

بررسی کارآیی برنامه غنی سازی ارتباط برکاهش فرسودگی زناشویی زوج ها

محمد محمدی^۱، آرمان سلیمی^۲، کیانوش زهراکار^۳، رضا داورنیا^{۴*}، محمد شاکرمی^۵

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
^۲ کارشناس ارشد، مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
^۳ استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
^۴ دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
^۵ دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
 * نویسنده مسئول: رضا داورنیا، دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
 ایمیل: rezadavarniya@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۶/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۵/۱۷

چکیده

مقدمه: یکی از آشفتگی ها و ناپهنجاری های روان شناختی که به مرور زمان عشق و علاقه بین زوجین را کم رنگ تر کرده و گاهی به طور کامل آنرا محو می کند و موجب مشکلات روحی و روانی، ادامه روابط سرد و بی تفاوتی (طلاق عاطفی) و طلاق رسمی آنها را فراهم می کند، فرسودگی زناشویی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی کارآیی برنامه غنی سازی ارتباط برکاهش فرسودگی زناشویی زوج ها انجام شد.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه شاهد می باشد. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مرکز همیاران سلامت روان شهر بجنورد در بهار و تابستان سال ۱۳۹۳ تشکیل می دادند که جهت حضور در جلسات اعلام آمادگی نموده بودند. بر اساس نمونه گیری مبتنی بر هدف و به شیوه در دسترس، ۲۰ زوج که بیشترین نمرات را در فرسودگی زناشویی کسب نموده بودند و بر اساس ملاک های ورود و خروج به مطالعه واجد شرایط شرکت در جلسات تشخیص داده شده بودند، انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد (هر کدام ۱۰ زوج) گمارش شدند. ابزار سنجش مقیاس فرسودگی زناشویی (Pines 1996) بود که توسط آزمودنی ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری (یک ماهه) تکمیل شد. متغیر مستقل (برنامه غنی سازی ارتباط) در ۸ جلسه یک و نیم ساعته به شیوه گروهی و گام به گام و با توالی هر هفته یک جلسه برای گروه مداخله اجرا شد. برای گروه شاهد تا پایان پژوهش مداخله ای ارایه نگردید. داده های پژوهش به شیوه تحلیل کواریانس تک متغیره و با بهره گیری از نرم افزار SPSS18 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط، فرسودگی زناشویی را در زوجین گروه مداخله در مرحله پس آزمون به طور معناداری کاهش داده و نتایج کماکان در مرحله پیگیری نیز از ثبات لازم برخوردار بود.
نتیجه گیری: نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط در کاهش فرسودگی زناشویی موثر است و از این روش مداخله ای می توان به عنوان یک شیوه کارآمد در بهبود روابط و حل مشکلات زناشویی افراد در مراکز مشاوره و گروه های زوج درمانی استفاده کرد.

واژگان کلیدی: فرسودگی زناشویی؛ برنامه غنی سازی ارتباط؛ زوج ها

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

بسیاری از زوج ها زندگی زناشویی خود را با عشق آغاز می کنند. در آن زمان آنها هرگز فکر نمی کنند که آتش عشقشان روزی فروکش خواهد کرد. Ellis عنوان می کند زوج هایی که به تازگی ازدواج کرده اند، کمتر به این فکر می کنند که ممکن است زمانی عشق افسانه ای آنها کم رنگ شود و این درست زمانی است که فرسودگی آغاز شده است (۲).

خانواده به عنوان یک گروه واحد اجتماعی در برگزیده بیشترین و اساسی ترین مناسبات انسانی است که بر اساس ازدواج و زندگی زناشویی شکل می گیرد. روی هم رفته، ازدواج را می توان ارتباطی دانست که دارای تمامیت بی نظیر و گسترده ای است؛ ارتباطی که دارای ابعاد زیستی، عاطفی، روانی، اقتصادی و اجتماعی است (۱).

مورد استفاده قرار گرفته است که رفتارهای تقویت کننده رابطه و مهارت های ارتباطی را می توان به روش های مختلف آموزش داد. از نظریه بین فردی Sullivan مفهوم فرد ذی نفوذ و اینکه افراد اطراف ما بر چگونگی رفتار ما تاثیر می گذارند، اقتباس شده است (۱۲، ۱۳). برنامه غنی سازی ارتباط یک درمان خانوادگی با رویکرد آموزش روانی و مبتنی بر آموزش مهارت به جای کاهش علائم است و به افراد کمک می نماید تا روابط شان را بهتر کنند و در عین حال کیفیت این روابط را در طول زمان حفظ نمایند (۱۴). به طور خلاصه در این رویکرد مهارت هایی آموزش داده می شوند که به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می کند. حساسیت دلسوزانه می تواند مهمترین عامل در ارتقای امنیت و اعتبار بخشیدن به رابطه زوج ها و ایجاد صمیمیت سازنده و جو سالم برای رشد فردی باشد. در این برنامه درمانگر ابتدا به مراجعان کمک می کند احساس کنند، درکشان کرده است و سپس به آنها کمک می کند تا مشکلاتشان را به صورت روشن تر بشناسند و سپس بی ببرند که یادگیری مهارت های خاص به آنها کمک می کند تا با همکاری هم مشکلات را حل کنند (۱۵). در این رویکرد ۹ مهارت بهم پیوسته به زوج ها آموزش داده می شود: ۱- مهارت ابزار گری ۲- مهارت همدلی ۳- مهارتهای بحث و مذاکره ۴- مهارتهای حل مساله و تعارض ۵- مهارتهای آسان سازی و تساهل ۶- مهارتهای تغییر خود ۷- مهارتهای کمک به تغییر همسر ۸- مهارتهای انتقام و تعمیم و ۹- مهارتهای نگه داری و تداوم (۱۶).

