MEJDS. 2019; 9:34.

Published online 2019 Sep. **Research Article**

Comparison of Feldman Multivariate Approach and Intimate Skills (PAIRS) on the Quality of Marital Life in Women have Marital Distress

Eydelkhani Sh[1], *Heydari H[2], Davoodi H[3], Zare BahramAbadi M[4]

Author Address
1. PhD of counselling, Department of counselling, College of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran;
2. Associate Professor, Department of counselling, College of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran;
3. Assistant Professor, Department of counselling, College of Humanities, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran;
4. Associate Professor in counselling, SAMT organization, Tehran, Iran.
***Corresponding Author's Email:** Heidarihassan@yahoo.com

Received: 2019 April 6; **Accepted:** 2019 June 8.

Abstract

Background & Objective: One of the major disabilities in marital affairs is related to inability to cause mental and emotional problems (emotional divorce), marital disturbance and couples' divorce. Statistics show an increase in divorce, conflict, and marital disagreement, with about 55 percent of the first marriages in the United States, 40 to 45 percent in Australia, England, Germany and Switzerland, resulting in divorce. In East Asian countries such as Japan, South Korea and Hong Kong, divorce has grown steadily, as these countries are on the same path as the West has gone. Statistics in Iran also clearly indicate an increase in the proportion of marriage to divorce. As the marriage, divorce in the whole country in 2011–2014 was 6.1, 5.5, 4.4, 4.3, and this trend has increased in 2016 and 2017, respectively. Since psychological interventions are needed to stabilize marriage and prevent marital disturbance, it is necessary to conduct a trial to treat marital distress in a manner consistent with integrated communication skills. In addition, lack of research on sincere communication skills and integrated approach, led the researcher to compare the effectiveness of Feldman's multidimensional family therapy education and intimate communication skills of couples on marital quality of life among women.

Methods: The present study, based on the type of data collection, was a semi–experimental method with a pretest–posttest design with two experimental groups and one control group. The statistical population of this study was all women with marital distress in Tehran (capital city of Iran). The community called in a public call (recalled in virtual networks, family court and clinics in Tehran) who were eligible for the study; individuals willing to participate in the research were randomly selected and assigned to three groups: two experimental groups, and control (12 women in each group). In the substitution of individuals for both groups (experimental 1 and 2, and controls), they matched in age and education levels. First, for each of three groups a pretest of marital quality of life questionnaire was implemented, then the Feldman multidimensional intervention plan for the experimental group 1 and the intervention with the sentimental training approach for the experimental group 2 but for the control group, no intervention was applied. Immediately after the intervention for the experimental groups, a posttest was performed for all three groups and the required data were collected. Finally, the analysis of the findings was done using SPSS version 23 and covariance analysis and analysis of variance.

Results: In this study, 36 women with marital disturbance were present. The mean age of the control group was 74.88 (SD=5.76), the mean age of the experimental group 1 was 39.05 (SD=6.85) and mean age of the experimental group 2 was 38.56 with a standard deviation of 5.25. In addition, the mean depression in the control group was 6.72 (SD 2.98), the mean of the experimental group 1 was 5.96 (SD=2.12) and mean of the experimental group 2 was 6.42 (with a standard deviation of 2.25). The results of covariance showed that Feldman's multidimensional method and sincere pairs skills have a significant effect on marital quality and its components in married women (p<0.001). In addition, the results of analysis of variance showed that there was no significant difference between the effectiveness of the two approaches.

Conclusion: Feldman multilevel method and sincere pairs skills affect the increase of marital quality of life and its components in women with marital disturbance and there was no significant difference between the effectiveness of these two approaches. Therefore, Feldman's multilevel approaches and sincere pairs skills could be used to enhance marital quality of life.

Keywords: Feldman's multidimensional approach, Intimate Skills, Quality of life in marriage, Marital disturbance.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۸؛ (۹):۳۴.

انتشار برخط شهریور ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

مقایسهٔ اثربخشی آموزش روش چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه (PAIRS) بر کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی

شیرین ایدلخانی[۱]، *حسن حیدری[۲]، حسین داوودی[۳]، مهدی زارع بهرام‌آبادی[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم‌انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران؛
۲. دانشیار گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم‌انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران؛
۳. استادیار گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم‌انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران؛
۴. دانشیار پژوهشکدهٔ تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان سمت، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** Heidarihassan@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۷ فروردین۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۸ خرداد۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: دل‌زدگی زناشویی از آشفتگی‌ها و نابهنجاری‌های روان‌شناختی است که موجب مشکل‌های روانی و بی‌تفاوتی (طلاق عاطفی) و طلاق زوجین می‌شود. این پژوهش با هدف تعیین و مقایسهٔ اثربخشی آموزش رویکرد فلدمن و مهارت‌های صمیمانه (PAIRS) بر کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی انجام شد.

