

اثر بخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل

محمد اورکی^۱، * چیمان جمالی^۲، مهران فرج الهی^۳، علی کریمی فیروزجایی^۴

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور، ۲. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، ۳. عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور،

۴. عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

(تاریخ وصول: ۹۱/۰۴/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۹۱/۰۷/۰۱)

The effects of relationship enrichment program on compatibility of married studentsMohammad Oraki¹, * Chiman Jamali², Mehran Farajollahi³,
Ali Karimi Firouzjahi⁴1. Faculty Member of Payam_e_Noor University, Tehran, 2. Master of Educational Management,
3. Faculty Member of Payam_e_Noor University, Tehran, 4. Faculty Member of Payam_e_Noor University
(Received: July. 10, 2012 - Accepted: Sep. 22, 2012)**Abstract****چکیده**

Aim: The aim of this study was to determine the effects of relationship enrichment on the rate of compatibility of married students. **Method:** The study was a quasi-experimental study with pre-test and post-test design. The statistical population comprised of 30 university student couples of Payame-Noor University of Uromieh. The couples were randomly divided into control (15 couples) and experimental groups (15 couples). The independent variable was relationship enrichment that was tested on experimental group in 10 sessions. The control group was not exposed to any variable. The research instrument was marital adjustment questionnaire. **Results:** the results showed that relationship enrichment is effective for couples' compatibility, the aspects of which include: marital satisfaction, marital solidarity, couples agreement, and expression of love. **Conclusion:** Relationship enrichment increases the marital compatibility.

Keywords: couples relationship, relationship enrichment, marital compatibility.

هدف: این پژوهش تعیین تأثیر غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل می باشد. **روش:** این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این مطالعه را زوج های دانشجوی دانشگاه پیام نور تشکیل داده اند. نمونه پژوهش ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بوده که یکی از زوجین الزاماً دانشجوی دانشگاه پیام نور ارومیه می باشد. زوجین به روش تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵ زوج) و گروه آزمایش (۱۵ زوج) قرار گرفتند. متغیر مستقل برنامه آموزشی غنی سازی روابط بود که در ۱۰ جلسه روی گروه آزمایش انجام شد. در گروه کنترل نیز که شامل ۱۵ زوج بود هیچ مداخله ای صورت نگرفت. ابزار پژوهش پرسشنامه سازگاری زناشویی (اسپاینر، ۱۹۷۶) بود. یافته ها: غنی سازی روابط بر افزایش سازگاری زوجین مؤثر است. ابعاد آن شامل رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زوجی و ابراز محبت زوجی است. **نتیجه گیری:** مهارت غنی سازی روابط، سازگاری زناشویی را افزایش می دهد. **واژگان کلیدی:** ارتباط زوجین، غنی سازی ارتباط، سازگاری زناشویی.

مقدمه

ازدواج به عنوان یکی از مهم‌ترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی مورد تأیید همگان است. ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که در بزرگسالی مورد پذیرش افراد قرار می‌گیرد. انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصیت تلقی می‌شود. بی‌تردید انتخاب شریک زندگی یکی از مهم‌ترین تصمیم‌ها در طول زندگی است (برنشتاین^۱ و برنشتاین، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲). امروزه دلایل و انگیزه‌های ازدواج نسبت به گذشته دستخوش تغییرات زیادی شده است. در جوامع امروز، دلایل اساسی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای انتظارات عاطفی_روانی و افزایش شادی و خشنودی است (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲، نوابی‌نژاد، ۱۳۸۰). ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تامین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی، امنیتی، جنسی و ... می‌تواند کانون پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته بوده و محیطی امن و حمایتی را برای اعضای خود فراهم آورد. اما این در صورتی است که رابطه زوجین و به طور کل، کانون خانواده سالم، گرم و صمیمی و به دور از تنش و مشکل باشد. بدیهی است که یک رابطه ناسازگار، سرد و سراسر تنش نه تنها موجبات رشد و کمال اعضا را فراهم نمی‌کند، بلکه می‌تواند به توقف رشد شخصی و سرگردانی منجر گردد و صدمات و لطمه‌های عمیقی را به آنها وارد آورد و حتی باعث بروز مشکلات و آسیب‌های روانی اعضا شود.