پژوهش های گوناگونی درباره کارایی برنامه غنی سازی ارتباط در بافت زوجی و خانوادگی انجام گرفته و آن را رویکردی موثر نشان داده است. Shollenberger اثربخشی برنامه غنی سازی ارتباط 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 می دهد که غنی سازی ارتباط اعتبار مناسبی را در بلند مدت نشان می دهد (۱۷). Brooks پژوهشی را با عنوان برنامه گروه درمانی غنی سازی ارتباط زوجین که بر روی ۲۲ زوج که دارای روابط نابسامان بودند، انجام داد. نتایج نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط منجر به افزایش سازگاری زناشویی، اعتماد، صمیمیت و بهبود روابط میان زوجین می شود (۱۸). Accordino و Guerney اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط را بر کیفیت زناشویی افراد زندانی و همسران آنها بررسی نمودند. نتایج حاکی از آن بود که این برنامه باعث افزایش سازگاری زناشویی، سازگاری عمومی و سلامت روانی زندانیان و همسران آنها شده است (۱۹). Joanning و Brock برنامه غنی سازی ارتباط را با برنامه های تعامل زوجی در یک نمونه مرکب از زوج های مضطرب و غیر مضطرب مقایسه کردند. نتایج نشان داد که غنی سازی ارتباط در بهبود تعامل و رضایت زوجی موثر تر است. شرکت کنندگان در غنی سازی ارتباط بعد از سه ماه پیگیری همچنان نمرات بالایی را بدست آوردند (۲۰). در ایران نیز اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین (۲۱)، بهبود راهبردهای مقابله ای زناشویی (۲۲)، صمیمیت زناشویی زوجین هر دو شاغل (۲۳) و کاهش تعارضات زناشویی زوجین هر دو شاغل (۲۴) بررسی گردیده و اثربخشی آن تایید شده است.

فرسودگی تدریجی است و بندرت ناگهانی اتفاق می افتد. در حقیقت عشق و صمیمیت بتدریج کمرنگ می شود و فرسودگی آغاز می گردد. در بدترین حالت فرسودگی به معنای ویران شدن روابط است (۳). به اعتقاد Kayser، فرسودگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی علاقتی و بی تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (۴). پاینز و همکاران فرسودگی را به عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می شود می دانند (۵). Howard فرسودگی را یک پاسخ انطباق یافته به استرس دانست. در واقع شکل نهایی استرس، فرسودگی می باشد (۶). Beruschi و Ediloich فرسودگی را به عنوان سرخوردگی پیشرونده در نظر می گیرند که شامل چهار مرحله تصاعدی است. این مراحل شامل: ۱- اشتیاق ۲- ایستایی و رکود ۳- ناامیدی و ۴- بی علاقتی و بی احساسی می شود (۷).

در واقع فرسودگی با عدم تعادل میان منابع و تقاضا شروع می شود، یک ناهمخوانی میان انتظارات و ایده آل های افراد از یک سو و واقعیات از سوی دیگر. نتیجه ناهمخوانی، استرس است. استرس ممکن است به طور آگاهانه و هشیارانه مشاهده شود یا به طور ناآگاهانه در مدت طولانی پایدار بماند. در مرحله دوم به تدریج افراد، شروع به فشار عاطفی، فرسودگی و خستگی می کنند. مرحله سوم شامل تغییراتی در نگرش و رفتار می شود و در این مرحله افراد نگرش هایشان را در مورد زندگی زناشویی و همسر تغییر می دهند. سرانجام، نتیجه فرسودگی است (۸).

تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می دهد که امروزه شیوع فرسودگی زناشویی بیشتر شده است. به طوری که ۵۰ درصد از زوجین در ازدواج خود با فرسودگی زناشویی مواجه می شوند. اینکه عوامل فرسودگی چیست و آیا ممکن است ارتباط زوجینی که دچار فرسودگی شده اند را به ارتباطی عاشقانه و کارآمد تبدیل کرد، تحقیقات انجام شده به عوامل چندی اشاره کرده اند که در این زمینه می توان به تصورات رویایی از عشق، عدم توانایی حل تعارضات زناشویی و اثرات زیان بار آن بر سلامت فیزیکی و عاطفی زوجین که می تواند موجب دامنه ای از مشکلات رفتاری و هیجانی کودکانی شود که در معرض تعارضات والدین هستند، زوال خانواده گسترده، تغییر نقش های زن و مرد و باورهای ارتباطی اشاره کرد (۹). از آنجا که فرسودگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را بدنبال دارد، می تواند به نارضایتی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (۱۰).

امروزه رویکردها و برنامه های آموزشی - درمانی گوناگون با هدف کاهش تعارضات و آشفتنگی ارتباطی میان زوج ها بوجود آمده است. هدف این رویکردها کمک به افراد برای سازگاری مناسب تر با مشکلات جاری و یادگیری روش های موثرتر ارتباط است (۱۱). از جمله رویکردهایی که برای بهبود و ارتقا روابط و کاهش مشکلات زناشویی قابل استفاده است، رویکرد غنی سازی ارتباط است. این رویکرد تلفیقی از چهار رویکرد اساسی در روان درمانی است. از نظریه روان پویایی، مفاهیم ناخودآگاه و مکانیزم های دفاعی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. از نظریه Adler مفهوم انگیزه برتری طلبی و از مکتب انسانگرایی، نظریه Rogers درباره مفاهیم خود، پذیرش، احترام و همدلی مورد استفاده قرار گرفته است. از نظریه یادگیری این مفهوم

