

بررسی تأثیر برنامه بهبودبخشی ارتباط بر میزان پرخاشگری و رضایت جنسی زنان شاغل

دکتر علی محمد نظری*

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر برنامه بهبودبخشی ارتباط بر میزان پرخاشگری و رضایت جنسی زنان شاغل صورت گرفته است. برنامه بهبودبخشی ارتباط، یک برنامه آموزشی است که به وسیله آموزش مهارت‌های خاص به زنان کمک می‌کند تا مشکلات خود را حل کنند. جامعه پژوهش شامل زنان شاغل در ادارات شهرستان شاهرود می‌باشد. نمونه پژوهش شامل ۲۴ زن است و از بین زنانی که حاضر به شرکت در مطالعه شدند، به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند. ابزار پژوهش عبارت است از پرسشنامه رضایت زناشویی در مقیاسهای میزان پرخاشگری و رضایت جنسی، فرم تجدید نظر شده (MSI-R) شنايدر است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر روشهای آمار توصیفی از آزمون تحلیل واریانس کرتهاى تقسیم شده، استفاده شده است. تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که برنامه بهبودبخشی ارتباط به‌طور معناداری میزان پرخاشگری و رضایت جنسی آزمودنیها را بهبودبخشیده است.

کلیدواژه‌ها: برنامه بهبودبخشی ارتباط، پرخاشگری، رضایت جنسی، زنان شاغل.

پذیرش: ۸۶/۱۱/۳۰

دریافت: ۸۶/۹/۲۷

مقدمه و طرح مسأله

یک نیاز یا تمایل^۱ قدرتمند^۲ و جهانی^۳ درمیان انسانها برای تعامل با دیگران وجود دارد (هانری و دیکسون^۴، ۲۰۰۴). افراد نیاز به رشد و بقای رابطه با دیگران مخصوصاً با افراد نزدیک دارند. ما همه از تعامل و عمق بخشیدن به درگیری در ارتباطات لذت می‌بریم^۵ و اگر به درگیری معنا-داری با دیگران قادر نباشیم، نتیجه آن تنهایی^۶، نارضایتی^۷ و افسردگی است (ویلیامز و زادیرو^۸، ۲۰۰۱).

کریگ^۹ عنوان می‌کند که ارتباط، فرایند فرستادن^{۱۰} و دریافت کردن^{۱۱} پیام است. ارتباط مستلزم این است که حداقل دو نفر برهم تأثیر گذاشته و از هم تأثیر بپذیرند. به صورت اختصاصی اجزای فرایند ارتباطی در ساده‌ترین شکل آن شامل برقرارکننده‌ها^{۱۲}، پیام، واسطه، کانال، پارازیت، بازخورد و دریافت است (آدلروتون^{۱۳}، ۱۹۹۶).

زنان شاغل در شروع قرن ۲۱ برای شکل‌دادن یک هویت جدید^{۱۴} پیشقدم هستند (پلک^{۱۵}، ۱۹۸۵). آنها نمی‌توانند مانند والدین خود زندگی کنند. زندگی این زوجها استرس‌زا^{۱۶} و پر

1. Desire
2. Powerful
3. Universal
4. Hargie & Dickson
5. Gable & Shean
6. Loneliness
7. Unhappiness
8. Williams & Zadiro
9. Creag, 1991
10. Sending
11. Receiving
12. Snder & Receiver
13. Adler & Twen
14. New Identity
15. Pelck
16. Full Of Stress

انرژی است و فشارهای زندگی باعث کناره‌گیری آنها می‌شود. اغلب این زوجها مهارت‌های اجتماعی^۱ ندارند و دوستان، مدرسه، محل کار، نهادهای مذهبی و مدارس هم اغلب از خانواده- خانواده‌هایی که در آن دو نفر کار می‌کنند، حمایت نمی‌کنند (هافمن و هافمن^۲، ۱۹۸۵).

بعضی از مطالعات اولیه درباره زوجهای شاغل (آکسلسون^۳، ۱۹۶۳؛ بلور، ۱۹۶۳) نشان می‌دهد که تغییر ساختار خانواده به‌وسیله شاغل شدن هر دو عضو به تعارض بیشتر و شادی کمتر و مبهم شدن نقشهای جنسیتی منجر می‌شود.

تعارضهای کاری و خانوادگی به شکلهای مختلف در زندگی زنان شاغل وجود دارد. این تعارضها شامل تنیدگیهای شغلی، بارکاری زیاد، تعارض نقش و نیز مشکلات مربوط به مراقبت از کودک، نگهداری از بزرگسالان و مسائل مربوط به تعادل بین شغل، خانواده و نیازهای شخصی است. فشارهای روانی دارای کیفیت واگیر است و به جنبه‌های دیگر زندگی فرد نیز سرایت می‌کند (بولگر^۴ و دیگران، ۱۹۸۹).

تعارض نقش برای زنان شاغل به دو مقوله تقسیم می‌شود. این دو قسمت، تعارض حرفه‌ای -والدینی^۵ و تعارض حرفه‌ای- زن و شوهری^۶ هستند (بارلی^۷، ۱۹۹۶). بین رضایت شغلی و رضایت زناشویی زوجهایی که هر دو شاغل هستند، همبستگی وجود دارد (کلین^۸، ۱۹۹۸). به‌عبارت دیگر، شادمانی در کار و خانه همراه هم است.