روش‌بررسی: این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون‌پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک‌گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری پژوهش حاضر را تمامی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی شهرستان تهران تشکیل دادند که طی فراخوان عمومی ۳۶ نفر انتخاب شده و به‌طور تصادفی در سه گروه آزمایشی یک و گروه آزمایشی دو و کنترل قرار گرفتند. برای هر سه گروه پیش‌آزمون پرسشنامهٔ کیفیت زندگی زناشویی فلچر و همکاران (۲۰۰۰) اجرا شد. سپس طرح مداخلهٔ روش چندسطحی فلدمن در گروه آزمایش یک و مداخله با رویکرد آموزش مهارت‌های صمیمانه برای گروه آزمایش دو انجام پذیرفت؛ اما گروه کنترل، هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج با روش کواریانس در سطح ۵درصد تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج آنالیز کواریانس نشان داد که هر دو روش چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه بر افزایش کیفیت زندگی زناشویی در زنان دچار دل‌زدگی زناشویی تأثیر معناداری دارد ($p<۰/۰۰۱$). آزمون تعقیبی نیز مشخص کرد که بین میزان اثربخشی دو رویکرد مذکور تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

نتیجه‌گیری: می‌توان به‌منظور افزایش کیفیت زندگی زناشویی از رویکردهای چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه بهره برد.

کلیدواژه‌ها: رویکرد چندسطحی فلدمن، مهارت‌های صمیمانه، کیفیت زندگی زناشویی، دل‌زدگی زناشویی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵ ، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

۱ مقدمه

آمارها نشان‌دهندهٔ افزایش آمار طلاق و تعارض و اختلاف زناشویی است؛ به‌طوری‌که در حدود ۵۵درصد از ازدواج‌های اول در آمریکا، ۴۰تا۴۵درصد در استرالیا، انگلستان، آلمان و سوئیس به طلاق منجر می‌شود. در کشورهای شرق آسیا مثل ژاپن و کرهٔ جنوبی و هنگ‌کنک، طلاق روند رو به افزایشی داشته است و این کشورها نیز همان راهی را می‌روند که غرب رفته است (۱). آمارها در ایران نیز به‌وضوح افزایش نسبت طلاق به ازدواج را نشان می‌دهد. نسبت ازدواج به طلاق در کل کشور در سال‌های ۱۳۹۱، ۱۳۹۲، ۱۳۹۳ و ۱۳۹۴ به‌ترتیب ۴/۳، ۴/۴، ۵/۵ و ۶/۱ بوده و این روند در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۳۹۶ افزایش پیدا کرده است (۲).

یکی از آشفتگی‌ها و نابهنجاری‌های روان‌شناختی، دل‌زدگی زناشویی است که به‌مرور زمان عشق و علاقهٔ بین زوجین را کم‌رنگ‌تر کرده و گاهی به‌طور کامل محو می‌کند و نیز موجبات مشکل‌های روانی و ادامهٔ روابطی سرد و بی‌تفاوت (طلاق عاطفی) و طلاق رسمی آن‌ها را فراهم می‌آورد (۳). دل‌زدگی زناشویی، ناتوانی در ارتباط زوج‌ها و حالت دردناک فرسودگی جسمی و عاطفی و روانی است و کسانی را متأثر می‌سازد که توقع داشته عشق رؤیایی و ازدواج به زندگی‌شان معنا ببخشد. دل‌زدگی هنگامی بروز می‌کند که آن‌ها متوجه می‌شوند باوجود تمام تلاش‌هایشان، رابطهٔ آن‌ها به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (۴).

اختلاف و دل‌زدگی زناشویی بین زوجین، می‌تواند بر حالات روانی و ذهنی و جسمی هر دو زوج تأثیرات منفی بگذارد؛ اما زنان به‌دلیل دارابودن موقعیت و ذات خاص، بیشتر متأثر می‌شوند (۵). در محیط زناشویی حفظ و نگهداری زندگی مشترک و برخورداری از کیفیت آن از ارکان اساسی است. کیفیت زندگی زناشویی از حیطه‌های کیفیت زندگی بوده و برای توصیفش از اصطلاح‌های بسیاری ازقبیل سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد استفاده می‌شود. ماهیت و کیفیت رابطهٔ همسران به خانوادهٔ پدری زن و شوهر بستگی دارد؛ به‌خصوص به اینکه تا چه حد تعارض‌های خانواده‌های آن‌ها حل شده باشد (۲). به‌اعتقاد محققان، کیفیت زندگی زوج‌ها فرآیندی است که ازطریق درجهٔ تعارض زناشویی، رضایت، نزدیکی و توافق در تصمیم‌گیری تعیین می‌شود (۶). روان‌شناسان نیز کیفیت زندگی زن و شوهر را موفقیت و عملکرد ازدواج توصیف کرده‌اند و امروزه این بُعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تداوم و پایداری و ثبات زناشویی است (۷).

