

# Comparing the Effects of Two Programs of Building Lasting Connection and Relationship Enhancement on Increasing Intimacy and Problem-Solving in Pre-Married Couples

1. Shokofe Sadat Dashti Khavidaki<sup>✉</sup>: Department of Consulting, Ki.C, Islamic Azad University, Kish, Iran
  2. Mohsen Rasouli<sup>✉\*</sup>: Associate Professor, Department of Counselling, Faculty of Psychology and Education, Kharazmi University, Karaj, Iran
  3. Jamshid Jarareh<sup>✉</sup>: Associate Professor, Department of Educational and Psychological Science, Human Science Faculty, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran
- \*Corresponding Author's Email: m.rasouli@khu.ac.ir

Received: 2025-08-30

Revised: 2025-10-15

Accepted: 2025-11-29

Published: 2026-01-03



## Abstract

**Introduction and Aim:** Pre-married couples in order to form a stable life need training to improve intimacy and problem-solving. Therefore, the aim of this study was comparing the effects of two programs of building lasting connection and relationship enhancement on increasing intimacy and problem-solving in pre-married married.

**Methodology:** The present study was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and three-month follow-up with a control group. The population of this study was all pre-married married who referred to counseling centers of Karaj city in the winter of 2024 and spring of 2025, which 60 people of them were selected using a available sampling method and randomly assigned to three equal groups. Each of the experimental groups underwent 6 sessions of 2-hour by programs of building lasting connection and relationship enhancement, separatly and the control group remained on the waiting list for training. Data were collected using the Marital Intimacy Questionnaire (Vanden Broucke., et al., 1995) and the Problem-Solving Inventory (Heppner & Petersen, 1982) and analyzed using methods of analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS-23 software.

**Findings:** The results of this study indicated that both programs of building lasting connection and relationship enhancement increased intimacy and problem-solving in pre-married married at the post-test and follow-up stages ( $P < 0.001$ ). Also, the effect of the building lasting connection program in compared to relationship enhancement program was greater only in intimacy of couples ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** According to the results of this study, educational programs to pre-married married can play an effective role in improving their intimacy and problem-solving, which in this regard, the effect of the building lasting connection program was greater.

**Keywords:** Building Lasting Connection Program, Relationship Enhancement Program, Intimacy, Problem-Solving, Pre-Married Couples.



**Copyright:** © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

**How to Cite:** Dashti Khavidaki, Sh., Rasouli, M., & Jarareh, J. (2026). Comparing the Effects of Two Programs of Building Lasting Connection and Relationship Enhancement on Increasing Intimacy and Problem-Solving in Pre-Married Couples. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(4), 1-14.

## Extended Abstract

### Introduction and Aim

A family is a social unit formed by the marriage of two people, and all couples marry with the hope of having a happy, enjoyable, intimate, and stable life (Lo et al., 2024). Marriage is the establishment of a common bond between two people while maintaining the relative independence of each party to the marriage (husband and wife) to create peace and meet physical and psychological needs (Braun et al., 2021). Marriage and forming a stable family are one of the important concerns and concerns in the lives of every couple, which has a profound and lasting impact on their lives thereafter (Du et al., 2024).

One of the characteristics that needs to be examined in couples is intimacy or marital intimacy (Seo et al., 2026). Intimacy refers to a close, loving, emotional and romantic relationship, emotional support, expression of positive attention and sexual desires between couples, which requires them to have deep information and knowledge about each other (Derrick et al., 2023). Marital intimacy includes the dimensions of emotional intimacy, psychological intimacy, intellectual intimacy, sexual intimacy, physical intimacy, spiritual intimacy, aesthetic intimacy, social and recreational intimacy and temporal intimacy (Wikman et al., 2025).

Another characteristic that needs to be examined in couples is problem-solving (Bruton et al., 2023). Problem-solving is a cognitive, social, and behavioral process for a wide range of life problems that is considered an indicator of individual adequacy to improve quality of life and promote health (Tu et al., 2025). Problem-solving is used to determine, discover, and describe adaptive and consistent solutions to problems that people face in life (Orosco et al., 2023). Problem-solving skills are one of the important life skills for facing and dealing with life challenges, which, if successful and effective solutions are used, play a great role in improving life conditions (Zheng et al., 2026).

Various methods can be used to improve the characteristics of couples about to get married such as building lasting connection and relationship enhancement. In recent years, premarital counseling and interventions have been designed as a preventive strategy to improve the quality of couples' relationships and deal with challenges such as decreased intimacy (Clyde et al., 2020). Premarital education plays a major role in improving couples' relationships and provides men and women with the

necessary knowledge and awareness about their relationship with their spouse and the importance and purpose of marriage (Siegel et al., 2021). A programs of building lasting connection helps couples process their emotions through the attachment bond system and, in partnership, set common goals and plans for married life (Kasten, 2021). This intervention program is based on attachment theory and emotion-focused therapy and guides couples seeking to connect to share their emotions in a more complete, authentic, deep, and meaningful way (Kasten, 2021). Also, programs of relationship enhancement is designed based on the theory of emotional balance and emphasizes maintaining a balance between positive and negative interactions in relationships (White, 2022). This program helps improve intimacy and marital satisfaction by teaching skills such as active listening, expressing feelings, gratitude, and engaging in enjoyable activities (Cochran & Cochran, 2020).

Many of pre-married married who refer to counseling and psychological services centers introduce having an intimate and romantic relationship as one of their important and fundamental concerns and concerns. Very little research has been conducted on the effect of the two programs of building lasting connection and relationship enhancement on increasing intimacy and problem-solving, and no research has been found on comparing their effects. As a result, such a comparison can provide a deeper and more accurate understanding of the areas of application of the intervention methods of building lasting connection and relationship enhancement. Also, pre-married couples in order to form a stable life need training to improve intimacy and problem-solving. Therefore, the aim of this study was comparing the effects of two programs of building lasting connection and relationship enhancement on increasing intimacy and problem-solving in pre-married married.

### Methodology

The present study was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and three-month follow-up with a control group. The population of this study was all pre-married married who referred to counseling centers of Karaj city in the winter of 2024 and spring of 2025, which 60 people of them were selected using a available sampling method and randomly assigned to three equal groups.

For this purpose, three counseling centers were selected from the existing centers: Pars Ravan, Khorshid Farda, and Armaghan Zendighi, and the samples were selected after reviewing the inclusion

criteria for the study. In this study, the inclusion criteria included a minimum of a high school diploma, first marriage, being engaged, not suffering from mental disorders or chronic illnesses, not addicted to substance abuse, not trying to separate, not having a history of divorce, and obtaining one standard deviation in the marital intimacy questionnaire and problem-solving checklist. Also, the exclusion criteria included missing more than two sessions, not receiving psychological services simultaneously, and withdrawing from further cooperation.

Each of the experimental groups underwent 6 sessions of 2-hour by programs of building lasting connection and relationship enhancement, separately and the control group remained on the waiting list for training. Data were collected using the Marital Intimacy Questionnaire (Vanden Broucke., et al., 1995) and the Problem-Solving Inventory (Heppner & Petersen, 1982) and analyzed using methods of analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS-23 software.

## Findings

The results of this study indicated that both programs of building lasting connection and relationship enhancement increased intimacy and problem-solving in pre-married married at the post-test and follow-up stages ( $P < 0.001$ ). Also, the effect of the building lasting connection program in compared to relationship enhancement program was greater only in intimacy of couples ( $P < 0.001$ ).