-
1. Social skills
 2. Haffman & Haffman
 3. Axelson
 4. Bulger
 5. Professional/ parent conflict
 6. Professional / spouse conflict
 7. Burley
 8. Klein

به خاطر داشته باشیم زمانی که زن و شوهر هر دو شاغل بوده و زندگی محرک و سازنده‌ای دارند، جنبه‌های مثبتی در زندگی آنها وجود دارد (گیلبرت^۱، ۱۹۸۸). همسری که علاقه‌های مخصوص به خود دارد، دارای هیجان بیشتری است (روسو^۲، ۱۹۸۷). علی‌رغم مسائل حرفه‌ای، کیفیت محاوره‌ها و حمایت شخصی این فرد احتمال دارد که رابطه را غنی کند (باروک و اسکوارتز^۳، ۱۹۸۶).

درک کیفیت و ارزش ازدواج وسیله‌ای برای درک آثار آن بر تمام فرایندهای داخل و خارج خانواده است. دلایل معقول و منطقی مطالعه روی جزئیات رضایت زناشویی، درک محوریت آن در سلامت خانواده و اشخاص (استاک و اشلمان^۴، ۱۹۹۸)، اهمیت آن برای جامعه درحالتی که ازدواجهای موفق شکل می‌گیرد، دست کشیدن از جرم (لاب، ناگین و سمپسون^۵، ۱۹۹۸) و نیاز به گسترش مداخلات تجربی برای زوجها به‌منظور جلوگیری یا کم کردن فشارهای زناشویی و طلاق است (بوکام شوهم هیزر، دیرتو و استیکل^۶، ۱۹۹۸).

در تحقیقی که دیوید هال^۷ (۱۹۹۶) با عنوان فشار شغلی، فشار روانی و مشکلات سلامت جسمی در زنان شاغل تمام وقت و زنان خانه‌دار انجام داد، به این نتیجه رسید که با افزایش سنگینی نقش در زنان شاغل، نارضا‌یتهای زناشویی نیز فزونی پیدا می‌کند.

بهبود بخشی ارتباط^۱، رویکردی است که دیدگاه‌های روان تحلیلی^۲، رفتاری^۳، ارتباطات^۴ و ارتباطات^۴ و سیستمهای خانواده^۵ را یکپارچه می‌کند. این دیدگاه بر اهمیت شناخت باورهای

1. Gilbert

2. Rosso

3. Paddock & Schwartz

4. Stack & Eshleman

5. Laub; Nagin & Sampson

6. Baucom & Shoham & Mueser & Dairto & Stickle

7. Hall, 1996

افراد درباره علت بروز مشکلات تأکید کرده و به افراد مراجعه کننده کمک می‌کند مهارتهایی را یاد بگیرند که آنها را قادر کند تا مشکلات را حل کنند. به‌طور خلاصه در این برنامه، درمانگر ابتدا به افراد مراجعه کننده کمک می‌کند تا احساس کنند، درکشان کرده است و سپس به آنها کمک می‌کند که مشکلات خود را به صورت روشنتر بشناسند و پی‌ببرند که یادگیری مهارتهای خاص به آنها کمک می‌کند که به اتفاق هم مشکلات را حل کنند. درمانگر و مراجعه کننده‌ها بر روی محدوده زمانی دوره عمل توافق می‌کنند. دوره آموزش براساس این توافق و قرارداد اجرا می‌شود.

برنامه‌های بهبودبخشی ارتباط، خدمات آموزشی هستند که برای پیشبرد و غنی‌کردن روابط بین‌افراد نزدیک و صمیمی مخصوصاً افراد خانواده طراحی شده‌اند. این برنامه‌ها می‌توانند برای افراد، زوجها یا گروه‌های بزرگتر اجرا شوند. هدف برنامه افزایش رضایت روان‌شناختی^۶ و عاطفی^۷ موجود در روابط افراد نزدیک است. همچنین این برنامه‌ها رفاه روان‌شناختی^۸ و عاطفی^۹ شرکت‌کنندگان را افزایش می‌دهند. عقیده بر این است که برنامه‌های بهبودبخشی ارتباط می‌تواند اثر زیادی بر شرکت‌کنندگان داشته باشد. این اثر ابتدا در درون روابط تجربه می‌شود. عقیده بر این است که کاربرد مهارتهای بهبودبخشی ارتباط، اثر زیادی بر سلامت روان‌شناختی شرکت‌کنندگان دارد. همان‌گونه که سالیوان عنوان می‌کند، اثر مورد نظر به این دلیل ایجاد می‌شود که قدرت و ثبات

-
1. Relationship Enhancement Program
 2. Psychoanalysis
 3. Behavioral
 4. Communications
 5. Family Systems
 6. Psychological Satisfaction
 7. Emotional Satisfaction
 8. Psychological Well-Being
 9. Emotional Well-Being

زندگی افراد به میزان زیادی با کیفیت روابط بین فردی، با افراد مهم زندگی آنان به خصوص اعضای خانواده رابطه دارد (گورنی، ۱۹۷۷).