عوامل گوناگونی وجود دارد که باعث بروز مشکل و تنش و نارضایتی در زندگی زناشویی می‌شود. به طور خاص ناسازگاری 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. ناسازگاری زناشویی به معنای نارضایتی، عدم احساس خوشبختی، عدم توافق در تصمیم‌گیری‌ها، ارتباط نامناسب و ... است. از مهم‌ترین عواملی که موجب بروز ناسازگاری در زندگی زوجین می‌شود می‌توان به مشکلات ارتباطی و ارتباط نادرست و ناخرسند زوج‌ها اشاره نمود که نتیجه فقدان مهارت‌های مناسب و ضروری برای برقراری ارتباط سالم، صحیح و صمیمانه آنها است (موراتیالسن^۲، ۲۰۰۷؛ برنشتاین، ۱۳۸۲). وجود ناسازگاری 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 در اعضا گردیده و سلامت روانی آنها را به خطر می‌اندازد. (بال^۳، ۱۹۸۶؛ لویز و اسپانیر^۴، ۱۹۷۹؛ مافیت، اسپنس و گلدنسی^۵، ۱۹۸۶؛ رادیکا و پراکاش^۶، ۱۹۸۷؛ به نقل از احمد و رید^۸، ۲۰۰۸).

بهبود ارتباط زوج‌ها برای پیشگیری از بروز مشکل و داشتن یک رابطه رضایت‌مندانانه و خرسند لازم به نظر می‌رسد. به طور کلی امروزه مدل‌ها و رویکردهای گوناگونی در جهت بهبود و پربار ساختن زندگی زوجین و رابطه آنها پدیدار گشته‌اند. که بیشتر از درمان، به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی، قبل از روبرو شدن زوج‌ها با مشکلات توجه دارند. این رویکردها، رویکردهای روانی_آموزشی هستند که بر پیشگیری تأکید دارند و بعضی از آنها شامل روش‌هایی چون: تقویت رابطه، برنامه پربارسازی ازدواج، برنامه کاربردی عملی مهارت‌های مربوط به روابط صمیمانه، برنامه پیشگیری و بهبود ارتباط

² Murat Yalcin

⁴ Bal

⁵ Lewiss & spanier

⁶ Mofit, Spenss & Goldensia

⁷ Radika & Prakash

⁸ Ahmad & Reid

¹ Bornstein

زوج هستند و بر زوج‌هایی تمرکز دارند که هنوز مشکلات ارتباطی عمده‌ای را تجربه نکرده‌اند (فروق‌انفر، ۱۳۸۵).

از جمله روش‌های قابل استفاده برای ارتقاء روابط زناشویی، شیوه غنی‌سازی است غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج می‌انجامد. رویکرد غنی‌سازی ارتباط رویکردی است که دیدگاه‌های روان تحلیلی رفتاری ارتباطات و سیستم‌های خانواده را در هم ادغام می‌کند. این دیدگاه بر اهمیت شناخت باورهای افراد درباره علت بروز مشکلات تأکید کرده و به مراجعان کمک می‌کند که مهارت‌هایی را یاد بگیرند که آنها را قادر کند تا مشکلات را حل کنند. به‌طور خلاصه در این رویکرد مهارت‌هایی آموزش داده می‌شوند که به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند. حساسیت دلسوزانه می‌تواند مهم‌ترین عامل در ارتقای امنیت و اعتبار بخشیدن به رابطه زوجها و ایجاد صمیمیت سازنده و جو سالم برای رشد فردی باشد برنامه درمانگر ابتدا به مراجعان کمک می‌کند احساس کنند درکشان کرده است و سپس به آنها کمک می‌کند تا مشکلاتشان را به‌صورت روشن‌تر بشناسند. و سپس پی ببرند که یادگیری مهارت‌های خاص به آنها کمک می‌کند تا با همکاری هم مشکلات را حل کنند (جورنی،^۹؛ ۱۹۹۰؛ به نقل از سوکا^{۱۰}، ۲۰۰۵، اکوردینو^{۱۱} و جورنی، ۲۰۰۲؛ جورنی، ۲۰۰۵). برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط، خدماتی آموزشی هستند که برای پیش برد و غنی‌کردن روابط بین افراد نزدیک و صمیمی مخصوصاً افراد خانواده طراحی شده‌اند. هدف این برنامه‌ها افزایش رضایت روانشناختی و عاطفی موجود در روابط افراد