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی ازیک‌سو و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابطشان ازطرف‌دیگر، بیانگر نیاز آن‌ها به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است. به‌منظور افزایش کیفیت زناشویی، صمیمت، شفافیت زوجین و نیز بهبود مدل‌های ارتباطی خانواده، الگوها و برنامه‌های متعددی وجود دارد که هرکدام با توجه به فلسفه و نوع نگرش به انسان و خانواده، روش‌های درمانی و آموزشی ویژه‌ای را به‌کار می‌برند (۸). یکی از آن‌ها، برنامهٔ کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه[1] (PAIRS) بوده که روشی آموزشی مبتنی‌بر رویکرد شناختی و هیجانی و رفتاری است و به اصلاح برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرها، انتظارها و اعتقادهای فرد می‌پردازد که در رابطهٔ میان زوجین ایجاد چالش می‌کند. در این برنامه افراد می‌آموزند به‌جای تکیه بر باور غلط خویش به‌سوی ساخت انتظارهای واقع‌بینانه و منصفانه هدایت شده و از مسئله‌سازی بیهوده در روابط میان خود و همسرشان جلوگیری کنند (۹). همچنین در برنامهٔ مذکور به آموزش مهارت‌های ارتباطی مطلوب، مانند مهارت گوش‌کردن و همدلی، پرداخته و شیوه‌های رفتاری کارآمدی ارائه می‌شود (۵)؛ به‌تبع آن افراد آموزش‌دیده قادر خواهند بود با کاربرد مهارت‌های گوش‌دادن فعال و همدلانه و مهارت‌های ارتباطی مطلوب در بیان انتظارها و نقدهای خود، از ایجاد چالش دوطرفه جلوگیری کرده و به‌شیوهٔ مثبت همدلی و همیاری به ارتباط مؤثر در خانواده اقدام کنند (۱۰).

علاوه‌بر درمان مهارت‌های ارتباط صمیمانه که مثل بیشتر مداخله‌های روان‌شناختی و مشاوره‌ای، تک‌عنصری است، تلاش‌های موفقیت‌آمیز و هوشمندانه در زمینهٔ یکپارچه‌ساختن مفاهیم و فنون و روش‌های الگوهای سنتی خانواده‌درمانی، پیشرفتی امیدبخش برای درمان زوجین و خانواده‌ها به‌شمار می‌آید (۷). یکپارچگی، فلسفه‌ای درمانی بوده که در آن درمانگر اجزای نظریه‌ها و فرایندهای درمانی را با هوشمندی هرچه تمام در هم ادغام و ترکیب می‌کند. هدف از نظریهٔ یکپارچگی، ساخت الگویی مفیدتر است که درک و شناخت درمانگر و توانایی او را در مداخلهٔ کارآمد درجهت تغییر نظام ویژهٔ خانواده به‌حداکثر می‌رساند (۱۱).

درمان چندسطحی، ازجمله نظریه‌های رویکرد یکپارچه[2] بوده که توسط فلدمن پیشنهاد شده است. از بُعد نظری، فلدمن دیدگاه جامع ترکیبی از فرایندهای بین‌فردی و درون‌فردی را با درآمیختن نظریه‌های روان‌پویایی شناختی و رفتاری و سیستمی خانواده بیان می‌کند (۱۲). او از دیدگاه بالینی الگویی برای تعیین نحوهٔ استفادهٔ بهینه از روش‌های درمان فردی و خانواده‌درمانی به‌ویژه برای زوج‌ها و خانواده‌های آشفته ارائه می‌دهد. به‌اعتقاد فلدمن مشکلات تجربه‌شده توسط افراد و خانواده‌ها، نتیجهٔ تعامل هم‌زمان فرایندهای میان‌فردی و درون‌روانی است و هر فرایندی را که به درک ناقص کارکرد بد فرد یا خانواده منتج شود نادیده گرفته یا کوچک می‌شمارد. به‌عبارتی، سختی‌هایی که زوج‌ها و خانواده‌ها تجربه کرده، می‌تواند ناشی‌از مشکلات درون‌فردی آن‌ها باشد (۱۳).

به‌طورکلی کار بر دل‌زدگی زناشویی، تأثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین، افزایش احترام و تحت حمایت قرارگرفتن، داشتن نگرش مثبت به زندگی و درنهایت رسیدن به خودشکوفایی دارد (۱۴). کیفیت روابط زوج‌ها برای مردان و نیز برای زنان حائز اهمیت فراوانی است؛ اما به‌نظر می‌رسد که زنان بیشتر تحت‌تأثیر زمینه‌های مخرب رابطه نظیر نارضایتی زناشویی و انواع تعارض‌های آن قرار دارند که زمینهٔ دل‌زدگی زن و شوهر را فراهم می‌آورد و برآیند آن را در فرایند طلاق عاطفی و طلاق واقعی می‌توان مشاهده کرد. در ایران مطالعات مختلف در رابطه با دل‌زدگی زناشویی، باتوجه به شاغل‌بودن یا نبودن و نیز بارور یا