## Discussion and Conclusion

Overall, the results of this study indicated the impact of both intervention programs of building lasting connection and relationship enhancement on intimacy and problem-solving, and the greater impact of the intervention programs of building lasting connection on intimacy. As a result, educational programs to pre-married married can play an effective role in improving their intimacy and problem-solving, which in this regard, the effect of the building lasting connection program was greater.

## مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج

۱. شکوفه السادات دشتی خویدکی<sup>✉</sup>: گروه مشاوره، واحد بین‌الملل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، کیش، ایران
  ۲. محسن رسولی<sup>\*</sup>: دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران
  ۳. جمشید جراره<sup>✉</sup>: دانشیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران
- \*ایمیل نویسنده مسئول: m.rasouli@khu.ac.ir

انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۱۳

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸

### چکیده

**مقدمه و هدف:** زوج‌های در شرف ازدواج برای تشکیل یک زندگی پایدار نیاز به آموزش برای بهبود صمیمیت و حل مسئله دارند. بنابراین، هدف این مطالعه مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج بود.

**روش‌شناسی:** مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه این مطالعه همه زوج‌های در شرف ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج فصل زمستان سال ۱۴۰۳ و فصل بهار سال ۱۴۰۴ بودند که ۶۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش به‌تفکیک ۶ جلسه ۲ ساعته تحت برنامه‌های ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. داده‌ها با پرسشنامه صمیمیت زناشویی (وندن بروک و همکاران، ۱۹۹۵) و سیاهه حل مسئله (هینر و پترسن، ۱۹۸۲) گردآوری و با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-23 تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که هر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه باعث افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شدند ( $P < 0/001$ ). همچنین، تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار در مقایسه با برنامه بهسازی رابطه فقط در صمیمیت زوج‌ها بیشتر بود ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** طبق نتایج این مطالعه، برنامه‌های آموزشی به زوج‌های در شرف ازدواج می‌تواند نقش موثری در بهبود صمیمیت و حل مسئله آنان داشته باشد که در این زمینه تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار بیشتر بود.

**کلیدواژه‌گان:** برنامه ساختن پیوند پایدار، برنامه بهسازی رابطه، صمیمیت، حل مسئله، زوج‌های در شرف ازدواج.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است.



**نحوه استناددهی:** دشتی خویدکی، شکوفه السادات؛ رسولی، محسن و جراره، جمشید. (۱۴۰۴). مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱۴(۴)، ۱-۳.

## مقدمه

خانواده یک واحد اجتماعی است که با ازدواج دو نفر شکل می‌گیرد و همه زوجین با این امید ازدواج می‌کنند که زندگی شاد، لذت‌بخش، صمیمی و پایدار داشته باشند (Lo et al., 2024). ازدواج برقراری یک پیوند مشترک بین دو نفر با حفظ استقلال نسبی هر یک از طرفین ازدواج (زن و شوهر) برای ایجاد آرامش و برقراری و تأمین نیازهای جسمی و روانی است (Braun et al., 2021). ازدواج و تشکیل خانواده پایدار یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های مهم زندگی هر زن و شوهری می‌باشد که بر زندگی پس از آن تأثیر عمیق و پایداری می‌گذارد (Du et al., 2024). اگر ازدواج بر اساس معیارها و ملاک‌های صحیح و منطقی صورت پذیرد، می‌توان تا حدی مطمئن بود که زوجین زندگی پایدار و سالمی خواهند داشت، اما اگر بر اساس معیارها و ملاک‌های صحیح و منطقی نباشد و یا اینکه بر اساس احساس‌ها و تمایل‌های زودگذر و ظاهری باشد، زندگی تداوم چندانی نخواهد داشت و از هم می‌پاشد (Md Nor et al., 2025).

یکی از ویژگی‌های نیازمند بررسی در زوج‌ها، صمیمیت یا صمیمیت زناشویی است (Seo et al., 2026). صمیمیت به رابطه نزدیک، محبت‌آمیز، هیجانی و عاشقانه، حمایت عاطفی، ابراز توجه مثبت و تمایل‌های جنسی بین زوجین اشاره دارد که مستلزم داشتن اطلاعات و شناخت عمیق آنان نسبت به یکدیگر می‌باشد (Derrick et al., 2023). این سازه فرآیندی تعاملی گسترده با محورهای شناخت، درک، پذیرش، همدلی، قدردانی و پذیرش است که همه جنبه‌های زندگی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Bossio et al., 2021). صمیمیت زناشویی شامل ابعاد صمیمیت هیجانی (نیاز به برقراری ارتباط و سهم‌شدن در تمامی احساس‌ها و هیجان‌های همسر و بیان راحت احساس‌ها)، صمیمیت روان‌شناختی (نیاز به درمیان گذاشتن ترس‌ها، نگرانی‌ها، تردیدها و تعارض‌های درونی با همسر)، صمیمیت عقلانی (نیاز به درمیان گذاشتن عقاید، افکار و باورهای خود با همسر)، صمیمیت جنسی (نیاز به درمیان گذاشتن احساس‌ها، تمایل‌ها و خیال‌پردازی‌های جنسی و شهوانی با همسر و برانگیختن تمایل‌های جنسی)، صمیمیت جسمی (نیاز به تماس جسمی با همسر که مقدمه رابطه جنسی نباشد)، صمیمیت معنوی (نیاز به درمیان

گذاشتن احساس‌ها، باورها و تجربه‌های معنوی، ارزشی و اخلاقی با همسر)، صمیمیت زیباشناختی (نیاز به درمیان گذاشتن احساس‌ها، ادراک‌ها، افکار و تجربه‌های مربوط به زیباشناسی همسر)، صمیمیت اجتماعی و تفریحی (نیاز به انجام فعالیت‌ها و تجربه‌های لذت‌بخش مشترک با همسر) و صمیمیت زمانی (میزان تمایل زوجین برای صرف زمان با یکدیگر) می‌باشد (Wikman et al., 2025).

یکی دیگر از ویژگی‌های نیازمند بررسی در زوج‌ها، حل مسئله است (Bruton et al., 2023). حل مسئله فرآیندی شناختی، اجتماعی و رفتاری برای طیف وسیعی از مشکل‌های زندگی می‌باشد که به‌عنوان شاخصی برای کفایت فردی جهت بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت محسوب می‌شود (Tu et al., 2025). بنابراین، حل مسئله به‌عنوان یک فرآیند عالی ذهنی یک فعالیت هوشیار، عقلانی و هدفمند برای حل چالش‌های زندگی روزمره می‌باشد (Beck et al., 2024). حل مسئله برای تعیین، کشف و توصیف راه‌حل‌های انطباقی و سازگار برای مشکل‌هایی که افراد در زندگی با آنها مواجه هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد (Orosco et al., 2023). مهارت حل مسئله یکی از مهارت‌های مهم زندگی برای مواجهه و مقابله با چالش‌های زندگی است که در صورت استفاده از راهکارهای موفق و موثر نقش زیادی در بهبود وضعیت زندگی دارد (Zheng et al., 2026). این سازه نوعی مقابله متمرکز بر مشکل و سازگار با خط‌مشی‌های هدفمندانه است که افراد به وسیله آن مسئله را تعریف، راه‌حل‌هایی برای آنها ایجاد، راه حل مناسب را انتخاب و بهترین راهکار را اجرا می‌کنند تا بر مشکل‌ها و چالش‌ها فائق آیند (Ludwig et al., 2026).

