

تأثیر آموزش برنامه بهبود رابطه بر افزایش سازگاری زناشویی زنان کم درآمد^۱

راضیه عسکری^۲، احمد حیدرنیا^۳، هادی عباسی^۴

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۱

هدف: یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی عبارت از وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر را دارند و فرآیندی است که در طول زندگی زن و شوهر به وجود می‌آید. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه بهبود رابطه بر افزایش سازگاری زناشویی زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) انجام شد.

روش: برای این منظور از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. تعداد ۴۰ نفر از زنانی که داوطلب شرکت در جلسات بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش گروهی برنامه بهبود رابطه زناشویی قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. شرکت‌کنندگان دو گروه قبل و بعد از آموزش فرم ۳۲ سؤالی پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) را تکمیل کردند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که جلسات آموزش گروهی برنامه بهبود رابطه به طور معنی‌داری باعث افزایش سازگاری زناشویی و ابعاد مؤلفه رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت شده است ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان برای افزایش سازگاری و ارتقای رضایت

- این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.
- کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.
- (نویسنده مسئول)، استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران. heydarnia_55@yahoo.com
- استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

زناشویی خانواده‌ها از برنامه‌های آموزشی مهارت - محور استفاده کرد.
کلید واژه‌ها: بهبود رابطه، سازگاری زناشویی، زنان

مقدمه

خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی، اساس تشکیل جامعه و حافظ عواطف انسانی است و ازدواج هسته اصلی خانواده را تشکیل می‌دهد (نظری، ۱۳۸۶). ازدواج محیطی مقدس و به تعبیر قرآن محل سکون و آرامش است و اما مهم‌تر از ازدواج، سازگاری زناشویی^۱ و رضایت از ازدواج است. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (جمالی، ۱۳۹۱). اریکی^۲ و همکاران (۲۰۰۵، نقل از برنشتاین^۳، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲) نشان دادند که سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیرگذار است. در واقع روابط زناشویی رضایت بخش سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است، اما یک رابطه ناسازگار، سرد و سراسرتنش 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. سازگاری زناشویی، اصطلاحی است که با بسیاری از اصطلاحات دیگر همچون «رضایت زناشویی^۴»، «شادکامی زناشویی^۵»، «موفقیت زناشویی^۶» و «ثبات زناشویی^۷» مرتبط است. مفهوم سازگاری زناشویی جایگاه برجسته‌ای را در مطالعه ارتباط خانوادگی و زناشویی به خود اختصاص داده است.

1. marital Adjustment
2. Erikiy
3. Bornstein, H.
4. marital satisfaction
5. marital happiness
6. marital success
7. marital stability

اسپاینر^۱ (۱۹۷۶، نقل از رستمی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲) معتقد است که سازگاری زناشویی دارای چهار مؤلفه رضایت، همبستگی^۲، توافق^۳ و ابراز محبت^۴ می‌باشد. رضایت، میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضات تجربه شده در روابط را نشان می‌دهد. همبستگی، به این موضوع اشاره دارد که چند وقت یک‌بار، یک زوج همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک می‌شوند. توافق، میزان موافقتی است که زوج‌ها در مورد موضوعات مهم نظیر اداره کردن امور مالی خانواده و اتخاذ تصمیمات دارند و ابراز محبت نیز مربوط به این است که چند وقت یک‌بار، زوجین به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند (یارمحمدیان، بنکدارهاشمی و عسگری، ۱۳۹۰). امروزه عوامل مختلفی در زندگی زناشویی موجبات ناسازگاری و اختلال در روابط عاشقانه و صمیمی در زوج‌ها را فراهم می‌آورد. چنان‌چه آمار روزافزون طلاق بیانگر این موضوع است، به طوری که در شش ماهه اول سال ۱۳۹۳ تعداد ۷۵۶۲۳ واقعه طلاق به ثبت رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷/۶ درصد افزایش داشته است (سازمان ثبت احوال، ۱۳۹۳). امروزه مشکلات ارتباطی از مهم‌ترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به شمار می‌رود، به طوری که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (گینزبرگ^۵، ۲۰۰۶؛ مورات و کارابان^۶، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها و مطالعات مرتبط با سازگاری زناشویی بیانگر اهمیت مهارت‌های ارتباطی در سازگاری و رضایت زوج‌ها از یکدیگر هستند. در پژوهشی یالسن و کاراهان^۷ (۲۰۰۷) برنامه ارتباطی زوجی را مورد بررسی قرار دادند، نتیجه پژوهش آنان نشان داد برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد و همچنین به

1. Spanier, G.
2. cohesion
3. consollation
4. affectional expression
5. Ginsberg, B.
6. Murat, Y. & Karaban, T.
7. Yalcin, B. & karahan, T.F.

