



A Comparison of the Effectiveness of Marriage Enrichment (PAIRS) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) in Improving Sexual Satisfaction

Behnoush Radpour, Maasuomeh Behboodi , Farideh Dokanehi Fard

Abstract

Background and Purpose: Sexual satisfaction is an important factor of marital life satisfaction, and those with higher sexual satisfaction have a significantly better quality of life than those without sexual satisfaction. The present research aimed to compare the effectiveness of marriage enrichment (PAIRS) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) in improving the sexual satisfaction of young couples. **Method:** The research was semi-experimental (pretest-posttest with a control group and a one-month follow-up). The statistical population consisted of couples who visited Bina, Salam Zendegi, Emamat, and Shokraneh centers in the east of Tehran. Among the couples, who visited the centers from May to June 2021, 35 couples agreed to cooperate and participate in the research after screening using the sexual satisfaction questionnaire (LSSQ) by Larson et al. (1998), and 30 couples were selected by the purposive method and were randomly assigned to three groups, two experimental groups, and one control group. In the research, 10 couples (n=20) were assigned to the marriage enrichment (PAIRS) group, 10 couples (n=20) to the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) group, and 10 couples (n=20) to the control group. Data were analyzed using the repeated-measures analysis of variance (ANOVA). **Results:** According to the results, marriage enrichment intervention (PAIRS) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) were effective in improving sexual satisfaction ($F=67.73$, $P=0.001$), and the effect was stable in the follow-up stage. **Conclusion:** Group counseling for couples using the marriage enrichment method (PAIRS) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) were both effective in improving marital sexual satisfaction. Based on the research findings, marriage enrichment (PAIRS) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) were effective ways to improve marital satisfaction.

Received: 02.11.2021

Revision: 04.02.2022

Acceptance: 27.02.2022

Keywords:

Marriage enrichment, The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP), Sexual satisfaction.


How to cite this article:

Radpour, B., Behboodi, M., & Dokanehi Fard, F. (2022) A Comparison of the Effectiveness of Marriage Enrichment (PAIRS) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) in Improving Sexual Satisfaction. *Bi-Quarterly Journal of studies and psychological news in adolescents and youth*, 2(2): 212-225

Article type

Original research

1. Behnoush Radpour, Ph. D student of counseling department, Roudhen branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran, **2. Maasuomeh Behboodi**, Assistant Professor of Counseling Department, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran, **3. Farideh Dokanehi Fard**, Associate Professor of Counseling Department, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran

 Correspondence related to this article should be addressed to **Maasuomeh Behboodi**, Assistant Professor of Counseling Department, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran

Email: masomebehbodi@gmail.com

مقایسه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی

☒ **بهنوش رادپور، معصومه بهبودی، فریده دوکانه‌ای فرد**

<p>چکیده</p> <p>زمینه و هدف: رضایت از رابطه جنسی یکی از عوامل مهم رضایت از زندگی زناشویی است و کسانی که رضایت جنسی بیشتری دارند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کیفیت زندگی بهتری را نسبت به آن‌هایی که رضایت جنسی ندارند گزارش می‌دهند؛ لذا هدف پژوهش حاضر تعیین مقایسه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی زوج‌های جوان بود. روش پژوهش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری یک ماهه) است؛ جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مراکز بینا، سلام زندگی، امامت و شکرانه در شرق تهران بود که از میان زوجین مراجعه کننده در بازه زمانی اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰ پس از غربالگری به‌وسیله پرسشنامه رضایت جنسی لارسون و همکاران (۱۹۹۸) ۳۵ زوج حاضر به همکاری و شرکت در پژوهش شدند و به شیوه هدفمند ۳۰ زوج از بین آن‌ها انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه که دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه است گمارش شدند. در این پژوهش ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP و ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد مداخله غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی ($F=۶۷/۷۳, P=۰/۰۰۱$) موثر است؛ این تاثیر در محله پیگیری پایدار بود. نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که مشاوره گروهی به زوجین به روش غنی سازی ازدواج (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP)، هر دو بر رضایت جنسی زناشویی موثر اند. بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که غنی سازی ازدواج (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) روشی فراخور برای بهبود رضایت زناشویی است.</p>	<p>دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۱۱</p> <p>اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۱۵</p> <p>پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸</p> <p>واژه‌های کلیدی: غنی سازی ازدواج، برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، رضایت جنسی</p> <p>نحوه ارجاع دهی به مقاله: رادپور، ب.، بهبودی، م.، دوکانه‌ای فرد، ف. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی. <i>دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان</i>، ۲(۲): ۲۱۲-۲۲۵</p> <p>نوع مقاله: پژوهشی اصیل</p>
<p>۱. بهنوش رادپور، دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛ ۲. معصومه بهبودی، استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛ ۳. فریده دوکانه‌ای فرد، دانشیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران</p> <p>☒ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به معصومه بهبودی، استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران است.</p>	
<p>پست الکترونیکی: masomebehbodi@gmail.com</p>	

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اصلی در جامعه است و سلامت یک جامعه به سلامت خانواده‌های آن جامعه بستگی دارد؛ لذا برای داشتن یک خانواده‌ی سالم، اعضای خانواده باید از سلامت روانی و روابط بین فردی مطلوبی برخوردار باشند (شاکرمی، داورنیا، زهراکار و طلائیان، ۱۳۹۴). از این رو، اساس شکل‌گیری و رشد خانواده رابطه‌ی زوجین است؛ لازمه‌ی تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است (دربانی، فرخزاد و لطفی کاشانی، ۱۳۹۹)؛ تأثیر کیفیت ازدواج در روابط دو نفره‌ی همسران در خانواده، بر سلامت جسمانی و روانی موفقیت و سازگاری روانی اجتماعی آنان در ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی همواره مورد تأیید واقع شده است (دام و دیویس، ۲۰۱۱). به عقیده درمانگران زوج و خانواده، عوامل گوناگونی وجود دارد که باعث بروز مشکل و تنش و ناراضی‌ت در زندگی زناشویی می‌شود؛ به طور خاص ناسازگاری جنسی در زندگی زناشویی از مهم‌ترین عواملی است که کانون گرم خانواده را با تنش و آشفتگی مواجه نموده و رابطه زوج را سرد و بی‌روح و عاری از صمیمیت می‌سازد (زیمبر-گمبک و دوکات، ۲۰۱۰). وجود ناسازگاری و تعارض در ازدواج و رابطه زناشویی از مهم‌ترین عوامل بروز تنش، سردی روابط، گسیختگی انسجام و وحدت خانواده و در نتیجه ایجاد کانونی که نه تنها نمی‌تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده سازد، که باعث بروز آشفتگی روانی، ناراحتی‌ها و مشکلات روانی و ناسازگاری جنسی در زوجها گردیده و سلامت روانی آن‌ها را به خطر می‌اندازد (موراتیالسن و کاربان، ۲۰۱۷؛ احمد و رایید، ۲۰۱۸).