نزدیک است و رفاه شناختی عاطفی شرکت‌کنندگان را افزایش می‌دهد. این برنامه‌ها بحث و مفاهیم عقلانی و منطقی را شامل می‌شود و در یک سطح شناختی بر روی مفاهیم و ایده‌ها عمل می‌کنند. یک باور اولیه غنی‌سازی ارتباط این است که فقدان درک یا درک نادرست از خود و افراد نزدیک عملکرد ما را تحلیل می‌برد متقابلاً درک خود و افراد نزدیک به ما کمک می‌کند تا بهتر عمل کنیم و یکی از اهداف اساسی رویکرد غنی‌سازی افزایش این درک است. بنابر رویکرد غنی‌سازی ارتباط، روابط غنی روابطی هستند که در آنها افراد ظرفیت زیادی را برای درک خود ایجاد کرده‌اند که این درک را انتقال دهند. هدف این کار صرفاً افزایش ظرفیت درک کردن نیست بلکه استفاده از آن برای بهبود صدمات گذشته، عمل کردن به صورتی مؤثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست‌های زندگی در آینده است. وقتی مهارت غنی‌سازی ارتباط آموزش داده شده‌اند. به صورت بخشی دائمی از گنجینه رفتاری فرد در می‌آیند و در صورت لزوم می‌توانند مورد استفاده قرار گیرد. این رویکرد به انسان‌ها کمک می‌کند فراتر از تغییر دادن موقعیت عمل کنند؛ آنها قابلیت افراد را برای انجام کارهای متفاوت تقویت می‌کنند. الگوهای مهارتی رفتار بعد از یادگیری مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط تغییر کرده و روش‌های کارآمدتر جایگزین آنها می‌شود (نظری، ۱۳۸۶).

از سازگاری تعاریف مختلفی ارائه شده است. اکوردینو^{۱۲} (۲۰۰۲) معتقد است که طرق مختلفی برای تعریف سازگاری وجود دارد و به نظر او بهترین تعریف توسط هاکینز ارائه گردیده است، یعنی احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط فرد در زمانی که همه جنبه‌های زندگیش را در نظر می‌گیرند (الوسون^{۱۳}، ۱۹۹۵). در این راستا سازگاری زناشویی احساس رضایت هر یک از زوجین از هماهنگی و تطبیق با همسر خود در زمینه چگونگی سازماندهی زندگی

⁹ Guerney, B.G., Jr.

¹⁰ Scuka, R.F.

¹¹ Accordino

¹² Accordino

¹³ Olson

HIV بررسی نمود که نشان می‌دهد این مداخله اثر بخش بوده است. همچنین زوج‌های شرکت‌کننده در این دوره‌ها، آمادگی و پذیرش بیشتری برای یادگیری نحوه برخورد با بیماریشان نشان دادند و به توصیه‌های متخصصین عمل نمودند (صدرآمیز، ۱۳۸۶). شولنبرگر^{۲۰} (۲۰۰۱) اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر ارتقای سازگاری زناشویی، روی ۲۸ زوج بررسی نمود و نشان داد که این شیوه باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق و همفکری در مسائل زناشویی شده است. این شواهد نشان می‌دهد که غنی‌سازی روابط اعتبار مناسبی را در بلندمدت نشان می‌دهد. بروکس^{۲۱} (۲۰۰۱) پژوهشی را با عنوان برنامه گروه درمانی غنی‌سازی روابط زوجین که بر روی ۲۲ زوج که دارای روابط نابسامان بودند، انجام داد. نتایج نشان داد که برنامه غنی‌سازی ارتباط منجر به افزایش سازگاری زناشویی، اعتماد، صمیمیت و بهبود روابط میان زوجین می‌شود. در پژوهش فرا تحلیلی که توسط ویکتوریا ال بلانچارد^{۲۲} (۲۰۰۸) بر روی ۶۵ تحقیق صورت گرفت نیز نتایج مؤثر بودن آموزش غنی‌سازی ارتباط را بر افزایش سازگاری زوج‌ها نشان داد. در این پژوهش هیچ تفاوت اثری در جنسیت مشاهده نشد.

بنابراین با توجه به جمعیت جوان زوج‌های دانشگاه پیام نور، نرخ رو به رشد طلاق‌های صورت گرفته ناشی از نارضایتی زناشویی و بررسی صورت گرفته ادبیات پژوهشی که حکایت از روایی قابل توجه برنامه غنی‌سازی روابط در افزایش میزان رضایت زناشویی و بهبود کیفیت را به زوجی دارد این مطالعه درصدد بررسی اثر بخشی برنامه مذکور در زوجین شاغل به تحصیل در دانشگاه پیام نور ارومیه برآمد.

