودند. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات کشت کار و همکاران (۱۳۹۵)، کشت کار (۱۳۹۱)، ساکی زادی و همکاران (۱۳۹۳) همسو است. در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت که وجود آزار عاطفی در بین زوجین می‌تواند شدیداً آسیب‌زا باشد. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با تأکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوج‌ها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می‌کند. در این برنامه زوج‌ها یاد می‌گیرند برای بهبودی رابطه‌شان به جای حمله به همسرشان، با او گفتگو و خشم خود را با روشی صحیح ابزار کنند. زوج‌ها در این برنامه می‌آموزند که با همکاری باهم به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که بتوانند از حلقه‌های بی‌شمار حساسیت‌هایشان رها شوند. آن‌ها می‌توانند با همدلی کردن با پاسخ‌های کودکانه همسرشان و بازبینی رفتارهای همسر، حساسیت‌های بیش‌ازحد خود را به رفتارهای همدلانه و مراقبانه تغییر دهند (ایزنبرگ و فالسیگلیا، ۲۰۱۰)؛ بنابراین آزار عاطفی به شدت می‌تواند بر نظام خانواده تأثیر منفی داشته باشد و نیاز به اصلاح و تغییر در زوجینی که با آن مواجه می‌شوند ضروری به نظر می‌رسد. طبق نتایج، آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه از جمله آموزش‌هایی که می‌تواند مؤثر باشد.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد بین گروه‌های آزمایشی و گواه ازلحاظ تنش زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. آموزش برنامه عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه باعث شد که گروه آزمایشی تنش زناشویی کمتری را نسبت به گروه کنترل تجربه کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های خدمت‌گزار (۱۳۹۷)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵)، کیمیایی و گرجیان (۱۳۹۴)، ایزنبرگ و فالسیگلیا (۲۰۱۰) و دی ماریا (۲۰۰۵) همسو است. در تبیین فرضیه فوق می‌توان گفت که در این برنامه آموزشی درمانگر سعی می‌کند تا ضعف‌های ارتباط زوجین را تشخیص داده و در این راستا راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد. شناخت این نکات ضعف و رفع آن به زوجین کمک می‌کند تا بتوانند رابطه خود را بازسازی نموده و بدین ترتیب همدلی، دلبستگی و سواد هیجانی خود را افزایش دهند و تنش کمتری را در رابطه زناشویی تجربه نمایند. درواقع تنش بین زوجین می‌تواند مشکلات مختلفی را ایجاد کند. در روابط زناشویی اگر زوجین نتوانند نیازهای خود را بیان کنند، به نیازهای هم توجه نکنند، آن‌ها را نادیده بگیرند و به راه‌حل مؤثری برای دستیابی به این نیازها نرسند؛ استرس، تنش، ناکامی، سرخوردگی، خشم و درنهایت دلزدگی زناشویی بروز پیدا می‌کند. از نظر این رویکرد آموزشی، هنگامی که تجربه عاطفی عشق و صمیمیت در روابط زوجی کم‌اهمیت و کم‌اعتبار شود، فضای ازدواج بی‌ثبات و غیرقابل 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. علاوه بر آن، از آنجایی که یکی از فاکتورهای نگهدارنده روابط سالم طولانی مدت توانایی زوجین در مذاکره به منظور مشکلات و درک نقطه نظرات طرف مقابل است و ازجمله مقوله‌هایی که برنامه آموزش مهارت‌های صمیمانه برای بهبود تنش زناشویی و حفظ صمیمیت مورد تأکید قرار می‌دهند، توانایی گفتگو و حل مسئله به شکل مطلوب است؛ به این صورت که همسران به یکدیگر گوش می‌دهند، بدون حالت دفاعی ناراحتی‌های خود را ابراز می‌کنند، تفاوت‌ها را پذیرفته و سوء تفاهم‌ها را حل کنند تا بتوانند نیازهای یکدیگر مثل تمایلات جنسی، صمیمیت و نزدیکی عاطفی را

