

اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر بی میلی زناشویی زنان دارای همسر

ناسازگار

مریم فتح الهی مطلق^۱، مختار عارفی^{۲*}

۱. گروه روان شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

۲. گروه روان شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۹۰-۱۰۰

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه ۴۰ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ۲۰ نفر به گروه آزمایش و ۲۰ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. گروه آزمایش در طول هشت جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی دریافت کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون ابعاد بی میلی زناشویی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی (با کنترل اثر پیش آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس آزمون) برافزایش هر یک از ابعاد بی میلی زناشویی شامل از پا افتادگی جسمی ($F=13/43, P=0/001$) و ($Eta=0/621$)، از پا افتادگی عاطفی ($F=21/54, P=0/012$) و ($Eta=0/572$) و از پا افتادگی روانی ($F=15/86, P=0/002$) و ($Eta=0/645$) در مرحله پس آزمون تأثیر معناداری داشته است. مهم ترین نتایج این پژوهش، مؤثر بودن آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار می باشد. از این رو به مشاوران خانواده و روان شناسان توصیه می شود گام های مؤثری در جهت حفظ و ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی زنان بردارند.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی، بی میلی زناشویی، زنان دارای همسر ناسازگار.

مقدمه

مسئله ازدواج زناشویی یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین موضوعات موردتوجه جامعه بشری است ازدواج به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل در زندگی افراد تلقی می‌شود و صرفاً جنبه‌های فردی ندارد، درواقع می‌توان گفت که نهاد جامعه بشری بر پایه ازدواج قرارگرفته است. ازدواج از قدیمی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضاء کننده و رشد دهنده شخصیت آدمی بوده است. ازدواج از همان اوایل موردتوجه نویسندگان، فلاسفه و به‌خصوص اخلاقیون و پیروان ادیان بزرگ قرارگرفته است و چون می‌دانستند عوامل بسیاری خانواده را تهدید می‌کند، توصیه‌هایی در حفظ بنیادهای آن داشته‌اند (عارفی، هدایت و مهدوی، ۱۳۹۸). خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به‌نوعی کوچک‌ترین سلول اجتماع می‌باشد، ارتباطات اعضاء خانواده ازجمله رابطه زوجین باهم و کاهش میزان بی‌میلی زناشویی‌شان نه‌تنها می‌تواند زمینه‌ساز ارضاء نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه در سایه رابطه سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی، آسان‌تر و فرزندان سالم و مفید به حال اجتماع تربیت و تحویل جامعه داده می‌شوند؛ بی‌میلی زناشویی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک، به بروز بی‌میلی زناشویی کمک می‌کنند؛ بی‌میلی یک‌روند تدریجی است و به‌ندرت به‌طور ناگهانی بروز می‌کند. درواقع صمیمیت و عشق به‌تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود. در بیشترین نوع آن، این بی‌میلی باعث فروپاشی رابطه می‌شود. بی‌میلی طبق تعریف، ازپافتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است (دیناری، ۱۳۹۶).

گاهی همسران در ارتباط ناکارآمد هستند و احتیاج به یادگیری مهارت‌هایی در جهت ابراز عواطف با حل مؤثر مشکلات دارند. اگرچه تعاملات ناسازگارانه ممکن است ناشی از کمبود مهارت باشد، اما در بسیاری موارد اتفاق می‌افتد که همسران از عدم ارضای نیازهای خود ناامید شده‌اند. مثلاً زن‌وشوهری که میل به صمیمیت دارد و این میل او ارضا نمی‌گردد، در طول زمان ممکن است به‌گونه‌ای ضعیف رفتار کند. این رفتار مشکل‌ساز ارتباط، کمبود مهارت نیست، بلکه پاسخ ناسازگارانه‌ای به نیازهای شخصیتهای برآورده نشده می‌باشد. همسرانی که تمایل دارند به یک رفتار منفی از طریق رفتار منفی و به همین شکل به رفتار مثبت پاسخ دهند در این نتیجه قرار می‌گیرند، بدون توجه به عواملی که در شکل یا تعارضات اولیه سهیم‌اند، وقتی یک یا دو همسر از رابطه ناخرسند می‌شوند یک فرایند خود تداومی ایجاد می‌شود که تمایل به ادامه مشکل دارد. این مسئله در جنبه‌های رفتاری شناختی احساس رخ می‌دهد (عارفی، پارپایی و امیری، ۱۳۹۹). ازلحاظ رفتاری این موضوع را می‌توان در مکالماتی مشاهده کرد که شوهر یک حرف منفی به همسرش می‌زند و همسرش نیز به‌گونه‌ای منفی پاسخ می‌دهد، از نظر شناختی هنگامی که زن احساس می‌کند شوهرش سرحال نیست، تلاش بیشتری به رفتار منفی، اسنادهای منفی در مورد رفتار شوهرش می‌کند. ازلحاظ احساس وقتی همسران با همدیگر به‌صورت منفی رفتار می‌کنند، به تفکر منفی در مورد هم می‌رسند هرکدام ممکن است یک برجستگی احساسی با عواطف و احساسات منفی کمی نسبت به همسرش به وجود آورد. آنگاه این احساسات منفی احتمال رفتار و شناخت منفی بعدی را زیاد می‌کند. علاوه بر موارد بالا به عوامل دیگری هم می‌توان اشاره کرده، ازجمله باورها و احساسات غیرمنطقی در زمینه‌هایی چون