از این رو، زوجها باید راه‌های جدید برقراری ارتباط با یکدیگر را فراگیرند و فرضیه‌های اساسی پیوند دهنده خود و همسرشان را عوض کنند. زمانی که زوجها در انجام این امر شکست می‌خورند، صمیمیت و تعهد متقابل گسسته و ناراضی‌ت زناشویی و ناسازگاری جنسی ایجاد می‌شود (موراتیالسن و کاربان، ۲۰۱۷). در این زمان باید اساس

صمیمیت زوجها اصلاح شود؛ اصلاح صمیمیت نیازمند بررسی پویایی‌های درون فردی و بین فردی است (داهل، استوارت، مارتل و کاپلان، ۱۳۹۴). پرواضح است وقتی توقعات عاشقانه محقق نشوند، احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده، می‌شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد و شور جنسی می‌شود و همین امر بر رضایت جنسی تأثیر می‌گذارد (بیوس، برگرون، روسن، مک‌داف و گریگوری، ۲۰۱۳)؛ اگر به هر دلیلی روابط جنسی سالم بین زن و شوهر ایجاد نشود، یکی از آن‌ها یا هر دو ناراضی، دلخور و دلزده خواهند شد و در نتیجه اگر سایر شرایط تفاهم فراهم نباشد، امکان فروپاشی زندگی زناشویی و در نهایت جدایی بیشتر می‌شود (مفید، فاتحی زاده، احمدی و اعتمادی، ۱۳۹۵). رضایت از رابطه جنسی یکی از عوامل مهم رضایت از زندگی زناشویی است و کسانی که رضایت جنسی بیشتری دارند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کیفیت زندگی بهتری را نسبت به آن‌هایی که رضایت جنسی ندارند گزارش می‌دهند (یانگ و لوریس، ۲۰۰۸)؛ لذا هرگونه اختلال که منجر به ناهماهنگی و در نتیجه، عدم رضایت از رابطه جنسی شود، می‌تواند ناراضی‌ت زناشویی را به همراه داشته باشد (کانستانتین، گراهام، پورتمن، روسن و کینگزبرگ، ۲۰۱۵) ناراضی‌ت جنسی به همان میزان که می‌تواند در اثر مشکلات روحی و روانی ایجاد شود در به وجود آوردن این مشکلات نیز دخیل است؛ همچنین سرکوب تکانه‌های جنسی می‌تواند مشکلات عاطفی و اختلال در ارتباط بین فردی را ایجاد کند که این مسائل می‌تواند سطوح مختلفی از افسردگی، کناره‌گیری، دلزدگی زناشویی و عدم صمیمیت در نزد زوجین را ایجاد نماید (گلینا و همکاران، ۲۰۱۵).

با توجه به گستردگی فرهنگی در ایران و در نتیجه تقابل ارزش‌های جدید با ارزش‌های قومی و بومی و جوان بودن هرم سنی جمعیت کشور و به تبع آن مشکلات فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی در ازدواج‌ها، به نظر می‌رسد در آینده نزدیک تقاضا جهت زوج درمانی افزایش یابد. لذا نیاز به الگوها و رویکردهای جدید و متنوع جهت مداخلات زوج

1. Zimmer-Gembeck, & Ducut

غلبه بر موانع، پافشاری برای روبرو شدن با ترس و تردیدها و فرسودگی زودرس از بین می رود. این برنامه با تاکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوجها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می کند. زوجها در این برنامه یاد می گیرند صمیمیت را در روابط خود به وجود آورند، باز آفرینی کنند و یا اینکه صمیمیت موجود را حفظ کنند و از مسایل پیش از ازدواج و بعد از ازدواج مثل تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاق تفاوتها و زندگی جنسی گرم تر آگاه شوند (کیمیایی و گرجیان، ۱۳۹۴). برای ایجاد رابطه مبتنی بر عشق و صمیمیت هر همسر باید قادر باشد نیازها و احساسات شخصی اش را شناسایی و با نیازهایش به گونه ای ارتباط برقرار کند که بتواند آنها را برآورده نماید و مهارتهایی چون همدلی، اهداف پسندیده و بصیرت به اشتراک گذاشته شده در روابط که منجر به حل تعارض شود، یکپارچه کنند (ایزنبرگ و فالسی گلیا، ۲۰۱۰). فعالیت های PAIRS بر سه حوزه تاکید دارد. ۱) سواد عاطفی ۲) مهارت های مشترک زوجی جهت ایجاد و حفظ صمیمیت و ۳) نگرشها، راهبردها و اطلاعات کاربردی در جهت استمرار ازدواج و زندگی زناشویی موفق (ایزنبرگ، پیلوسو و اشنایدرا، ۲۰۱۰). برنامه کامل PAIRS شامل ۶ بخش ۱) ارتباط و حل مسئله، ۲) شفاف سازی و تصورات ذهنی، ۴) تاریخچه های شخصی، ۴) آموزش عاطفی، سواد عاطفی و پیوند عاطفی، ۵) لذت جنسی، احساس جنسی و عملکرد جنسی و ۶) عقد قرارداد شفاف سازی انتظارات است (کیمیایی و گرجیان، ۱۳۹۴) شرکت در برنامه مهارت های رابطه ای PAIRS ابزارهایی که زوجین برای تقویت رابطه شان و پایداری در مواقع استرس و سختی نیاز دارند در اختیارشان قرار می دهد؛ همچنان که تحقیقات بسیاری نشان داده اند که کیفیت ارتباط زوجین با سازگاری زناشویی و رضایت جنسی آنها ارتباط دارد (ایدلخانی، حیدری، داودی و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۷).

علاوه بر آن، در این پژوهش، از برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) برای افزایش مهارت های ارتباطی در راستای کاهش تعارضات زناشویی و بهبود روابط عاطفی و

درمانی متناسب با بافت فرهنگی جامعه رو به فزونی است؛ بازبینی ای بر ادبیات در زمینه ی مشاوره غنی سازی ازدواج نشان می دهد که راهها و روش های متنوعی برای تغییر یا کاهش باورهای غیرمنطقی درباره ازدواج وجود دارد که از جمله آنها می توان به برنامه های غنی سازی ازدواج مبتنی بر روابط^۱ (RE)، برنامه غنی سازی طرح تایم، برنامه غنی سازی PAIRS، برنامه های غنی سازی مبتنی بر نظریه انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) اشاره کرد؛ از این رو، پژوهشی تاکنون در جامعه ما اثربخشی رویکرد PAIRS (کاربرد عملی مهارت - های ارتباط صمیمانه) را روی تعارضات زناشویی و رضایت جنسی مورد بررسی قرار نداده است. رویکرد PAIRS توسط لوری گوردون طراحی شد که اولین بار آن را در سال ۱۹۷۵ به عنوان دوره فارغ التحصیلی اش در زمینه زوج درمانی و خانواده درمانی در دانشگاه آمریکن آموخت. لوری گوردون این برنامه آموزشی را اصلاح و آن را به عنوان مهارت های ارتباط صمیمانه به زوجین آموزش داد. این رویکرد تلفیقی از کار رهبران خانواده درمانی و درمان فردی و درمانگران دارای زمینه های انسان گرایانه و همچنین نظریه پردازانی چون ایوان بوزورمنی - نگی"، گئورگ بیچ، دانیل کاسریل و موری بوئن است. همچنین این رویکرد شدید از ویرجینا ستیر تاثیر پذیرفته و مورد حمایت قرار گرفته است (کاپوتزی و اشتاوفر، ۱۳۹۵) از دیدگاه این رویکرد صمیمیت و عواطف یک مولفه مهم در روابط زوجین است و بحث عشق رومانیک یکی از جنبه های برجسته زناشویی در سال های اخیر بوده است (فینچام، استنلی، بیچ، ۲۰۰۷).