[1]. Practical Application of Intimacy Relationship Skins

[2]. integrated approach

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

ناباروربودن (۱۵) زنان متمرکز شده و به مقایسهٔ میزان دل‌زدگی زناشویی مردان و زنان پرداخته نشده است؛ اما در مطالعات خارجی میزان دل‌زدگی زناشویی زنان، بیشتر گزارش شده است (۳،۱۶)؛ بنابراین ازآنجاکه به مداخلات روان‌شناختی به‌منظور ایجاد ثبات در ازدواج و جلوگیری از بروز دل‌زدگی زناشویی نیاز است، انجام پژوهش مداخله‌ای برای درمان دل‌زدگی زناشویی به‌شیوهٔ مهارت‌های ارتباط صمیمانه و یکپارچه ضروری به‌نظر می‌رسد. همچنین کمبود تحقیقات دربارهٔ مهارت‌های ارتباط صمیمانه و رویکرد یکپارچه‌نگر سبب این مسئلهٔ پژوهشی شد؛ لذا این پژوهش با هدف مقایسهٔ اثربخشی آموزش خانواده‌درمانی چندسطحی فلدمن و مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر کیفیت زندگی زناشویی در بین زنان دچار دل‌زدگی زناشویی اجرا گردید.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر به‌روش شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون‌پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک‌گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری را تمامی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی شهرستان تهران تشکیل دادند که طی فراخوان عمومی در شبکه‌های مجازی و دادگاه خانواده و کلینیک‌های شهر تهران، افراد دارای شرایط ورود به پژوهش دعوت شدند. اشخاص مایل به شرکت در مطالعه، به‌صورت تصادفی انتخاب شده و به‌طور تصادفی در سه گروه آزمایشی یک و آزمایشی دو و کنترل قرارگرفتند. تعداد افراد نمونه ۳۶ زن و هرکدام از گروه‌ها شامل دوازده نفر بود. بدین‌ترتیب که اول برای هر سه گروه (آزمایشی یک و آزمایشی دو و کنترل) پیش‌آزمون پرسشنامهٔ کیفیت زندگی زناشویی اجرا شد. سپس طرح مداخلهٔ روش چندسطحی فلدمن در گروه آزمایش یک و مداخله با رویکرد آموزش مهارت‌های صمیمانه برای گروه آزمایش دو انجام پذیرفت؛ اما گروه کنترل، هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. بلافاصله بعد از اتمام مداخلات برای گروه‌های آزمایش، پس‌آزمون برای هر سه گروه صورت گرفت و داده‌های لازم جمع‌آوری شد. به‌لحاظ اخلاقی در حین توزیع پرسشنامه‌ها به پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد که اطلاعات تکمیل‌شده نزد پژوهشگر محفوظ خواهد ماند. پس از پایان پژوهش نیز به افرادی که با محقق همکاری داشتند اما در گروه کنترل جای گرفتند، بستهٔ آموزشی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه ارائه شد و جهت قدردانی از حضور شرکت‌کنندگان در این پژوهش هدایایی به آن‌ها تعلق گرفت. در نهایت با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۳ و تحلیل کواریانس در سطح ۵درصد، تحلیل یافته‌ها انجام شد.

پرسشنامهٔ کیفیت ادراک‌شده از ابعاد روابط زناشویی: این مقیاس را فلچر و سیمپسون و توماس در سال ۲۰۰۰ ساختند. دارای ۱۸ سؤال با طیف لیکرت هفت درجه (یک اصلاً تا هفت کاملاً) و شش زیرمقیاس رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی و عشق است. آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها در این پژوهش به‌ترتیب برابر با ۰/۹۳، ۰/۸۹، ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۸۶، و ۰/۹۰ به‌دست آمد (۸). در ایران نیز این مقیاس را نیلفروشان در سال ۱۳۸۹ ترجمه کرد و روایی محتوایی آن را چند تن از استادان گروه روان‌شناسی و مشاورهٔ دانشگاه اصفهان تأیید کردند. در پژوهش خواجه و همکاران (۱۷)، همسانی درونی ازطریق آلفای کرونباخ ۰/۹۵ تعیین شد. آلفای حاصل در این مطالعه نیز برای کل مقیاس ۰/۷۹و برای شش زیرمقیاس به‌ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۶، ۰/۷۵، ۰/۷۳، ۰/۹۰ و ۰/۷۸ بود.

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش مهارت‌های صمیمانه

شمارهٔ جلسه	عنوان جلسه	اهداف و خلاصهٔ محتوای جلسه
۱	آشنایی و بیان قوانین و هدف	آشنایی با اعضای گروه، جلوگیری از سردرگمی، ذوب یخ‌ها، سنجش اولیه و اجرای پیش‌آزمون.
۲	ارتباط و حل مسئله	گفت‌وگوی کلامی و غیرکلامی مؤثر بین زوجین و استفاده از الگوی ارتباطی کارآمد.
۳	تاریخچهٔ شخصی	ارتباط‌دادن تأثیر گذشته بر عملکرد کنونی ازطریق بازسازی حوادث گذشته.
۴	پیوندآفرینی	ایجاد فرصت‌هایی برای بازآموزی و آزادسازی عاطفی.
۵	شفاف‌سازی تصورهای ذهنی	آگاه‌سازی بیشتر دربارهٔ تفاوت‌های زن و مرد و تصورهای ذهنی مخفی همسران و عقاید غیرمنطقی.
۶	عقد قرارداد: شفاف‌سازی انتظارها	توافق آگاهانه در روابط و تمرکز بر استفاده از قراردادهای رفتاری.
۷	اتحاد و سازگاری در عملکرد خانواده	تنظیم ابعاد اتحاد و سازگاری به‌منظور حفظ عملکرد خانواده.
۸	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	جمع‌بندی، دریافت بازخورد از اعضا در زمینهٔ دوره و رهبر گروه و یکدیگر، اجرای پس‌آزمون.