اهمیت ارتباط، اهمیت خانواده، دوستان و نقش‌های جنسیتی، رضایت را کاهش داد و تعارضات را افزایش می‌دهد (عارفی، مام صالحی، مرادی و یاراحمدی، ۱۳۹۹).

در این باره می‌توان به پژوهش‌های قاسم‌زاده (۱۳۹۸) اشاره کرد که در طی پژوهشی به بررسی تأثیر مهارت ارتباط موثر بین فردی بر میزان سازگاری روان‌شناختی و بی‌میلی زناشویی در افراد شرکت‌کننده در کلاسهای روانشناسی پیش از ازدواج شهرستان اصفهان پرداخت. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه کنترل و آزمایش در اثر مداخله مهارت ارتباط موثر بین فردی در جنبه‌های شناختی، اجتماعی، رفتاری، عاطفی، جنسی و بی‌میلی زناشویی وجود دارد. مهدوی (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر مهارت ارتباط موثر بین فردی بر بی‌میلی زناشویی و بهداشت روان زوج‌های شهر تهران» به این نتیجه رسید که مهارت ارتباط موثر بین فردی موجب کاهش بی‌میلی زناشویی و افزایش بهداشت روانی آن‌ها شده است. باس^۱ (۲۰۲۰) در تحقیقی اثر مهارت ارتباط موثر بین فردی بر بی‌میلی زناشویی زوجین در آستانه طلاق را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین مهارت ارتباط موثر بین فردی در زوجین و رضایت زناشویی آنان و کاهش درخواست طلاق رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. شیلینگ و باکوم، برنت و راگلند^۲ (۲۰۲۰) در یک مطالعه‌ی طولی ۳۹ زن و ۳۹ مرد را مطالعه نمودند، این زوج‌ها در برنامه‌ی آموزش ارتباط PREP شرکت کرده بودند، نتایج نشان داد نمرات پس از آزمون مردان نسبت به نمرات پیش‌آزمون آن‌ها در ارتباطات منفی کاهش داشته و خطر پیش روی مشکلات زناشویی در آنان کاهش یافته و سطح صمیمت در آنان افزایش یافته است. هانسون و لنبلند^۳ (۲۰۱۹) به زوجینی که در تعاملات با هم مشکل داشته، علایم روان‌پزشکی نشان می‌داده و از زندگی زناشویی خود راضی نبوده‌اند، مهارت ارتباط موثر بین فردی را آموزش دادند. نتایج نشان داد که این مهارت ارتباط موثر بین فردی باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و بهداشت روانی آن‌ها شده است.

یکی از علل مشکلات زناشویی، عدم مهارت‌های ارتباطی زوجین با یکدیگر می‌باشد؛ ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می‌شود و با قطع آن پایان می‌یابد. انسان در دامن ارتباط متولد می‌شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشد برطرف می‌کند. به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد می‌کند و تکامل می‌یابد، سعادت و خوشبختی انسان تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. ارتباط انتخاب خوب پیام و بیان خردمندانه خویش است. ارتباط دارای ابعاد و ویژگی‌های است. اولین ویژگی ارتباط، فراهم آوردن اطلاعات برای دیگران درباره‌ی قصد شخص است. این ویژگی را بعضی مؤلفان هدفمندی نامیده‌اند (کلی و کانلی^۴، ۲۰۲۰). قاسم‌زاده (۱۳۹۸) در طی پژوهشی به بررسی تأثیر مهارت ارتباط موثر بین فردی بر میزان سازگاری روان‌شناختی و بی‌میلی زناشویی در افراد شرکت‌کننده در کلاسهای روانشناسی پیش از ازدواج شهرستان اصفهان پرداخت. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه کنترل و آزمایش در اثر مداخله مهارت ارتباط موثر بین فردی در جنبه‌های شناختی، اجتماعی، رفتاری، عاطفی، جنسی و بی‌میلی زناشویی وجود دارد. مهدوی (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر مهارت ارتباط