برآورده سازند؛ لذا آن‌ها این آگاهی را پیدا می‌کنند که به نیازهای همسر خود پاسخ دهند و توانایی گفتگو و حل مسئله می‌توان توافق آن‌ها را بالا ببرد. در واقع این رویکرد با استفاده یک برنامه مدون مانند ارتباط و حل مسئله، شفاف‌سازی تصورات ذهنی، تاریخچه شخصی، آموزش عاطفی، آموزش مهارت‌های لذت، احساس جنسی و عملکردهای جنسی و عقد قرارداد-شفاف‌سازی انتظارات می‌تواند به زوجین کمک کند. همچنین پرز با استفاده از فعالیت‌های مختلف، باعث افزایش خودآگاهی فردی شده تا بر تغییر نگرش‌ها تأثیرگذار باشد و سبب ارتقا مهارت‌های حل تعارض، مهارت حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی و بهبود صمیمیت زوجین و افزایش رضایتمندی زناشویی شود. در نتیجه عوامل فوق باعث می‌شوند که روش آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه بتواند باعث بهبود سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و کاهش تنش زناشویی و آزار عاطفی زنان متأهل شوند.

علیرغم اعمال کنترل‌های لازم، این پژوهش همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بوده است. به دلیل این که جامعه آماری این پژوهش زنان مناهل شهرستان مهدیشهر بودند، در تعمیم یافته‌ها به سایر افراد باید احتیاط شود. همچنین به علت شیوع بیماری کرونا متأسفانه امکان مرحله پیگیری برای پژوهشگر مقدور نبود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران و متخصصان در پایگاه‌های سلامت آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه را در رأس روش‌های درمانی خود برای بالابردن سطح بهزیستی روان‌شناختی و بهبود سبک‌های عشق‌ورزی، تنش زناشویی و آزار عاطفی قرار دهند. همچنین، پیشنهاد می‌شود مریانی جهت آموزش رویکرد مورد استفاده در این پژوهش تربیت شوند و به خانواده‌هایی که دچار مشکل و تعارضاتی مانند سبک‌های عشق‌ورزی نامطلوب، بهزیستی روان‌شناختی پایین، آزار عاطفی و تنش زناشویی بالا هستند، آموزش‌های لازم را ارائه دهند. علاوه بر این، انجام پژوهش با جامعه‌های گسترده‌تر و روی گروه‌های مختلف سنی زنان کم‌سواد و بی‌سواد و مقایسه نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند امکان

۱۴۲ | مطالعات روان‌شناسی بالینی | سال سیزدهم | شماره ۵۱ | تابستان ۱۴۰۲

تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی مناسب جهت اجرای آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه برای گروه‌های مختلف و مسئولان آن‌ها را فراهم سازد.

تعارض منافع

تعارض منافع در پژوهش حاضر وجود ندارد.

سپاسگزاری

در پایان از کلیه شرکت‌کنندگان که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

ORCID

Farzaneh Asadi
Mohammadali
Mohammadifar



<https://orcid.org/>

<https://orcid.org/0000-0003-3085-5133>

منابع

- اسماعیل نیا، آسیه (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش *PAIRS* بر سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- براهیمی، نسترن؛ احمدی، احمد و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۸). رابطه ساده و چندگانه آزار عاطفی و اختلال روانی در زنان شهر اصفهان. *مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی زنان*، ۷(۲)، ۹۵-۷۷.
- بشارت، محمدعلی؛ شمسی‌پور، حمید و براتی، نازنین (۱۳۸۵). پایایی و اعتبار مقیاس استرس زناشویی استکهلم-تهران. *مجله علوم شناختی*، ۵(۱۹)، ۲۱۷-۲۲۵.
- بیات، مریم (۱۳۸۷). تأثیر ایماگوتراپی بر سبک‌های عشق‌ورزی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- جزایری، رضوان السادات و شریفی، مرضیه (۱۳۹۰). مقایسه میزان همسرآزاری عاطفی و ادراک حمایت اجتماعی در بیماران مبتلا به سردردهای مزمن تنشی و میگرن با افراد سالم. *مجله علمی پزشکی قانون*، ۱۷(۲)، ۸۷-۹۴.
- حسینی، امین؛ رسولی، محسن؛ داورنیا، رضا و بابایی گرمخانی، محسن (۱۳۹۵). تأثیر آموزش گروهی بر اساس برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر کیفیت روابط زناشویی. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۴(۲)، ۸-۱۷.
- خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمدعلی و شکری، امید (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار*، ۸(۳۲)، ۲۷-۳۶.
- خدادادی، مریم (۱۳۹۰). کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه *PAIRS* و اثربخشی آن بر کیفیت زندگی و محیط اجتماعی ادراک‌شده زوجین در انتظار فرزند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی.
- خدمتگزار، فریده (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه گاتمن با آموزش کاربرد عملی مهارت ارتباط صمیمانه در کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی زنان حاشیه شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