برای بهبود ویژگی‌های زوجین در شرف ازدواج می‌توان از روش‌های مختلفی مانند برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه استفاده کرد. در سال‌های اخیر، مشاوره‌ها و مداخله‌های پیش از ازدواج به‌عنوان راهکاری پیشگیرانه برای ارتقای کیفیت روابط زوجین و مقابله با چالش‌هایی مانند کاهش صمیمیت طراحی شدند (Clyde et al., 2020). آموزش‌های پیش از ازدواج نقش زیادی در بهبود روابط زوجین دارد و به مردان و زنان دانش و آگاهی لازم را درباره ارتباط با همسر و اهمیت و هدف ازدواج ارائه می‌دهد (Siegel et al., 2021). برنامه ساختن پیوند پایدار به زوجین

افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌ها شد. در پژوهشی دیگر، Heydarnia et al (2014) گزارش کردند که برنامه بهبود رابطه نقش موثری در بهبود صمیمیت زناشویی، عملکرد جنسی و انگیزه جنسی در زوج‌های میانسال شد.

بسیاری از زوجین در شرف ازدواج که به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی مراجعه می‌کنند، داشتن رابطه صمیمی و عاشقانه را به‌عنوان یکی از نگرانی‌ها و دغدغه‌های مهم و اساسی خود را معرفی می‌کنند. درباره تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله پژوهش‌های بسیار اندکی انجام و پژوهشی درباره مقایسه تاثیر آنها یافت نشد. در نتیجه، چنین مقایسه‌ای می‌تواند به درک عمیق‌تر و دقیق‌تری از زمینه‌های کاربرد روش‌های مداخله ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه فراهم کند. همچنین، زوج‌های در شرف ازدواج برای تشکیل یک زندگی پایدار نیاز به آموزش برای بهبود صمیمیت و حل مسئله دارند. بنابراین، هدف این مطالعه مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج بود.

### روش‌شناسی

مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه همراه با گروه کنترل بود. جامعه این مطالعه همه زوج‌های در شرف ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج فصل زمستان سال ۱۴۰۳ و فصل بهار سال ۱۴۰۴ بودند که ۶۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. برای این منظور از میان مراکز مشاوره موجود تعداد سه مرکز پارس روان، خورشید فردا و ارمغان زندگی انتخاب و نمونه‌ها پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب شدند. در این پژوهش ملاک‌های ورود به مطالعه شامل حداقل تحصیلات دیپلم، ازدواج اول، در دوران نامزدی بودن، عدم ابتلا به اختلال‌های روانی و بیماری‌های مزمن، عدم اعتیاد به سوءمصرف مواد، عدم اقدام به جدایی، عدم سابقه طلاق، کسب یک انحراف معیار در پرسشنامه صمیمیت زناشویی و سیاهه حل مسئله بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه، عدم دریافت خدمات روان‌شناختی به‌صورت همزمان و انصراف از ادامه همکاری بودند.

کمک می‌کند تا بتوانند هیجان‌های خود را از طریق سیستم پیوند دلبستگی پردازش کنند و با مشارکت یکدیگر هدف‌ها و برنامه‌های مشترکی را برای زندگی زناشویی تنظیم کنند (Kasten, 2021). توانایی ایجاد و حفظ روابط صمیمانه پایدار و رضایت‌بخش در سال‌های نخستین ازدواج مهم‌ترین تکلیف رشدی همسران است که با سطوح بالایی از امید، خوش‌بینی و رضایت زناشویی همراه می‌باشد (Tavakkoli et al., 2023). این برنامه مداخله مبتنی بر نظریه دلبستگی و درمان هیجان‌مدار است که به زوجینی که به‌دنبال برقراری ارتباط هستند، راهنمایی می‌کند تا به روشی کامل‌تر، معتبر، عمیق و معنادارتر عواطف و هیجان‌های خود را به اشتراک بگذارند (Kasten, 2021). هدف برنامه ساختن پیوند پایدار ایجاد بنیانی امن و صمیمی برای سال‌های آغازین زندگی مشترک است تا از بروز تعارض‌های شدید و ناپایداری‌های زناشویی جلوگیری کند (Venezia, 2023). همچنین، بهسازی رابطه بر پایه نظریه تعادل عاطفی طراحی و بر حفظ توازن میان تعامل‌های مثبت و منفی در روابط تاکید دارد (White, 2022). این برنامه با آموزش مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، ابراز احساس‌ها، قدردانی و مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش به بهبود صمیمیت و رضایت زناشویی کمک می‌کند (Cochran & Cochran, 2020). برنامه بهسازی رابطه به زوجین یاد می‌دهد تا به‌صورت موثرتر و کارآمدتر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، مشکل‌ها را در قالب یک تیم حل نمایند، از وقوع بسیاری از تعارض‌ها پیشگیری کنند و از راهبردهای حل مسئله سازگار و منطقی استفاده نمایند (Heydarnia et al., 2014).

درباره تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله پژوهش‌های بسیار اندکی انجام و پژوهشی درباره مقایسه تاثیر آنها یافت نشد. برای مثال، Talebi et al (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر مدل ساخت ارتباط پایدار و مدل سیمپس باعث افزایش صمیمیت جنسی زوجین نو و کاندیداهای زوجی شد. در پژوهشی دیگر، Soleimani et al (2022) گزارش کردند که برنامه ایجاد ارتباط پایدار پیش از ازدواج باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین شد. همچنین، Javadivala et al (2019) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه پیشگیری و بهبود رابطه باعث



تعهد و اطمینان داده شد. هر یک از گروه‌های آزمایش به تفکیک ۶ جلسه ۲ ساعته تحت برنامه‌های ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. برای برنامه ساختن پیوند پایدار از پروتکل (Soleimani et al, 2022) استفاده که هدف و محتوای آن به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۱ ارائه شد.

برای انجام پژوهش از میان مراکز مشاوره شهر کرج، سه مرکز فوق‌انتخاب و از مسئولان آنها خواسته شد تا زوج‌های در شرف ازدواج را به پژوهشگر معرفی نمایند و زوج‌ها از نظر ملاک‌های ورود به مطالعه بررسی و تعداد ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی با کمک قرعه‌کشی در سه گروه مساوی (۲۰ نفری) جایگزین شدند. لازم به ذکر است که برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی به آنان