در جدول ۱ خلاصهٔ جلسات آموزش مهارت‌های صمیمانه آورده شده و در جدول ۲ خلاصهٔ جلسات رویکرد چندسطحی فلدمن بیان شده است.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

جدول ۲. خلاصهٔ روش چندسطحی فلدمن

شمارهٔ جلسه	عنوان جلسه	اهداف و خلاصهٔ محتوای جلسه
۱	آشنایی و بیان هدف	آشنایی اعضا با مدرس و یکدیگر. برقراری رابطهٔ خوب و ایجاد جو همراه با اعتماد، امنیت، همکاری و صمیمیت. مشخص‌شدن اهمیت موضوع برای اعضا و اهداف برگزاری جلسات و آشنایی با مقررات گروه. آشنایی با چارچوب کلی کار و درمان چندسطحی یکپارچهٔ فلدمن. عقد قرارداد و ایجاد تعهد جهت همکاری و شرکت منظم در جلسات.
۲	استفاده از روان‌پویشی برای اضطراب زوجین	تعریف اضطراب و انواع آن. بررسی و شناسایی عوامل مؤثر در ایجاد استرس. آشنایی با مسیرهای آشکارشدن اضطراب. آشنایی با تمرین‌هایی درجهت کاهش اضطراب. تمرین در جلسه و ارائهٔ تکلیف جلسهٔ آینده.
۳	اضطراب و خطاهای شناختی	آشنایی با نقش باورها و انتظارهای غیرواقع‌بینانه در زندگی زناشویی. آشنایی با انواع خطاهای شناختی و تأثیر آن بر احساس‌ها و رفتارها. آشناشدن با انتظارهای متقابل و توجه به ویژگی‌های مثبت یکدیگر. یادگیری تشخیص مشکلات اضطرابی و غلبه بر آن‌ها ازطریق راهبردهای مقابله‌ای شناختی. تمرین در جلسه و ارائهٔ تکلیف جلسهٔ آینده.
۴	حمایت متقابل	پیگیری کلامی روش‌های تغییردهندهٔ مشکل اضطراب در طول زمان. یادگیری تشخیصی معضل‌های اضطرابی و فایق‌آمدن بر آن‌ها براساس راهبردهای مقابله‌ای شناختی. تمرین در جلسه و ارائهٔ تکلیف جلسهٔ آینده.
۵	ارتباط و قدرت	آشنایی با انواع شیوه‌های ارتباطی و پاسخ‌ها و سبک‌های مقابله‌ای میان زوجین. بررسی و کشف الگوهای تعاملی خانواده و فرضیه‌سازی دربارهٔ سلسله‌مراتب و نحوهٔ توزیع قدرت در خانواده. تمرین در جلسه و ارائهٔ تکلیف جلسهٔ آینده.
۶	ارتباط و ادراک	استحکام‌بخشیدن مرزهای عملکردی و ازبین‌بردن مرزهای غیرعملکردی سیستم و زیرمجموعهٔ خانواده. بررسی مثلث‌های موجود دربارهٔ مشکل‌های خانواده. ارزیابی میزان ارتباط هریک از زوجین با خویشاوندان خود و افزایش یا متعادل‌سازی روابط با آن‌ها و دوستان مشترک. تمرین در جلسه و ارائهٔ تکلیف جلسهٔ آینده.
۷	ارتباط و صمیمت	بررسی هدف و اهمیت رابطهٔ جنسی و نقش آن در صمیمی‌بودن زوجین. آشنایی با تفاوت تمایل‌های جنسی زن و مرد. آشناشدن با انواع ارتباط در رابطهٔ جنسی و اهمیت آن. آشنایی با شیوه‌های انتقال اطلاعات دربارهٔ رابطهٔ جنسی به همسر و نیز نقش همدلی و تفاهم جنسی در همسران. تمرین در جلسه و ارائهٔ تکلیف جلسهٔ آینده.
۸	اختتام	بررسی میزان کارایی و اثربخشی آموزش‌ها. شناسایی موانع اجرایی آموزه‌ها. ارائهٔ راهکارها و توصیه‌هایی کلی برای همهٔ زوجین. اجرای پس‌آزمون.

۳ یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۶ زن دچار دل‌زدگی زناشویی حضور داشتند که میانگین سن گروه کنترل ۳۸/۷۴ سال (با انحراف معیار ۵/۷۶) و میانگین سن گروه چندسطحی فلدمن ۳۹/۰۵ سال (با انحراف معیار ۶/۸۵) و میانگین سن گروه مهارت‌های صمیمانه ۳۸/۵۶ سال (با انحراف معیار ۵/۲۵) به‌دست آمد. همچنین میانگین مدت‌زمان دچار دل‌زدگی‌شدن در گروه کنترل ۶/۷۲ (با انحراف معیار ۲/۹۸) و برای گروه چندسطحی فلدمن ۵/۹۶ سال (با انحراف معیار ۲/۱۲) و در گروه مهارت‌های صمیمانه ۶/۴۲ سال (با انحراف معیار ۲/۲۵) بود.