- دلاور، علی (۱۳۹۸). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
- ساکی زادی، فاطمه؛ زهراکار، کیانوش؛ ثنایی ذاکر، باقر و احمدی، مجید (۱۳۹۳). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر شادمانی زناشویی. پژوهش‌های مشاوره، ۱۳(۵۳)، ۳۷-۵۰.
- کشت کار، زهرا (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه گروهی و آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه در کاهش خشونت خانگی زوجین شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- کیانی‌پور، فاطمه و امینی‌ها، آزاده (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر طلاق هیجانی و کیفیت رابطه با خانواده همسر. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۹(۲)، ۱۹۵-۲۱۲.
- کیمیایی، سید علی، گرجیان مهلبانی، حسن. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر مدل PAIRS بر بهبود عملکرد خانوادگی زوج‌های دارای ناسازگاری زناشویی. مجله خانواده‌درمانی کردستان، ۵(۲)، ۸۳-۱۰۰.

References

- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental psychology*, 53(10), 1995.
- Christ, C., De Waal, M. M., Dekker, J. J., van Kuijk, I., Van Schaik, D. J., Kikkert, M. J., ... & Messman-Moore, T. L. (2019). Linking childhood emotional abuse and depressive symptoms: The role of emotion dysregulation and interpersonal problems. *PloS one*, 14(2), e0211882.
- Demaria, R.M. (2005). *Distressed Couples and Marriage Education*. Family Relations, 54 (April 2005), 242-253. Blackwell Publishing. Printed in the USA.
- Eisenberge, S. & Falciglia, A. (2010). PAIRS Relationship Skills Training Helps Men Succeed as Husbands and Fathers. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20, 140-170.
- Eisenberge, S. & Falciglia, A. (2010). PAIRS Relationship Skills Training Helps Men Succeed as Husbands and Fathers. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20, 140-170.
- Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33(4), 512-525.

- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(5), 723.
- Hendrick, C., Hendrick, S. S., & Dicke, A. (1998). The love attitudes scale: Short form. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 147-159.
- Hindman, T. A. (2014). *Healthy Marital Relationships Among Farming Couples: A Narrative Inquiry*. University of Wyoming.
- İnce, Ş., & Işık, E. (2021). The Mediating Role of Five Love Languages between Differentiation of Self and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 1-17.
- Kansky, J. (2018). *What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being*. Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kasalova, P., Prasko, J., Holubová, M., Vrbova, K., Zmeskalova, D., Slepecky, M., & Grambal, A. (2018). Anxiety disorders and marital satisfaction. *Neuroendocrinol Lett*, 38(8), 555-64.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love: an exploration of the ways of loving*. Don Mills, Ontario: New Press.
- Li, X., Cao, H., Zhou, N., Ju, X., Lan, J., Zhu, Q., & Fang, X. (2018). Daily communication, conflict resolution, and marital quality in Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged analysis. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 733.
- Manalel, J. A., Birditt, K. S., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2019). Beyond destructive conflict: Implications of marital tension for marital well-being. *Journal of Family Psychology*, 33(5), 597.
- Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family process*, 44(2), 139-146.
- Moore, S., & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 112-118.
- Mostova, O., Stolarski, M., & Matthews, G. (2022). I love the way you love me: Responding to partner's love language preferences boosts satisfaction in romantic heterosexual couples. *PloS one*, 17(6), e0269429.
- Odilavadze, M., Panjikidze, M., Martskvishvili, K., Mestvirishvili, M., & Kvitsiani, M. (2019). The role of personality and love style in marital satisfaction: Does similarity matter?. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(4), 288-297.
- Orth-Gomer, K., Wamala, S. P., Horsten, M., Schenck-Gustafsson, K., Schneiderman, N., & Mittleman, M. A. (2000). Marital stress worsens

prognosis in women with coronary heart disease: The Stockholm Female Coronary Risk Study. *Jama*, 284(23), 3008-3014.