اصلاحات رفتاری درازمدت زوج‌ها منجر می‌شود. به طور کلی امروزه مدل‌ها و رویکردهای گوناگونی برای بهبود و پربارساختن زندگی زوجین و رابطه آن‌ها با عنوان غنی‌سازی ازدواج پدیدار گشته که بیشتر از درمان، به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی توجه دارند. این رویکردها، رویکردهای روانی-آموزشی هستند که بر پیشگیری تأکید دارند (فروقان‌فر، ۱۳۸۵). برنامه‌هایی که با عنوان رویکرد غنی‌سازی دسته‌بندی می‌شوند زیادند، اما شماری از مهم‌ترین آن‌ها که از پشتوانه پژوهشی بیشتری برخوردارند عبارتند از: برنامه‌های انجمن غنی‌سازی ازدواج زوجین^۱ (ACME) (مکی و مکی^۲، ۱۹۷۵)، برنامه بهبود رابطه^۳ (RE) گورنی^۴ (۱۹۷۷)، برنامه آماده‌سازی انریچ، انجمن رشد در کنار یکدیگر^۵ (اولسون و السون، ۱۹۹۹)، آموزش غنی‌سازی ازدواج^۶ (TIME) (دینک‌میر و کارلسون^۸، ۲۰۰۳) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه^۹ (PREP) (نقل از حیدرنیا، نظری و سلیمانیان، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر، از رویکرد بهبود رابطه (RE) استفاده شده است. این برنامه توسط گورنی (۱۹۷۷، نقل از نظری، ۱۳۸۶) تدوین شده است و از جمله رویکردهایی است که در زمینه آموزش مهارت‌های خاص برای بهبود و غنی‌ساختن روابط زوج‌ها طراحی شده است. هدف این برنامه افزایش رضایت روان‌شناختی و عاطفی موجود در رابطه است. به علاوه، این برنامه به سلامت روان‌شناختی و عاطفی شرکت‌کنندگان کمک می‌کند. پنج هدف عمده این برنامه از دیدگاه رهبران این برنامه عبارت است از: الف) ایجاد و تمرین هدایت شده مهارت‌های ارتباطی سازنده و مهارت‌های تعارض، ب) روشن‌سازی و اصلاح باورها و انتظارات ارتباطی، ج) حفظ و ارتقاء شوخ‌طبعی، دوستی و پیوند معنوی

1. Association of Couples for Marriage Enrichment
2. Mace, M.
3. Relationship Enhancement
4. Guerney, M. E.
5. PREPARE/ENRICH- Growing Together Workshop
6. Olson, D. H.
7. Training in Marriage Enrichment
8. Dinkmeyer, D. & Carlson, J.
9. Prevention and Relationship Enhancement Program

در روابط صمیمانه، د) حصول توافق بین زوجین بر سر قواعد اصولی، جهت دست و پنجه نرم کردن با اختلافات و تعارضات به طور غیرقابل اجتناب در روابط، ه) رشددهی مهارت‌های لازم جهت ارتقاء، درک و حفظ تعهد.

این برنامه مهارت‌های مورد نیاز برای زنده نگه داشتن عشق در رابطه زناشویی را آموزش می‌دهد؛ که شامل مهارت‌های صحبت کردن گویا، گوش کردن، مهارت‌های تبدیلی، تعمیم و بقاء می‌باشد. برنامه بهبود رابطه، برای پیش برد و غنی کردن روابط بین افراد نزدیک و صمیمی مخصوصاً افراد خانواده طراحی شده است. این برنامه ابتدا در درون روابط تجربه می‌شود، و تأثیر زیادی بر سلامت روان شناختی شرکت کنندگان دارد (گورنی، ۱۹۹۹). نظری و نوایی نژاد (۱۳۸۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه بهبود رابطه به طور معنی داری رضایت زناشویی کلی و همه ابعاد آن را بهبود می‌بخشد. هالفورد و بودنمن^۱ (۲۰۱۳) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش برنامه بهبود رابطه بر افزایش رضایتمندی در رابطه زوجین دریافت که برنامه RE باعث افزایش رضایت در روابط زوجین شده است. پژوهش‌های مرتبط با سازگاری زناشویی نشان می‌دهد که داشتن مهارت‌های ارتباطی از قبیل حل مسئله و ابراز وجود (نیکولز و شوارتز^۲، ۱۹۹۸)، غنی سازی روابط (شولنبرگر^۳، ۲۰۰۱ و دوکت^۴، ۲۰۰۳)، آموزش مهارت‌های زندگی (رازوی و دلواکس^۵، ۲۰۰۷)، آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری (شاه محمدی قهساره، ۱۳۸۷)، بر سازگاری زناشویی تأثیر دارند. از طرفی زنان به سبب نقش‌های چندگانه خود، عناصر انسانی تأثیرگذار در خانواده و جامعه هستند و به عنوان یک فرد مؤثر می‌توانند در ثبات روابط زناشویی، سازگاری، تربیت آینده‌سازان کشور و ... نقش مهمی را ایفا کنند (جعفریزدی و گلزاری، ۱۳۸۴)؛ به طوری که علی‌اکبری دهکردی