مشترک که شامل هماهنگی در نحوه گذراندن اوقات فراغت، تقسیم کارهای منزل، تعامل و ارتباط با یکدیگر، روابط جنسی و ابراز عاطفه و محبت به یکدیگر می‌گردد (گریفین^{۱۴}، ۱۹۹۰ به نقل از تاشک، ۱۳۸۴). سازگاری زناشویی براساس نظر بروک^{۱۵} (۱۹۸۳) سازگاری زناشویی، برون‌سازی هر یک از همسران (زن و شوهر) در موقعیت زمان معین تعریف شده است. پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش غنی‌سازی روابط صورت گرفته و آن را رویکردی مؤثر نشان داده است. از جمله کلکان و ارسانلی^{۱۶} (۲۰۰۸) موری و همکاران^{۱۷} (۲۰۰۲)، راس، باکر و جورنی^{۱۸} (۱۹۸۵). نظری (۱۳۸۶) به بررسی و مقایسه اثر بخشی برنامه غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور، بر رضایت زناشویی زوجینی که هر دو شاغلند، پرداخته است. نتایج این پژوهش که روی ۳۴ زوج صورت گرفت، نشان داد که هر دو رویکرد تأثیر معنی‌داری بر افزایش ابعاد مختلف سازگاری داشته‌اند، ولی غنی‌سازی روابط بر ابعاد پرخاشگری، زمان با هم بودن و مسائل مالی اثر بخشی بیشتری نشان داده است. همچنین، غنی‌سازی روابط باعث افزایش رضایتمندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش در بین زوجین شده است. نتایج پیگیری پس از ۳ ماه نشان داد که مداخله اثربخشی خود را همچنان حفظ کرده است. برخی پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند که این برنامه می‌تواند تأثیر مثبتی بر شاخص‌های مربوط به روابط زناشویی داشته باشد (عیسی‌نژاد، احمدی و اعتمادی، ۱۳۸۹ و عیسی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

دوکت^{۱۹} (۲۰۰۱) اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر افزایش سازگاری زناشویی و سازگاری عمومی زوج‌های مبتلا به

¹⁴ Griffin

¹⁵ Brock

¹⁶ Kalkan, m. & Ersanli, E.

¹⁷ Murry, S.M., Rose, P., Bellavia, G.M., Holmes, J.G and et al.

¹⁸ Ross, E.R., Baker, S.B., & Guerney

¹⁹ Duquette D.R.

²⁰ Sholenberger

²¹ Brooks

²² Victoria, L. Blanchard

روش تحقیق

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور ارومیه (۶۰۰ زوج) بود که در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش نیز شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) می‌شد که حداقل یکی از زوجین در سال مورد اشاره در بالا دانشجوی دانشگاه پیام نور ارومیه بود. روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی و از نوع نیمه تجربی است. در این تحقیق از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است و زوجین به شیوه تصادفی انتخاب و در گروه‌های آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. زوج‌های گروه آزمایشی (۱۵ زوج) در معرض یک مداخله ۱۰ جلسه‌ای قرار گرفتند و گروه کنترل (۱۵ زوج) در انتظار دریافت مداخله باقی ماندند. سپس برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زناشویی به اجرا درآمد. این برنامه در زمستان ۱۳۹۰ در قالب دو گروه آموزشی، در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به صورت یک جلسه در هفته (جمعه‌ها)، در دانشگاه پیام نور ارومیه آموزش داده شد.

ابزار گردآوری داده در این پژوهش که به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر استفاده شده است، آزمون سنجش سازگاری اسپاینر (۱۹۷۶) بود. این پرسشنامه یک ابزار ۳۲ سئوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دونفری است که باهم زندگی می‌کنند. این مقیاس که از سال ۱۹۷۶ توسط اسپاینر برای سنجش میزان سازگاری زوجین تهیه شده است، تا سال ۱۹۸۴ در حدود ۱۰۰۰ مطالعه به عنوان ابزار اصلی پژوهش مورد استفاده بوده است. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس ۴ بعد رابطه را می‌سنجد، این ۴ بعد عبارتند از: رضایت زوجی، همبستگی زوجی، توافق زوجی و ابراز محبت زوجی (اسپاینر^{۳۳}، ۱۹۷۶ به نقل از تاشک، ۱۳۸۴).