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است و در آن از طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه شاهد استفاده شد. جامعه پژوهش را تمامی زوج هایی که دارای مشکلات زناشویی و ارتباطی و فقدان صمیمیت در رابطه با همسرشان بودند، تشکیل می دادند که پس از اطلاع رسانی محقق در خصوص تشکیل جلسات آموزشی با هدف حل مشکلات زناشویی به مرکز همیاران سلامت روان شهرستان بجنورد در بهار و تابستان سال ۱۳۹۳ مراجعه نموده و جهت شرکت در جلسات ثبت نام نموده بودند. از میان تمامی زوجین ثبت نام کرده برای حضور در جلسات، ۲۰ زوج که شرایط ورود به مطالعه را داشتند و در پرسشنامه فرسودگی زناشویی نمرات بیشتری نسبت به سایرین کسب کرده بودند، به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد (هر گروه ۱۰ زوج) قرار گرفتند. شرایط ورود افراد به مطالعه شامل ۱- تحصیلات ابتدایی به بالا، ۲- تکمیل فرم رضایت نامه درمان و مشارکت در تمام جلسات ۳- حضور هر دو عضو زوج در جلسات ۴- گذشت حداقل دو سال از زندگی مشترک، ۵- متقاضی طلاق نبودن و ۶- عدم دریافت خدمات روانشناختی و مشاوره فردی در خارج از جلسات گروه بود. ملاک های خروج افراد از مطالعه نیز ۱- سابقه بستری در بیمارستان های روانپزشکی ۲- مصرف داروهای روانپزشکی و روانگردان، و ۳- مصرف هر نوع داروی آرامبخش، الکل و مواد مخدر در نظر گرفته شد. در این مطالعه مفاد مطرح شده در بیانیه Helsinki (۲۵) رعایت گردید که از جمله آن ها می توان به توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل اشاره کرد.

فرسودگی زناشویی یکی از مشکلات زوجی شایعی است که زندگی بسیاری از زوجین را تحت تاثیر قرار می دهد. افرادی که دچار فرسودگی زناشویی هستند، احساس از پا افتادگی جسمانی، عاطفی و روانی می کنند، آزرده خاطر و دلسرند، علاقه ندارند چیزی را توضیح بدهند و یا در جهت حل مشکلاتشان گام بردارند. تصور می کنند که دیگر برای آنها در رابطه شان نقطه امیدی باقی نمانده است. از آنجا که پدیده فرسودگی زناشویی در زوجین با احساساتی مانند خشم، نفرت، ناامیدی و سرخوردگی نسبت به همسر همراه است و انباشته شدن این احساسات دردناک به مرور زمان در زوج باعث بی میلی و ناخشنودی نسبت به همسر می گردد و زندگی در کنار شریک زندگی را غیر قابل تحمل می سازد، لذا توجه به این پدیده و اثرات مخرب آن و همچنین درمان به موقع آن برای سیستم زوجی بسیار مهم است. همچنین از آنجایی که بروز پدیده فرسودگی زناشویی در افراد یکی از مقدمات جدایی و طلاق می باشد و اگر این مشکل به گونه ای مناسب درمان نگردد، زوج تصمیم به طلاق خواهند گرفت و با توجه به مطالبی که درباره کارایی و سودمندی برنامه غنی سازی ارتباط در حل مشکلات زناشویی و بهبود ارتباطات زوجین بیان گردید و با عنایت به اینکه در جستجوهای انجام شده در پژوهش های داخلی و خارجی، تاکنون پژوهشی به بررسی تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر فرسودگی زناشویی نپرداخته است، انجام پژوهشی در این باره ضروری به نظر می رسد. لذا در پژوهش حاضر کارایی برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها مورد بررسی قرار گرفت.

روش کار

جدول ۱: شرح مختصری از جلسات برنامه غنی سازی ارتباط

روند جلسه
جلسه اول : معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش آزمون ، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول ، مقررات و اهداف جلسات
جلسه دوم: آموزش مهارتهای صحبت کردن و مناظره به عنوان مهارت بنیادی اول، مدلسازی مهارتهای برای اعضا، ارایه تکلیف(مشخص کردن یک موضوع مشترک با همسر و صحبت کردن در مورد آن با همسر).
جلسه سوم : مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت خود ابرازی (مهارت دوم) و مهارت همدلی(مهارت سوم)، مدلسازی مهارتها برای اعضا، ارایه تکلیف (تکلیف گفت و شنود؛ بدین صورت که ابتدا یک همسر هیجانانگیز و احساسات خود را درباره یک مسئله بیان می کند و همسر دیگر فقط به این هیجانانگیز و احساسات گوش می دهد و به گوینده توجه کامل می کند و سپس گوینده و شنونده جای خود را عوض می کنند).
جلسه چهارم : مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض به عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدلسازی مهارتها برای اعضا، ارایه تکلیف(مشخص کردن یک مسئله که زوج در آن تعارض دارند و استفاده از روش حل مسئله در مورد حل کردن آن تعارض؛ بدین صورت که ابتدا تمام راه حل ها توسط زوج بیان شود و سپس یک به یک به تحلیل آنها بپردازند و یکی از راه حل ه ا را که به نظر هر دوی آنها مناسب تر می باشد، انتخاب کنند).
جلسه پنجم : مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده سازی و تسهیل، مدلسازی مهارتها برای اعضا، ارایه تکلیف(افراد گروه به خودشناسی بپردازند، بدین صورت که به شناسایی و نوشتن رفتارها و عکس العمل های خود درباره نوع گفت و شنود، مهارت همدلی کردن و حل مسئله می پردازند تا از این موارد آگاهی کامل کسب نمایند).
جلسه ششم : مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدلسازی مهارتها برای اعضا، ارایه تکلیف(با توجه به تکلیف قبلی که در آن اعضا به خودشناسی پرداختند، در این تکلیف اعضا باید به بررسی رفتارهای خود بپردازند و هرچه را که مناسب نمی باشد، در راستای مهارتهایی که تاکنون به آنها آموزش داده شده است، تغییر دهند).
جلسه هفتم : بررسی تکلیف جلسه قبل، مرور مهارتهای آموخته شده تاکنون(۷ مهارت)، آموزش مهارتهای انتقال و تعمیم، ارایه تکلیف(اعضا باید تغییراتی را که تاکنون در رفتارهای خود انجام داده اند در تمامی جوانب زندگی شخصی به کار ببرند)
جلسه هشتم: بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارتهای نگه داری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس آزمون، هماهنگی جهت برگزاری جلسه پیگیری در یک ماه آینده