جدول ۱. هدف و محتوای برنامه ساختن پیوند پایدار به تفکیک جلسه‌ها

| جلسه  | هدف                                                      | محتوا                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | آشنایی شرکت‌کنندگان با مبانی دلبستگی و اهمیت آن در روابط | مبانی دلبستگی: معرفی نظریه دلبستگی و اهمیت آن در شکل‌گیری روابط عاطفی<br>سبک‌های دلبستگی: بررسی سبک‌های دلبستگی (امن، ناامن، اجتنابی و مضطرب) و تاثیر آنها بر ارتباطات<br>مفاهیم مربوط به دلبستگی در بزرگسالان: تاثیر دلبستگی در بزرگسالی و چگونگی شکل‌گیری الگوهای ارتباطی در روابط<br>زناشویی    |
| دوم   | تقویت مهارت‌های ارتباطی و فهم عمیق‌تر از آن              | تعریف عشق: بررسی تعاریف مختلف عشق و ابعاد عاطفی آن<br>مهارت‌های برقراری ارتباط موثر: تکنیک‌های ارتباطی موثر از جمله ابراز احساسات، گوش دادن فعال و همدلی<br>تمرین شنونده‌بودن: فعالیت‌های عملی برای تقویت مهارت شنیداری<br>تمرین گوینده‌بودن: تمرین‌هایی برای ابراز احساسات و نیازها به طور موثر   |
| سوم   | شناسایی و مدیریت چرخه‌های تعاملی منفی در روابط           | چرخه‌های تعاملی منفی: توضیح چرخه‌های منفی و چگونه این چرخه‌ها می‌توانند بر روابط تاثیر بگذارند<br>نقش هر زوج در چرخه‌های منفی: شناسایی الگوهای رفتاری که منجر به تعارض می‌شود<br>چگونگی در چرخه‌های منفی زوجین توقف ایجاد می‌شود؟ تکنیک‌های مداخله برای شکستن چرخه‌های منفی و ایجاد تعامل‌های مثبت |
| چهارم | بررسی تفاوت‌ها و نیازهای جنسی در روابط زناشویی           | تفاوت زن و مرد در روابط جنسی: بررسی انتظارات و نیازهای عاطفی و جنسی متفاوت بین زن و مرد<br>انواع مختلف روابط جنسی و بهترین آنها: آشنایی با انواع روابط جنسی و ایجاد فضای امن برای گفتگو درباره آن<br>تکنیک‌های تقویت صمیمیت جنسی: روش‌هایی برای افزایش صمیمیت و نزدیکی جنسی در روابط               |
| پنجم  | ایجاد همکاری و هماهنگی در روابط                          | ساختن نقش‌های مشترک: شناسایی و تعیین نقش‌های هر یک از زوج‌ها در رابطه<br>توسعه مهارت‌های همکاری: تمرین‌های گروهی برای ایجاد هماهنگی و همکاری بیشتر در زندگی مشترک<br>تقویت حس تیمی: ایجاد حس مشارکت و تیمی در حل مسئله‌ها و چالش‌ها                                                                |
| ششم   | ایجاد آداب و رسوم زناشویی برای تقویت عشق پایدار          | ایجاد آداب و رسوم زناشویی: شناسایی و طراحی آداب و رسوم خاص برای تقویت ارتباطات عاطفی<br>آداب عشق پایدار: راهکارهایی برای حفظ و تقویت عشق در طول زمان از جمله برگزاری مناسبت‌ها و جشن‌ها<br>توسعه فعالیت‌های مشترک: ایجاد فعالیت‌ها و تجربیات مشترک که به تقویت پیوند عاطفی کمک می‌کند              |

همچنین، برای برنامه بهسازی رابطه از پروتکل Bahari et al (2021) استفاده که هدف و محتوای آن به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. هدف و محتوای برنامه بهسازی رابطه به تفکیک جلسه‌ها

| جلسه  | هدف                                           | محتوا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اول   | ایجاد ارتباط و آشنایی با اعضای پژوهش و معارفه | آموزش شناخت افکار، احساسات و نیازها؛ شناسایی و درک عمیق افکار و احساسات فردی و نیازهای عاطفی و اجتماعی<br>بحث پیرامون آنها؛ گفتگو درباره چگونگی تاثیر این افکار و احساسات بر روابط و تعیین الگوهای رفتاری<br>روشن کردن نقش هر یک در ایجاد و تداوم تعارض؛ بررسی اینکه چگونه افکار و احساسات می توانند منجر به تعارضات شوند<br>و چطور می توان از آنها جلوگیری کرد                                                         |
| دوم   | شناخت افراد از یکدیگر در حوزه های مختلف       | آموزش شناخت نیازها، افکار و احساسات؛ شناسایی نیازهای فردی و چگونگی تاثیر آنها بر تعاملات<br>تاثیر متقابل آنها در موقعیت؛ بررسی چگونگی تاثیر افکار و احساسات بر رفتارهای اجتماعی و روابط<br>آموزش انواع احساسات؛ معرفی احساسات مختلف و چگونگی شناسایی آنها در خود و دیگران<br>آموزش انواع بیان و انتقال؛ روش های موثر برای بیان احساسات و افکار و مراحل بیان کلامی اطلاعات به شیوه ای واضح و موثر                        |
| سوم   | آموزش شیوه های موثر برای افزایش محبت          | آموزش مهارت های توجه؛ تکنیک های جلب توجه و نشان دادن علاقه به همسر<br>چگونگی گوش دادن؛ یادگیری مهارت های گوش دادن فعال و اهمیت آن در ارتباطات<br>چگونگی ارائه پاسخ؛ آموزش نحوه پاسخ گویی به همسر به گونه ای که احساسات او را تایید و درک کند<br>آموزش سدهای ارتباطی؛ شناسایی موانع ارتباطی و روش های غلبه بر آنها<br>آموزش انواع بیان افکار و احساسات؛ تکنیک های مختلف برای بیان احساسات و افکار به شیوه ای مثبت و موثر |
| چهارم | تمرکز بر نزدیک شدن همسران و افزایش صمیمیت     | شناسایی پیام های سه بخشی ابراز وجود؛ آموزش پیام های سه بخشی شامل رفتار، احساس و پیامد آن بر زندگی<br>آموزش مراحل پنج گانه ابراز وجود؛ آموزش مرحله به مرحله آموزش ابراز وجود به شیوه ای موثر از جمله شناسایی نیازها، بیان احساسات، و درخواست نیازها<br>تکنیک های تقویت صمیمیت؛ فعالیت هایی برای تقویت پیوند عاطفی و نزدیکی بین زوجها                                                                                     |
| پنجم  | آموزش شیوه های رفع مشکلات                     | آموزش مهارت های شش گانه حل مسئله؛ تکنیک های موثر برای شناسایی، تحلیل و حل مشکلات در روابط<br>روش های عملی برای حل تعارض؛ راهکارهایی برای مدیریت تعارضات و اختلاف نظرها به شیوه ای مثبت<br>تقویت مهارت های کار تیمی؛ همکاری در حل مسائل و ایجاد حس مشارکت در حل مشکلات                                                                                                                                                   |
| ششم   | راه های غلبه بر مشکلات همیشگی و غیرقابل حل    | ارائه روش تلفیق مهارت ها؛ ترکیب مهارت های آموخته شده برای مدیریت چالش های پیچیده و دائمی<br>استفاده از جرأت مندی در روابط؛ آموزش نحوه بیان نیازها و خواسته ها به شکلی قاطع و محترم بدون ایجاد تنش<br>توسعه استراتژی های طولانی مدت؛ ارائه تکنیک ها و استراتژی های پایدار برای غلبه بر مشکلات و بهبود روابط در طولانی مدت                                                                                                |

در مطالعه حاضر از فرم اطلاعات جمعیت شناختی شامل سن و جنسیت، پرسشنامه صمیمیت زناشویی و سیاهه حل مسئله استفاده شد که این دو مورد در زیر تشریح می شوند.