¹ Bass

² Shiling, Bacoum, Burnett & Rogland

³ Hansson & Lund bland

⁴ Kelly & Conley

مؤثر بین فردی بر بی میلی زناشویی و بهداشت روان زوج‌های شهر تهران» به این نتیجه رسید که مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بی میلی زناشویی و بهداشت روانی آن‌ها شده است. پاینز^۱ (۲۰۲۰) در پژوهشی که بر روی ۴۲۸ زوج انجام داد، نشان داد که یک تفاوت عمده بین زنانی که احساس بی میلی زناشویی و یأس شدید از زندگی زناشویی و زنانی که بی میلی زناشویی خفیف داشتند، تفاوت در کیفیت زندگی آن‌ها است. زوج‌های خوشبخت اظهار می‌کردند که تمام وقت با هم صحبت می‌کردند و می‌توانند راجع به همه چیز با هم حرف بزنند و صمیمیت بیشتری را با همسر خود دارند. باس^۲ (۲۰۲۰) در پژوهشی اثر مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر بی میلی زناشویی زوجین در آستانه طلاق را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین مهارت ارتباط مؤثر بین فردی در زوجین و رضایت زناشویی آنان و کاهش درخواست طلاق رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. دومین ویژگی مهم ارتباط تعریف نوع رابطه است چنانکه روابط میان همسران به وسیله پیام‌های دستوری تعریف می‌شوند. این پیام‌ها سیستمی از قوانین آشکار و ناآشکار را در طول زمان تشکیل می‌دهند که چگونگی ارتباط میان زن و شوهر را مشخص می‌کند. ویژگی سوم ارتباط، چندبعدی بودن آن است، به این معنا که ارتباط در دو سطح مجزا اما مرتبط به هم کلامی و غیرکلامی روی می‌دهد. سطح کلامی مربوط به محتوای ارتباط است، درحالی که سطح غیرکلامی وظیفه‌ی کیفیت بخشی به سطح کلامی را بر عهده دارد. طبق نظر کرو و رایدلی^۳ (۲۰۱۹) در یک ارتباط رویارویی دوفره هفت درصد مفاهیم احساسات توسط پیام‌های گفتاری، سی و هشت درصد در قالب حالت‌های آوایی و پنجاه و پنج درصد توسط نگاه، حالت‌های صورت و ژست‌های بدنی منتقل می‌شود. زمانی که محتوا و جنبه‌ی کیفیت ارتباط ناهماهنگ باشند، همیشه لایه‌ی غیرکلامی مؤثرتر است. هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین درواقع باهدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است. اگرچه دشواری‌های ارتباطی تنها علت تعارضات زناشویی نیست با این حال مشخص‌کننده‌ی روابط آشفته است و به نظر می‌رسد مشکلات موجود را تشدید می‌کند، آشفتگی مداوم در روابط غالباً به گام‌هایی برای طلاق و جدایی می‌انجامد (کوردک^۴، ۲۰۲۰). لذا با توجه به پیشینه پژوهش و افزایش بی میلی زناشویی، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر کاهش بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و شیوه اجرا نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه‌کننده به مرکز اورژانس اجتماعی بهزیستی شهر خرم‌آباد در سه ماهه آخر سال ۱۳۹۹ می‌باشد که در این سه ماه از میان کلیه مراجعه‌کنندگان، تعداد ۷۳ نفر مراجعه‌کننده به اورژانس اجتماعی کسانی بودند که دارای مشکلات زناشویی و همچنین دارای پرونده زیر نظر روان‌شناس مرکز بودند. از بین جامعه آماری، ۴۰ نفر با