نبود عشق و علاقه بین زوجین باعث افزایش اضطراب، افسردگی و احساس نا امنی و نارضایتی جنسی می شود (ون الستاین، ۲۰۱۳؛ جانسون، ۲۰۱۵). باور اصلی برنامه PAIRS اینست که لازمه ایجاد صمیمیت ماندگار حفظ ازدواج پایدار است و از نظر این دیدگاه، هنگامی که تجربه عاملی عشق و صمیمیت در روابط زوجی کم اهمیت و کم اعتبار شود، فضای ازدواج بی ثبات و غیر قابل اعتماد می شود. در چنین شرایطی تمایل و توانایی برای حل مشکل،

رضایت جنسی استفاده شد. این برنامه توسط استنلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد و از این جنبه که برنامه ای پژوهش محور است منحصر به فرد می‌باشد. این برنامه به زوج‌ها یاد می‌دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل کنند، از پس تعارضات برآیند و تعهد را در خود بالا ببرند (هانت و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از حیدرنیا، نظری و سلیمانیان، ۱۳۹۳). PREP یک برنامه ۱۲ ساعته است که در آن زوج‌ها در یک نشست گروهی سازماندهی می‌شوند؛ با این حال، این برنامه را می‌توان در جلسات زوج درمانی هم بکار گرفت. استنلی و همکاران (۱۹۹۹)، نقل از عیسی نژاد و همکاران، (۱۳۸۹) چهار هدف اولیه را برای PREP عنوان کردند. هدف اول این است که به زوج‌ها کمک شود تا با یادگیری فن‌گوینده-شنونده، با یکدیگر به گونه‌ای کارآمد و مؤثر ارتباط برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. این فن به زوج‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به دقت به همسرشان گوش کنند و پیام را به گونه‌ای مؤثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوج‌ها از روابطشان به بحث گذاشته می‌شود. زمانی که انتظارات زوج‌ها غیر معقول یا برآورده کردن آن غیر ممکن باشد باعث بروز تعارض در روابط آنها می‌گردد. یک مجموعه سوال به زوج‌ها داده می‌شود تا هر یک به آنها پاسخ داده

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری یک ماهه) است؛ جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین متعارض مراجعه کننده به مراکز بینا، سلام زندگی، امامت و شکرانه در شرق تهران بود که از میان زوجین مراجعه کننده در بازه زمانی اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰ پس از غربالگری به وسیله پرسشنامه رضایت جنسی، زوجین دارای تعارضی که نمره کمتری در پرسشنامه رضایت جنسی کسب کرده بودند با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که عبارت بودند از: گذراندن حداقل سه سال از زندگی مشترک، حضور هم‌زمان هر دو زوج در جلسات آموزشی، حداقل مدرک دیپلم و کسب

و آنگاه پاسخ‌ها را با همسرشان به بحث بگذارند. این فعالیت به منظور کمک به زوج‌ها برای بررسی انتظاراتشان طراحی شده است. پس از این که زوج‌ها انتظاراتشان را بررسی کردند، هدف سوم، بررسی نگرش‌ها و انتخاب‌های آنها پیرامون تعهد است. زوج‌ها تشویق می‌شوند تا به جای تمرکز بر گزینه‌های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی‌شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج‌ها به کمک تشویق فعالیت‌های سرگرم کننده، دوستانه و لذت بخش است. زوج‌ها درگیر فعالیت‌هایی می‌شوند که فرصت‌هایی را برای پرورش این حوزه فراهم کند (اسلامی، فرحبخش و سلیمی بجستانی، ۱۳۹۹). شواهد قاطعی وجود دارد که برنامه‌های غنی‌سازی با فراهم کردن مهارت‌های زناشویی به زوج‌ها کمک می‌کند تا شادکامی زناشویی را افزایش داده، روابط خود را بهبود بخشیده، کشمکش و نزاع را کاهش داده، ارتباط را تسهیل و ثبات زناشویی و رضایت جنسی را ارتقا دهند. همان‌گونه که اشاره شد می‌توان رد پای کمرنگ شدن صمیمیت را بر اساس این نگاه که آن را ناشی از فقدان مهارت و عدم آموزش مهارت‌ها می‌داند تبیین کرد. مسئله پژوهش این است که آیا مداخله‌های غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر رویکرد PAIRS و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP بر رضایت جنسی زوج‌های متعارض مؤثر است؟ و چنانچه مؤثر است کدام یک اثربخشی بیشتری دارد؟

نمره پایین در پرسشنامه رضایت جنسی و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از دریافت روان‌درمانی و یا دارودرمانی هم‌زمان با آموزش، داشتن اعتیاد و غیبت بیش از دو جلسه، به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. برای این افراد، طرح پژوهش شامل تعداد جلسات محل برگزاری، طول مدت هر جلسه و مسائلی که در جلسات مطرح و توضیح کامل داده شد و پس از جلب رضایت کامل آن‌ها و تمایل در شرکت پژوهش رضایت‌نامه کتبی اخذ گردید و اسم آن‌ها وارد لیست پژوهش شد. این فرآیند تا جایی ادامه داشت که ۳۵ زوج دارای تعارض حاضر به همکاری و شرکت در پژوهش شدند. پس از رعایت ملاک‌های ورود و خروج پژوهش، به شیوه هدفمند ۳۰ زوج از بین آن‌ها

پس از انتخاب نمونه‌های پژوهشی و کسب رضایت و اعلام محرمانه ماندن نتایج پژوهش پیش از شروع مداخلات هر سه گروه آزمایش (الف) و آزمایش (ب) و گروه گواه به پرسشنامه رضایت جنسی پاسخ دادند؛ سپس گروه آزمایش (الف) طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی غنی‌سازی زندگی (PAIRS) و گروه آزمایش (ب) نیز طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP قرار گرفتند ولی گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند، پس از اتمام جلسات درمان هر سه گروه (آزمایش (الف) و (ب) و گواه) مجدداً به پرسشنامه تعارض زناشویی و رضایت جنسی پاسخ دادند؛ داده‌های گردآوری شده با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت؛ برای رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز با تقسیم شدن به دو گروه که در هر گروه ۵ زوج قرار گرفته و در هر ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مداخله برنامه پیشگیری و بهبود رابطه و برنامه غنی‌سازی زندگی (PAIRS) قرار خواهند گرفت.

شیوه مداخله غنی‌سازی زندگی زناشویی (PAIRS): طرح مداخله درمانی غنی‌سازی زندگی زناشویی (PAIRS) مبتنی بر نظریه کارلسون و دینک مایر مفهوم‌سازی شده است که طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و در قالب هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا شد.

انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه که دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه است گمارش شدند. در این پژوهش ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP و ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه رضایت جنسی لارسون^۱: پرسشنامه رضایت جنسی لارسون، هولمن و نایمن^۲ (۱۹۹۸) دارای ۲۵ ماده (۱۲ ماده مثبت: ۱، ۲، ۳، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۲ و ۲۳) و (۱۳ ماده منفی: ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴ و ۲۵) است. ماده‌های این پرسشنامه بر اساس یک طیف لیکرت ۵ رتبه‌ای (هرگز=۱، به‌ندرت=۲، گاهی اوقات=۳، بیشتر اوقات=۴ و همیشه=۵) نمره‌گذاری می‌شود؛ حداقل و حداکثر نمره این پرسشنامه به ترتیب ۲۵ و ۱۲۵ است (رستمی، سعادت‌ی و یوسفی، ۱۳۹۶). بهرامی، یعقوب زاده، شریف نیا، سلیمانی و حقدوست (۱۳۹۵) ضریب پایایی آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۷۴ و در یک تحلیل عاملی چهار عامل تمایل به برقراری روابط جنسی، نگرش جنسی، کیفیت زندگی جنسی و سازگاری جنسی به دست آمد. هادسون، هاریسون و کروسکاپ^۳ (۱۹۸۱) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و بازآزمایی ۰/۹۳ گزارش کردند.

روش اجرای پژوهش

جدول ۱. پروتکل درمانی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی (PAIRS)

جلسات	عنوان جلسه	هدف کلی جلسات
اول	آشنایی اعضا با همدیگر، معرفی قواعد گروه، سنجش و ارزیابی سطح ارتباط، صمیمیت و عملکرد جنسی	ذوب یخ‌ها و آشنایی اعضا به اهداف و منطق کار
دوم	آموزش صمیمیت	آموزش تکنیک‌هایی برای افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و رفتاری
سوم	بازسازی شناختی	صورت‌بندی مجدد اسنادهای منفی جهت ایجاد توجیهات علمی خوشبینانه‌تر، ارائه مطالب واقعی برای تسهیل انتظارات غیر منطقی و ترس غیر منطقی از صمیمیت و جاگزین کردن اسنادهایی که بر علیت دو جانبه تاکید دارند.

آموزش تکنیک‌هایی برای افزایش آگاهی جنسی زوجین و از بین بردن باورهای منفی در رابطه	آموزش بهبود مسائل جنسی	چهارم
موانع داشتن یک رابطه جنسی کارآمد و لذت بخش، عوامل روزانه موثر در رابطه جنسی، عوامل تاثیر گذار مستقیم در رابطه جنسی، راه‌هایی برای بالا بردن اعتماد به نفس در رابطه جنسی	بررسی عملکرد جنسی	پنجم
آموزش تکنیک‌هایی جهت برخورد با خانواده اصلی، فرزندان و مدیریت صحیح مالی منزل	آموزش مدیریت منزل	ششم
آشنایی با فرایند حل تعارض به خصوص (حل مسئله) و عوامل بازدارنده حل تعارض	حل تعارض و حل مسئله	هفتم
بررسی روش‌ها و تکنیک‌هایی که می‌تواند به تداوم روابط سالم میان زوجها و افراد مهم زندگی‌شان کمک کند، قبول مالکیت همانندسازی‌های خود. کمک به زنان برای درگیر شدن با شریکشان و پذیرش مالکیت آسیب‌پذیری‌ها، صدمات و ترس‌های صمیمیت، و کمک به طرف مقابل برای شنیدن و پذیرش ترس‌های همسرش، عمیق کردن درگیری هیجانی و بیرون کشیدن آرزوها، ترس‌ها و آسیب‌های دلبستگی و ترس‌ها و اضطراب‌های صمیمیت.	خلاصه و جمع بندی	هشتم

صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک گروه حل کنند، از پس تعارضات برآیند و تعهد را در خود بالا ببرند. PREP یک برنامه ۱۲ ساعته است که در آن زوجها در یک نشست گروهی سازمان‌دهی شده در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر شرکت کردند.

برنامه پیشگیری و بهبود رابطه^۱ (PREP): این برنامه توسط استنلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد و از این جنبه که برنامه‌ای پژوهش محور است منحصر به فرد است. این برنامه به زوجها یاد می‌دهد تا به

جدول ۲. خلاصه محتوای جلسات آموزشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP

جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکلیف
اول	آشنایی با محتوای جلسات	الف) پیشگیری از آشفتگی و رفتارهای مخرب بین زوجین. ب) بهبود و غنی‌سازی روابط عاشقانه. در این دوره زوجین با مباحث جلسات آموزشی آشنا شدند تا پس از پایان دوره بتوانند از آشفتگی و اختلافات و باورهای مخرب زناشویی پیشگیری و سپس روابط خود را به بهترین شکل بهبود ببخشند.	شناسایی باورهای مخرب
دوم	شناسایی و شفاف‌سازی مشکلات رابطه	پنج کلید اصلی در روابط زوجین برای ایجاد یک رابطه عالی کشف و شناسایی و در ادامه شفاف‌سازی شد: کلید اول: تصمیم بگیر - عبور نکن. تصمیم بگیرد «مشکلات قابل حل» خود را حل کنید و از کنار آن‌ها به سادگی عبور نکنید. کلید دوم: شما سهم خودتان را انجام دهید. سهم شما به عنوان یک همسر چیست؟ سهم شما در بهبود روابط و بروز مشکلات زناشویی از ۱۰۰٪ چند درصد است؟ کلید سوم: هنگام تضاد و اختلاف با یکدیگر فضای امن و آرام و مطمئنی را ایجاد کنید. کلید چهارم: درب‌ها را به سوی زیبایی‌ها و روابط مثبت باز کنید. رفتارهای مثبت و جنبه‌های خوب همسران را ببینید.	شناسایی و یادداشت مشکلات

1. Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)