نشان دهنده خطر فرسودگی و درجه ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده وجود رابطه خوب است. ضریب اطمینان آزمون- باز آزمون، ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره سه ماهه بود. ضریب آلفای اندازه گیری شده بین ۰/۹۱ و ۰/۹۳ گزارش شده است. در ایران نویدی، ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده است (۲۶). در پژوهشی برای بدست آوردن روایی مقیاس فرسودگی زناشویی، این آزمون را با پرسشنامه رضایت زناشویی Enrich همبسته کردند، ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه ۴۰٪- بدست آمد که در سطح ۰/۰۱ < P معنادار می باشد (۲۷). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی پرسشنامه با بهره گیری از محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS 18 در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت که در آن متناسب با سطح سنجش متغیرها از آمارهای توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کواریانس تک متغیره) استفاده شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۰ زوج شرکت داشتند (۱۰ زوج گروه مداخله و ۱۰ زوج گروه شاهد) بر اساس جدول ۲ ملاحظه می شود در گروه مداخله ۳۰٪ افراد در طبقه ۲۵ الی ۳۰ سالگی، ۳۵٪ در طبقه ۳۰ الی ۳۵ سالگی، ۲۰٪ در طبقه ۳۵ الی ۴۰ سالگی و ۱۵٪ نیز در طبقه ۴۰ تا ۴۵ سالگی قرار داشتند. در مورد تحصیلات گروه مداخله نیز نتایج نشان می دهد، بیشتر افراد این گروه دارای مدرک تحصیلی دیپلم بوده اند و ۴۰٪ را شامل می شوند و در نهایت ۴۰٪ این گروه بین ۵ الی ۱۰ سال از مدت ازدواجشان می گذرد که بیشترین افراد این گروه هستند. اطلاعات گروه شاهد نیز در جدول ارائه شده است.

بعد از جایگزینی آزمودنی‌ها در گروه‌های مداخله و شاهد و اخذ پیش آزمون از هر دو گروه، برنامه غنی سازی ارتباط در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای با توالی هر هفته یک جلسه به شیوه گروهی برای آزمودنی های گروه مداخله اجرا گردید و مهارت‌های برنامه غنی سازی ارتباط به صورت گام به گام و از طریق تکالیف هفتگی و تمرینات منظم توسط درمانگر ارائه گردید اما آزمودنی های گروه شاهد هیچگونه آموزشی تا پایان فرایند پژوهش دریافت نمودند و در لیست انتظار قرار گرفتند. در پایان اجرای ۸ جلسه آموزشی، مجدداً دو گروه بوسیله پرسشنامه فرسودگی زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند و برای شرکت در آزمون پیگیری در یک ماه آینده با آزمودنی ها هماهنگی بعمل آمد. پس از اتمام مرحله پیگیری جهت رعایت اصول اخلاقی و حرفه ای در پژوهش و نیز تشکر از گروه شاهد برای همکاری‌شان در اجرای پژوهش، مهارت‌های برنامه غنی سازی ارتباط در دو روزموتالی ب صورت کارگاه برای آنها نیز ارائه شد. پکیج جلسات آموزشی در این پژوهش برگرفته از نظریه غنی سازی ارتباط بود که بوسیله Scuka (۱۶) تدوین و توسط Guerney (۱۵) ارائه شده است. شرح مختصری از جلسات برنامه غنی سازی ارتباط در جدول ۱ آمده است.

در این پژوهش از ابزار زیر جهت گردآوری داده ها استفاده شد. مقیاس فرسودگی زناشویی (Couple Burnout Measure): در این پژوهش به منظور اندازه گیری میزان فرسودگی زناشویی از مقیاس ۲۱ سوالی فرسودگی زناشویی Pines (۱۹۹۶) استفاده شده است. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده فرسودگی بیشتر است و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ می‌باشد. برای تفسیر نمره ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره های حاصل شده از پرسشنامه بر تعداد سوالات (۲۱ سوال) به دست می آید. در تفسیر نمره ها، درجه بیشتر از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ۵ نشان دهنده وجود بحران، درجه ۴، نمایانگر حالت فرسودگی، درجه ۳

جدول ۲: توزیع آزمودنی ها بر حسب سن، تحصیلات و مدت ازدواج به تفکیک گروه ها

گروه و سن	فراوانی	درصد	تحصیلات	فراوانی	درصد	مدت تاهل	فراوانی	درصد
مداخله								
۲۵ تا ۳۰ سال	۶	۳۰	سیکل	۷	۳۵	۱ تا ۵ سال	۶	۳۰
۳۰ تا ۳۵ سال	۷	۳۵	دیپلم	۸	۴۰	۵ تا ۱۰ سال	۸	۴۰
۳۵ تا ۴۰ سال	۴	۲۰	فوق دیپلم	۱	۵	۱۰ تا ۱۵ سال	۴	۲۰
۴۰ تا ۴۵ سال	۳	۱۵	لیسانس	۴	۲۰	۱۵ تا ۲۰ سال	۲	۱۰
مجموع	۲۰	۱۰۰	مجموع	۲۰	۱۰۰	مجموع	۲۰	۱۰۰
شاهد								
۲۵ تا ۳۰ سال	۷	۳۵	سیکل	۶	۳۰	۱ تا ۵ سال	۶	۳۰
۳۰ تا ۳۵ سال	۷	۳۵	دیپلم	۸	۴۰	۵ تا ۱۰ سال	۱۰	۵۰
۳۵ تا ۴۰ سال	۴	۲۰	فوق دیپلم	۲	۱۰	۱۰ تا ۱۵ سال	۲	۱۰
۴۰ تا ۴۵ سال	۲	۱۰	لیسانس	۴	۲۰	۱۵ تا ۲۰ سال	۲	۱۰
مجموع	۲۰	۱۰۰	مجموع	۲۰	۱۰۰	مجموع	۲۰	۱۰۰