¹ Pinez

² Bass

³ Crowe & Riedley

⁴ Kurdek

استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند که شرایط لازم جهت همکاری با این پژوهش را دارا بودند و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیص مشاور و روانشناس برگزیده و در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه، پرسشنامه را همزمان در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده و توضیحات پیرامون پژوهش و نحوه پاسخگویی به سؤالات از آزمودنی‌ها خواسته شد تا باکمال دقت پرسشنامه را تکمیل کند. در این پژوهش نیمه آزمایشی از پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. مداخله‌ای آزمایشی (مهارت ارتباط مؤثر بین فردی) روی زنان دارای همسر ناسازگار گروه آزمایشی اجرا شد و این در حالی است که زنان دارای همسر ناسازگار گروه کنترل هیچ نوع مداخله درمانی دریافت نکردند. جلسات معناداری به‌صورت آموزش عملی بود و در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه برگزار شد. برنامه‌ریزی جلسات به‌گونه‌ای است که ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی‌مانده به‌صورت بحث گروهی پیرامون مسئله اعضای گروه در رابطه با مطالب آموزشی ارائه می‌شود و نیز اجرای فن‌های خاص این رویکرد می‌باشد. معیار ورود و خروج آزمودنی‌ها کسانی بودند که متأهل بود و در سطح شهر خرم‌آباد به‌صورت تصادفی گزینش و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیصی مشاور و روانشناس انتخاب شدند و همچنین به‌صورت کاملاً داوطلبانه و اختیاری تمایل به پاسخ دادن به پرسشنامه‌های پژوهش را داشتند.

ابزار پژوهش

۱) پرسشنامه بی میلی زناشویی: مقیاس بی میلی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که توسط پاینز (۱۹۹۶) باهدف اندازه‌گیری درجه بی میلی زناشویی در بین زوجین ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است که سه مؤلفه‌ای از پا افتادگی جسمی (خستگی، سستی و اختلال خواب)، از پا افتادگی عاطفی (افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن) و از پا افتادگی روانی (بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر) را می‌سنجد. ۱۷ ماده آن شامل عبارت‌های منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی‌ارزش بودن و ۴ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال و پرانرژی بودن است. نمره‌گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می‌باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح‌شده در رابطه‌ی زناشویی خود را مشخص می‌سازد. نمره‌گذاری ۴ ماده نیز به‌صورت معکوس انجام می‌شود. برای به دست آوردن نمره بی میلی زناشویی فرد مجموع نمره به‌دست‌آمده از ۲۱ سؤال مقیاس را بر عدد ۲۱ تقسیم کرده حاکی از میزان بی میلی زناشویی فرد است که نمره بالاتر آزمودنی در این مقیاس نشانه بی میلی بیشتر می‌باشد. ضریب پایایی مقیاس با روش بازآزمایی در یک دوره‌ی یک‌ماهه برابر ۰/۷۶ محاسبه شد. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه‌شده است (پاینز، ۱۹۹۸؛ به نقل از شاداب، ۱۳۹۸). در پژوهش‌های دیگر نیز ضریب پایایی مقیاس با روش آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ محاسبه‌شده است. روایی این مقیاس به‌وسیله‌ی محاسبه همبستگی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت مانند نظر مثبت در مورد یک رابطه، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه‌ی جنسی با همسر، به‌طور معنی‌داری گزارش شده است. این مقیاس به‌صورت موفقیت‌آمیزی در مطالعات مختلف در کشورهای نروژ، مجارستان، فنلاند، اسپانیا، پرتغال و مکزیک مورد استفاده قرار گرفته است (پاینز و نانز، ۲۰۰۳، لیز و لیز، ۲۰۰۱؛ به نقل از نویدی، ۱۳۹۷). نعیم (۱۳۹۷) در پژوهش

خود پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ محاسبه نموده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی شامل: فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی شامل: آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و یک متغیری در سطح ۰/۰۵ با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

برای اجرای پژوهش محقق ابتدا با تعیین وقت قبلی برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد زنان دارای همسر ناسازگار به مراکز اورژانس اجتماعی بهزیستی مراجعه کرده و مشخصات و محل سکونت آن‌ها را تهیه و روش انتخاب حجم نمونه تحقیق روش نمونه‌گیری در دسترس قرار گرفت. پس از انتخاب نمونه، پرسشنامه را همزمان در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده و توضیحات پیرامون پژوهش و نحوه پاسخگویی به سؤالات از آزمودنی‌ها خواسته شد تا باکمال دقت پرسشنامه را تکمیل کند. در این پژوهش نیمه آزمایشی از پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. مداخله‌ای آزمایشی (آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی) روی زنان دارای همسر ناسازگار گروه آزمایشی اجرا شد و این در حالی است که زنان دارای همسر ناسازگار گروه کنترل هیچ نوع مداخله آموزشی دریافت نکردند. جلسات معناداری به صورت آموزش عملی می‌باشد و در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه برگزار شد. برنامه ریزی جلسات به گونه‌ای است که ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی مانده به صورت بحث گروهی پیرامون مسئله اعضای گروه در رابطه با مطالب آموزشی ارائه می‌شود و نیز اجرای فن‌های خاص این رویکرد می‌باشد. در پایان جلسات گروهی، از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد. پژوهشگر نتایج حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل را مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی

جلسه	هدف و محتوای جلسه	فنون و روش‌های درمانی	تکالیف
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر - برقراری ارتباط اولیه - اجرای پیش‌آزمون - تعریف خود و خودآگاهی	پاسخ به سؤالات معروف آدلرین‌ها: من کی هستم؟ خود ایدئال من چیست؟ من دنیا را چگونه می‌بینم؟	تکلیف: یک تعریف واقعی از خود بنویسید و بگویید کدام یک از ویژگی‌های شما قابل تغییر است و کدام یک قابل تغییر نیست؟ ملاک‌های ارزشمندی خود را چه می‌دانید؟
دوم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان اهمیت گفتگو و ویژگی‌های یک گفتگوی اثربخش	اجرای یک گفتگوی ۲ نفره حرفه‌ای پس از یک گفتگوی عادی با در نظر گرفتن کلیه جزئیات (ویژگی‌های گوینده، پیام، ویژگی‌های شنونده و...) و تأثیر آن بر گفتگو	تکلیف: یک موقعیت و یا یک مفهوم را در نظر بگیرید و بکشید. منظورتان را حداقل با ۵ جمله متفاوت بیان کنید. در جمع دوستان یا اعضای خانواده خود تصویری از چند شکل هندسی درهم تنیده را توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید تصویر مورد نظر را طراحی کنند تا چه اندازه در بیان منور خود موفق بوده‌اید؟
سوم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: آشنایی اعضا با گوش دادن فعال و زبان بدن و توضیحات کامل در این خصوص	گوش دادن فعال - پرهیز از قضاوت و نصیحت - استفاده از فن کنار گذاشتن تمرین ذهنی پاسخ خودمان به جای گوش دادن به طرف مقابل	تکلیف: به یکی از دوستان خود که او را شنونده خوبی می‌دانید فکر کنید، کدام عادت یا عادت‌های رفتاری او این حس را در شما القاء می‌کند؟ سپس: به یکی از دوستان خود که او را در هنر شنیدن ضعیف می‌دانید فکر کنید، کدام عادت یا عادت‌های رفتاری او این حس را در شما القاء می‌کند؟

چهارم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان مفهوم انعکاس محتوا و احساسات و تأثیرات آن در روند ارتباط- آشنایی با مشوق های جزئی	اجرای بازی آیینه توسط ۲ نفر و بیان عملی انعکاس و تأثیرات آن و استفاده عملی از مشوق های جزئی در یک گفتگوی دوفره بین کلیه اعضا	در گفتگویی دوستانه با اعضای خانواده یا دوستان خود از انعکاس محتوا و انعکاس احساسات و هماهنگی با زبان بدن استفاده کنید، به نظر شما این مفاهیم تا چه اندازه در پیشبرد رابطه موثر می باشد؟
پنجم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: آشنایی با مفاهیم انواع سوالات باز پاسخ و یا بسته پاسخ- سوالات موثر در پیشبرد رابطه و سوالاتی که نباید پرسیده شوند.	آشنایی با فن استفاده از کلمات جادویی: چه، چگونه و کی؟ ارائه عملی از سوالاتی که نباید پرسیده شوند مثل سوالات محدودکننده و یا حدسی.	در یک رابطه دوستانه با همسران، در مورد یکی از تعارضات اخیر به صحبت بنشینید و به جای بیان افکار و احساسات خود، با استفاده از سوالات باز پاسخ از وی بخواهید مشکل را توضیح دهد، نتایج را با دفعه قبل مقایسه کنید.
ششم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل و بررسی پیشرفت های اعضا گروه. سپس: بیان مفهوم پذیرش و پذیرش بی قید و شرط - چگونگی ابراز پذیرش	ابتدا تمرکز و شناسایی احساسات منفی و افکار غیرمنطقی - و استفاده از فن جایگزینی باورها و انتظارات غیرمنطقی توسط باورها و انتظارات منطقی	تکلیف: به همسران فکر کنید و تمام عادت ها و رفتارهای مناسب و نامناسب وی را به یاد آورید، آیا شما وی را با همه خصوصیاتش پذیرفته اید یا مدام قصد تغییر وی را دارید؟
هفتم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان شناسایی افکار منفی و نحوه جایگزینی آن با افکار مثبت و تمرکز بر افکار مثبت	تصورسازی عقلانی - عاطفی، تمرکز بر شناسایی به موقع هیجانات، باورها و افکار به ویژه افکار مثبت.	تکلیف: به اتفاقات گذشته و اخیری که برای خودتان و اطرافیان رخ داده است فکر کنید و ببینید به جای جملات گفته شده، در صورتی که بر افکار مثبت تمرکز کنید و از عملکرد هیجانی بپرهیزید، چه جملات دیگری هم می شد بیان کرد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.
هشتم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان اهمیت هدف در رابطه و تأثیر اهداف ما در پیشبرد رابطه و بیان اینکه هدف ما از برقراری رابطه صمیمیت و عشق است نه تعارض.	بیان هدفمندی و جهت گیری آدلرین ها و کاربرد آن در عینی تر شدن رفتارها و حصول نتیجه- جستجوی معنای زندگی	بیان خلاصه ای از آنچه تاکنون گفته شده است و رفع ابهامات و پاسخ به سوالات حاضرین و اجرای پس آزمون.