<p>شناسایی الگو و باورهای مخرب هر یک از زوجین</p>	<p>کلید پنجم: تعهد خودتان را پرورش دهید.</p> <p>شناسایی چهار الگو و باور مخرب در روابط، علائم هشدار دهنده و یا ۴ سوار سرنوشت:</p> <p>الف: افزایش تدریجی و تشدید کردن موضوع</p> <p>ب: بی‌اعتبار سازی</p> <p>ج: کناره‌گیری و اجتناب</p> <p>د: تعبیر و تفسیرهای منفی:</p> <p>شناسایی مدیریت تضاد در روابط زوجین:</p> <p>در این بخش به زوجین تکنیک‌های حل تضاد آموزش داده شد:</p> <p>الف: قوانین حل تضاد بین زوجین:</p> <p>قانون اول «قانون مکث و توقف»</p> <p>قانون دوم «استفاده از تکنیک‌های» شنونده – گوینده</p> <p>قانون سوم تا آنجا که می‌توانید «بحث درباره موضوع» را از «یافتن راه‌حل» جدا کنید</p> <p>قانون چهارم «زمان مناسبی» را برای بحث درباره موضوع انتخاب کنید</p> <p>قانون پنجم «هفته‌ای یک‌بار» جلسه‌ای را تشکیل دهید و درباره مسائل و مشکلات خود با یکدیگر صحبت کنید</p> <p>قانون ششم جلسات خود را با طراوت، شادابی، تفریح، لذت، دوستی و صمیمیت و حمایت از همسرتان برگزار کنید</p>	<p>سوم</p> <p>شناسایی الگوهای مخرب</p>
<p>مذاکره در مورد اختلافات</p>	<p>در این جلسه روش‌های حل اختلاف بین زوجین آموزش داده شد:</p> <p>۲ گام اصلی و ۴ روش فرعی در مدیریت تضاد:</p> <p>۱- بحث درباره مسئله</p> <p>۲- یافتن راه‌حل برای مسئله</p> <p>الف: مشخص کردن مسئله یا تنظیم دستور جلسه</p> <p>ب: بارش مغزی</p> <p>ج: توافق و مصالحه</p> <p>د: پیگیری</p> <p>شناسایی تفاوت‌های بین زنان و مردان از نظر ذهنی – روانی و عاطفی:</p> <p>به زوجین آموزش داده شد که یکی از دلایل بروز اختلاف بین زوجین عدم شناخت آن‌ها از جنس مخالف است؛ از این رو مردان زنان را نمی‌شناسند و زنان مردان را. در این جلسه ۲۰ تفاوت اصلی زن و مرد را که منشأ بسیاری از درگیری‌ها بین زن و شوهر است آگاهی داده شد.</p>	<p>چهارم</p> <p>روش‌های حل اختلاف</p>
<p>شناسایی موانع ایجاد رابطه</p>	<p>در این جلسه روش‌های بهبود روابط جنسی به زوجین آموزش داده شد:</p> <p>به زوجین آموزش داده شد که ریشه بسیاری از اختلافات زناشویی به دلیل مشکلات جنسی بین زوجین است؛ بنابراین با آموزش‌های تخصصی در زمینه روانشناسی جنسی و آموزش مهارت‌های مربوط به آن بیش از ۹۵ درصد مشکلات جنسی زوجین حل خواهد شد.</p> <p>در ادامه این جلسه به بهبود روابط صمیمانه با روش‌های هوشمندانه برای افزایش عشق بین زوجین پرداخته شد: به صورت عملی در این جلسه آموزش داده شد؛ طبق تحقیقات ۴۰ ساله جان گاتمن در آزمایشگاه عشق، رمز پایداری روابط زوجین کشف شد. او دریافت و به تمام زوجین دنیا اعلام کرد که ای زوجین عزیز در سراسر دنیا اصلاً مهم نیست که شما چقدر با هم مشکلات و درگیری داشته باشید، آنچه مهم است این است که شما تا چه اندازه از بانک عاطفی غنی برخوردارید. هر قدر بانک</p>	<p>پنجم</p> <p>بهبود روابط</p>

عاطفی شما قوی‌تر و غنی‌تر باشد رابطه شما پایدارتر خواهد بود. لذا در این بخش صدها تکنیک به زوجین آموزش داده می‌شود تا با روش‌های هوشمندانه و زیبا، میزان عشق و صمیمیت بین آن‌ها افزایش یابد.	
ششم	افزایش حمایت و تعهد زوجی در این جلسه به زوجین جهت حمایت از یکدیگر در زندگی و تعهد آموزش داده شد: به زوجین گفته شد از آنجا که حمایت از یکدیگر و تعهد به رابطه یکی از مهم‌ترین عوامل در پایداری روابط زوجین است. یک جلسه مستقل به این موضوع اختصاص داده شده است. در ادامه جلسه نقش انتظارات در روابط زوجین آموزش داده شد. زوجین هر دو باید ۴ کار مهم را در مورد انتظاراتی که از یکدیگر دارند انجام دهند تا بتوانند یک رابطه عالی را در زندگی مشترک خود خلق کنند: ۱. آگاه بودن از انتظارات خود نسبت به همسران ۲. منطقی و عاقلانه بودن انتظاراتی که از همسران دارید ۳. شفاف کردن تمام انتظاراتی که از همسران دارید ۴. برانگیخته کردن و یا ترغیب و تشویق خود برای برآوردن انتظارات همسران.
هفتم	بهبود روابط در این جلسه فیلترهای ارتباطی زوجین شناسایی و به آگاهی زوجین رسید: به زوجین یادآوری شد که باید پنج فیلتر اصلی را که می‌تواند بر روابطشان تأثیر بگذارد یاد بگیرند. این ۵ فیلتر ارتباطی عبارت‌اند از: ۱. حواس‌پرتی ۲. حالت‌های عاطفی ۳. عقاید و انتظارات ۴. سبک‌های متفاوت آدم‌ها ۵. خود-حمایتی
هشتم	جمع‌بندی و مرور جلسات گذشته در این جلسه پس از جمع‌بندی مطالب جلسات گذشته به رفاقت و دوستی در روابط زوجین پرداخته شد و به آن‌ها تأکید شد که موارد آموزش داده شده را در خارج از جلسات آموزش برای تحکیم روابط به کار بگیرند

یافته‌ها

$\pm 5/95$ و در گروه کنترل $\pm 32/07$ و $5/61$ بود. میانگین و انحراف استاندارد مدت زمان زندگی مشترک شرکت کنندگان گروه PAIRS $6/67 \pm 3/05$ ، گروه PAIRS $6/10 \pm 3/12$ و در گروه کنترل $5/97 \pm 8/61$ بود.

میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت کنندگان در گروه PAIRS $32/10 \pm 5/88$ ، گروه PREP $33/20$

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد میزان رضایت جنسی زوجین در سه مرحله‌ی اندازه‌گیری برای هر سه گروه

گروه	جنسیت	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
آزمایش ۱ (PAIRS)	زن	۶۷/۳۰	۳/۰۵	۸۵/۱۰	۳/۸۱	۸۳/۴۰
	مرد	۶۹/۳۰	۴/۶۴	۸۶/۶۰	۲/۸۳	۸۴/۶۰
	کل	۶۸/۳۰	۳/۹۶	۸۵/۸۵	۳/۳۶	۸۴/۰۰
آزمایش ۲ (PREP)	زن	۶۶/۷۰	۲/۶۲	۸۴/۷۰	۴/۰۰	۸۵/۶۶
	مرد	۶۸/۹۰	۴/۵۵	۸۵/۷۰	۱/۴۱	۸۶/۵۶
	کل	۶۷/۸۰	۳/۷۹	۸۵/۲۰	۲/۹۶	۸۶/۱۱
گواه	زن	۶۵/۹۰	۳/۱۰	۶۵/۶۲	۲/۷۸	۶۵/۳۸
	مرد	۶۶/۷۰	۴/۵۴	۶۶/۶۶	۳/۵۹	۶۶/۳۰
	کل	۶۶/۳۰	۳/۸۱	۶۶/۱۴	۳/۱۸	۶۵/۸۴

همانطور که در جدول فوق ملاحظه می‌کنید میانگین رضایت جنسی زوجین گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته است. براساس نتایج مندرج در جدول فوق مداخله PAIRS و PREP در مقایسه با گروه کنترل باعث بهبود رضایت جنسی در پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری زوجین شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	گروه	کولموگراف-اسمیرنف			آزمون لوین			موخلی	
		درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	موخلی	آماره
رضایت جنسی	PAIRS	۲۰	۰/۲۸	۰/۰۹	۵۷	۱/۵۵	۰/۲۰	۰/۵۸	۸/۸۸
	PREP	۲۰	۰/۲۵	۰/۰۸					
	گواه	۲۰	۰/۱۹	۰/۱۱					

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد آزمون کولموگراف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (رضایت جنسی) است. همچنین آماره W موخلی برای متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست؛ از این رو یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته معنی‌داری نبوده و مفروضه کرویت برقرار است؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها از این آماره استفاده شد.