1. Halford, W. & Bodenman, G.
2. Nichols, M. & Schwartz, L.
3. Sholenberger, M.
4. Duquette, D. R.
5. Razavi, D. & Delvaux, N.

(۱۳۸۹) در پژوهشی نشان داد که زنان سازگار نسبت به زنان ناسازگار از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و عملکرد جنسی بهتری دارند. لذا توجه به این فشر تأثیرگذار، ضروری به نظر می‌رسد. زنان تحت پوشش کمیته امداد که اغلب سرپرست خانوار نیز می‌باشند جمعیت رو به رشدی را در کشور دارا هستند. آن‌ها غالباً درآمد کمی داشته و بیکاری و مشکلات اقتصادی مهم‌ترین چالش آن‌ها می‌باشد (کیمیایی، ۱۳۹۰). وضعیت بد اقتصادی موجب شده است که این زنان و فرزندان آن‌ها از آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه در برابر آسیب‌های اجتماعی باشند. تعدد نقش‌های این زنان مشکلاتی را در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی، جسمی، روانی و خانوادگی برایشان به وجود می‌آورد که می‌تواند سازگاری زناشویی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (بلداجی، فروزان و رفیعی، ۱۳۹۰). بنابراین با توجه به اهمیت مؤلفه‌های سازگاری زناشویی به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت کلی رابطه زوجین و وجود آمارهای هشدار دهنده در ایران در رابطه با مشکلات و نابسامانی‌های موجود در خانواده و سیر صعودی طلاق، توجه فزاینده‌ای را به حوزه بهداشت خانواده جلب کرده است. پیامدها و اثرات زیان‌بار طلاق روی افراد خانواده نیز نیاز به رسیدگی و رفع این مشکل را دوچندان کرده است (نیکولز و شوارتز، ۱۹۹۸). زندگی زناشویی موفق، علاوه بر امکانات و تسهیلات، به مهارت‌ها و توانمندی‌های خاصی نیاز دارد و با انجام چنین پژوهش‌هایی می‌توان در شناخت این توانایی‌ها گام مؤثری برداشت. جامعه فردای ما به دست افرادی ساخته می‌شود که امروز با یکدیگر پیمان زناشویی می‌بندند. بنابراین بررسی‌های انجام گرفته در زمینه روابط زناشویی می‌تواند راه‌گشایی برای سازندگان فردای جامعه باشد.

همچنین می‌توان رد پای کمرنگ شدن سازگاری زناشویی را براساس این نگاه که آن را ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی صحیح می‌داند تبیین کرد. بنابراین در این پژوهش درصدد یافتن پاسخی برای این سؤال هستیم که رویکرد برخاسته از این نگاه تا چه میزان می‌تواند بر سازگاری زناشویی زنان اثرگذار باشد.

روش

روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان اقلید تشکیل دادند. از این جامعه، تعداد ۴۰ نفر به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش برنامه بهبود رابطه قرار گرفت و گروه کنترل در تمام این مدت آموزشی دریافت نکرد. هر دو گروه در ابتدا و انتهای آموزش‌ها با پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) مورد آزمون قرار گرفتند.