یافته ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار بی میلی زناشویی به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پس آزمون	پیش آزمون
			انحراف معیار \pm میانگین	انحراف معیار \pm میانگین
از پا افتادگی جسمی	آزمایش	۲۰	۱۵/۱۱ \pm ۴/۶۰	۱۹/۷۶ \pm ۲/۱۶
	کنترل	۲۰	۱۸/۴۸ \pm ۲/۳۴	۱۹/۳۲ \pm ۲/۲۳
از پا افتادگی عاطفی	آزمایش	۲۰	۹/۰۰ \pm ۷/۵۶	۱۲/۱۶ \pm ۴/۹۵
	کنترل	۲۰	۸/۹۷ \pm ۶/۸۴	۵/۴۶ \pm ۳/۷۳
از پا افتادگی روانی	آزمایش	۲۰	۱۳/۱۲ \pm ۳/۱۴	۱۵/۳۶ \pm ۱/۲۲
	کنترل	۲۰	۱۵/۱۳ \pm ۴/۶۵	۱۴/۱۹ \pm ۰/۷۱
نمره کل بی میلی زناشویی	آزمایش	۲۰	۳۸/۹۳ \pm ۷/۱۶	۵۳/۵۸ \pm ۹/۱۰
	کنترل	۲۰	۴۵/۱۶ \pm ۸/۳۳	۴۸/۴۷ \pm ۷/۶۶

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر بی میلی زناشویی در افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون برابر با ۳۸/۹۳ (و ۷/۱۶) و در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۵۳/۵۸ (و ۹/۱۰) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۴۵/۱۶ (و ۲۴/۳۳) و در مرحله پس‌آزمون برابر با ۴۸/۴۷ (و ۷/۶۶) می‌باشد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات در تحلیل کوواریانس از آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده می‌شود. از آنجایی که برای استفاده از تحلیل کوواریانس به عنوان یک آزمون پارامتریک اطلاع از نرمال بودن اهمیت دارد، لذا در چنین مواقعی از آزمون‌های فوق برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده می‌گردد. در این صورت است که می‌توان به نتایج تحلیل کوواریانس اطمینان نمود.

جدول ۳. آزمون شاپیرو-ویلک و کولموگروف-اسمیرنف برای طبیعی بودن توزیع نمرات

متغیر	آزمون شاپیرو-ویلک			آزمون کولموگروف-اسمیرنف		
	آماره	درجه آزادی	P-Value	آماره	درجه آزادی	P-Value
بی میلی زناشویی	۰/۹۵۹	۲۰	۰/۵۱۸	۰/۱۳۷	۲۰	۰/۲۰۰

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که سطح معناداری در آزمون‌های فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است، لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است ($P > 0.05$)؛ بنابراین، از آنجایی که توزیع نمرات نرمال است، می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس در این پژوهش استفاده کرد.

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیره پس‌آزمون بی میلی زناشویی

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۱۶۹	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲
لامبدای ویلکز	۰/۸۳۱	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲
اثر هتلینگ	۰/۲۰۳	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۲۰۳	۴/۵۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹	۰/۹۴۲

نتایج جدول شماره ۴ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز ($P = 0.001$ و $F = 4.538$) معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون ابعاد بی میلی زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براین اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد بی میلی زناشویی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۶۶/۹ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

جدول ۵. نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره در پس‌آزمون ابعاد بی میلی زناشویی

متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	df	آماره F	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
از پا افتادگی جسمی	۸۸/۵۷	۱	۱۳/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۶۲۱	۰/۸۷۶
از پا افتادگی عاطفی	۴۴/۶۰۴	۱	۲۱/۵۴	۰/۰۱۲	۰/۵۷۲	۰/۶۹۳
از پا افتادگی روانی	۵۸/۵۴۳	۱	۱۵/۸۶	۰/۰۰۲	۰/۶۴۵	۰/۸۵۳