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار دو گروه مداخله و شاهد در متغیر فرسودگی زناشویی

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مداخله	۱۰۸/۷۰	۶/۲۸	۹۲/۷۰	۷/۴۷	۸۹/۰۵	۱۲/۳۶
شاهد	۱۱۲/۰۵	۶/۱۴	۱۱۱/۴۵	۶/۸۶	۱۱۴/۴۰	۳/۸۵

نمرات از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده گردید. نتایج این آزمون که حاکی از عدم معناداری انحراف نمره های پیش آزمون (۱/۲۰) $Z = ۰/۱۰۵$ و $P > ۰/۰۵$ ، پس آزمون ($Z = ۱/۰۷$ ، $P > ۰/۰۵$) و پیگیری ($Z = ۱/۲۷$ و $P > ۰/۰۵$) از حالت نرمال می باشد، نشان می دهد که توزیع نمرات فرسودگی زناشویی در این سه مرحله نرمال می باشد. برای بررسی همگنی واریانس ها آزمون لوین استفاده گردید که با توجه به عدم معناداری آزمون لوین برای پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ($P > ۰/۰۵$) می توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگونی واریانس ها نیز برقرار می باشد (جدول ۴).

نتایج آزمون یو من-ویتنی برای بررسی همتابی دو گروه در متغیرهای سن ($Z = ۰/۱۱۱$ ، $U = ۱۸۴/۵۰$)، تحصیلات ($Z = ۰/۴۳۴$ ، $U = ۱۹۸/۵۰$) و مدت تاهل ($Z = ۰/۰۴۱$ ، $U = ۱۹۸/۵۰$) نشان داد که این آزمون معنادار نمی باشد ($P > ۰/۰۵$) و بنابراین دو گروه در این متغیرها همتا بودند. شاخص های توصیفی متغیر فرسودگی زناشویی برای دو گروه مداخله و شاهد در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۳ آورده شده است.

برای انجام تحلیل کواریانس باید پیش فرض های استفاده از این تحلیل شامل پیش فرض های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس ها، همگنی شیب رگرسیون تایید گردد. برای بررسی نرمال بودن توزیع

جدول ۴: نتایج آزمون همگنی واریانس ها و آزمون نرمال بودن توزیع نمرات متغیر فرسودگی زناشویی در دو گروه مداخله و شاهد

	آزمون کولموگروف - اسمیرنوف			آزمون لوین			Leven test	
	Sig	Z	انحراف استاندارد	Sig	df2	df1		
پیش آزمون	۰/۱۱	۱/۲۰	۶/۳۶	۰/۵۱	۳۸	۱	۰/۴۳۳	
پس آزمون	۰/۲۰	۱/۰۷	۱۱/۸۴	۰/۷۶	۳۸	۱	۰/۰۸۸	
پیگیری	۰/۰۷	۱/۲۷	۱۵/۷۰	۰/۱۲	۳۸	۱	۲/۶۲	

جدول ۵: نتایج بررسی همگونی شیب رگرسیون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری
اثر تعامل گروه با پیش آزمون	۱۴۹۰/۹۲	۲	۷۵۴/۴۶	۳/۶	۰/۰۷
خطا	۷۶۵۵/۳۲	۳۷	۲۰۶/۹۰		

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه (ANCOVA) جهت بررسی اثر آزمون و پیگیری در متغیر فرسودگی زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیش آزمون	۲۳/۷۷	۱	۲۳/۷۷	۰/۴۵۵	۰/۵۰۴	۰/۰۱	
اثر گروه (پس آزمون)	۳۱۱۸/۹۶	۱	۳۱۱۸/۹۶	۵۹/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۱
خطا	۱۹۳۳/۳۷	۳۷	۵۲/۲۵	-	-	-	
اثر گروه (پیگیری)	۵۵۰۴/۸۷	۱	۵۵۰۴/۸۷	۶۶/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
خطا	۳۰۵۵/۲۵	۳۷	۸۲/۵۷	-	-	-	

با توجه به نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره که در جدول ۵ آمده است، معناداری مقدار $F = ۵۹/۶۸$ و $F < ۰/۰۱$ نشان می دهد که اثر گروه معنی دار است، بدین معنا که پس از محاسبه اثر پیش آزمون، تفاوت دو گروه در میزان فرسودگی زناشویی معنادار است. همچنین با توجه به نتایج جدول ۳ میانگین نمرات فرسودگی زناشویی گروه مداخله از گروه شاهد در مرحله پس آزمون و پیگیری کمتر است که نشان از اثر الگوی درمانی بر کاهش فرسودگی زناشویی دارد. همچنین مقادیر

جهت بررسی فقدان تعامل بین گروه ها و نمرات پیش آزمون، پیش فرض یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد. با توجه به نتایج حاصل این فرض نیز مورد تایید قرار گرفت ($F_{2,37} = ۳/۶$ ، $P > ۰/۰۵$). بنابراین می توان نتیجه گرفت بین گروه ها و پیش آزمون تعاملی وجود ندارد. با توجه به تایید شدن پیش فرض های تحلیل کواریانس استفاده از این آزمون آماری بلامانع است.

ارتباطی و ناتوانی زوج ها در برقراری ارتباط مناسب و صحیح از مهمترین عوامل بروز تعارض و در نتیجه نارضایتی و ناسازگاری و پایین آمدن کیفیت زندگی زناشویی می شود. بدیهی است مجهز شدن و آگاهی زوج ها به مهارت های ارتباطی مناسب و صحیح می تواند به رضایت و سازگاری هر چه بیشتر زندگی زناشویی منجر گردد (۳۴).