شرح محتوای جلسات آموزشی

جلسات	عنوان کلی	محتوای جلسات
جلسه اول	معارفه	آشنایی اعضای گروه با رهبر، یکدیگر و همچنین با اصول، اهداف، مقررات و فرایند کار؛ آشنایی اعضا با رویکرد غنی‌سازی ارتباط و چگونگی تأثیر آن بر زندگی زناشویی زنان
جلسه دوم	آموزش مهارت صحبت کردن	آموزش مهارت بیانگری (صحبت کردن)، پذیرش مسئولیت احساسات، استفاده از ضمیر من، پرهیز از سرزنش و تحقیر
جلسه سوم	آموزش مهارت گوش دادن	آموزش مهارت گوش دادن فعال و پذیرا، به نحوی که زنان نسبت به همسرانشان پذیرنده‌تر، همدل‌تر و مراقبت‌کننده‌تر باشند. هماهنگی فیزیکی با گوینده، عدم قضاوت فوری و همدلی مناسب
جلسه چهارم	آموزش مهارت صحبت کردن و گوش دادن همزمان	اجرای همزمان مهارت‌های صحبت کردن و گوش دادن همدلانه و مقایسه این کار با گفتگوی بدون داشتن این مهارت، آموزش تکنیک گوینده / شنونده
جلسه پنجم	آموزش مهارت حل تعارض	آموزش مهارت‌های حل مشکل / تعارض و به‌کارگیری آن در زندگی زناشویی
جلسه ششم	جمع‌بندی	آموزش حفظ و نگهداری مهارت‌ها و تعمیم این‌ها به سایر جنبه‌های زندگی

ابزار پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به متغیر سازگاری زناشویی از فرم ۳۲

سؤالی پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) استفاده شد. این پرسشنامه چهار مؤلفه رضایت (۱۰ سؤال شامل: ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲)، همبستگی (۵ سؤال شامل: ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸)، توافق (۱۲ سؤال شامل: ۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵) و ابراز محبت (۴ سؤال شامل: ۳۰، ۲۹، ۶، ۴) را می‌سنجد. نمره‌گذاری ماده‌های این پرسشنامه براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (توافق کامل داریم امتیاز ۵، تقریباً توافق داریم امتیاز ۴، گاهی توافق داریم امتیاز ۳، اغلب اختلاف داریم امتیاز ۲، تقریباً همیشه اختلاف داریم امتیاز ۱، همیشه اختلاف داریم امتیاز ۰) انجام می‌شود. حداکثر نمره در این آزمون ۱۶۰ و حداقل نمره صفر است. اسپانیر (۱۹۷۶) اعتبار این مقیاس را در سطح نمرات کلی ۰/۹۶ و برای مقیاس‌های فرعی به ترتیب برای رضامندی ۰/۹۴، برای توافق ۰/۹۰، برای همبستگی ۰/۸۶ و برای ابراز محبت و عواطف در رابطه ۰/۷۳ به دست آورد. اسپانیر (نقل از ملازاده و همکاران، ۱۳۸۱)، با استفاده از قضاوت متخصصان، شواهدی دال بر روایی محتوایی مقیاس برای سنجش سازگاری زناشویی به دست آورد. همچنین، روایی مقیاس را با استفاده از اجرای همزمان آن با پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک و والاس^۱، ۰/۸۶ گزارش کرد. ملازاده و همکاران (۱۳۸۱)، با استفاده از اجرای همزمان این مقیاس و پرسشنامه رضایت زناشویی لاک و والاس روی ۷۶ نفر، ضریب ۰/۹۰ را به دست آوردند. همچنین، ضریب اعتبار بازآزمایی پرسشنامه را ۰/۸۶ و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۹ به دست آوردند.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های متغیر وابسته در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیر سازگاری زنان و مؤلفه‌های آن به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		SD	M	SD	M
سازگاری (کلی)	آزمایش	۱۵/۴۸	۱۲۵	۷/۷۵	۸۴/۵
	کنترل	۱۶/۲۹	۸۳/۲	۱۲/۴۶	۸۶/۹
رضایت	آزمایش	۴/۳۲	۴۲/۴۵	۲/۸۹	۳۱/۶
	کنترل	۵/۵۴	۳۳/۱	۲/۹۸	۳۴/۳۵
همبستگی	آزمایش	۲/۹۲	۱۹/۵	۲/۳۹	۱۲/۸۵
	کنترل	۳/۱۲	۱۳/۲	۱/۹۶	۱۴/۸
توافق	آزمایش	۷/۸۶	۵۲/۱	۴/۸۷	۳۲
	کنترل	۸/۱۳	۳۰/۲۵	۸/۲۷	۳۱
ابراز محبت	آزمایش	۲/۱۲	۱۰/۹۵	۱/۶۳	۷/۷۵
	کنترل	۳/۲	۶/۶۵	۲/۶۶	۶/۷۵