برنامه بهبودبخشی ارتباط به جای درمان^۱ بر آموزش^۲ متکی است. این برنامه به جای درمان درمان یا حل مشکل مشخص بر یادگیری مهارت‌های مشخص (چگونگی غنی کردن رابطه، بهبود خود-پنداره و در نهایت رسیدن به رضایت شخصی و بین اشخاص) تأکید می‌کند. باور اولیه رویکرد بهبودبخشی ارتباط این است که نبود درک یا درک نادرست خود و افراد نزدیک، عملکرد ما را تحلیل می‌برد. در مقابل درک خود و افراد نزدیک خود به ما کمک می‌کند، بهتر عمل کنیم و در این صورت یکی از اهداف اساسی رویکرد افزایش این درک است. بنابر عقیده رویکرد بهبودبخشی، روابط غنی روابطی هستند که در آنها افراد ظرفیت زیادی را برای درک خودشان و دیگری ایجاد کرده‌اند و قادر هستند که این درک را انتقال دهند. هدف، صرفاً افزایش ظرفیت درک کردن نیست بلکه استفاده از این برنامه برای حل صدمات گذشته، عمل کردن به صورتی مؤثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست‌های زندگی در آینده است. رویکرد بهبودبخشی ارتباط بر چهار پایه اساسی مبتنی است که عبارتند از:

- ۱- همدلی^۳
- ۲- زبان و رابطه^۴
- ۳- بیان عاطفی^۵
- ۴- پذیرش^۶

1. Treatment
2. Education
3. Empathy
4. Language and relationship
5. Emotional Expression
6. Acceptance

در پژوهشی، کلاندر، یک کارگاه آموزشی ۱۲ ساعته را برای زوجها ترتیب داد و برنامه بهبودبخشی ارتباط را به آنها آموزش داد. بعد از شرکت در کارگاه، زوجها تغییرات معناداری در مشکلات زوجی خود نشان دادند. همچنین مارکمن و همکاران (۱۹۹۲) در پژوهشی دریافتند که آموزش این برنامه می‌تواند روابط زوجها را بهبود ببخشید، کارکردهای همسری را بهتر کند و از نارضایتی زناشویی بکاهد.

مارکمن (۱۹۹۱) در یک مطالعه طولی دریافت که رضایت زناشویی زوجهایی که در برنامه شرکت کرده‌اند در ۴ تا ۵ سال بعد از پایان دوره نسبت به گروه کنترل بالاتر است.

در پژوهش دیگری بلامبرگ (۱۹۹۱) به این نتیجه رسید زوجهایی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند.

نتایج آکوردینو و گورنی (۱۹۹۳) بیان می‌کند، کسانی که در این برنامه شرکت کرده‌اند، رضایت بیشتری را در تعاملات با دیگران احساس می‌کنند. در پژوهشی که ریدلی و اسلاوسک (۱۹۹۲) انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که برنامه بهبودبخشی ارتباط، میزان محبت ابراز شده زوجها را افزایش داده و ارتباط آنها را بهبود می‌بخشد. در پژوهش دیگری، گریفلاینگ و آپوستال (۱۹۹۳) دریافتند که کیفیت روابط زوجهایی که در برنامه شرکت کرده‌اند، نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر در حقیقت نوعی تحقیق کاربردی است. هدف تحقیقات کاربردی توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص است. تحقیقات کاربردی به سمت کاربرد علمی دانش، هدایت می‌شوند. در این پژوهش از روش شبه آزمایشی استفاده شده است. این پژوهش در غالب یک طرح تحقیقی آمیخته انجام شده است که در آن یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل وجود دارد. برای هر دو گروه پیش‌آزمون، یک هفته قبل از اجرا، روش مشاوره‌ای به‌عمل آمد. پس-آزمون نیز دو هفته بعد از پایان جلسات و آزمون پیگیری نیز یک ماه پس از پایان برنامه‌ها انجام شد. در این پژوهش، متغیر مستقل دو سطح دارد که عبارتند از: برنامه بهبودبخشی ارتباط و عدم مداخله. متغیر وابسته در پژوهش حاضر، پرخاشگری و رضایت جنسی است. برنامه بهبودبخشی ارتباط در هفت جلسه یک ساعت و نیمه به‌صورت گروهی برای آزمودنیهای گروه آزمایش اجرا شد. ملاک ورود آزمودنیها به پژوهش، تمایل آنها به شرکت بوده است. از تعداد ۴۰ زن ثبت‌نام کرده، تعداد ۲۴ نفر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. نمرات حاصل از اندازه‌گیری رضایت زناشویی آزمودنیها قبل از آزمایش در جدول گزارش شده است.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱ - میزان پرخاشگری نسبت به همسر در زنانی که در گروه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، از زنان گروه کنترل کمتر است.
- ۲ - رضایت جنسی زنانی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، از زنان گروه کنترل بیشتر است.