جدول ۵. آزمون تجزیه و تحلیل واریانس نمرات رضایت جنسی با معیار گرین‌هاوس گیسر

منابع تغییر	SS	Df	MS	F	sig	اندازه اثر	توان آزمون
آزمون (تکرار اندازه‌گیری)	۵۹۵۴/۵۴	۱/۱۶	۵۱۰۲/۱۰	۷۷۹/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۹۳	۱/۰۰
تعامل آزمون* گروه	۲۸۴۴/۴۵	۲/۳۳	۱۲۱۸/۶۲	۱۸۶/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱/۰۰
تعامل آزمون* جنسیت	۲/۰۱	۱/۱۶	۱/۷۲	۰/۲۶	۰/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۰۹
گروه (متغیر آزمایشی)	۴۳۵۶/۸۷	۲	۲۱۷۸/۴۳	۶۷/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰
جنسیت	۷۷/۳۵	۱	۷۷/۳۵	۱/۴۰	۰/۱۲	۰/۰۴	۰/۳۳
تعامل گروه* جنسیت	۸/۸۱	۲	۴/۴۰	۰/۱۳	۰/۸۷	۰/۰۰۵	۰/۰۷

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP بر نمره رضایت جنسی ($F_{567/73}$ ، $P=0/001$) با اندازه اثر مؤثر بوده است؛ اما نتایج بر تعامل آزمون* جنسیت مؤثر نبود ($P>0/05$).

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
تفاوت میانگین	۹/۸۳**	۱/۰۳	۱۰/۹۵**
انحراف معیار	۱/۰۳	۱/۰۵	۱/۰۳
تفاوت میانگین	۱/۱۱	۱/۰۵	۱/۰۳
انحراف معیار	۰/۸۵	۱/۰۵	۱/۰۳

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

در جدول ۶ نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین رضایت جنسی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0/001$) اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

جدول ۷ نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه دو به دوی گروه‌های آزمایش و گواه

مرحله گروه	گروه	تفاوت میانگین	خطای انحراف معیار	سطح معناداری
اضطراب	PAIRS	۵/۶۷	۱/۷۲	۰/۰۰۱
	PREP	۶/۵۳	۱/۷۲	۰/۰۰۱
	PREP	۱/۴۴	۱/۷۲	۰/۶۴
خودکارآمدی	PAIRS	۶/۰۰	۰/۸۸	۰/۰۰۱
	PREP	۷/۳۳	۰/۸۸	۰/۰۰۱
	PAIRS	۱/۳۰	۰/۸۸	۰/۲۰
خودکنترلی	PAIRS	۱۱/۱۳	۲/۵۰	۰/۰۰۱
	PREP	۱۲/۴۸	۲/۵۰	۰/۰۰۱
	PAIRS	۱/۶۶	۲/۵۰	۰/۴۴

در جدول ۷ مقایسه اثر دو رویکرد مداخله بر متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP در رضایت جنسی معنادار نیست ($P=0/05$)؛ بنابراین در تأثیر مداخله بین آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP در افزایش رضایت جنسی زوج‌ها تفاوتی وجود ندارد و هر دو رویکرد به یک میزان اثربخش هستند. نتایج به دست آمده با یافته‌های پژوهش‌های اسلامی و همکاران (۱۳۹۹)، عسکری و دارابی (۱۳۹۶)، جاکوبی (۲۰۱۷)، توتن و همکاران (۲۰۱۷)، رایلس (۲۰۱۶) و کپلر (۲۰۱۵) همسو بود. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت برنامه اثربخشی غنی‌سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) یک مدل چندوجهی هستند که مفاهیم، ارزش‌ها و مهارت‌های مربوط به عشق، صمیمیت و ازدواج را یکپارچه می‌سازند (توتن و همکاران، ۲۰۱۷)؛ در اثربخشی غنی‌سازی زندگی (PAIRS) توجه به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، محبت، تعلق و تعهد مورد توجه است؛ عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی مدنظر دارد، گفتگو برای حل مسئله و توانایی درک دیدگاه همسر است که همگی می‌تواند باعث افزایش کیفیت زندگی جنسی زوج‌ها شود (گلینا و همکاران، ۲۰۱۵)؛ علاوه بر آن برنامه پیشگیری و بهبود رابطه

در جدول ۷ مقایسه اثر دو رویکرد مداخله بر متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP در رضایت جنسی معنادار نیست ($P=0/05$)؛ بنابراین در تأثیر مداخله بین آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP در افزایش رضایت جنسی زوج‌ها تفاوتی وجود ندارد و هر دو رویکرد به یک میزان اثربخش هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین مقایسه اثربخشی غنی‌سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی زوج‌های جوان بود؛ نتایج نشان داد آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP بر رضایت جنسی با اندازه اثر ۰/۷۱ مؤثر بوده است؛ اما نتایج بر تعامل آزمون*جنسیت مؤثر نبود ($P>0/05$)، یعنی آموزش بر زنان و مردان به یک اندازه مؤثر بود. همچنین نتایج مقایسه دو گروه نشان داد بین دو گروه آموزش غنی‌سازی زندگی (PAIRS)؛ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP در رضایت جنسی معنادار نیست ($P=0/05$)؛ بنابراین در تأثیر