۱. پرسشنامه صمیمیت زناشویی ( Marital Intimacy Questionnaire): در این پژوهش برای اندازه گیری صمیمیت از پرسشنامه صمیمیت زناشویی Vanden Broucke et al (1995) استفاده شد. این ابزار دارای ۵۶ گویه بود که برای نمره گذاری هر یک از آنها از طیف لیکرت پنج درجه ای از خیلی کم با نمره صفر تا خیلی زیاد با نمره چهار استفاده شد. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره در پرسشنامه صمیمیت زناشویی به ترتیب ۰ و ۲۲۴ بود و نمره بالاتر حاکی از صمیمیت زناشویی بیشتر می باشد. Vanden Broucke et al (1995) روایی سازه پرسشنامه صمیمیت زناشویی را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل یا

مؤلفه مسائل و مشکلات مربوط به صمیمی بودن، میزان توافق زوجین، میزان صادق بودن، علاقه و محبت داشتن به یکدیگر و میزان پای بندی به تعهدها بود و پایایی با روش آلفای کرونباخ برای مؤلفه ها بالاتر از ۰/۷۰ و برای کل آن ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش، Jani et al (2021) پایایی پرسشنامه صمیمیت زناشویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شد. در پژوهش حاضر، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ برای پرسشنامه صمیمیت زناشویی ۰/۹۰ به دست آمد.

۲. سیاهه حل مسئله (Problem-Solving Inventory): در این پژوهش برای اندازه گیری حل مسئله از سیاهه حل مسئله Heppner & Petersen (1982) استفاده شد. این ابزار دارای ۳۵ گویه بود که برای نمره گذاری هر یک از آنها از طیف لیکرت شش درجه ای از کاملاً مخالفم با نمره یک تا کاملاً موافقم با نمره شش استفاده شد. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره در سیاهه حل مسئله

۱. پرسشنامه صمیمیت زناشویی ( Marital Intimacy Questionnaire): در این پژوهش برای اندازه گیری صمیمیت از پرسشنامه صمیمیت زناشویی Vanden Broucke et al (1995) استفاده شد. این ابزار دارای ۵۶ گویه بود که برای نمره گذاری هر یک از آنها از طیف لیکرت پنج درجه ای از خیلی کم با نمره صفر تا خیلی زیاد با نمره چهار استفاده شد. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره در پرسشنامه صمیمیت زناشویی به ترتیب ۰ و ۲۲۴ بود و نمره بالاتر حاکی از صمیمیت زناشویی بیشتر می باشد. Vanden Broucke et al (1995) روایی سازه پرسشنامه صمیمیت زناشویی را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل یا



داده‌های این پژوهش با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-23 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

### یافته‌ها

در این پژوهش سه گروه ۲۰ نفری حضور داشتند که نتایج فراوانی و درصد فراوانی سن و جنسیت آنها به تفکیک گروه‌ها در جدول ۳ ارائه شد.

به ترتیب ۳۵ و ۲۱۰ بود و نمره بالاتر حاکی از توانمندی حل مسئله بیشتر می‌باشد. Heppner & Petersen (1982) روایی سازه سیاهه حل مسئله را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل یا مولفه اعتماد به حل مسئله، گرایش به حل مسئله و کنترل شخصی بود و پایایی با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌ها بالاتر از ۰/۷۰ و برای کل آن ۰/۹۰ به دست آمد. در پژوهش، Chaji et al (2022) پایایی سیاهه حل مسئله با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شد. در پژوهش حاضر، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ برای سیاهه حل مسئله ۰/۹۰ به دست آمد.

جدول ۳. نتایج فراوانی و درصد فراوانی سن و جنسیت آنها به تفکیک گروه‌ها

| متغیر | سطح              | گروه ساختن پیوند پایدار |              | گروه بهسازی رابطه |              | گروه کنترل |              |
|-------|------------------|-------------------------|--------------|-------------------|--------------|------------|--------------|
|       |                  | فراوانی                 | درصد فراوانی | فراوانی           | درصد فراوانی | فراوانی    | درصد فراوانی |
| سن    | ۲۱ تا ۳۰ سال     | ۹                       | ۴۵/۰۰        | ۱۰                | ۵۰/۰۰        | ۹          | ۴۵/۰۰        |
|       | ۳۱ تا ۴۰ سال     | ۸                       | ۴۰/۰۰        | ۶                 | ۳۰/۰۰        | ۷          | ۳۵/۰۰        |
|       | بالاتر از ۴۰ سال | ۳                       | ۱۵/۰۰        | ۴                 | ۲۰/۰۰        | ۴          | ۲۰/۰۰        |
| جنسیت | زن               | ۱۰                      | ۵۰/۰۰        | ۱۰                | ۵۰/۰۰        | ۱۰         | ۵۰/۰۰        |
|       | مرد              | ۱۰                      | ۵۰/۰۰        | ۱۰                | ۵۰/۰۰        | ۱۰         | ۵۰/۰۰        |

طبق نتایج جدول ۳، بیشتر نمونه‌های هر سه گروه دارای سن ۲۱ تا ۳۰ سال با مقادیر ۴۵ درصد، ۵۰ درصد و ۴۵ درصد به ترتیب برای گروه برنامه ساختن پیوند پایدار، گروه برنامه بهسازی رابطه و گروه کنترل بودند. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج به تفکیک گروه‌ها در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج به تفکیک گروه‌ها

| متغیر    | گروه                    | پیش‌آزمون |              | پس‌آزمون |              | پیگیری  |              |
|----------|-------------------------|-----------|--------------|----------|--------------|---------|--------------|
|          |                         | میانگین   | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| صمیمیت   | گروه ساختن پیوند پایدار | ۱۴۸/۱۵    | ۱۴/۴۵        | ۱۸۹/۸۰   | ۱۴/۷۹        | ۱۹۱/۳۰  | ۱۷/۴۴        |
|          | گروه بهسازی رابطه       | ۱۵۲/۷۰    | ۱۸/۹۹        | ۱۷۱/۲۵   | ۱۵/۸۸        | ۱۷۲/۶۵  | ۱۵/۰۳        |
|          | گروه کنترل              | ۱۴۹/۵۵    | ۱۴/۴۱        | ۱۴۶/۲۰   | ۱۵/۵۶        | ۱۴۹/۵۵  | ۱۹/۷۰        |
| حل مسئله | گروه ساختن پیوند پایدار | ۱۱۰/۹۵    | ۱۱/۲۶        | ۱۴۱/۴۵   | ۱۳/۲۷        | ۱۳۸/۶۰  | ۱۳/۱۵        |
|          | گروه بهسازی رابطه       | ۱۱۰/۱۵    | ۱۱/۳۵        | ۱۴۳/۶۰   | ۱۲/۳۴        | ۱۳۸/۳۰  | ۱۲/۷۰        |
|          | گروه کنترل              | ۱۰۹/۹۵    | ۱۲/۰۵        | ۱۰۷/۵۵   | ۱۱/۹۶        | ۱۰۸/۶۵  | ۱۱/۷۳        |

پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که فرض نرمال بودن متغیرهای به تفکیک گروه‌ها و مراحل ارزیابی بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس

طبق نتایج جدول ۴، میانگین صمیمیت و حل مسئله گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش بیشتری یافته است. بررسی

آزمون لوین و فرض کرویت بر اساس آزمون موخلی رد نشد ( $P > 0.05$ ). بنابراین، شرایط استفاده برای روش تحلیل مذکور وجود داشت. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج در جدول ۵ ارائه شد.