کل مقیاس دارای آلفای کرونباخ ۰/۹۶ است که از همسانی درونی قابل توجهی حکایت دارد. همسانی درونی خرده مقیاسها در رضایت زوجی ۰/۹۴، همبستگی زوجی ۰/۸۴ توافق زوجی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ می‌باشد. روایی این مقیاس ابتدا با روش‌های منطقی روایی محتوایی بررسی شده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک و والاس ۰/۷۹ همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۸۴).

یافته‌ها

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS بهره گرفته شد. جدول شماره ۱ ویژگی‌های توصیفی آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱: ویژگی‌های توصیفی نمونه.

متغیر	گروه	کنترل	آزمایش
جنس	زن	۱۵	۱۵
	مرد	۱۵	۱۵
	مجموع	۳۰	۳۰
تحصیلات	زیردیپلم	۱	۱
	دیپلم	۶	۵
	فوق دیپلم	۳	۴
	لیسانس	۱۸	۱۸
	فوق لیسانس	۲	۲
میانگین سن	مجموع	۳۰	۳۰
		۲۷.۴	۲۷.۲

بر اساس بررسی‌های آماری انجام شده بین شاخص‌های توصیفی گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معنی‌داری ملاحظه نشده است (به جدول شماره ۱ رجوع شود). نتایج اریه شده در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات زوج‌ها را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. بررسی‌های آماری نشان داد که بین زوج‌ها از نظر متغیرهای سازگاری، رضایت و همبستگی زناشویی و همین‌طور توافق زوجی و ابراز محبت زوجی در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون.

مراحل	متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	
پیش‌آزمون	سازگاری	آزمایش	۶۲.۷۳	۳.۸۹۴	۳۰	
	زناشویی	کنترل	۸۸.۰۰۰	۴.۳۶۲	۳۰	
		کل	۷۵.۳۶۵	۴.۱۲۸	۶۰	
	رضایت	آزمایش	۳۳.۴۳	۲.۰۶۲	۳۰	
	زناشویی	کنترل	۳۸.۹۰۰	۲.۷۰۸	۳۰	
		کل	۳۶.۱۶۵	۲.۳۸۵	۶۰	
	همبستگی	آزمایش	۱۵.۲۳	۲.۰۷۹	۳۰	
	زناشویی	کنترل	۱۳.۹۰۰	۲.۰۹۱	۳۰	
		کل	۱۴.۵۶۵	۲.۰۸۵	۶۰	
	توافق	آزمایش	۴۳.۱۳	۲.۸۲	۳۰	
	زوجی	کنترل	۴۱.۲۰	۳.۳۱	۳۰	
		کل	۴۲.۱۶۵	۳.۰۶۵	۶۰	
	ابراز محبت	آزمایش	۷.۹۳	۱.۸۹	۳۰	
	زوجی	کنترل	۷.۲۰۰	۱.۸۲	۳۰	
		کل	۷.۵۶۵	۱.۸۵۵	۶۰	
	پس‌آزمون	سازگاری	آزمایش	۹۵.۵۳	۵.۰۳۵	۳۰
		زناشویی	کنترل	۸۵.۰۰۰	۴.۳۶۲	۳۰
			کل	۹۱.۷۶۵	۴.۶۹۸	۶۰
رضایت		آزمایش	۴۶.۲۶	۲.۹۳	۳۰	
زناشویی		کنترل	۳۸.۹۰۰	۲.۷۰۸	۳۰	
		کل	۴۲.۵۸	۲.۸۱۹	۶۰	
همبستگی		آزمایش	۲۰.۲۶	۲.۲۴	۳۰	
زناشویی		کنترل	۱۳.۸۰۰	۲.۰۹۱	۳۰	
		کل	۱۷.۰۳	۲.۱۶۸	۶۰	
توافق		آزمایش	۵۶.۰۶۶	۳.۸۱	۳۰	
زوجی		کنترل	۴۱.۲۰	۳.۳۱	۳۰	
		کل	۴۸.۶۳۳	۳.۵۶	۶۰	
ابراز محبت		آزمایش	۱۲.۳۰۰	۲.۱۸	۳۰	
زوجی		کنترل	۷.۲۰۰	۱.۸۲	۳۰	
		کل	۱۹.۰۰۰	۴	۶۰	

جدول شماره ۳ خلاصه تحلیل واریانس مربوط به گروه‌های آزمایشی و گواه پس از اجرای برنامه آموزشی غنی‌سازی را نشان می‌دهد.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس متغیر سازگاری زوجین و مؤلفه‌های آن در پس آزمون.