با توجه به اینکه در این برنامه بخشی از فرایند برنامه غنی سازی ارتباط به آموزش مهارت های بحث و مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می توان گفت که آموزش این مهارت ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی به زوج ها در نیل به توافق و همفکری کمک نموده است. مهارت ابزارگری شرکت کنندگان را قادر به فهم بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می سازد و به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض وجود داشته باشد و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد، قادر به ابراز گری در مقابل دیگران می شوند. این مهارت افراد را در فرایند حل تعارض و حل مساله به صورت سریع و موفقیت آمیز و با اضطراب کمتر یاری می کند. مهارت همدلی مشارکت کنندگان را برای فهم دلسوزانه بیشتر از نیازهای مراجعان در زمینه نیازهای هیجانی، روان شناختی و نیازهای بین فردی و تمایلات دیگران و فراخوانی رفتارهای باز، صادقانه، قابل احترام و اعتماد، مشترک، رفتارهای هم حسی، نظارتی و صمیمی با دیگران با سرعت و میزان بیشتر آماده می سازد. مهارت بحث و مذاکره به افراد برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) آموخته می شود تا از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود (۱۵، ۱۶).

به عبارت دیگر در دیدگاه غنی سازی روابط آنچه در بلند مدت مهم است و در دوره های غنی سازی ارتباط به دست می آید روابط زوجی سالم، توانایی حل مساله به روشی دو سو نگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مساله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی به وضوح دیدن خود و دیگری، توانایی مانع شدن یا کاهش دادن چرخه های تعاملی منفی- منفی و خشم، توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد، کمک به فرد برای رسیدن به تغییرات مطلوب مورد انتظار خودش و کمک به شریک خود تا تغییراتی را که می خواهد انجام دهد (۲۱). همچنین در جلسات رویکرد غنی سازی ارتباط، شرکت کنندگان مهارت های ویژه ای را که آنها را برای ایجاد رضایت، نزدیکی و استحکام رابطه لازم دارند، آموختند، به افراد کمک شد، مشکلاتی را که موجب استرس و اختلاف در زندگی زناشویی می گردد، را شناسایی و به طور موثری حل کنند، همچنین آزمودنی ها یاد گرفتند چگونه بر اساس الگوهای ارتباطی ای که در بر گیرنده حالت های احساسی، رفتار های همراه با احساسات و حذف اظهاراتی که موجب لطمه به همسر است، به بی پرده گویی اقدام کنند.

در تبیین نتایج می توان اضافه کرد در روند جلسات غنی سازی ارتباط شرکت کنندگان توانستند در نتیجه یادگیری و بکارگیری مهارت های ارتباطی موثر و پذیرش، درک و احترام به همسر، هیجانات منفی مثل خصومت، رنجش، ناکامی و ... را کاهش داده، روابط خود را با همسرشان بازسازی نموده و با استفاده از مهارت های همدلی، حل مساله و حل تعارض مشکلات زناشویی خود را با همسرشان به شیوه ای صحیح حل نموده و بدین ترتیب فرسودگی زناشویی شان کاهش یابد. این پژوهش نیز به مانند دیگر پژوهش ها با محدودیت هایی همراه بوده است.

نمایش داده شده در جدول ۶ نشان می دهد که در مرحله پیگیری با کنترل بیش از نهم فرسودگی زناشویی گروه مداخله و گروه شاهد، از لحاظ فرسودگی زناشویی تفاوت معناداری مشاهده می شود. $(F > 0.01, P < 0.05)$. بدین ترتیب فرضیه پژوهش مورد تایید قرار می گیرد، به عبارت دیگر برنامه غنی سازی ارتباط فرسودگی زناشویی را در زوجین در مرحله پس از آموزش و پیگیری به طور معناداری کاهش داده است. میزان تاثیر برنامه آموزشی در مرحله پس از آموزش ۶۱ درصد بوده است؛ یعنی ۶۱ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس از آموزش فرسودگی زناشویی مربوط به تاثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط (عضویت گروهی) می باشد.

بحث

در این مطالعه به بررسی کارایی برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها پرداخته شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که میانگین نمرات فرسودگی زناشویی زوجین گروه مداخله در مقایسه با گروه شاهد در مرحله پس از آموزش و پیگیری کاهش چشمگیری داشته است. به عبارت دیگر برنامه غنی سازی ارتباط میزان فرسودگی زناشویی زوج ها را در گروه مداخله به طور معناداری کاهش داده و اثربخشی این برنامه یک ماه پس از اتمام جلسات آموزشی نیز حفظ شده است. نتایج حاصل از این مطالعه با یافته های تحقیقات Blanchard و همکاران که در مطالعه خود با روش فراتحلیل نشان دادند که آموزش غنی سازی ارتباط بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر بوده است (۲۸)؛ Murry و همکاران که زوج درمانی گروهی به شکل غنی سازی ارتباط را بر بهبود عزت نفس و ابعاد ارتباط زوجین بررسی کردند و نتیجه گرفتند که غنی سازی ارتباط عزت نفس، صمیمیت، تعهد و سازگاری زوجین را افزایش داده است (۲۹)؛ Shollenberger که اثربخشی غنی سازی ارتباط 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 (۱۷) همسو و در تایید آنها می باشد. همچنین نتایج حاصل از این پژوهش در ارتباط با اثربخشی بلندمدت برنامه غنی سازی ارتباط با یافته های پژوهش نظری که به بررسی و مقایسه اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور، بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل پرداخت و نشان داد که هر دو رویکرد تأثیر معنی داری بر افزایش ابعاد مختلف سازگاری داشته اند، ولی غنی سازی ارتباط بر ابعاد پرخاشگری، زمان با هم بودن و مسائل مالی اثر بخشی بیشتری نشان داده است و این برنامه باعث افزایش رضایتمندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش در بین زوجین در دوره پیگیری سه ماهه نیز شده است، مطابقت دارد (۳۰). نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته های تحقیقات Brock (۱۸)، Kalkan و Ersanli (۳۱)، دوکت (۱۳)، اولیا و همکاران (۳۲) و مظهري (۳۴) و نظری و همکاران (۳۳) مبنی بر اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط بر شاخص های مربوط به روابط زناشویی همخوان می باشد.