قبل از استفاده از آزمون تحلیل کواریانس پیش‌فرض‌های مهم این آزمون آماری تحت بررسی قرار گرفت. این پیش‌فرض‌ها عبارت بود از: نرمال‌بودن توزیع پراکندگی داده‌ها؛ برابری واریانس‌های خطا؛ همگن‌بودن خطوط رگرسیون. این سه مفروضه قبل از تحلیل کواریانس برای این پژوهش ارزیابی شد. هر سه مفروضهٔ آزمون مذکور برقرار بود؛ یعنی استفاده از تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌های این پژوهش مانعی نداشت.

جدول ۳ نشان می‌دهد، پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری در کیفیت زندگی زناشویی بین گروه‌ها در پس‌آزمون وجود دارد ($p<۰/۰۰۱$). به‌منظور بررسی تفاوت دوبه‌دو بین سه گروه پژوهشی از آزمون تعقیبی به‌شیوهٔ بونفرنی استفاده شد. نتایج آزمون بونفرنی معین کرد که بین اثربخشی دو روش چندسطحی فلدمن و رویکرد آموزش مهارت‌های صمیمانه بر کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی، تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود و میزان اثربخشی آن‌ها یک‌اندازه است.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی کیفیت زندگی زناشویی در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل به‌همراه نتایج آنالیز کواریانس

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون			
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	اندازهٔ اثر	توان آزمون
کنترل	۳۶/۰۰	۷/۴۳	۳۶/۸۹	۸/۱۲				
چندسطحی فلدمن	۳۷/۷۵	۶/۸۹	۷۹/۰۰	۱۹/۵۶	۲۹/۳۲۴	<۰/۰۰۱	۰/۵۹۸	۱
مهارت‌های صمیمانه	۳۸/۲۵	۷/۰۱	۷۸/۴۳	۱۸/۷۴				

۴ بحث

هدف اصلی این مطالعه تعیین و مقایسهٔ اثربخشی آموزش روش چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه بر کیفیت زندگی زناشویی زنان دچار دل‌زدگی زناشویی بود. پژوهش حاضر نشان داد که آموزش روش چندسطحی فلدمن بر کیفیت زندگی همسران و مؤلفه‌های رضایت، تعهد، صمیمت و هیجان جنسی این زنان تأثیر معناداری دارد و می‌تواند کیفیت زندگی زوجین را افزایش دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسوست؛ ازجمله تحقیق عباسی و همکاران که اثربخشی رویکرد یکپارچه را بر صمیمیت زناشویی نشان دادند (۹) و باباخانی و همکاران که دریافتند رویکرد فلدمن بر رضایت زوج‌ها اثربخش است (۲) و نیز با پژوهش‌های زولا (۱۸)؛ اسنایدر و بالدرما (۱۹) و فینچام و برادبوری (۸) که اثربخشی رویکرد فلدمن را بیان کردند. همچنین یافته‌های این تحقیق با اصول زوج‌درمانی شناختی‌رفتاری که به‌طور اساسی رویکرد یکپارچه‌نگر را تشکیل داده، همخوان است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که دل‌زدگی زناشویی معمولاً سبب آشفتگی‌های هیجانی و تعامل‌های منفی بین زوجین می‌شود. تکنیک‌ها و راهبردهایی با ساختار و مستقیم که در رویکرد چندسطحی فلدمن وجود دارد به افراد کمک می‌کند تا آشفتگی‌های هیجانی کمتری را تجربه کنند (۲) و از شدت تعامل‌های منفی‌شان کاسته شود؛ بنابراین استفاده از تکنیک‌های رویکرد چندسطحی فلدمن می‌تواند باعث حل تعارض و افزایش ارتباط بین زوج‌ها شده و محیط بین‌فردی مثبتی را به‌وجود آورد که همهٔ این نتایج، منجربه افزایش کیفیت زندگی همسران در زنان دچار دل‌زدگی زناشویی می‌شود (۸).