ابزار پژوهش

ابزار جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش، پرسشنامه رضایت زناشویی فرم تجدید نظر شده (MSI-R) است. این پرسشنامه در سال ۱۹۷۹ به‌وسیله اشنایدر ساخته شد و سپس در سال ۱۹۹۷ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این ابزار به نظر بعضی به‌عنوان بهترین وسیله خودگزارش-دهی برای ارزیابی کلی روابط زناشویی معرفی شده است (وارینگ، ۱۹۸۵، فور، ۱۹۹۰، به نقل از اشنایدر، ۱۹۹۷). مؤلف بر این عقیده است که زیر بنای غیرنظری این آزمون، استفاده از آن را برای محققان مختلف که دارای رویکردهای متعددی هستند، تسهیل می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که به‌طور جداگانه‌ای برای هر یک از زوجها به منظور سنجش روابط اجرا می‌شود. پرسشنامه مورد نظر ماهیت و دامنه آشفتگی را در ابعاد مختلفی از رابطه از طریق پاسخهایی که به‌صورت درست یا غلط به هر یک از ۱۵۰ سؤال پرسشنامه می‌دهند، اندازه می‌گیرد. موضوعات این پرسشنامه حدود ۲۵ دقیقه وقت برای تکمیل کردن نیاز دارند. نتایج هر آزمودنی می‌تواند به‌صورت جداگانه یا به‌صورت دوتایی برای هر زوج مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. در پژوهش حاضر پرسشنامه هر آزمودنی به‌تنهایی مورد بررسی قرار می‌گیرد. اجرا و نمره‌گذاری می‌تواند به‌روش مداد-کاغذی یا به‌وسیله کامپیوتر انجام شود که در پژوهش فوق به صورت مداد-کاغذی انجام گرفت. پرسشنامه (MSI-R) خصوصیات منحصر به فردی دارد که می‌تواند با صرف وقت کم، اطلاعات حساس و دقیقی را جمع‌آوری کند. این ابزار اطلاعاتی را از زوج کسب می‌کند که با روشهای دیگر قابل کسب نیستند (اشنایدر، ۱۹۹۷). نتایج حاصل از این پرسشنامه می‌تواند گزارشهای بالینی را تأیید کرده و در تشخیص اهداف درمان به زوج و درمانگر کمک کند. مطالعات متعدد سودمندی (MSI-R) را به‌عنوان یک ابزار تشخیصی درباره آشفتگی ازدواج و مشکلات ارتباطی مورد تأیید قرار داده‌اند

(اشنایدر، ۱۹۹۷). این ابزار می‌تواند برای تشخیص قابلیت‌ها و نقایص روابط مفید باشد. این ابزار در ارزیابی محیط خانواده‌هایی که مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان در آنها وجود دارد، مفید است. همچنین این ابزار به‌عنوان یک ملاک چند متغیره به‌منظور بررسی کارایی روشهای درمانی مختلف استفاده شده است. یکی از خصوصیات منحصر به فرد این پرسشنامه، سادگی تعبیر و تفسیر و ارائه آن به زوج است. خصوصیات (MSI-R) در مطالعات تحقیقی و درمانی به‌وسیله افراد مختلفی توصیف شده است (اشنایدر، ۱۹۸۲ و ۱۹۸۳؛ اشنایدر، کافل، هافرو مانگروم ۱۹۹۵؛ اشنایدر و کاستیس ۱۹۹۴؛ اشنایدر، فریمن و هوور، ۱۹۹۱، نقل از اشنایدر، ۱۹۹۷). این پرسشنامه ۱۲ خرده مقیاس دارد که در پژوهش حاضر دو خرده مقیاس آن مورد بررسی قرار گرفته است.

خصوصیات جمعیت شناختی آزمودنیها

جدول ۱: سن آزمودنیها

	۲۰-۳۰ سال	۳۰-۴۰ سال	۴۰ سال به بالا
آزمایش	۷	۳	۲
کنترل	۵	۴	۳

جدول ۲: وضعیت تحصیلی آزمودنیها

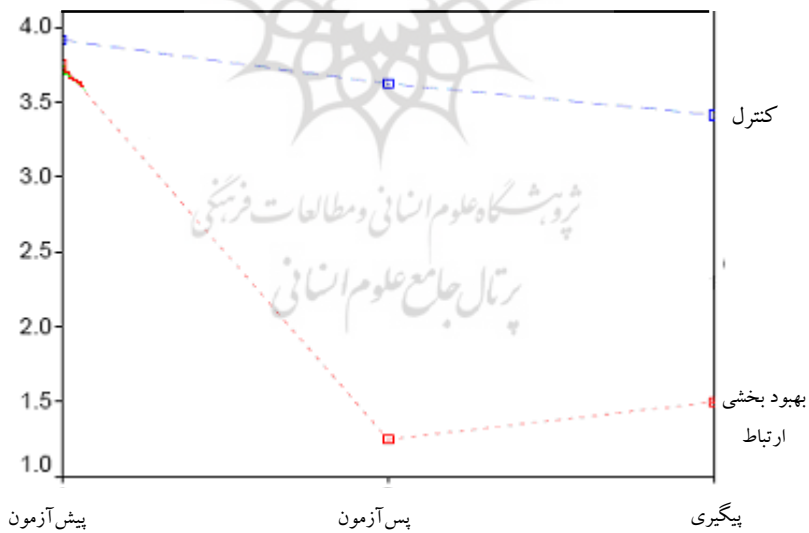
	دیپلم	فوق دیپلم	لیسانس
آزمایش	۲	۵	۵
کنترل	۳	۳	۶

جدول ۳: تعداد فرزندان آزمودنیها

۳	۲	۱	
۱	۵	۶	آزمایش
۰	۵	۷	کنترل

نتایج

فرضیه ۱: میزان پرخاشگری نسبت به همسر در زنانی که در گروه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، از زنان گروه کنترل کمتر است.