در تبیین نتایج بدست آمده می توان گفت از آنجایی که هسته آموزش های رویکرد غنی سازی ارتباط گفتگوی مناسب و صحیح، نحوه صحیح صحبت کردن و گوش دادن در ارتباط بین زوج ها است، می تواند مشکلات زناشویی را بهبود بخشد. همانطور که می دانیم مشکلات

بزرگتری انجام گیرد تا فرضیات با قوت بیشتری تایید یا رد شوند. پیشنهاد می شود پژوهش هایی به مقایسه اثربخشی رویکرد غنی سازی ارتباط با دیگر رویکردهای آموزشی در حوزه زوجی و خانوادگی بپردازند تا تصویر روشن تری از کارایی این شیوه آموزشی با توجه به بافت فرهنگی کشور ما به دست آید. توصیه می گردد رویکرد غنی سازی ارتباط به عنوان یک مدل آموزشی و پیشگیرانه به زوج های جوان و در آستانه ازدواج آموزش داده شود. بهره گیری مشاوران خانواده و ازدواج از این برنامه آموزشی موثر و کاربردی در کلاس های آموزش خانواده و زوج، جهت افزایش رضایتمندی زناشویی، آموزش های قبل و بعد از ازدواج (به منظور پیشگیری، غنی سازی روابط زناشویی و تقویت نهاد خانواده) از دیگر پیشنهادات این پژوهش می باشد.

سپاسگزاری

گروه پژوهشی بر خود لازم می دانند تا از همکاری های مدیریت محترم مرکز همیاران سلامت روان خراسان شمالی سرکار خانم لیلا نیک سرشت و تمامی زوجینی که نهایت همکاری را با پژوهشگران داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند. پژوهش حاضر حاصل پایان نامه یا طرح پژوهشی نبوده و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است.

تضاد منافع

هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

References

- Daly AR, Sobajima H, Olia SE, Takatani S, Kameneva MV. Application of drag-reducing polymer solutions as test fluids for in vitro evaluation of potential blood damage in blood pumps. *ASAIO J*. 2010;56(1):6-11. DOI: [10.1097/MAT.0b013e3181c8e281](https://doi.org/10.1097/MAT.0b013e3181c8e281) PMID: 20019596
- Ahmadi M, Zahrakar K, Davarniya R, Rezaiee M. [The effectiveness of brief self-regulation couple therapy on couple burnout in couples of Saveh city]. *Razi J Med Sci*. 2016;22(139):64-75.
- Pines AM. Treating career burnout: a psychodynamic existential perspective. *J Clin Psychol*. 2000;56(5):633-42. PMID: 10852150
- Sanai B, Davarniya R, Bakhtiari Said B, Shakarami M. [The effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on reducing couple burnout and improvement of the quality of life of married women]. *Armaghane Danesh*. 2015;20(5):416-32.
- Pines AM, Neal MB, Hammer LB, Icekson T. Job Burnout and Couple Burnout in Dual-earner Couples in the Sandwiched Generation. *Social Psychology Quarterly*. 2011;74(4):361-86. DOI: [10.1177/0190272511422452](https://doi.org/10.1177/0190272511422452)
- Howard M. The incidence of burnout or compassion fatigue in medical dosimetrists as a function of various stress and psychologic factors. *Med Dosim*. 2013;38(1):88-94. DOI: [10.1016/j.meddos.2012.07.006](https://doi.org/10.1016/j.meddos.2012.07.006) PMID: 23246196
- Morshedi M, Davarniya R, Zahrakar K, Mahmudi M, Shakarami M. [The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Reducing Couple Burnout of Couples]. *Iranian J Nurs Res*. 2016;10(4):76-87.
- Motahari Z, Ahmadi K, Behzad Poor S, Azmoodeh F. [Effectiveness of mindfulness on reducing couple burnout in mothers with ADHD children]. *J Fam Couns Psychother*. 2013;3(4):592-612.
- Nazari A, Rasouli M, Davarniya R, Hosseini A, Babaei Gharmkhani M. [Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on couple burnout and divorce tendency in married women]. *I J P N*. 2015;3(3):41-52.
- Huston TL. What's love got to do with it? Why some marriages succeed and others fail. *Pers Relat*. 2009;16(3):301-27. DOI: [10.1111/j.1475-6811.2009.01225.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01225.x)
- Rostami M, Taheri A, Abdi M, Kermani N. The Effectiveness of Instructing Emotion-focused Approach in Improving the Marital Satisfaction in Couples. *Procedia Soc Behav Sci*. 2014;114:693-8. DOI: [10.1016/j.sbspro.2013.12.769](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.769)
- Accordino MP, Guerny BG. The empirical validation of relationship enhancement couple and family therapy. *Hum Psychother*. 2002;403-42. DOI: [10.1037/10439-013](https://doi.org/10.1037/10439-013)
- Duquette D. A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are