همان‌گونه که از مندرجات جدول ۱ مشخص است، میانگین نمره‌های گروه‌های آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در متغیر سازگاری زناشویی و ابعاد آن (رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت) افزایش یافته است. نتایج آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که شکل توزیع متغیر سازگاری زناشویی و ابعاد آن برای گروه‌های آزمایش و کنترل نرمال است ($P=0/200$). مفروضه‌های همگنی شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها، رابطه خطی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و برابری واریانس‌های گروه‌ها، برای متغیرهای رضایت و همبستگی برقرار بود. در نتیجه برای بررسی اثرآموزش برنامه بهبود رابطه بردو متغیر یادشده از تحلیل کواریانس استفاده شد.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه رضایت و همبستگی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
رضایت	۹۰۱/۵۶	۱	۹۰۱/۵۶	۱۱۱/۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵
همبستگی	۳۹۲/۵۳	۱	۳۹۲/۵۳	۸۳/۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که تفاوت دو گروه در متغیر رضایت ($P < 0/05$)، $F=111/96$ و همبستگی ($F=83/45$ ، $P < 0/05$) معنی‌دار است؛ بنابراین با توجه به یافته‌ها و میانگین دو گروه در متغیرهای وابسته در جدول (۱) می‌توان نتیجه گرفت که برنامه بهبود رابطه بر افزایش رضایت و همبستگی زنان اثر داشته و تفاوت معنی‌داری بین میانگین‌های رضایت و همبستگی گروه آزمایش با گروه کنترل ایجاد کرده است. ضریب اتا نیز نشان می‌دهد که ۷۵٪ درصد تغییرات در رضایت و ۶۹٪ تغییرات در همبستگی ناشی از آموزش برنامه بهبود رابطه است.

بررسی مفروضه‌های تحلیل کواریانس نشان داد که همگنی شیب‌های رگرسیون پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها برای متغیرهای سازگاری و توافق و همچنین رابطه خطی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای متغیرهای ابراز محبت و توافق برقرار نبود. در نتیجه، برای بررسی اثر آموزش برنامه بهبود رابطه بر سه متغیر توافق، ابراز محبت و سازگاری یادشده از آزمون t مستقل برای مقایسه نمرات تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده شد.

جدول ۳: مقایسه میانگین نمرات تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه
در ابعاد توافق، ابراز محبت و سازگاری

شاخص		آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها			آزمون t برای برابری میانگین‌ها		
		F لوین	احتمال F لوین	مقدار F	t محاسبه شده	df	مقدار میانگین دو گروه
توافق		۳/۶۵	۰/۰۶	۸/۶۰	۳۸	۰/۰۰۱	۲۰/۸۵
ابراز محبت		۱/۹۶	۰/۱۷	۴/۳۲	۳۸	۰/۰۰۱	۳/۳۰
سازگاری کلی (بافرض عدم یکسانی واریانس‌ها)		۱۳/۴۰	۰/۰۰۱	۹/۸۳	۲۹/۳۲	۰/۰۰۱	۴۴/۲۰

با توجه به مقادیر جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که اختلاف بین میانگین نمرات تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنی‌دار است؛ در نتیجه، آموزش برنامه بهبود رابطه زناشویی باعث افزایش توافق، ابراز محبت و سازگاری زنان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه بهبود رابطه زناشویی بر افزایش سازگاری زناشویی زنان و ابعاد آن در گروه آزمایش تأیید شد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های بلانچارد، هاوکینس، باولدین و فاوست^۱ (۲۰۰۹)، کالکان و ارسائلی^۲ (۲۰۰۸)، هانسون و لندبلند^۳ (۲۰۰۸)، مورات و کارابان^۴ (۲۰۰۷)، رازاوی و دلکوکس (۲۰۰۷)، یالسنین و کاراهان (۲۰۰۷)، جمالی (۱۳۹۱)، محبی‌کیا

1. Blanchard, V., Hawkins, A., Baldwin, S. & Fawcett, E.
2. Kalkan, M. & Ersanli, E.
3. Hansson, K. & landband, A.
4. Murat, Y. & Karaban, T.

(۱۳۸۷)، شاه‌محمدی قهساره (۱۳۸۷) و نظری (۱۳۸۶) همخوان است. امروزه میزان زیادی از مشکلات بهداشت روانی ناشی از ارتباط‌های مختل و تعارض در حل مسائل زندگی است. تبادل‌های مناسب درون خانواده سالم به انطباق و سازگاری با ثبات‌تر اجتماعی و فردی اعضای خانواده کمک می‌کند. وجود مشکلات زناشویی علاوه بر ضروری ساختن وجود متخصصین در امر درمان زناشویی، لزوم مداخلات پیشگیرانه برای رفع مشکلات بالقوه قبل از حاد شدن‌شان را نیز ضروری می‌سازد. بدیهی است مجهز شدن و آگاهی زوج‌ها به مهارت‌های ارتباطی مناسب و صحیح می‌تواند به رضایت و سازگاری هرچه بیشتر زندگی زناشویی منجر گردد.