نمودار ۱: پر خاشگری

نمودار ۱ نشان می‌دهد که میزان پرخاشگری در گروه بهبودبخشی ارتباط در پس‌آزمون کاهش پیدا کرده است. در آزمون پیگیری نیز با وجود کمی بازگشت، اما کاهش پرخاشگری نسبت به پیش‌آزمون همچنان ادامه دارد.

جدول ۴: داده‌های توصیفی پرخاشگری (AGG)

نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	گروهها	
۱۲	۱/۹۸	۳/۷۵	بهبودبخشی ارتباط	پیش‌آزمون
۱۲	۱/۷۴	۳/۹۱	کنترل	
۱۲	۰/۸۵	۱/۲۵	بهبودبخشی ارتباط	پس‌آزمون
۱۲	۱/۷۱	۳/۶۲	کنترل	
۱۲	۰/۸۹	۱/۵	بهبودبخشی ارتباط	پیگیری
۱۲	۱/۴۷	۳/۴۱	کنترل	

داده‌های توصیفی جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نمره پرخاشگری در پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط از گروه کنترل پایین‌تر است.

تحلیل اطلاعات جدول ۴ با استفاده از تحلیل واریانس کرتها‌های تقسیم شده، نشان می‌دهد که بین سطوح مختلف متغیر آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تفاوت معناداری وجود دارد.

$$F_{(2,102)} = 94/82 \text{ و } P < 0/01$$

اثر تعاملی آزمونها و گروهها نیز معنادار است.

$$F_{(4,102)} = 18/27 \text{ و } P < 0/01$$

با توجه به اینکه SPANOVA نشان می‌دهد آثار تعاملی معنادار است، جهت مشخص شدن میانگینهایی که با هم تفاوت دارند، از آزمون پس از تجربه توکی استفاده می‌شود.

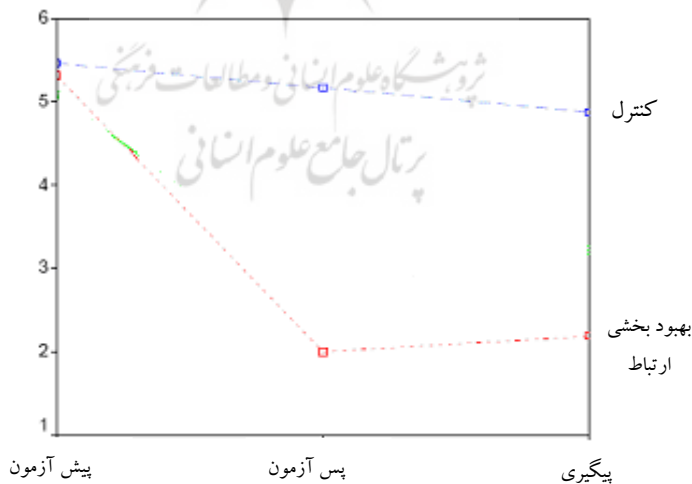
جدول ۵: نتایج مقایسه‌های پس از تجربه توکی در مقیاس پرخاشگری

سطح معناداری	تفاوت میانگینها	
<0/01	۲/۵۰	پیش‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط - پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط
<0/01	۲/۲۵	پیش‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط - پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط
<0/01	۱/۵	پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط - پس‌آزمون گروه کنترل
<0/01	۰/۹	پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط - پیگیری گروه کنترل

نتایج مقایسه‌های تعقیبی توکی نشان می‌دهد که:

بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین میانگین پیش‌آزمون و پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. این امر به این معنا است که برنامه بهبودبخشی ارتباط، میزان پرخاشگری آزمودنیها را به‌طور معناداری کاهش داده و این کاهش تا یک ماه پس از پایان برنامه نیز ادامه داشته است.

بین میانگین پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط و میانگین پس‌آزمون گروه کنترل در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. بین میانگین آزمون پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط و پیگیری گروه کنترل نیز در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. این امر به این معناست که گروه بهبودبخشی ارتباط در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل، عملکرد بهتری داشته است؛ به عبارتی میزان پرخاشگری آزمودنیهای گروه بهبودبخشی ارتباط در پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معناداری پایین‌تر از گروه کنترل است. فرضیه ۱ در سطح معناداری $p < 0/01$ مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه اینکه میزان پرخاشگری نسبت به همسر در زنانی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند از زنان گروه کنترل کمتر است. فرضیه ۲: رضایت جنسی زنانی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، از زنان گروه کنترل بیشتر است.



نمودار ۲: مسائل جنسی

نمودار ۲ نشان می‌دهد که مشکلات جنسی آزمودنیها در پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط نسبت به گروه کنترل کاهش پیدا کرده است.