معنی داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	سازگاری زوجین و مؤلفه های آن	
.۰/۰۰۰۱**	۱۰۲/۰۶	۸۱۴/۰۱	۱	۸۱۴/۰۱	بین گروهی	رضایت زناشویی
		۷/۹۷	۵۸	۴۶۲/۵۶	درون گروهی	
			۵۹	۱۲۷۶/۵۸	مجموع	
.۰/۰۰۰۱**	۱۳۳/۴۲	۶۲۷/۲۶	۱	۶۲۷/۲۶	بین گروهی	همبستگی زوجی
		۴/۷۰	۵۸	۲۷۲/۶۶	درون گروهی	
			۵۹	۸۹۹/۹۳	مجموع	
.۰/۰۰۰۱**	۲۵۹/۶۱	۳۳۱۵/۲۶	۱	۳۳۱۵/۲۶	بین گروهی	توافق زوجی
		۱۲/۷۷	۵۸	۷۴۰/۶۶	درون گروهی	
			۵۹	۴۰۵۵/۹۳	مجموع	
.۰/۰۰۰۱**	۱۱۲/۵۲	۳۹۰/۱۵	۱	۳۹۰/۱۵	بین گروهی	ابراز محبت زوجی
		۳/۴۶	۵۸	۲۰۱/۱۰	درون گروهی	
			۵۹	۵۹۱/۲۵	مجموع	
.۰/۰۰۰۱**	۱۲۴/۵۴	۹۱/۸۷	۱	۹۱/۸۷	بین گروهی	مجموع نمرات
		۲۲/۴۵	۵۸	۳۷۸/۲۵	درون گروهی	
			۵۹	۲۱۴/۲۴	مجموع	

**P < .۰/۰۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج بدست آمده، غنی‌سازی روابط باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجین شده است. این نتیجه، با یافته‌های کلکان و ارسانلی (۲۰۰۸)، موری و همکاران (۲۰۰۲)، راس، باکر و جورنی (۱۹۸۵)، نظری (۱۳۸۶) و عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) همسو است. به لحاظ نظری می‌توان گفت مهارت‌های غنی‌سازی روابط، مهارت‌هایی هستند که برای کمک به برآوردن قوی‌ترین تمایلات خانواده‌ها و تقریباً در همه فرهنگ‌ها کاربرد دارند و بر اساس نظر سوکا (۲۰۰۵) مهم‌ترین این تمایلات عشق، دلسوزی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و

همانگونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود آموزش غنی‌سازی زوجین بر سازگاری زناشویی زوجین مؤثر بوده است و این اثر در ابعاد رضایت زناشویی با ($p \leq ۰/۰۰۰۱$) و درجه آزادی ۱ و $F=۱۰۲/۰۶$ ، همبستگی زوجی با ($p \leq ۰/۰۰۰۱$) و درجه آزادی ۱ و $F=۱۳۳/۴۲$ ، توافق زوجی با ($p \leq ۰/۰۰۰۱$) و درجه آزادی ۱ و $F=۲۵۹/۶۱$ و ابراز محبت زوجی با ($p \leq ۰/۰۰۰۱$) و درجه آزادی ۱ و $F=۱۱۲/۵۲$ معنی‌دار بوده است. این نتایج نشان می‌دهد که برنامه آموزشی غنی‌سازی ارتباط، باعث افزایش معنادار نمرات مؤلفه‌های سازگاری زوجی شده است ($p \leq ۰/۰۰۰۱$).

ایجاد هماهنگی و انسجام در روابط زناشویی می‌شود (تهرانی، ۱۳۸۴).