یافته‌های فلیشمن و مناگان^۱ (۱۹۹۹)، نقل از حیدرنیا و همکاران، (۱۳۹۳) مشخص کرد که مقایسه‌های خوشبینانه، مذاکره و گفتگو، نه اغماض و نادیده گرفتن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سازگاری زناشویی محسوب شود و از جهتی هم گورنی (۱۹۹۹) مشکلات ارتباطی در روابط زناشویی را از جمله مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رضایتی زوج‌ها از زندگی زناشویی می‌داند. مشکلات ارتباطی، معمولاً ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی مناسب زوج‌ها در ارتباط با یکدیگر است. امروزه مداخله‌ها و روش‌های درمانی و آموزشی متعدد و متنوعی وجود دارند که ارتقاء سطح رضایت و صمیمیت زناشویی در زندگی زناشویی یا مفاهیم همبسته با آن نظیر افزایش سازگاری یا کاستن از تعارضات در زندگی زناشویی را هدف قرار داده‌اند و هرکدام از آن‌ها با جهت‌گیری‌های نظری مختلفی این کار را انجام می‌دهند. یکی از این جهت‌گیری‌ها برنامه RE است که به آموزش مهارت‌های رفتاری لازم برای بسط رفتارهای بین فردی در جهت نیل به اهداف آگاهانه می‌پردازد. یک چنین اهداف آگاهانه جایگزین واکنش‌های بازتابی و کاهنده اضطراب می‌گردند. واکنش‌هایی که در غیر این صورت می‌توانند پاسخ و تعاملات فردی آنان را نامطلوب سازند. افراد و زوجین در درجه اول با یادگیری مهم‌ترین روابط پیش‌بینی‌پذیر پاسخ‌های

1. Fleishman, J.

بین فردی و با یادگیری کنترل آگاهانه بر پاسخ‌های خود قادرند روابط خود را به گونه‌ای که متناسب با بلندپروازی‌های‌شان باشد شکل دهند (گورنی، ۱۹۹۹). این برنامه که به اعتقاد روان‌شناسان بر دیگر برنامه‌ها رجحان داشته و باید از سوی درمانگران در پیش گرفته شود، می‌تواند به نحو مؤثری مؤلفه‌های بین‌روانی، روان‌پویشی و رفتاری را در هم ادغام نموده و یک نظریه سیستم‌محور را تشکیل دهد. همچنین به دلیل این که در این برنامه به مشکلات قبل از بحرانی شدن و مجهز شدن زوجین به مهارت‌ها و بینش‌های لازم برای مقابله با مشکلات آتی پرداخته می‌شود، می‌تواند در ایجاد روابط زناشویی مثبت‌تر و در نتیجه سازگاری بالاتر زوجین مؤثر باشد (استینلی، بلومبرگ و مارکمن، ۱۹۹۹). لذا با توجه به اهمیت و تأثیری که در ارتباط صحیح و مناسب بر سازگاری زناشویی دارد، و از آن جایی که هسته آموزش‌های رویکرد بهبود رابطه، گفتگوی مناسب و صحیح - نحوه صحیح صحبت کردن و گوش دادن - در ارتباط بین زوج‌ها است، می‌تواند سازگاری زناشویی را بهبود بخشد. زوجین با آموزش مهارت‌های سالم در این برنامه‌ها، به کشف روش‌های تازه و مؤثری می‌رسند که با کاربرد آن‌ها می‌توانند بیشتر اختیار زندگی‌شان را در دست داشته و در عین حال که به نیازهای خودشان می‌رسند، دیگران را از رسیدن به نیازهای‌شان محروم نکنند و به صورت یاورانی بهتر برای اطرافیان عمل کرده و به تقویت روابط نزدیک خود تفاهم، اتحاد و همبستگی زوجین منجر گردد (گوردون، ترجمه فرجادی، ۱۳۸۰). RE به افراد کمک می‌کند تا الگوهای مراوده‌ای مثبت‌تر و جدیدتری را از طریق ابزارهای مناسبی که برای حل مشکلات ارتباطی‌شان به آن‌ها داده می‌شود، یاد بگیرند و رضایت کلی ارتباطی‌شان را بهبود بخشند. گاتمن (۱۹۹۸) باثبات‌ترین تعیین‌کننده نارضایتی زناشویی را ابراز هیجان منفی همسر در مواقع تعارض می‌داند. از این رو، RE با آموزش مهارت‌های ساده و در عین حال مهمی که زوج‌ها از آن‌ها بی‌اطلاع یا نسبت به آن‌ها بی‌توجه هستند می‌تواند به بهبود رابطه و در نتیجه افزایش رضایت آن‌ها از رابطه زناشویی کمک کند. در این برنامه یک باور اصلی آن