جدول ۶: داده‌های توصیفی مسائل جنسی

نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	گروهها	
۱۲	۲/۶۷	۵/۳۱	بهبودبخشی ارتباط	پیش‌آزمون
۱۲	۲/۳۷	۵/۴۵	کنترل	
۱۲	۰/۹۶	۲	بهبودبخشی ارتباط	پس‌آزمون
۱۲	۲/۳۸	۵/۱۶	کنترل	
۱۲	۱/۰۴	۲/۱۸	بهبودبخشی ارتباط	پیگیری
۱۲	۲/۳۲	۴/۸۷	کنترل	

داده‌های توصیفی جدول ۶ نشان می‌دهد که میانگین نمره‌های مسائل جنسی در پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط در سطح پایین‌تری قرار دارد این نکته نشان می‌دهد که گروه بهبودبخشی ارتباط بهتر از گروه کنترل توانسته است تا مشکلات جنسی آزمودنیها را کاهش دهد.

تحلیل اطلاعات جدول ۶ نشان می‌دهد که بین سطوح مختلف متغیر آزمون (پیش‌آزمون، پس-آزمون و پیگیری) تفاوت معناداری وجود دارد.

$$F_{(2, 102)} = 91/23, P < 0/01$$

اثر تعاملی آزمونها و گروهها نیز معنادار است.

$$F_{(4, 102)} = 19/7, P < 0/01$$

با توجه به اینکه SPANOVA نشان داده است که آثار تعاملی معنادار است برای مشخص شدن میانگینهایی که با هم تفاوت دارند، از آزمون پس از تجربه توکی استفاده می‌شود.

جدول ۷: نتایج مقایسه‌های پس از تجربه توکی در مقیاس مسائل جنسی

سطح معناداری	تفاوت میانگینها	
۰/۰۱	۳/۳۱	پیش‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط - پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط
۰/۰۱	۳/۱۳	پیش‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط - پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط
۰/۰۱	-۳/۱۶	پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط - پس‌آزمون گروه کنترل
۰/۰۱	-۲/۶۹	پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط - پیگیری گروه کنترل

نتایج مقایسه‌های پس از تجربه توکی نشان می‌دهد که:

بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین میانگین پیش‌آزمون و آزمون پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. این امر به این معنا است که برنامه بهبودبخشی ارتباط به‌طور معناداری مشکلات جنسی آزمودنیها را کاهش داده و اثر آن نیز تا یک ماه پس از پایان برنامه ادامه داشته است.

بین میانگین پس‌آزمون گروه بهبودبخشی ارتباط و میانگین پس‌آزمون گروه کنترل در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. بین میانگین آزمون پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط و میانگین پیگیری گروه کنترل نیز در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. این امر به آن معنا است که عملکرد دو گروه بهبودبخشی ارتباط و کنترل در پس‌آزمون و

پیگیری با هم متفاوت بوده است؛ به عبارتی می‌توان گفت که گروه بهبودبخشی ارتباط به‌طور معناداری مشکلات جنسی کمتری نسبت به گروه کنترل داشته و این مسأله تا یک ماه پس از پایان برنامه نیز ادامه داشت است. این موضوع نشانه تأثیر برنامه بهبودبخشی ارتباط در کاهش مشکلات جنسی آزمودنیها می‌باشد.

فرضیه ۲ در سطح معناداری $p < 0/01$ مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه اینکه مشکلات جنسی زنانی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، از زنان گروه کنترل کمتر است.

نتیجه‌گیری

عقیده بر این است که کاربرد مهارت‌های بهبودبخشی ارتباط می‌تواند اثر زیادی بر شرکت‌کنندگان داشته باشد. این اثر در درون رابطه تجربه می‌شود. این تأثیر به این دلیل ایجاد می‌شود که قدرت و بنای زندگی افراد به میزان زیادی با کیفیت روابط بین فردی آنها با افراد مهم زندگی خود، به‌خصوص اعضای خانواده رابطه دارد (جورنی، ۱۹۷۷).

در پژوهش حاضر کارایی رویکرد بهبودبخشی ارتباط در بهبود میزان پرخاشگری و رضایت جنسی مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه فرضیه ۱ در سطح $p < 0/01$ به این معنا است که این برنامه توانسته است تا میزان پرخاشگری زنان شاغل را کاهش دهد؛ به‌عبارتی می‌توان گفت زنانی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت داشته‌اند، نسبت به زنان گروه کنترل پرخاشگری جسمانی و تهدید کمتری نسبت به همسران خود اعمال کرده‌اند.

نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های مارکمن (۱۹۹۱) که نشان داد مردانی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند در خلال پیگیریهای ۲، ۳ و ۴ سال، سلطه و خشونت فیزیکی

کمتری را در مقایسه با گروه کنترل نسبت به همسران خود نشان دادند، نیز همخوانی دارد. همچنین مارکمن دریافت که زوجهای شرکت کننده در برنامه بهبودبخشی ارتباط رفتارهای منفی کمتری را نسبت به هم در خلال پس‌آزمون و پیگیریها نشان داده‌اند.

همچنین نتایج پژوهش با یافته‌های ریدلی و اسلاوسک (۱۹۹۲)، گریفالینگ و آپوستال (۱۹۹۳) که نشان دادند، برنامه بهبودبخشی ارتباط به‌طور مثبتی بر متغیرهای مهم فردی و نظام خانواده تأثیر می‌گذارد، همخوانی دارد. همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های آکوردینو و جورنی (۱۹۹۳) که نشان دادند، برنامه بهبودبخشی ارتباط به آزمودنیها کمک می‌کند در تعاملات چالش‌انگیز موفق عمل کنند، نیز همخوانی دارد.