از دیگر تبیین‌های یافتهٔ اخیر این است که زوجین دچار دل‌زدگی زناشویی، از گفت‌وگو در رابطه با مسائل خودشان اجتناب می‌ورزند و یکدیگر را در تصمیم‌گیری‌ها دخیل نمی‌کنند؛ همچنین هریک در شایستگی‌ها و توانایی‌های دیگری دچار تردید شده و برای تصمیم‌های مشترک ارزش قائل نمی‌شود. این‌گونه حالات به‌تدریج کاهش اعتمادبه‌نفس خود و طرف مقابل را به‌دنبال داشته و درنتیجه اضطراب و تعارض به‌وجود می‌آورد (۱۸). در رویکرد چندسطحی فلدمن به‌کمک تکنیک‌های شناختی که وجود دارد می‌توان با اصلاح باورهای غیرمنطقی و طرحواره‌های ناسازگار و تبدیل آن به باورهای منطقی و طرحواره‌های سازگارانهٔ اطمینان‌بخش، باعث درک احساسات همدیگر شده و کیفیت زندگی زناشویی را در زنان افزایش داد. به‌طورکلی نتیجه‌گیری می‌شود که مبانی شناختی رویکرد چندسطحی فلدمن بر شناخت متقابل زوجین از یکدیگر تأکید می‌کند و شناخت را بخش جدایی‌ناپذیر فرایند تغییر ارتباط در زنان دچار دل‌زدگی زناشویی می‌داند (۱۹). به‌عبارت‌دیگر این رویکرد با تأکید بر اصلاح باورها و برداشت‌های غلط در زنان سبب رفع سوءتفاهم، کاهش رنجش و خشم، توجه به جنبه‌های مثبت رفتار یکدیگر و درنهایت افزایش کیفیت زندگی می‌شود (۲).

همچنین این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های صمیمانه (PAIRS) بر کیفیت زندگی زوج‌ها و مؤلفه‌های رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، هیجان جنسی و عشق در زنان دچار دل‌زدگی زناشویی تأثیر معناداری دارد و می‌تواند کیفیت زندگی همسران را افزایش دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌هایی همسوست؛ ازجمله حاج‌حسینی و زندی و ثانی‌نژاد که اثربخشی آموزش مذکور را بر رضایت زناشویی زنان باردار بیان کردند (۲۰) و یو و همکاران و ایزنبرگ و والکسیکا که دریافتند آموزش مهارت‌های صمیمانه بر متغیرهای زناشویی مثل صمیمت جنسی و رضایت زناشویی و نیز سازگاری و کیفیت آن اثرگذار است (۲۱،۲۲).

درحقیقت، برنامهٔ کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه با تکیه بر رویکرد شناختی و هیجانی و رفتاری به اصلاح برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرها، انتظارها و اعتقادهای فرد می‌پردازد که در رابطهٔ میان زوجین چالش ایجاد می‌کند. در این برنامه به زنان شرکت‌کننده در گروه آموزشی یاد داده شد که به‌جای تکیه بر باورهای غلط خویش به‌سوی ساخت انتظارهای واقع‌بینانه و منصفانه هدایت شده و از مسئله‌سازی بیهوده در روابط میان خود و همسرشان جلوگیری کنند (۹).

همچنین در شرح این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که در رویکرد آموزشی مهارت‌های ارتباط صمیمانه، به نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، محبت، تعلق و تعهد توجه می‌شود. عواملی که این رویکرد جهت حفظ روابط سالم و طولانی در نظر دارد، گفت‌وگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسر است که همگی می‌تواند سبب حل مسائل زوجین شده و کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها را افزایش دهد (۲۰). همچنین رویکرد آموزشی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به‌دنبال این است که زنان دچار دل‌زدگی زناشویی در روابط خود به پیوستگی و همدلی و صمیمیت برسند که به‌منظور رسیدن به این هدف مهارت‌هایی را جهت ساختن و نگهداری روابط صمیمانه آموزش می‌دهد؛ همین‌طور دانش عملی، راهبردها و نگرش‌هایی را با هدف قادرسازی زنان در ایجاد روابطی که بتوانند با لذت زندگی کرده، به‌کار می‌بندد (۲۲).

درنهایت نتایج پژوهشی مشخص کرد که بین میزان اثربخشی رویکرد چندسطحی فلدمن و آموزش مهارت‌های صمیمانه بر کیفیت زندگی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

مشترک زنان دچار دل‌زدگی زناشویی تفاوت معناداری وجود ندارد و هر دو رویکرد می‌توانند آن را افزایش دهند. هیچ مطالعه‌ای جهت مقایسهٔ اثربخشی این دو رویکرد آموزشی بر کیفیت زندگی زناشویی صورت نگرفته است؛ اما به‌منظور تبیین اثربخشی مشابه رویکردهای چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه می‌توان گفت که هر دو از تکنیک‌های مبتنی‌بر رویکرد رفتاری و شناختی به‌خوبی بهره برده و این تکنیک‌ها بر افزایش کیفیت زناشویی زنان مذکور تأثیر دارد.

کمبود نمونه‌های پژوهشی و بررسی‌نکردن پایداری نتایج با آزمون پیگیری و نبود کنترل متغیرهای فرهنگی از محدودیت‌های این مطالعه بود؛ لذا تعمیم نتایج حاصل از این تحقیق مستلزم اجرای پژوهش‌هایی در جامعه و نمونه‌های مختلف است. بر همین مبنا پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی با استفاده از آزمون پیگیری به سنجش پایداری نتایج پرداخته شود و نیز متغیرهای فرهنگی و جمعیت‌شناختی مثل مهاجربودن، وضعیت درآمد، تعداد فرزندان و اعتیاد همسر به‌عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده در پژوهش‌های بعدی مدنظر قرار گیرد.