جدول ۵. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج

| اثر               | آزمون              | مقدار | آماره F | df فرضیه | df خطا | معناداری | اندازه اثر |
|-------------------|--------------------|-------|---------|----------|--------|----------|------------|
| زمان              | اثر پیلایی         | ۰/۷۱  | ۴۶/۴۷   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۱       |
|                   | لامبدای ویلکز      | ۰/۲۸  | ۴۶/۴۷   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۱       |
|                   | اثر هاتلینگ        | ۲/۵۱  | ۴۶/۴۷   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۱       |
|                   | بزرگ‌ترین ریشه روی | ۲/۵۱  | ۴۶/۴۷   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۱       |
| تعامل زمان و گروه | اثر پیلایی         | ۰/۷۴  | ۵۳/۷۰   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۴       |
|                   | لامبدای ویلکز      | ۰/۲۵  | ۵۳/۷۰   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۴       |
|                   | اثر هاتلینگ        | ۲/۹۰  | ۵۳/۷۰   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۴       |
|                   | بزرگ‌ترین ریشه روی | ۲/۹۰  | ۵۳/۷۰   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۷۴       |
| گروه              | اثر پیلایی         | ۰/۴۸  | ۲۹/۳۶   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۸۳       |
|                   | لامبدای ویلکز      | ۰/۲۳  | ۲۹/۳۶   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۸۳       |
|                   | اثر هاتلینگ        | ۱/۳۴  | ۲۹/۳۶   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۸۳       |
|                   | بزرگ‌ترین ریشه روی | ۱/۳۴  | ۲۹/۳۶   | ۲        | ۳۷     | ۰/۰۰۱    | ۰/۸۳       |

طبق نتایج جدول ۵، بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر زمان، تعامل زمان و گروه و گروه تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.001$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج برای مراحل ارزیابی در جدول ۶ ارائه شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج برای مراحل ارزیابی

| متغیر    | گروه مبنا | گروه مقایسه | تفاوت میانگین‌ها | خطای استاندارد | معناداری |
|----------|-----------|-------------|------------------|----------------|----------|
| صمیمیت   | پیش‌آزمون | پس‌آزمون    | -۳۳/۸۶           | ۰/۲۴           | ۰/۰۰۱    |
|          | پیش‌آزمون | پیگیری      | -۳۴/۲۷           | ۰/۲۴           | ۰/۰۰۱    |
|          | پس‌آزمون  | پیگیری      | -۰/۸۶            | ۰/۲۴           | ۰/۹۶۱    |
| حل مسئله | پیش‌آزمون | پس‌آزمون    | -۲۶/۷۱           | ۰/۳۵           | ۰/۰۰۱    |
|          | پیش‌آزمون | پیگیری      | -۲۵/۶۴           | ۰/۳۵           | ۰/۰۰۱    |
|          | پس‌آزمون  | پیگیری      | ۱/۰۳             | ۰/۳۵           | ۰/۹۲۰    |

طبق نتایج جدول ۶، در هر دو متغیر صمیمیت و حل مسئله بین مرحله پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت که این امر حاکی از تداوم تاثیر روش مداخله می‌باشد ( $P < 0.001$ )، اما در هر دو بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج برای گروه‌ها در جدول ۷ ارائه شد.

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج برای گروه‌ها

| متغیر    | گروه مبنا               | گروه مقایسه       | تفاوت میانگین‌ها | خطای استاندارد | معناداری |
|----------|-------------------------|-------------------|------------------|----------------|----------|
| صمیمیت   | گروه ساختن پیوند پایدار | گروه کنترل        | ۴۵/۲۴            | ۰/۲۹           | ۰/۰۰۱    |
|          | گروه بهسازی رابطه       | گروه کنترل        | ۳۷/۸۱            | ۰/۲۹           | ۰/۰۰۱    |
|          | گروه ساختن پیوند پایدار | گروه بهسازی رابطه | ۷/۶۸             | ۰/۲۹           | ۰/۰۰۱    |
| حل مسئله | گروه ساختن پیوند پایدار | گروه کنترل        | ۳۵/۲۱            | ۰/۲۲           | ۰/۰۰۱    |
|          | گروه بهسازی رابطه       | گروه کنترل        | ۳۶/۲۹            | ۰/۲۲           | ۰/۰۰۱    |
|          | گروه ساختن پیوند پایدار | گروه بهسازی رابطه | -۰/۷۳            | ۰/۲۲           | ۰/۹۵۰    |

خودافشایی است. این برنامه با مداخله در سطوح مختلف هرم ارتباط زناشویی و با توجه به سبک‌های حل تعارض و تفاوت‌های فردی تاثیر خود را در بهبود روابط زوجی افزایش می‌دهد. ایجاد فضای امن در جلسه‌های درمانی و تمرین رفتارهای دلبستگی از دیگر ویژگی‌های این برنامه است که به شکل‌گیری پیوند عاطفی ایمن بین زوجین کمک می‌کند. برنامه ساختن پیوند پایدار با آموزش عوامل روابط سالم، تسهیل گفت‌وگو درباره مشکلات در محیطی امن و ارتقای مهارت‌های ارتباطی از جمله دلایل موفقیت این مداخله در بین زوج‌ها است. این برنامه با شناسایی چرخه‌های تعاملی منفی و آموزش ابرازگری نیازهای ذهنی و عاطفی، زوج‌ها را قادر می‌سازد تا تعاملات خود را اصلاح و به سمت الگوهای مثبت حرکت کنند. این اصلاح چرخه‌های تعاملی نقش مهمی در تجربه صمیمیت و حل مسئله ایفا می‌کنند. همچنین، تاکید بر ایجاد اشتراکات و اهداف مشترک در رابطه زناشویی به زوج‌ها کمک می‌کند تا پیوندی پایدار، سازگارانه و مبتنی بر رضایت متقابل شکل دهند. این عوامل همگی نشان می‌دهند که برنامه ساخت ارتباط پایدار می‌تواند راهکارهای موثری در ارتقای صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در آستانه ازدواج باشند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که برنامه ساخت پیوند پایدار نقش موثری در افزایش صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در شرف ازدواج داشته باشد.

دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه بهسازی رابطه باعث افزایش صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در شرف ازدواج شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند. پژوهش‌های بسیار اندکی درباره تاثیر برنامه بهسازی رابطه شده است که نتایج این پژوهش از

طبق نتایج جدول ۷، هر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه باعث افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شدند ( $P < 0/001$ ). همچنین، تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار در مقایسه با برنامه بهسازی رابطه فقط در صمیمیت زوج‌ها بیشتر بود ( $P < 0/001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

زوج‌های در شرف ازدواج دارای استرس زیادی در زمینه برقراری صمیمیت و توانمندی حل مسئله هستند. بنابراین، هدف این مطالعه مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله زوج‌های در شرف ازدواج بود.

نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه ساختن پیوند پایدار باعث افزایش صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در شرف ازدواج شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز باقی ماند. پژوهش‌های بسیار اندکی درباره تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار شده است که نتایج این پژوهش از جهاتی با نتایج پژوهش‌های Talebi et al (2023) مبنی بر تاثیر برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر مدل ساخت ارتباط پایدار و مدل سیمیس بر افزایش صمیمیت جنسی زوجین نو و کاندیداهای زوجی و Soleimani et al (2022) مبنی بر تاثیر برنامه ایجاد ارتباط پایدار پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین همسو بود. در تبیین تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار بر افزایش صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در شرف ازدواج می‌توان گفت که برنامه ساخت پیوند پایدار، صمیمیت را به‌عنوان نزدیکی هیجانی، مشابهت و رابطه‌ای عاشقانه تعریف می‌کند که نیازمند درک عمیق و

جهاتی با نتایج پژوهش‌های Javadivala et al (2019) مبنی بر تاثیر برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌ها و Heydarnia et al (2014) مبنی بر تاثیر برنامه بهبود رابطه بر بهبود صمیمیت زناشویی، عملکرد جنسی و انگیزه جنسی در زوج‌های میانسال همسو بود. در تبیین تاثیر برنامه بهسازی رابطه بر افزایش صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در شرف ازدواج می‌توان گفت که برنامه بهسازی رابطه با رویکرد آموزش روانی و تمرکز بر آموزش مهارت‌های ارتباطی به جای کاهش علائم به زوج‌های در شرف ازدواج کمک می‌کند تا کیفیت روابط خود را ارتقاء داده و آن در طول زمان حفظ نمایند. در این برنامه مهارت‌هایی مانند همدلی، بیانگری، مذاکره، مدیریت تعارض، تسهیل و خودتغییری آموزش داده می‌شوند تا نیازهای اساسی رابطه زناشویی مانند عشق، اعتماد، امنیت و تعلق تأمین شود. در برنامه بهسازی رابطه زوج‌ها ابتدا یادمی‌گیرند چگونه با استفاده از مهارت همدلی به شیوه‌ای عمیق‌تر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، خودافشایی داشته باشند و نقطه‌نظر طرف مقابل را درک کنند. سپس با مهارت بیانگری، توانایی ابراز صادقانه و سازمان‌یافته احساس‌ها و نیازها را کسب می‌کنند که موجب کاهش حالت‌های دفاعی و افزایش پذیرش متقابل می‌شود. مهارت مذاکره نیز به آنها کمک می‌کند تا احساس‌ها و نگرانی‌های خود را در چارچوب مسئله‌محور مطرح و امنیت عاطفی و محبت را در رابطه زناشویی تقویت کنند. در نهایت، با آموزش مهارت چالش تغییر رفتار، زوج‌های در شرف ازدواج می‌آموزند که هم در مسیر تغییر فردی گام بردارند و هم به همسر خود در این مسیر کمک کنند. این مهارت‌ها موجب افزایش احتمال موفقیت در ایجاد تغییرها و تحول‌های اساسی توافقی و سازگارانه در رفتار زوجین می‌شود که این موارد می‌توانند بر صمیمیت و حل مسئله تاثیر بگذارند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که برنامه بهسازی رابطه نقش موثری در افزایش صمیمیت و حل مسئله در زوج‌های در شرف ازدواج داشته باشد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار در مقایسه با برنامه بهسازی رابطه در صمیمیت زوج‌های در شرف ازدواج بیشتر بود، اما بین تاثیر آنها در حل مسئله آنان تفاوت معناداری وجود نداشت. پژوهشی درباره مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه یافت نشد، اما در تبیین تاثیر

بیشتر برنامه ساختن پیوند پایدار در صمیمیت نسبت به برنامه بهسازی رابطه و عدم تفاوت معنادار بین آنها در حل مسئله می‌توان به ساختار هدفمند برنامه ساختن پیوند پایدار در مقایسه با برنامه بهسازی رابطه نسبت داد که به‌طور خاص برای تقویت پیوندهای عاطفی زوج‌های در شرف ازدواج طراحی شده است. این برنامه با تمرین‌هایی مانند بازگویی خاطره‌های شاد و خوش گذشته، ایجاد فضای امن برای ابراز احساس‌ها و استفاده از تکنیک‌های خودآگاهی مانند تنفس و مدیتیشن به آنان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز واکنش‌های سازنده‌تری از خود نشان دهند و به یکدیگر نزدیک‌تر شوند. علاوه بر جنبه‌های فردی، مولفه‌های اجتماعی و گروهی این برنامه نیز نقش مهمی در افزایش صمیمیت ایفا می‌کند. جلسه‌ها گروهی که در آن زوج‌های در شرف ازدواج تجربه‌های خود را به اشتراک گذاشتند، حس همدلی و همدردی را تقویت و احساس انزوا را در بین آنان کاهش داد. همچنین، آموزش مهارت‌های ارتباطی عاطفی مانند بیان آزادانه احساس‌ها و نیازها به زوج‌های در شرف ازدواج کمک کرد تا بدون ترس از قضاوت، درک متقابل و اعتماد را در رابطه خود افزایش دهند. در مقابل، گرچه برنامه بهسازی رابطه بر مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض تمرکز دارد، اما به‌طور خاص و ویژه بر مولفه صمیمیت تاکید نمی‌کند. این برنامه زمان کمتری را به تعاملات عاطفی و تمرین‌های عمیق اختصاص می‌دهد و در نتیجه فرصت‌های کمتری برای تقویت پیوندهای عاطفی فراهم می‌آورد. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه، هر دو روش بر حل مسئله‌ها و چالش‌ها به شیوه‌های منطقی و سازگار تاکید داشتند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان انتظار داشت که برنامه ساختن پیوند پایدار در مقایسه با برنامه بهسازی رابطه نقش موثرتری بر افزایش صمیمیت در زوج‌های در شرف ازدواج داشته باشد، اما بین تاثیر آنها بر حل مسئله آنان تفاوت معناداری وجود نداشته باشد.

مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش شامل استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس، عدم یافتن پژوهشی درباره مقایسه تاثیر دو برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه، محدودشدن نمونه پژوهش با زوج‌های در شرف ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج، عدم بررسی نتایج به‌تفکیک جنسیت و استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی جهت گردآوری داده‌ها بودند. بنابراین، انجام پژوهش بیشتر مقایسه تاثیر دو

- Beck, J. G., Griffith, E. L., Majeed, R., Beyer, M. S., Bowen, M. E., & Free, B. L. (2024). Social problem-solving in intimate partner violence victims: Exploring the relative contributions of shame and PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 80(7), 1490-1503. <https://doi.org/10.1002/jclp.23675>
- Bossio, J. A., Higano, C. S., & Brotto, L. A. (2021). Preliminary development of a mindfulness-based group therapy to expand couples' sexual intimacy after prostate cancer: A mixed methods approach. *Sexual Medicine*, 9(2), 100310. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.100310>
- Braun, C., Nushaum, C., & Rupert, P. (2021). Labor market dynamics and the migration behavior of married couples. *Review of Economic Dynamics*, 42, 239-263. <https://doi.org/10.1016/j.red.2020.11.001>
- Bruton, A. E., Debosik, L. R., Pitzer, K. A., Csikai, E. L., & Washington, K. T. (2023). Problem-solving dimensions among caregivers of people with cancer receiving outpatient palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 19(1), 23-32. <https://doi.org/10.1080/15524256.2022.2139333>
- Chaji, S., Ebrahimpour, M., Pakdaman, M., & Taheri, H. (2022). Study of psychometric properties of problem-solving skills questionnaire heppner and petersen in primary school students of Birjand. *Journal of Psychological Science*. 21(117), 1851-1866. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.21.117.1851>
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2020). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 149-164. <https://doi.org/10.1111/jmft.12378>
- Cochran, J. L., & Cochran, N. H. (2020). *The heart of counseling: Practical counseling skills through therapeutic relationships*. New York: Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780429320316/heart-counseling-jeff-cochran-nancy-cochran>
- Derrick, J. L., Testa, M., Wang, W., & Leonard, K. E. (2023). Elixir of love or venom of violence: When does a drinking event result in couple intimacy or couple conflict? *Addictive Behaviors*, 136, 107488. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107488>
- Du, Y., Luo, Y., Ren, Z., Gram, L. Z., Zheng, X., & Liu, J. (2024). What impact does hearing impairment have on cognitive health in older married couples in China? *Social Science & Medicine*, 352, 116999. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116999>
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.29.1.66>
- Heydarnia, A., Nazari, A. M., & Soleimani, A. A. (2014). The effectiveness of prevention and relationship enhancement program (PREP) on