- HIV serodiscordant. Florida: Carlos Albizu University; 2001.
14. Scuka RF. The Radical Nature of the Relationship Enhancement Expressive Skill and Its Implications for Therapy and Psychoeducation. *Fam J*. 2010;19(1):30-5. DOI: [10.1177/1066480710387491](https://doi.org/10.1177/1066480710387491)
 15. Guerney B. Relationship enhancement couple/marital/family therapist's manual. 4th ed. USA: ethesda: Ideals; 2005.
 16. Scuka RF. Relationship Enhancement Therapy: Healing Through Deep Empathy and Intimate Dialogue. New York: Taylor & Francis; 2005.
 17. Shollenberger MA. Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through Relationship Enhancement. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University; 2001.
 18. Brooks LW. An investigation of Relationship Enhancement therapy in a group format with rural, southern couples. Florida: State University School of Social Work; 1997.
 19. Accordino MP, Guerney Jr BG. Relationship Enhancement Couples and Family Outcome Research of the Last 20 Years. *Fam J Couns Ther Couple Fam*. 2003;11(2):162-6. DOI: [10.1177/1066480702250146](https://doi.org/10.1177/1066480702250146)
 20. Brock GW, Joanning H. A Comparison of the Relationship Enhancement Program and the Minnesota Couple Communication Program*. *J Marital Fam Ther*. 1983;9(4):413-21. DOI: [10.1111/j.1752-0606.1983.tb01530.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01530.x)
 21. Isanezhad O, Ahmadi SA, Etemadi O. [Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples]. *Int J Behav Sci*. 2010;4(1):9-16.
 22. Isanezhad O, Ahmadi SA, Etemadi O, Qaderpour R. [A study on the effectiveness of relationship enhancement on marital coping strategies]. *J Res Behave Sci*. 2011;9(1):12.
 23. Ebrahimi P, Sanai Zaker B, Nazari A. [A study on the effectiveness of relationship enhancement program training on increasing of dual-career couples]. *Sci J Kurdistan Univ Med Sci*. 2011;16:37-43.
 24. Mazhari M. [A study on the effectiveness of relationship enhancement program (REP) on reducing marital conflicts of dual-career couples in Shahriyar city]. Tehran: Kharazmi University, 2011.
 25. Association WM. Ethical principles for medical research involving human subjects. *J A M A*. 2013;310(20):2191-4. DOI: [10.1001/jama.2013.281053](https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053)
 26. Davarniya R, Zaharakar K, Moayeri N, Shakarami M. [Assessing the performance of emotionally-focused group couples therapy (EFCT) on reducing couple burnout in women]. *Med Sci*. 2015;25(2):132-40.
 27. Sodani M, Dehghani M, Dehghanzadeh Z. [effectiveness of transactional analysis training on couple burnout and quality of life in couples]. *J Fam Couns Psychother*. 2013;3(2):160-80.
 28. Blanchard VL, Hawkins AJ, Baldwin SA, Fawcett EB. Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*. 2009;23(2):203-14. DOI: [10.1037/a0015211](https://doi.org/10.1037/a0015211)
 29. Murray SL, Rose P, Bellavia GM, Holmes JG, Kusche AG. When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *J Pers Soc Psychol*. 2002;83(3):556-73. DOI: [10.1037/0022-3514.83.3.556](https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.556)
 30. Nazari A. [Investigation and comparison of effectiveness of relationship enhancement therapy and solution- oriente therapy on marital satisfaction of dual-career couples]. Tehran: Tarbiyat Moallem University; 2004.
 31. Kalkan M, Ersanli E. The effect of the marriage enrichment program based on cognitive behavioral approach on the marital adjustment of couples. *Educational Sciences. Theory Pract*. 2004;8(3).
 32. Olia N, Fatehi Zadeh M, Bahrami F. [The effect of relationship enhancement program training on increasing marital satisfaction of couples]. *Q J New Thought Educ*. 2008;8(3):977-86.
 33. Nazari A, Taheri Rad M, Asadi M. [The effect of relationship enhancement program on marital adjustment of couples]. *J Fam Couns Psychother*. 2013;3(4):527-42.
 34. Nazari A. [The basics couples and family therap]. 4th ed. Tehran: Elm; 2009.

Investigating the Performance of Relationship Enhancement Program (REP) on Reducing Burnout in Couples

Mohammad Mohammadi ¹, Arman Salimi ², Kianoush Zahraakar ³, Reza Davarniya ^{4,*}, Mohammad Shakarami ⁵

¹ MSc Student, Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

² MSc, Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

³ Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

⁴ PhD Student, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

⁵ PhD Student, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

* **Corresponding author:** Reza Davarniya, PhD Student, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: rezadavarniya@yahoo.com

Received: 08 Aug 2015

Accepted: 05 Sep 2016

Abstract

Introduction: One of distress and psychological anomalies, which decreases or fades the love and affection between couples over time, causes emotional and mental problems, and finally leads to emotional or formal divorces, is couple burnout. This study aimed to evaluate the efficiency of relationship enhancement program on reducing couple burnout.

Methods: This study was of the quasi-experimental method with a pretest-posttest design with control group and follow-up. The population of the study consisted of all the married couples with marital problems who were referred to Hamyaran Salamat Ravan institute in Bojnurd city, Iran in spring and summer of 2014, and were ready to participate in the sessions. Based on purposeful and available sampling method, 20 couples who had received the highest scores in couple burnout based on inclusion and exclusion criteria for the study were considered eligible to participate in the sessions; they were assigned to intervention and control groups by random assignment ($n = 1$ per group). The assessment tool was couple burnout measure (CBM) of Pines (1996), which was completed by subjects in pretest, posttest and follow-up (one month) stages. The dependent variable (relationship enhancement program) was held in eight sessions of 1.5 hours in groups with step-by-step method, with the sequence of one session per week for the intervention group. The control group received no intervention until the end of the experiment. The research data were analyzed through univariate covariance analysis in SPSS 18.

Results: The results of the analysis suggested that, at posttest, the relationship enhancement program significantly reduced couple burnout in the experimental group, and the results were consistent enough up to the follow up stage.

Conclusions: The results of this study indicated that the marital relationship enhancement program was effective in reducing couple burnout and this method of intervention can be used as an effective method for improving marital relationships and for solving marital problems of clients in counseling centers and couple-therapy group sessions.

Keywords: Couple Burnout, Relationship Enhancement Program, Couples