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که آموزش مهارت ارتباط موثر بین فردی (با کنترل اثر پیش‌آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس‌آزمون) برافزایش هر یک از ابعاد بی میلی زناشویی شامل از پا افتادگی جسمی

($F=13/43$, $P=0/001$ و $Eta=0/621$)، از پا افتادگی عاطفی ($F=21/54$, $P=0/012$ و $Eta=0/572$) و از پا افتادگی روانی ($F=15/86$, $P=0/002$ و $Eta=0/645$) در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته است؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت ارتباط موثر بین فردی بر کاهش ابعاد بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر دارد»، تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت ارتباط موثر بین فردی بر بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار بود. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل ازلحاظ پس‌آزمون ابعاد بی میلی زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براین اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد بی میلی زناشویی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۶۶/۹ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. نتیجه این فرضیه بابتایج تحقیقات قاسم‌زاده (۱۳۹۸)، مهدوی (۱۳۹۸)، پاپن (۲۰۲۰)، باس (۲۰۲۰) و کرو و رایدلی^۱ (۲۰۱۹) همخوانی و همسویی دارد. در تبیین نتیجه این نتایج می‌توان گفت که با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده از نتایج بررسی‌ها در زمینه‌ی عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر زندگی زناشویی، پرداختن به عوامل خانوادگی و زناشویی زوجین زنان دارای همسر ناسازگار حائز اهمیت است. خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به‌نوعی کوچک‌ترین سلول اجتماع می‌باشد، ارتباطات اعضاء خانواده ازجمله رابطه زوجین باهم و کاهش میزان بی میلی زناشویی‌شان نه‌تنها می‌تواند زمینه‌ساز ارضاء نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه در سایه رابطه سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی، آسان‌تر و فرزندان سالم و مفید به حال اجتماع تربیت و تحویل جامعه داده می‌شوند؛ بی میلی زناشویی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق. افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک، به بروز بی میلی زناشویی کمک می‌کنند؛ بی میلی یک‌روند تدریجی است و به‌ندرت به‌طور ناگهانی بروز می‌کند. درواقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود. در بیشترین نوع آن، این فرسودگی باعث فروپاشی رابطه می‌شود. بی میلی طبق تعریف، ازپافتادگی جسمی، عاطفی و روانی است که ناشی از عدم تناسب مزمن بین انتظارات و واقعیت است (حمیدیان، ۱۳۹۷)؛ بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر دل‌زدگی زناشویی می‌توان انتظار داشت که با کاهش سطح دل‌زدگی زناشویی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده و در کل جامعه کاهش یابد؛ همچنین با کاهش سطح دل‌زدگی زناشویی و افزایش رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در حوزه‌ی شغلی خود خواهند پرداخت و خانواده‌ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد (ملازاده، ۱۳۹۸). بزرگ‌ترین شادمانی‌ها و عمیق‌ترین احساس رضایت باطنی در زندگی و بیشترین آرامش درونی انسان زمانی حاصل می‌شود که بتواند عضوی از یک خانواده خوشبخت باشد، خانواده‌ای که در آن عشق و مهر حکم‌فرمایی کند و همدیگر را دوست بدارند. جدیت و تلاش‌های فوق‌العاده و عملیات فهرمانانه و حتی پیشرفت و موفقیت در کارها هنگامی اسباب خشنودی