برنامه ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر روی متغیرهای مختلف پیشنهاد می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه‌ها به دلیل خطای نمونه‌گیری کمتر و از ابزارهای دیگر گزارش‌دهی جهت گردآوری داده‌ها استفاده و حتی نتایج تاثیر دو برنامه مداخله را به تفکیک جنسیت بررسی نمایند. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش حاکی از تاثیر هر دو برنامه مداخله ساختن پیوند پایدار و بهسازی رابطه بر صمیمیت و حل مسئله و تاثیر بیشتر برنامه مداخله ساختن پیوند پایدار بر صمیمیت بود. در نتیجه، برنامه‌های آموزشی به زوج‌های در شرف ازدواج می‌تواند نقش موثری در بهبود صمیمیت و حل مسئله آنان داشته باشد که در این زمینه تاثیر برنامه ساختن پیوند پایدار بیشتر می‌باشد.

#### تعارض منافع

در این مقاله بین نویسندگان تعارض منافع وجود نداشت.

#### حامی مالی

این مقاله با هزینه شخصی و بدون حامی مالی انجام شد.

#### ملاحظات اخلاقی

برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی به آنان تعهد و اطمینان داده شد.

#### مشارکت نویسندگان

در مقاله حاضر بین نویسندگان تعامل، همکاری و مشارکت فعالی وجود داشت.

#### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه مسئولان مراکز مشاوره همکاری کننده برای انتخاب نمونه‌ها و از زوج‌های در شرف ازدواج شرکت کننده در پژوهش حاضر تشکر می‌شود.

#### References

- Askari, R., Heydarnia, A., & Abbassi, H. (2020). The effect of relationship enhancement training on increasing women's marital adjustment. *Quarterly Journal of Counseling Research*, 18(72), 184-200. <http://dx.doi.org/10.29252/jcr.18.72.184>
- Bahari, Z., Zahrakar, K., & Pirani, Z. (2021). Investigating the effectiveness of the relationship enhancement program training in the reduction of covert relational aggression and augmentation of the relationship-maintaining strategies. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 64(4), 3569-3583. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.19455>

- a lasting connection and the SYMBIS model on the sexual intimacy of newly married couples and couple candidates. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 12(7), 73-82. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.2383353.1402.12.7.8.4>
- Tavakkoli, B., Abolmaali Alhoseini, K., & Pourseyyedaghaei, Z. (2023). The effect of the integrated intervention of mentallization and educational package of building a lasting connection on attachment behaviors and sexual satisfaction among insecure spouses. *Journal of Psychological Science*, 22(128), 39-58. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.22.128.1545>
- Tu, X., Fang, W., & Pu, A. (2025). Start or suppress? The inverse U-shaped effect of perceived job complexity on creative problem-solving. *Personnel Review*, 54(8), 2064-2079. <https://doi.org/10.1108/PR-03-2024-0250>
- Vanden Broucke, S., Vandereycken, W., & Certommen, H. (1995). Marital intimacy: Conceptualization and assessment. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 217-233. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(95\)00007-C](https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00007-C)
- Venezia, V. (2023). *Attachment theory in relationships: Useful tools to increase stability and build happy and lasting bonds. A journey from childhood to adulthood.* Vincenzo Venezia. <https://www.amazon.com/Attachment-Theory-Relationships-Stability-Childhood/dp/B0C6R319MV>
- White, T. W. (2022). *Communication and conflict management in relationship enhancement therapy: A critique using contemporary psychological science and the catholic christian metamodel of the person.* ProQuest Dissertations & Theses: The Institute for the Psychological Sciences. <https://www.proquest.com/openview/d32746799d39aebbeca3622640a68f4a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Wikman, A., Orneus, S., Melzi, G., Enebrink, P., Strandh, M. R., & Ljungman, L. (2025). Balancing intimacy, family life and cancer – A qualitative study on the impact of parental cancer on the couple relationship in couples with dependent children. *European Journal of Oncology Nursing*, 75, 102814. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2025.102814>
- Zheng, L., Shi, Z., & Gao, L. (2026). A generative artificial intelligence-enhanced multiagent approach to empowering collaborative problem solving across different learning domains. *Computers & Education*, 241, 105489. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105489>
- marital intimacy. *Clinical Psychology Studies*, 5(15), 61-78. [https://jcps.atu.ac.ir/article\\_337.html?lang=en](https://jcps.atu.ac.ir/article_337.html?lang=en)
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Kouzekanani, K., Merghati-Khoei, E., Asghari Jafarabadi, M., & Mirghafourvand, M. (2019). A randomized trial of a relationship-enhancement approach in improving marital intimacy in middle-aged Iranian couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(3), 190-200. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1501447>
- Kasten, J. (2021). *A phenomenological study exploring the lived experiences of couples attending experiential, attachment-based premarital workshops.* Doctoral Dissertation and Projects, Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3369/>
- Lo, A. W. T., & Kono, T. (2024). Measuring gendered values of time for married couples by life stage based on an intertemporal household utility-maximization model. *Transportation Research Part B: Methodological*, 188, 103025. <https://doi.org/10.1016/j.trb.2024.103025>
- Ludwig, S., Rausch, A., & Taub, M. (2026). Effects of instructional design, instructional preferences, and cognitive load on problem solving and knowledge acquisition in a computer-based office simulation. *Learning and Instruction*, 101, 102255. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2025.102255>
- Md Nor, S. M., Abdullah, H., Zaremohssabieh, Z., Osman, S., & Wan Jaafar, W. M. (2025). Predicting healthy lifestyle behavior among married people: Integrating theory of planned behavior, health belief model, body image dissatisfaction and habit. *Health Education*, 125(2), 202-215. <https://doi.org/10.1108/HE-02-2023-0023>
- Orosco, M. J., & Reed, D. K. (2023). Effects of professional development on English learners' problem solving. *Journal of Learning Disabilities*, 56(4), 324-338. <https://doi.org/10.1177/00222194221099671>
- Seo, M., Choo, H., & Bae, H. O. (2026). Communication and couple satisfaction of women in cross-national marriages and Korean husbands: Mediating effect of intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 52(1), e70098. <https://doi.org/10.1111/jmft.70098>
- Siegel, A., Dekel, R., & Svetlitzky, V. (2021). The contribution of empathy to the adjustment of military veterans and their female partners. *Family Relations*, 70(2), 437-451. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/fare.12523>
- Soleimani, M., Najarpourian, S., & Samavi, A. (2022). Evaluation of the effectiveness of premarital program training for building a lasting connection (BLC) based on EFT approach on the level of marital satisfaction of married couples. *Shahroud Journal of Medical Sciences*, 8(3), 13-17. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v8i3.903>
- Talebi, Z., Yaghubi, H., Iranmanesh, A., & Saffarian Tousi, M. R. (2023). Comparing the effectiveness of premarital education based on the model of building