است که نحوه جنگ و جدال زوجین از میزان فراوانی آن یا موضوع جنگ و جدال آن‌ها مهم‌تر است. بنابراین به زوجین مهارت‌هایی را می‌آموزد که بتوانند از طریق آن‌ها جدال عادلانه‌ای داشته و اختلافات را به گونه‌ای حل کنند که هر دو از سوی یکدیگر درک شده، به یک راه حل دست یابند و موجب بالارفتن توافق در امور گردد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که در این رابطه در برنامه بهبود رابطه آموزش داده می‌شود مهارت حل مشکل و حل تعارض می‌باشد. در این‌گونه مهارت‌ها وقتی افراد به این نکته پی می‌برند که دارای نیازهای متضادی هستند، برای یافتن راه‌حلی که مورد قبول همه باشد به یکدیگر می‌پیوندند. این کار مستلزم تعریف مجدد مشکل، یافتن راه‌های جدید و تأکید بر علائق مشترک است. در این فرایند، هیچ‌یک از افراد برد دیگری مسلط نشده و تسلیم او نیز نمی‌شود. به این دلیل که هیچ‌کس نمی‌بازد، هیچ‌کس مأیوس یا تسلیم نمی‌شود و هر دو طرف منفعت می‌برند (روش برد-برد) و منجر به بالا رفتن توافق در بین زوجین می‌گردد؛ در توافق حاصل شده، نیازها و نگرانی‌های هر دو طرف مورد توجه قرار می‌گیرد که این امر گاه در حل و فصل تفاوت‌های بین فردی، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است (بولتن، ترجمه سهرابی، ۱۳۹۳). در برنامه بهبود رابطه یکی از مهارت‌هایی که مورد تأکید فراوان می‌باشد نحوه گفتگو و ابراز وجود است. مهارت صحبت کردن به معنای انتقال افکار، عقاید، احساسات و خواسته‌های خود به دیگری در قالب واژگان، کلمات و جملات، مهم‌ترین شکل ارسال پیام است. استفاده از این کانال ارتباطی نقش مؤثری در بهبود روابط بین فردی دارد و ناآشنایی با اصول صحیح صحبت کردن، تعارض‌ها، سوء تفاهم‌ها و تنش‌ها را در پی می‌آورد. در زندگی زناشویی نیز شیوه اصلی ارتباط همسران، صحبت و گفتگوی آن‌ها با یکدیگر است. در این برنامه افراد با استفاده از فراگیری فنون شناخت احساسات، بیان احساسات در قالب کلمات، بیان احساس در قالب مناسب و بدون اتهام، بیان نیازها و استفاده به جا از شوخی، فکرو احساس خود را در قالب کلمات بیان می‌کنند. بنابراین رابطه افراد از طریق فراگیری نحوه صحیح گفتگو

و گوش دادن به همسر، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و می‌توانند به ابراز احساسات خود بپردازند و به بهبود رابطه و ابراز محبت هرچه بیشتر زوجین منجر شود (گورنی و اسکوکا^۱، ۲۰۰۴).

از آنجا که جامعه پژوهش حاضر به زنان کم‌درآمد محدود است، لذا تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید با احتیاط انجام پذیرد. به پژوهشگران، روان‌شناسان و مشاوران خانواده پیشنهاد می‌شود این پژوهش را همراه با دوره پیگیری در میان زنان کم‌درآمد غیرمستمری بگیرند، زنان خانه‌دار و زنان شاغل انجام دهند و نتایج حاصل را با یکدیگر مقایسه کنند. همچنین، پیشنهاد می‌گردد با توجه به یافته‌های این مطالعه که نشان از تأثیر معنادار آموزش مهارت‌های پربارسازی بر افزایش سازگاری و مؤلفه‌های آن دارد، ارائه آموزش‌هایی در زمینه مهارت‌های صحبت کردن، گوش دادن فعال، ایجاد روابط صمیمانه و چگونگی مواجهه با تعارضات زناشویی به زنان آسیب‌پذیر و زوجین در آستانه ازدواج در دستور کار نهادهای متولی قرار گیرد.