(PREP) کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه به زوجها نقشه‌ای ارائه می‌دهد تا به کمک آن بتوانند موفقیت‌ها و شکست‌های خود را بررسی نمایند. عقیده‌ی اصلی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) کاربرد مهارت‌های ارتباط آن است که لازمه ایجاد صمیمیت ماندگار حفظ ازدواج پایدار است (بیوس و همکاران، ۲۰۱۳). از نظر این دیدگاه، هنگامی که تجربه عاطفی عشق و صمیمیت در روابط زوجی کم اهمیت و کم اعتبار شود، فضای ازدواج بی ثبات و غیر قابل 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 (عسکری و دارابی، ۱۳۹۶)؛ برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) با تاکید بر ضرورت وجود صمیمیت، زوجها را متوجه اهمیت ایجاد روابط صمیمانه می‌کند؛ زوجها در این برنامه یاد می‌گیرند صمیمیت را در روابط خود به وجود آورند، بازآفرینی کنند و از مسائل پیش از ازدواج و بعد از ازدواج مثل تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاق تفاوتها آگاه شوند (رایس، ۲۰۱۶). در این برنامه زوج‌ها یاد می‌گیرند برای بهبودی رابطه جنسی‌شان بجای حمله به همسرشان، با او گفتگو و خشم خود را با روشی صحیح ابراز کنند؛ زوجها یاد می‌گیرند همدیگر را مدیریت کنند، برای ارتباط بهتر تلاش کنند و نه برای مقابل هم ایستادن. زوجها در این برنامه یاد می‌گیرند که با همکاری با هم به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که بتوانند از حلقه‌های بی شمار حساسیت‌هایشان رها بشوند؛ آنها میتوانند با همدلی کردن با پاسخ‌های کودکان همسرشان و بازبینی رفتارهای همسر، حساسیتهای بیش از حد خود را به رفتارهای همدلانه و مراقبانه تغییر دهند؛ به گونه‌ای که این مهارت‌ها و رفتارهای همدلانه در نهایت منجر به برقراری یک رابطه جنسی عاشقانه، همدلانه و صمیمانه شده و به بهبود عملکرد و رضایت جنسی آنها بیانجامد (کیپر، ۲۰۱۵).

شرکت کنندگان تحت تأثیر گفت برنامه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) آموزشی ترسهای عمیقشان را نسبت خود و عواطف عمیقشان نسبت به همسرشان را از بین می‌برند؛ آنها به طور قابل وضوحی وارد رابطه‌ای

صمیمی می‌شوند و تحت همین رابطه نیز عواطف عمیقی نسبت به پیوند عاشقی، عشق، نیازمندی به یکدیگر، پرهیز از جدایی و دوست داشتن و تجربه لذت بخش جنسی را تجربه می‌کنند (بیوس و همکاران، ۲۰۱۳). زوجها به تدریج یاد می‌گیرند که بیان عواطف عمیق و قدرتمند می‌تواند به شکل‌گیری دلبستگی سالم بین زوجها کمک کند؛ در برنامه گفت برنامه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS)، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوجها در برقراری یک رابطه‌ی جنسی رضایت بخش کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه‌ی زناشویی بکاهد؛ همچنین آموزش این برنامه به زوجها در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه‌ی زناشویی و در نهایت کاهش ناسازگاری و تعارضات زناشویی کمک می‌کند و رابطه‌ای توأم با صمیمیت و رضایت بیشتر را برای زوجها به ارمغان می‌آورد (داهل و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی برنامه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) در زوجینی بود که مورد درمان قرار گرفته بودند. به سخن دیگر کارآیی برنامه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) در فرهنگ ایرانی در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفته است. هنگامی که خانواده توان کمک به خود توسط خود و یا منابع اطرافش را ندارد، با جلساتی مواجه می‌شود که با همدلی مشکل خاص آنها و حل آن را مورد توجه قرار می‌دهند، بنابراین درمان را به‌خوبی پذیرا می‌شود؛ از آنجا که اغلب زوجین ایرانی، برخلاف بعضی فرهنگ‌های غربی که (فرد محورند) دیگر محورند و به روابط درون فردی حساس می‌باشند و نسبت به خانواده احساس وظیفه‌شناسی بالایی دارند، با روند درمان همکاری می‌کردند و هنگامی که مشاهده می‌نمودند با انجام تکالیف گام‌به‌گام، تعاملات بهبود یافته و این امکان را می‌یافتند که توانائی‌های خود را بروز دهند و از تعامل‌های خود

در این جلسات آموخته می‌شود در واقع همان مهارت‌های هوش هیجانی هستند؛ بنابراین شاید بتوان بخشی از میزان اثرگذاری (مجذور اتا) مشاهده شده را به هوش هیجانی افراد نسبت داد. در مجموع از نظر پژوهشگر از مجموع شیوه‌های غنی‌سازی، شیوه‌ای کارا تر است که بهتر بتواند مهارت‌های هوش هیجانی را به افراد انتقال دهد.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

سپاسگزاری

از مدیر مراکز بینا، سلام زندگی، امامت و شکرانه در شرق تهران و همه افراد شرکت‌کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر حاصل اقتباس از رساله دکتری نویسنده اول بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به تصویب رسیده است و همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

اسلامی، فریدون، فرحبخش، کیومرث، و سلیمی بجستانی، حسین. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۱۱(۱): ۳۴-۱۷.

ایدلخانی، شرین؛ حیدری، حسن؛ داودی، حسین؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش روش چند سطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه

به‌خصوص در زندگی زناشویی احساس رضایت و خرسندی کنند، به جلسات درمان اقبال بیشتری نشان می‌دادند. اگر چه در بحث از یافته‌ها، به اثربخشی برنامه اثربخشی غنی‌سازی زندگی (PAIRS) و همچنین برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) اشاره شد و یافته‌ها به مداخله نسبت داده شد ولی به نظر می‌رسد نوع ابزار و نحوه‌ی سنجش سازه عامل بسیار مهمی است که با میزان اثربخشی مشاهده شده، تعامل دارد. به عبارتی، نوع ابزار تا حد زیادی می‌تواند به میزان مجذور اتای به‌دست آمده اثر گذار باشد. چرا که در صورتی که پرسشنامه‌ای، گزاره‌ها یا پرسش‌های آن نگرش سنج باشد، بیشتر به سنجش سازه‌هایی می‌پردازد که حالتی پایدارتر دارند و به احتمال زیاد برای تغییر آن‌ها به زمان بیشتر و مداخله‌های بلند مدت‌تری نیاز باشد. در حالی که پرسشنامه‌هایی که به سنجش رفتار و فراوانی وقوع رفتار می‌پردازند در مقابل تغییر حساس‌ترند. چرا که رفتار هدف مشخص‌تر است و تغییرات عینی‌ترند. پرسشنامه‌ی به کار گرفته شده برای این پژوهش از نوع رفتار سنج بوده و گویه‌های آن حیطه‌های عینی رفتاری را می‌سنجد. این نوع گویه‌ها صرف نظر از ماهیت مداخله، به اکثر مداخله‌ها حساس‌اند. گر چه به نظر می‌رسد این ویژگی ابزار، همان روایی ملاکی است، ولی باید توجه داشت ملاک قرار دادن حساسیت به مداخله، برای هر نوع پرسشنامه‌ای مقدور نیست. در واقع اکثر پرسشنامه‌هایی که گویه‌ها و گزاره‌های آن‌ها از نوع رفتاری نیست، قابلیت آن را ندارند که حساسیت به مداخله را به‌عنوان روایی ملاکی برای آن‌ها در نظر گرفت. در مجموع هدف از بحث اخیر این بود که می‌توان بخشی از تغییرات مشاهده شده را به قابلیت ابزار نسبت داد. افزون بر آن، به نظر می‌رسد متغیر بسیار مهمی که تعدیل‌کننده رضایت جنسی است و در تأثیر برنامه اثربخشی غنی‌سازی زندگی (PAIRS) و همچنین برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی نقش تعدیل‌کننده را بازی می‌کند، هوش هیجانی است. نگاهی به مهارت‌هایی که در غنی‌سازی به شیوه ارتقای روابط و حتی سایر شیوه‌های غنی‌سازی آموزش داده می‌شود، نشان می‌دهد آنچه