غنی‌سازی روابط، رضایتمندی زناشویی را بهبود بخشیده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های سوکا (۲۰۰۵)، بوروک (۱۹۸۳)، بوروکس (۱۹۹۷) و عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) همسو است. اگر هدف اصلی این رویکرد را کمک به برآوردن نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، امنیت و لذت بدانیم. در نتیجه می‌توان انتظار داشت این رویکرد رضایت زناشویی را افزایش دهد. به‌ویژه مهارت همدلی باعث می‌شود هریک از زوجین به ارضای نیازهای هیجانی و روانشناختی همسرش کمک نماید و باعث پیدایش رفتارهای باز، صادقانه و صمیمانه توسط همسر شود (عصاری، ۱۳۸۸).

به طور کلی نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر و پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که وقوع تعارض‌ها و کشمکش‌ها نیست که ازدواج‌های نابسامان را به طلاق می‌کشاند، بلکه کاهش بیان احساسات عاطفی، ارتباط عاطفی مثبت و حساس بودن زوج‌ها نسبت به هم عامل اصلی فروپاشی زندگی مشترک می‌باشد.

تجربه ثابت کرده است که عمق صمیمیتی که دو نفر در روابطشان ایجاد می‌کنند به مقدار زیادی به توانایی آنان در بیان افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهایشان به صورت روشن، دقیق و به نحو مؤثر بستگی دارد. بسیاری از زوج‌هایی که به خاطر عدم وجود مشکلات صمیمیت در روابطشان، به مشاوره یا درمانگری زناشویی می‌آیند، اغلب ارتباط ضعیف را به عنوان دلیل اولیه برای مشکلاتشان ذکر می‌کنند. در واقع می‌توان گفت خوشبختی در ازدواج با راه‌ها و شکل‌های مختلف امکانپذیر است، درحالی‌که آشفتگی در ازدواج به تعداد معدودی از الگوهای ناکارآمد ارتباطی مرتبط است که زوج‌ها ناآگاهانه در روابط خود در پیش گرفته‌اند و روان‌شناسان آنها را علایم خطر نامیده‌اند (ایمان‌نژاد، ۱۳۸۸).

لذت را شامل می‌شوند. در صورتی که هر زوج این تمایلات را برای همسر و خانواده برآورد نماید، به‌عنوان یک کارکرد روانی-اجتماعی اساسی در روابط زناشویی می‌تواند جو مراقبتی پایدار، عشق و صمیمیت، عزت نفس و رشد روانی اعضای خانواده را تقویت نماید (عیسی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

غنی‌سازی به شیوه ارتقاء روابط، باعث افزایش توافق در روابط زناشویی شده است. این نتیجه با یافته‌های شولنبرگر (۲۰۰۱)، اکوردینی و جورنی (۲۰۰۲) نظری (۱۳۸۶) موری و همکاران (۲۰۰۲) و عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) همسو است. در این پژوهش‌ها، غنی‌سازی به شیوه ارتقاء روابط سازگاری زناشویی را افزایش داده است. از آنجا که بخشی از فرایند غنی‌سازی به آموزش مهارت‌های مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می‌توان گفت آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج‌ها در رسیدن به توافق و همفکری کمک نموده است. مهارت بحث و مذاکره، به زوج‌ها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموخته می‌شود، تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود (خدابخش، ۱۳۸۲). غنی‌سازی روابط باعث افزایش انسجام و همبستگی در روابط زناشویی شده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، دوکت (۲۰۰۱) جسی و جورنی (۱۹۸۱) و نظری (۱۳۸۶) همسو است. انسجام زناشویی، نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را نشان می‌دهد. مهارت بحث و مذاکره، زمینه‌ای فراهم می‌کند تا زوج‌ها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد کاهش یابد. همچنین، مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر، زوج را به سمت نوعی تشابه و تفاهم مشترک سوق می‌دهد. این توافق برای تغییر، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در رفتار زن و شوهر شده و منجر به

- برنشتاین، فیلیپ و برنشتاین، ماری (۱۳۸۲). زناشویی درمانی. ترجمه: حمیدرضا سهرابی، تهران، انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.

- تاشک، آناهیتا (۱۳۸۴). تبیین رضایت زناشویی و سلامت روانی بر حسب سبک‌های مقابله. روان‌شناسی معاصر، شماره ۱.

- تهرانی، فاطمه (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن اصفهان. دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.

- ثنایی، باقر (۱۳۸۴). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران، انتشارات بعثت.

- عصار، بهاره (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش صمیمیت دانشجویان متأهل داوطلب دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.

- صدرآمیز، خدیجه (۱۳۸۶). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی در شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

- فروقان‌فر، مریم (۱۳۸۵). رابطه شیوه‌های حل مسئله با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.