Owen, J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). The Revised Commitment Inventory: Psychometrics and use with unmarried couples. *Journal of Family Issues*, 32(6), 820-841.

South, S. C., Mann, F. D., & Krueger, R. F. (2021). Marital Satisfaction as a Moderator of Molecular Genetic Influences on Mental Health. *Clinical Psychological Science*, 2167702620985152. <https://doi.org/10.1177/2167702620985152>

Zamir, O. (2022). *Childhood maltreatment and relationship quality: A review of type of abuse and mediating and protective factors*. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1344-1357.

References [In Persian]

Berahimi, Nastaran; Ahmadi, Ahmad and Abedi, Mohammadreza (2008). Simple and multiple relationship between emotional abuse and mental disorder in Isfahan women. *Social and Psychological Studies of Women*, 7(2), 77-95. [In Persian]

Besharat, Muhammad Ali; Shamsipour, Hamid and Barati, Nazanin (2006). Reliability and validity of Stockholm-Tehran marital stress scale. *Journal of Cognitive Science*, 5(19), 225-217. [In Persian]

Bayat, Maryam (2007). *The effect of imagotherapy on lovemaking styles of Isfahan couples*. Master's thesis, Isfahan University. [In Persian]

Delavar, Ali (2018). *Research method in psychology and educational sciences*. Tehran: Virayesh Publications. [In Persian]

Hosseini, Amin; Rasouli, Mohsen; Davarnia, Reza and Babaei Garmkhani, Mohsen (2015). The effect of group training based on the practical application of intimate communication skills on the quality of marital relationships. *Scientific Research Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 24(2), 17-8. [In Persian]

Ismail Nia, Asieh (2011). *Investigating the effectiveness of marriage enrichment training using the PAIRS method on attachment styles and emotional intelligence of couples*. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian]

Jazayeri, Rizvan Al-Sadat and Sharifi, Marzieh (2010). Comparison of emotional spousal abuse and perception of social support in patients with chronic tension headaches and migraine with healthy people. *Scientific Journal of Forensic Medicine*, 17(2), 94-87. [In Persian]

Khanjani, Mehdi; Shahidi, Shahriar; Fathabadi, Jalil; Mazaheri, Mohammad Ali and Shokri, Omid (2014). Factorial structure and psychometric properties of the short form (18 questions) of RIF psychological well-

اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی...؛ اسدی و محمدی‌فر | ۱۴۷

being scale in male and female students. *Thought and Behavior*, 8(32), 36-27. [In Persian]

- Khodadadi, Maryam (2010). *Practical application of PAIRS intimate communication skills and its effectiveness on the perceived quality of life and social environment of couples expecting a child*. Master's thesis, Ferdowsi University. [In Persian]
- Khedmatgozar, Farideh (2017). *Comparing the effectiveness of Gutman's method of enriching couples' relationship training with the practical application of intimate communication skills in reducing conflicts and marital dissatisfaction of women in the suburbs of Mashhad*. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian]
- Keshtkar, Zahra (2012). *A comparative study of emotion-oriented couple therapy in a group way and practical training of intimate communication skills in reducing domestic violence in Mashhad couples*. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian]
- Kianipour, Fatemeh and Aminiha, Azadeh (2018). The effectiveness of emotion-focused couple therapy on emotional divorce and quality of relationship with spouse's family. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(2), 212-195. [In Persian]
- Kimiaei, Seyed Ali, Gurjian Mahlabani, Hassan. (2014). The effectiveness of marital counseling based on the PAIRS model on improving the family functioning of couples with marital incompatibility. *Kurdistan Journal of Family Therapy*, 5(2), 83-100. [In Persian]
- Sakizadi, Fatemeh; Zahrakar, Kianoush; Sanaei Zaker, Baqer and Ahmadi, Majid (2013). Determining the effectiveness of marital skills training based on Guttman's model on marital happiness. *Counseling Research*, 13(53), 37-50. [In Persian]

استناد به این مقاله: اسدی، فائزه، محمدی‌فر، محمدعلی. (۱۴۰۲). اثر بخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی در زنان متأهل، مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۳(۵۱)، ۱۴۷-۱۱۹. DOI: 10.22054/jcps.2023.71010.2852



Clinical Psychology Studies is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