بین پیش‌آزمون و آزمون پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط با وجود کمی بازگشت در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین آزمون پیگیری گروه بهبودبخشی ارتباط و پیگیری گروه کنترل در سطح $p < 0/01$ تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنا که اثر برنامه بهبودبخشی ارتباط در کاهش پرخاشگری زنان شاغل نسبت به همسر پایدار بوده است. فرضیه‌های زیر بنایی این برنامه عنوان می‌کنند که آموزشهای بهبودبخشی ارتباط در صورتی که تمرین شوند، می‌توانند بقا یافته و تعمیم پیدا کنند. یافته‌های پژوهش حاضر از این فرضیه‌های زیربنایی حمایت می‌کنند.

تأیید فرضیه ۲ در سطح $p < 0/01$ به این معنا است که برنامه بهبودبخشی ارتباط توانسته است مشکلات جنسی زنان شاغل را کاهش دهد. به عبارتی این برنامه، روابط جنسی زنان شاغل را بهبودبخشیده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های مطالعه طولی مارکمن (۱۹۹۱) که دریافت زوجهایی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، نسبت به گروه کنترل

مشکلات جنسی کمتری دارند، همخوانی دارد. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های بلامرگ (۱۹۹۱) که دریافت زوجیهایی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، در حل مشکل نسبت به زوجین گروه کنترل موفقتر عمل کرده‌اند، همخوانی دارد. یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه افزایش محبت در ضمن رابطه جنسی با یافته‌های ریدلی و اسلاوسک (۱۹۹۲) که دریافتند زوجینی که در برنامه بهبودبخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، محبت بیشتری را نسبت به گروه کنترل نشان می‌دهند نیز همخوانی دارد. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج پژوهش گریفلاینگ و آپوستال (۱۹۹۳) که دریافتند زوجین گروه بهبودبخشی ارتباط در کیفیت رابطه نسبت به گروه کنترل در سطح بالاتری قرار دارند، همخوانی دارد.

در گروه بهبودبخشی ارتباط بین پیش‌آزمون و آزمون پیگیری در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنا-داری وجود دارد. به این معنا که تغییرات به‌وجود آمده در زنان، در اثر برنامه بهبودبخشی ارتباط پایدار می‌باشد. این نتایج با فرضیه‌های زیربنایی رویکرد بهبودبخشی ارتباط که عنوان می‌کند مهارت‌های بهبودبخشی ارتباط در صورتی که تمرین شوند، بقا و تعمیم پیدا می‌کنند، هماهنگی دارد.

پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود تحقیقی جداگانه درباره تأثیر برنامه بهبودبخشی ارتباط مردان و زنان شاغل انجام گیرد.

- با توجه به اینکه اثربخشی برنامه بهبودبخشی ارتباط در پژوهش حاضر مورد تأیید قرار گرفت، پیشنهاد می‌شود که آموزش بهبودبخشی ارتباط برای زوجین جوان و در آستانه ازدواج اجرا شود.
- با توجه به اینکه اثر برنامه بهبودبخشی ارتباط در همه روابط انسانی مورد تأیید قرار گرفته است، پیشنهاد می‌شود که آموزشهای بهبودبخشی ارتباط در آموزشهای نیروی انسانی سازمانها گنجانده شود.
- برنامه بهبودبخشی ارتباط یک برنامه آموزشی است و درمقابل دیدگاههای درمانی که مردم نسبت به آنها حساس هستند می‌تواند بیشتر مورد استفاده قرار گیرد، همچنین این آموزشها نیازی به تخصص بالا ندارند، در این صورت پیشنهاد می‌شود که مشاوران، درمانگران و حتی روانپزشکان آموزشهای آن را فرا گیرند تا بتوانند به افراد مراجعه کننده خود کمک کنند.
- چون آموزشهای مشاوران در کشور ایران بیشتر درباره نظریه‌های سنتی است، پیشنهاد می‌شود نظریه‌های جدید مشاوره‌ای مانند برنامه بهبودبخشی ارتباط بیشتر مورد توجه قرار گیرند.
- باتوجه به اینکه زنان شاغل در معرض مشکلات زیادی قرار دارند، این مسأله می‌تواند رضایت زناشویی و رضایت از زندگی آنها را تحت‌تأثیر قرار دهد، پیشنهاد می‌شود سازمانها به همه‌گیر کردن برنامه آموزشی بهبودبخشی ارتباط و استفاده از روشهای مشاوره‌ای اقدام کنند.