۵ نتیجه‌گیری

روش چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه بر افزایش کیفیت زندگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در زنان دچار دل‌زدگی زناشویی تأثیر دارد و بین میزان اثربخشی دو رویکرد تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود؛ بنابراین می‌توان به‌منظور افزایش کیفیت زندگی همسران از رویکردهای چندسطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه بهره برد.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]

References

1. Hahlweg K, Baucom DH, Grawe-Gerber M, Snyder DK. Strengthening couples and families: Dissemination of interventions for the treatment and prevention of couple distress. In: Hahlweg K, Grawe-Gerber M, Baucom DH. Enhancing couples: The shape of couple therapy to come. Cambridge, USA: Hogrefe Publishing; 2010.
2. Babakhani V, Navabinejad S, Shafiabady A, Kiamanesh A. Effectiveness of Feldman integrated training approach on the increase of mindfulness and decrease of marital conflicts of couples. Journal of Family Psychology. 2015;2(2):79-92. [Persian] http://ijfp.ir/article-1-40-en.html
3. Pines AM. Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. Work & Stress. 2004;18(1):66-80. doi:10.1080/02678370310001645025
4. Lavi I, Fladeboe K, King K, Kawamura J, Friedman D, Compas B, et al. Stress and marital adjustment in families of children with cancer. Psycho-oncology. 2018;27(4):1244-50. doi:10.1002/pon.4661
5. Gaeta T, Dam A, Perrera T, Jones M, Dulani T. A Multicenter Study of Grit and it's Relationship to Burnout. Western Journal of Emergency Medicine: Integrating Emergency Care with Population Health. 2017;18 (5.1):12-21. https://escholarship.org/uc/item/5nh6253h
6. Kurdek LA. The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality over the first 4 years of marriage for first-married husbands and wives. J Fam Psychol. 1998;12(4):494-510. doi:10.1037/0893-3200.12.4.494
7. Killewald A. Money, work, and marital stability: Assessing change in the gendered determinants of divorce. Am Sociol Rev. 2016;81(4):696-719. doi:10.1177/0003122416655340
8. Fincham FD, Bradbury TN. Cognitive processes and conflict in close relationships: An attribution-efficacy model. J Pers Soc Psychol. 1987;53(6):1106-18. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1106
9. Abbasi M, Madani Y, Gholamali Lavasani M. Teaching "practical application of intimacy relationship skills" in a group format and its effectiveness on couples' communication patterns in marriage threshold couples. Journal of Family Counseling and Psychotherapy. 2014;4(2-14):227-47. [Persian]
10. Hosseinian S, Yazdi SM, Tabatabai M. The effectiveness of communication skills training on marital status of married women. The Women and Family Cultural Education. 2011;6(18):70-45.
11. Barker P, Chang J. Basic family therapy. Six edition. New Jersey, USA: John Wiley & Sons; 2013.
12. Feldman LB. Integrating individual and family therapy. First edition. Abingdon, UK: Routledge; 2014.
13. Feldman LB. Integrating individual and family therapy in the treatment of symptomatic children and adolescents. Am J Psychother. 1988;42(2):272-80. doi:10.1176/appi.psychotherapy.1988.42.2.272
14. Morry MM, Sucharyna TA. Relationship social comparisons in dating and marital relationships: Adding relationship social comparison interpretations. J Soc Psychol. 2018:1-9. doi:10.1080/00224545.2018.1498826
15. Nikoubakht N, Karimi U, Bahrami H. Couple Burnout among Fertilized and Unfertilized Women Referred to Valieasr Reproductive Center, Tehran. Iranian Journal of Epidemiology. 2011;7(1):32-7. http://irje.tums.ac.ir/article-1-59-fa.html
16. Tsapelas I, Aron A, Orbuch T. Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. Psychological Science. 2009;20(5):543-5. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02332.x
17. Khajeh N, Bahrami F, Fatehizadeh M, Abedi M. Predicting psychological well-being through the quality of marital relationship, empathy, and systematization. Psychological Studies. 2012;8(2):73-96. doi:10.22051/psy.2012.1717
18. Zola MF. Beyond infidelity-related impasse: An integrated, systemic approach to couples therapy. Journal of Systemic Therapies. 2007;26(2):25-41. doi:10.1521/jsyt.2007.26.2.25
19. Snyder DK, Balderrama-Durbin C. Integrative approaches to couple therapy: Implications for clinical practice and research. Behavior Therapy. 2012;43(1):13-24. doi:10.1016/j.beth.2011.03.004
20. Hajhosseini M, Zandi S, Saninejad S. Efficacy of PAIRS Group Psycho-Education on Marital Satisfaction of Pregnant Women. Rooyesh E Ravanshenasi Journal. 2017;6(2):221-38. [Persian]
21. Yoo H, Bartle-Haring S, Day RD, Gangamma R. Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. J Sex Marital Ther. 2014;40(4):275-93. doi:10.1080/0092623X.2012.751072
22. Eisenberg S, Falciglia A. PAIRS relationship skills training helps men succeed as husbands and fathers. J Mari Fam Therapy. 2010;20:140-70.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.108.0]