- نوایی‌نژاد، مریم (۱۳۸۰). نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزیابی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

- نظری، علی‌محمد (۱۳۸۶). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. تهران، انتشارات نشر علم.

- Accordino, M.P. & Guerney, B.G., Jr. (2002). The empirical validation of Relationship Enhancement couple and family therapies. In D.J. Cain & J. Seeman (Eds.), Humanistic psychotherapies:

لذا از مطالبی که به آنها اشاره گردید می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برگزاری جلسات آموزش برنامه‌های ارتباط زوجین برای همسرانی ضروری به نظر می‌رسد و آموزش ارتباط بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر می‌باشد. بنابراین برای افزایش سازگاری زناشویی پیشنهادها ذیل توصیه می‌گردد:

- برنامه آموزشی مستمر و منظم برنامه غنی‌سازی ارتباط زوجین به منظور افزایش سازگاری زناشویی زوجین در مراکز دانشگاهی.

- جایگزینی برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط با درس جمعیت و تنظیم خانواده و اجرای این آموزش قبل از ازدواج به شکل الزامی.

سیاسگزاری

پژوهشگران به تمامی زوج‌های دانشجوی دانشگاه پیام نور ارومیه که در جلسات حاضر شدند همچنین مسئولین آن مرکز که اجازه برگزاری این برنامه را دادند سپاس و درود می‌فرستند.

منابع

- احمدی، خدابخش (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مسائل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.

- اولیاء، نرگس (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر افزایش رضایتمندی زوجین شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

- ایمان‌نژاد، کبری (۱۳۸۸). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی با سلامت روان و رضایت زناشویی زوجین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.

Handbook of research and practice(pp. 403–442). Washington, DC: American.

- Ahmad, Saunia & Reid, David W. (2008). Relationship Satisfaction among South Asian Canadians: The Role of 'Complementary-Equality' and Listening to Understand. *Interpersona*2(2), 131-150.

- Brooks, L.W. (2001). An investigation of relationship enhancement therapy in a group format with rural, southern couples: Doctoral dissertation, The Florida State University. *Dissertation Abstracts International*, 58-06A, 239

- Duquette, D.R. (2001). A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant [dissertation]. Carlos: Albizu University.

- Jessee, R. & Guernsey, B.G. (1981). A comparison of gestalt and relationship enhancement treatments with married couples. *Am J Fam Ther.*;9:31-41.

- Kalkan, m. & Ersanli, E. (2008). The effect of the marriage Enrichment program based on cognitive behavioral approach on the marital adjustment. *Journal of psychology.* 155(7), 651-692.

- Guernsey, B.G., Jr. (2005). *Relationship Enhancement couple/marital/family therapist's manual*(4th ed.). Bethesda, MD: IDEALS.

- Griffin, J.M., Jr. & Apostol, R.A. (1990). The influence of Relationship Enhancement training on differentiation of

self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 267–272.

- Murat Yalcin, Bektas & karaban, T.F, (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Dio:10/3112/jafn.* 2007. 01. 060053.

- Murry, S.M.; Rose, P.; Bellavia, G.M.; Holmes, J.G et al. (2002). When Rejection Stings: How Self-Esteem Constraints Relationship_Enhancement Processes, *Journal of Personality & Social Psychology*, 83(3), 556-573.

- Olson, david H & Miller, sherod (2007). Integrating prepare/ enrich and Couple communication programs: A longitudinal follow-up study. WWW.prepar-enrich.org.nz.

- Ross, E.R.; Baker, S.B. & Guernsey, B.G. (1985). Effectiveness of Relationship Enhancement Therapy versus therapist's preferred therapy. *American Journal of Marital and Family Therapy*, 13,11-21.

- Scuka, R.F. (2005). *Relationship Enhancement Therapy* (4thed). With permission of IDEALD, Inc.

- Sholenberger, matthew, A. (2001). Increasing marital adjustment in graduate students and their spouse through relationship enhancement. *Dissertation.* State university, 36-68

- Spanier, G.B. & Lewis, R.A. (1979). Marital quality:A review of the seventies. *Journal of Marriage andthe Family*, 42., 825-839.

- Victoria, L. Blanchard. (2008). Does marriage and relationship Education improve cuples communication? A meta analytic study. Brigham Young University.