۱. شیولسون، ر. ج.؛ استدلال آماری در علوم رفتاری؛ ترجمه: علیرضا کیامنش؛ جلد دوم، قسمت اول، چاپ سوم، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۴.
۲. شیولسون، ر. ج.؛ استدلال آماری در علوم رفتاری؛ ترجمه: علیرضا کیامنش؛ جلد دوم، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۲.
۳. کارلسون، ج. و ل. اسپری، ج. لوئیس؛ خانواده درمانی، تضمین درمان کارآمد؛ ترجمه: شکوه نوابی نژاد؛ تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۸.
۴. نظری، ع. و ع. سلیمانیان؛ تحلیل عاملی پرسشنامه تجدید نظر شده رضایت زناشویی اشناپدر؛ مقاله منتشر نشده دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۸۳.
5. Accordino, M.P., & B.G. Gureney; "Effects of the relationship enhancement programs on community residential rehabilitation staff and clients; Psychosocial Rehabilitation"; Journal, Vol.17, pp:43-52, 1993.
6. Axelson, S.J.; The marital adjustment of marital role definitions of husbands of working and nonworking wives; Marriage and Family Living, 25, pp:94-108, 1963.
7. Blumberg, S.L.; Premarital intervention programs, A comparison study. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Denver, Co, 1991.
8. Baucom, D.H., & D.H., Shoham, K.T., Mueser, A.D., Daiuto, & T.R., Sticklet; "Empirically supported couple and family intervention"; Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol.66, pp:53-88, 1998.
9. Bradbury, T.N., & F.D., Finchman, & S.R., Beach; "Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review"; Journal of Marriage and The Family, Vol.62, pp:964-98, 2000.

References**منابع**

10. Burley , K.A.; Family – work spillover in dual- career couples: A comparison of two time perspectives; Psychological Reports , Vol.68, pp:471-480.
11. Carlson , J., & L. Sperry, & J.A, Lewis.; Family therapy: Ensuring treatment efficacy; Pacific Grove , CA: Brooks/cole, 1997.
12. Cooper ,R.; The performance edge: New strategies to work effectiveness and competitive advantage; Boston: Houghton – Mifflin,1991.
13. Carter ,E.A., & M.C., M,Goldrich; Overview :the changing family life cycle : A framework for family therapy; In B. Boston : Allyn & Bacon, 1988.
14. Gilbert, L.; Sharing it all: The rewards and straggles of two – career Families; New York. Plenum,1988.
15. Gable, S., & G., Sheen; "Perceived social competence and depression"; Journal of Social and Personal Relationships. Vol.17, pp:50-139, 2000.
16. Grifling, J.M.Jr., & R.A., Apostal; "The influence of relationship enhancement training on differentiation of self"; Journal of Marital and Family Therapy ,Vol.19, pp:267-272, 1993.
17. Guerney , B.G., JR.; Should teachers treat illiteracy, hypo calligraphy , and dysmathematica ? Canadian Counselor; Vol. 12, No.1, pp: 9-14, 1977.
18. Ginsberg, B.G.; Relationship enhancement family therapy; John Wiley & Sons, Inc. 1997.
19. Hertz , R.;"Dual – Career couples and the American dream"; Journal of Comparative Family Studies ,Vol.22, pp:247-253, 1991.

References**منابع**

- 20.Hall, F., & D., Hall; The two – career couple Reading; MA: Addison – Wesley, 1979.
- 21.Kaye, K.; Toward a developmental psychology of family; In L.L. Abak(Ed.), The Handbook Of Family Psychology and Therapy, Vol.1, Homewood, IL :Dorsey Press,1985.
- 22.Klein, H; "Job satisfaction in professional dual-career couples: Psychological and socioeconomic variables"; Journal of Vocational Behavior, Vol.32, pp:255-268, 1988.
- 23.Laub, J.H., & D.S., Nagin, & R.J Sampson; Trajectories of change in review , criminal offending : Good marriages and the distance process; American Sociological Vol.63, pp: 225-238, 1998.
- 24.Markman, H.J., & M.J., Renick., & M., Clements; "Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4 and 5 year follow-up";Journal of Counseling and Clinical Psychology, Vol.61, pp:70-77, 1993.
- 25.Pleck , J.; Working wives/ working husbands; Newbury park, CA: sage, 1985.
- 26.Rapoport, R. & R., Rapoport; Men, Women and equity; The Family Coordinator, Vol.24, pp:421-432, 1975.
- 27.Ridley, C.A., & I.e; Sladeczek; Premarital relationship enhancement: Its effects on needs to relate to others; Family Relations, Vol.41, pp:148-153, 1992.
- 28.Russo ,N.F; Dual – Career couples: Research, assessment and public policy issues; The Counseling Psychologist, Vol.15, pp:140-145, 1987.
- 29.Stack,S., & J.R, Eshleman; Marital status and happiness: A17- nation study"; Journal of Marriage and The Family , Vol.60, pp:527 – 536, 1998.

References**منابع**

- 30.Snyder, D.K.; Marital satisfaction inventory, revised(MSIR); Western Psychological Services, 1997.
- 31.Thomas, S.K., Albert, & P., White; Determinants of marital quality in dual – career couples; Family Relations, Vol.33, pp:513-521, 1984.
- 32.Waite, L.J., & L.A., Lillard; "Children and marital disruption. American"; Journal of Sociology, Vol.96, pp:930 - 953, 1991.
- 33.Yogev, S.; Dual-career couples: Tice of group psychotherapy; New York: Basic Books, 1983.
- 34.Williams, K., & L., Zadiro; Ostracism: on being ignored, excluded, and rejected; Inter Personal Rejection, Oxford: Oxford University Press, 2001.
- 35.O' Hanlon, W.H., & M., Weiner–Davis; In search of solutions: a new direction in psychotherapy; NewYork: Norton, 1989.
- 36.Shaevitz , M., & M., Shaevitz; Making it together as a two – career couple; Boston : Houghton Mifflin, 1980.
- 37.Young, M.E., & L.L., Long; Counseling and therapy for couples; Brooks / cole Publishing Company, 1998.