¹ Crowe & Riedley

خاطر می‌گردد که بتوان از آرامش کانون خانواده بهره و لذت برد و در شادمانی و نشاط آن شریک شد. رابطه زناشویی به عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین رابطه انسان توصیف شده است، زیرا این ساختار اولیه رابطه مستقیمی با بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده فراهم می‌سازد. روش ارتباط مؤثر بین فردی به علت برخورداری از فنون شناختی - رفتاری منجر به افزایش سطح عملکرد و افزایش میزان تحمل در آزمودنی‌ها گردیده و براین اساس میزان برانگیختگی افزوده در آنان را کاهش داده است. آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی، سازگاری زناشویی را در افراد بهبود بخشیده به این معنا که در آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی سازگاری و رضایت زناشویی بین زوجین افزایش پیدا کرده و توان افراد در کنترل و مدیریت فرد بر رویدادهای زندگی افزایش می‌یابد و براین اساس زمینه را برای ایفای هر چه بهتر نقش خود در رویدادهای حساس آماده می‌سازد. از سوی دیگر امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ساخته است. آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی است و در نتیجه سلامت و کیفیت زندگی را تأمین می‌کند. با آموزش مهارت‌های ارتباطی، فرد قادر خواهد بود تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به انگیزه در رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود بنابراین به‌طور کلی می‌توان گفت که منجر به بهبود بی میلی زنان دارای همسر ناسازگار می‌شود و در پیشگیری از مشکلات روحی و رفتاری نقش مؤثری دارد. آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی و اجرای گام به گام آن‌ها به افراد کمک می‌کند و باعث می‌شود که استرس و تنش‌های موجود در زندگی جمعی در میان مراجعان و کارکنان کاهش یابد. به استناد ناصری (۱۳۹۸) مطالعات بسیاری در مورد تأثیر برنامه آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر ابعاد مختلف بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار انجام گرفته و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی، افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است. بررسی ابعاد مختلف عملکرد جنسی زنان دارای همسر ناسازگار از جهات مختلف مانند پیگیری پاسخ درمانی، میزان بازتوانی بیمار، تطابق با بیماری، تطابق خانواده با بیماری می‌تواند در برنامه ریزی مناسب برای ارائه درمانها و خدمات در زمینه‌های مزبور مؤثر بوده و در جهت بازتوانی هر چه بیشتر بیمار و بالاخره پیشگیری از عود اختلال و تخریب شخصیت بیمار و حفظ و ارتقای بهداشت روان خانواده وی بکار گرفته شود. از آنجایی که جامعه آماری پژوهش زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه کننده به اورژانس اجتماعی شهر خرم آباد بودند، تعمیم یافته‌های پژوهش به سایر جوامع می‌بایست با احتیاط انجام گیرد. در این پژوهش اثر پیگیری به دلیل بروز بیماری کرونا بررسی نشده است. همچنین بر اساس نتایج پژوهش در زمینه آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر کاهش بی میلی زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره، پیشنهاد می‌گردد که مشاوران با تشکیل این گونه دوره‌ها به صورت منظم و تشکیل کلاس‌ها و آموزش‌های گروهی و شرکت در چنین کارگاه‌هایی در جهت کاهش بی میلی زناشویی در زنان اقدام نمایند.

منابع

- دیناری، علی. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط موثر بین فردی بر رضایت زناشویی زوجین شهراوه‌از. پایان نامه کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- عارفی، مختار؛ هدایت، سعیده و مهدوی، آزاده. (۱۳۹۸). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی رضایت زناشویی زنان شاغل نیروی انتظامی شهر کرمانشاه، رویش روان شناسی سال هشتم، شماره ۴ (پیاپی ۳۷) ۱۵۵-۱۶۴.
- عارفی، مختار. پارپایی، رزیتا و امیری، حسن. (۱۳۹۹). برازش مدل علی مبتنی بر پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک دلبستگی و ویژگی شخصیتی با میانجیگری ارتباط موثر همسران در زنان، پژوهش‌های نوین روانشناختی سال پانزدهم بهار ۱۳۹۹ شماره ۵۷: ۱۱۷-۱۳۰.
- عارفی، مختار؛ مام صالحی، حسین؛ مرادی، امید و یاراحمدی، یحیی. (۱۳۹۹). نقش واسطه ای الگوهای ارتباطی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و رضایت جنسی زوجین، روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران دوره ۲۶، شماره ۲ (پیاپی ۱۰۱) ۱۵۴-۱۶۹.
- قاسم‌زاده، مهدی. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط موثر بین فردی بر میزان سازگاری روان‌شناختی و بهداشت روان در افراد شرکت‌کننده در کلاسهای روانشناسی پیش از ازدواج شهرستان اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- مهدوی، رضا. (۱۳۹۸). تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط موثر بین فردی بر رضایتمندی زناشویی و بهداشت روان زوج‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران.
- Crowe, M., & Ridley, J. (2008). *Therapy With couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual Problem*. Second Edition. Blackwell Science.
- Hansson, K., & Lund bland, A., (2019). Couple therapy effectiveness of treatment and long tem follow up. *Journal of Family Therapy*, 28,136-152.
- Kurdek, L.A. (2020). Assessing multiple determination of marital commitment in cohabiting gay, cohabiting lesbian, dating heterosexual, and married heterosexual couple. *Family Relations*, 4(July), 261-266.
- Kelly, A, F. Conley, L. (2020). Family communication patterns and social support in families of origin and adult children's subsequent intimate relationships. Paper presented at the international Association for Relationship Research Conference, Madison, WI: 22-25.
- Shilling, E., Baucom, D., Burnett, C.K., Ragland, D. (2020). Altering the course of marriage: The effect PREP Emotion Management acquisition on intimacy of becoming martially distressed. *Journal of Family Psychology*, 17, 41-5.