منابع

- برنشتاین، ف. و برنشتاین، م. (۲۰۰۸). *زناشویی درمانی*. ترجمه حمید رضا سهرابی (۱۳۸۲). تهران: انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- بلداجی، ا. ت.؛ فروزان، آ. و رفیعی، ح. (۱۳۹۰). کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور و زنان شاغل خدماتی. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، دوره ۱۱، شماره ۴۰، صص ۲۸-۹.
- بولتون، ر. (۲۰۰۹). *روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)*: چگونه ابراز وجود کنید. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۹۳). تهران: انتشارات رشد.
- جعفریزدی، ح. و گلزاری، ل. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. *دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران*، دانشگاه شهید بهشتی. صص ۴۵-۵۵.
- جمالی، ج. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی و سلامت روان دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور ارومیه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور واحد ارومیه.
- حیدرنیا، الف.؛ نظری، ع. و سلیمانیان، ع. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش

1. Guerny, Jr, B. & Scuka, R. F.

- صمیمیت زناشویی زوج‌ها. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، شماره پانزدهم، سال چهارم، صص ۶۱-۷۸.
- رستمی، م.، ابوالقاسمی، ع. و نریمانی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی روانشناختی زوجین ناسازگار. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۱)، صص ۱۲۳-۱۰۵.
- شاه‌محمدی قهساره، ا. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی همسران معتادان و پیشگیری از معتادان مرد شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا.
- علی‌اکبری دهکردی، م. (۱۳۸۹). رابطه جنسی زنان با سازگاری زناشویی. *مجله علوم رفتاری*، ۴ (۳)، صص ۱۹۹-۲۰۶.
- فروقان‌فر، م. (۱۳۸۵). رابطه شیوه‌های حل مسأله با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- کیمیائی، س.ع. (۱۳۹۰). شیوه‌های توانمندسازی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه رفاه اجتماعی، دوره ۱۱، شماره ۴۰، صص ۶۳-۹۲.
- گوردون، ت. (۱۳۸۰). فرهنگ تفاهم در ارتباط والدین و فرزندان. ترجمه پریچهر فرجادی. تهران: آئین تفاهم.
- محبی‌کیا، ر. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی.
- ملازاده، ح.؛ منصور، م.؛ اژه‌ای، ح. و کیامنش، ع. (۱۳۸۱). سبک‌های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. *مجله روان‌شناسی*، سال ششم، شماره ۳، صص ۲۲۵-۲۷۵.
- نظری، ع. و نوایی‌نژاد، ش. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر برنامه بهبود رابطه بر رضایت زناشویی زوجین هردو شاغل. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. جلد ۴، شماره ۱۳، صص ۳۵-۵۹.
- نظری، ع. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر برنامه بهبود رابطه بر میزان پرخاشگری و رضایت جنسی زنان شاغل. *مجله علمی پژوهشی تحقیقات زنان*، سال دوم، شماره اول، صص ۹-۳۲.
- یارمحمدیان، ا.؛ بنکدار هاشمی، ن. و عسگری، ک. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲ (۲)، صص ۳-۱۲.
- Blanchard, V.L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23 (2), 203-214.
- Duquette, D. R. (2003). A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant. [dissertation]. Carlos: Albizu University.
- Fleishman, J. A. (1999). Personality characteristic and coping patterns. *Journal of health and social behavior*, 25, 229-244.

- Ginsberg, B.G. (2006). Relationship Enhancement couple therapy and couple group therapy, 30 (2), 5-24.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual review of psychology*, 49 (1), 169-197.
- Guerney Jr, B. G., & Scuka, R. F. (2004). Relationship enhancement program: auxiliary manual (3rd ed.) Bethesda, MD: IDEALS.
- Guerney, Jr, B. G., (1999). Relationship enhancement family therapy: the experiential format (p-family). Bethesda, MD: IDEALS.
- Halford, W. Kim & Bodenmann, Guy. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33 (4), 512-525.
- Hansson, K. M., & Landbland, A. (2008). Couple therapy: Effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of family therapy*, 28,136-152. <https://www.sabteahval.ir/default-65.aspx>.
- 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.
- Murat. Y. B., & Karaban, T. F. (2007). *Effect of a couple communication program on marital adjustment*. Dio: 10/3112/jafn.2007.01.060053.
- Nichols, M., & Schwartz, L. (1998). *Family therapy: concepts and methods* Boston: Allyn and Bacon.
- Razavi, D. & Delvaux, N, (2007). Can life skills be thought? *British journal of hospital medicine*, 43,215-217.
- Sholenberger, matthew A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouse through relationship enhancement*. Dissertation. State university, 36-68.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: The PREP approach. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 279-303). Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel.
- Yalcin, B. M. and Karahan, T. F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 36-44.