- متاهل. سومین همایش تازه های روان شناسی مثبت نگر، شناسه (COI) مقاله: NCPP03_042
- عیسی نژاد، احمد، احمدی، سید احمد؛ اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*. ۴ (۱): ۹-۱۶.
- مفید وحیده؛ فاتحی زاده مریم؛ احمدی احمد؛ اعتمادی عذرا. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره راه حل مدار بر افزایش رضایت جنسی و بهبود عملکرد خانواده زنان شهر اصفهان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۷ (۳): ۷۳-۸۰
- Ahmad, S & Reid, David W. (2018). Relationship Satisfaction among South Asian Canadians: The Role of 'Complementary-Equality' and Listening to Understand. *Interpersona*, 2(2), 131-150.
- Bois, K., Bergeron, S., Rosen, N. O., McDuff, P., & Gregoire, A. B. (2013). Sexual and relationship intimacy among women with provoked vestibulodynia and their partners: Associations with sexual satisfaction, sexual function, and pain self-efficacy. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(8), 2024-2035.
- Eisenberge S, Falciglia A. PAIRS relationship skills training helps men Succeed as husbands and fathers. *J Mari Fam Therapy* 2010; 20: 140-70
- Eisenberg, S. D., Peluso, P. R., & Schindler, R. A., (2011). Impact of brief marriage and relationship education classes on dyadic adjustment. *Pairs Foundation Evaluation Report*. Retrieved from http://www.pairs.com/PDF/MRE_Dyadic_Adjustment.pdf
- Dum J, Davies LC. (2011). Family lives and friendships: The perspectives of children in step-single-parent and non step families. *J Fam Psychol* 2001; 15: 272-87.
- Eisenberg, S. & Falciglia, A. (2010). PAIRS Relationship Skills Training Helps Men Succeed as Husbands and Fathers. Pairs site, 2010. www.pairs.com. [Retrieved December 22, 2010].
- Constantine, G., Graham, S., Portman, D. J., Rosen, R. C., & Kingsberg, S. A. (2015). Female sexual function improved with ospemifene in postmenopausal women with vulvar and vaginal atrophy: Results of a randomized, placebo-controlled trial. *Climacteric*, 18(2), 226-32.
- Fincham, F. D.; Stanley, S. M. & Beach, S. R. H. (2007). The emergence of transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and the Family*, 69, 275-292
- (PAIRS) بر صمیمت جنسی زنان دچار دلزدگی زناشویی، *مجله علوم روانشناختی*، ۱۷ (۷۲): ۹۳۷-۹۳۴
- بهرامی نسیم، یعقوب زاده آمنه، شریف نیا سید حمید، سلیمانی محمد علی، حقدوست علی اکبر. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه رضایت جنسی لارسون در نمونه ای از زوجین نابارور ایرانی. *مجله اپیدمیولوژی ایران*، ۱۲ (۲): ۳۱-۱۸
- حیدرنیا، احمد، نظری، محمد علی، سلیمانیان، علی اکبر. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زوجین. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱۵ (۴): ۶۱-۷۸.
- شاکرمی، محمد، داورنیا، رضا، زهراکار، کیانوش، و طلائیان، رضوانه. (۱۳۹۴). اثربخشی زوج درمانی گروهی راه حل محور بر بهبود کیفیت روابط زناشویی. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۱۲ (۱۲۱): ۱-۱۳.
- رستمی، مهدی؛ سعادت، نادره؛ یوسفی، زهرا. (۱۳۹۶). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش زوج درمانی هیجان مدار و راه حل مدار بر ترس از صمیمیت و رضایت جنسی زوجین. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۸ (۲): ۵-۲۲
- داهل، جوان، استوارت، یان، مارتل، کریستوفر، و کاپلان، جانانا. (۱۳۹۴). ACT و RFT در روابط: کمک به مراجعین مشتاق صمیمیت و حفظ تعهدات سالم. *ترجمه: نوایی نژاد، شکوه؛ سعادت، نادره و رستمی، مهدی. چاپ اول، تهران: انتشارات جنگل. (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۴).*
- دربانی، سیدعلی، فرخزاد، پگاه، و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۹). اثربخشی خانواده درمانی راهبردی کوتاه مدت بر تعارض های زناشویی. *فصلنامه خانواده درمانی کاربردی*، ۱۱ (۱)، ۶۸-۵۴
- کاپوتزی، دیوید، و اشتاوفر، مارک. (۱۳۹۵). مبانی مشاوره زوجها، ازدواج و خانواده. *ترجمه شکوه نوایی نژاد، نادره سعادت و مهدی رستمی. تهران: انتشارات جنگل*
- کیمیایی، سیدعلی؛ گرجیان، حسن. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر الگوی کاربرد عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر بهبود عملکرد خانوادگی زوج های دارای ناسازگاری زناشویی. *فصلنامه مشاوره و رواندمانی خانواده*، ۵ (۲): ۸۳-۱۰۰
- عسکری، مهین؛ دارابی، زهرا. (۱۳۹۶). افزایش رضایت زناشویی از طریق آموزش برنامه غنی سازی ازدواج PAIRS در زنان

- adjustment*. Dio:10/3112/jafn. 2007. 01. 060053.
- Thuen F., Masche-No J., & Raffing R. (2017). Do heterosexual couples with children benefit equally from relationship education programs despite various backgrounds? Effects of a Danish version of the Prevention and Relationship Education Program (PREP). *Scandinavian Psychologist*, 12(4); 38-51.
- Van Alstine, G. T. (2013). A Review Of Research About An Essential Aspect Of Emotionally Focused Of Couple Therapy : Attachment Theory. *Journal of personality and social psychology*, 81, 1205-1224
- Young, M., & Lurise, R. (2008). Correlates of sexual satisfaction in marriage. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 7, 115-127.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Ducut, W. (2010). Positive and negative romantic relationship quality: Age, familiarity, attachment and wellbeing as correlates of couple agreement and projection. *Journal of Adolescence*, 33(4), 981-910.
- Glina, S., Roehrborn, C.G., Esen, A., Plekhanov, A., Sorsaburu, S., Hennes, C., Büttner, H., & Viktrup, L. (2015). Sexual Function in Men with Lower Urinary Tract Symptoms and Prostatic Enlargement Secondary to Benign Prostatic Hyperplasia: Results of a 6-Month, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Tadalafil Coadministered with Finasteride. *J Sex Med*; 12:129-138
- Larson, J. H., Anderson, S.M., Holman, T. B., & Niemann, B. K. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 24, 193-206
- Jacobi, L. (2017). A Preliminary Investigation of Empirically Based and Spiritually Based Marital Enrichment Programs. *The*
- Johnson, S. M. (2015). Emotion and the repair of close relationships. In W. Pinsof & J. Lebow (Eds.), *Family psychology: The art of the science*. New York: Oxford University Press
- Muratyalcin, B & karaban, T.F, (2017). *Effect of a couple communication programs on marital*