

# بررسی تأثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل

دکتر علی محمد نظری

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

دکتر شکوه نوابی نژاد

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

## چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل صورت گرفته است. برنامه بهبود بخشی ارتباط یک برنامه آموزشی است که به وسیله آموزش مهارت‌های خاص به زوجین کمک می‌کند تا مشکلات خود را حل کنند. جامعه پژوهش شامل آن دسته از کارکنان ادارات آموزش و پرورش و بهداشت شهرستان شاهرود می‌باشد که همسر آن‌ها نیز شاغل است. نمونه پژوهش شامل ۲۴ زوج است که از بین زوجینی که حاضر به شرکت در مطالعه شدند به صورت تصادفی انتخاب شده‌اند. ابزار پژوهش عبارت است از پرسش‌نامه رضایت زناشویی فرم تجدید نظر شده (MSI-R) که توسط اشنایدر ساخته شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از روشهای آمار توصیفی از آزمون تحلیل واریانس کورت‌های تقسیم شده<sup>۱</sup> استفاده شده است. تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که برنامه بهبود بخشی ارتباط به طور معنی‌داری رضایت زناشویی کلی و همه ابعاد آن را بهبود بخشیده است.

---

1- Split plot design ANOVA

## مقدمه

خانواده چیزی بیشتر از مجموعه افرادی است که در یک فضای فیزیکی و روان‌شناختی با هم مشارکت دارند. امروزه خانواده در اشکال گوناگون دیده می‌شود که هر کدام یک سیستم اجتماعی - فرهنگی<sup>۱</sup> تلقی می‌شوند. در داخل چنین سیستمی، افراد به وسیله حلقه‌های عاطفی قدرتمند، با دوام و متقابل به یکدیگر گره خورده‌اند. ورود به این سیستم سازمان دهی شده از طریق تولد یا ازدواج صورت می‌گیرد. همانگونه که کی<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) عنوان کرده خانواده‌ها اعضای جدید را به وجود می‌آورند و گرچه نهایتاً آن‌ها را از دست می‌دهند، با این حال روابط خانوادگی باقی می‌ماند. بنا به گفته کارتر و مک‌گولدریک<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) هیچ سیستم دیگری مانند خانواده نیست.

خانواده سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که از روابط دوستی و کاری مجزا است. در جوامع مختلف روابط زوجی ارزش زیادی دارند به طوری که بیشتر از ۸۰٪ از افراد طلاق گرفته دوباره ازدواج می‌کنند (گلدنبرگ، ۲۰۰۰).

یک نیاز یا تمایل<sup>۴</sup> قدرتمند<sup>۵</sup> و جهانی<sup>۶</sup> در میان انسان‌ها برای تعامل با دیگران وجود دارد (هانری و دیکسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). افراد نیاز به شروع، رشد و بقا رابطه با دیگران مخصوصاً با افراد نزدیک دارند. ما همه از تعامل و عمق بخشیدن به درگیری در ارتباطات لذت می‌بریم (گابل و شین<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰) و اگر قادر به تعامل با معنا با دیگران نباشیم، نتیجه آن تنهایی<sup>۹</sup>، افسردگی و عدم خوشحالی<sup>۱۰</sup> است (ویلیامز و زادیرو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۱).

صمیمیت یکی از ویژگی‌های رابطه زوج است. رابطه‌ای که با خودافشایی<sup>۱۲</sup> واقعی و درک شخص دیگر در مشارکتی برابر تعریف می‌شود. صمیمیت میزان نزدیکی و حمایتی است که هر عضو احساس و بیان می‌کند. راه و روشی که هر زوج به وسیله آن نزدیکی خود را بیان می‌کنند به میزان زیادی از نیازها و انتظاراتی که آن‌ها از خانواده‌های اصلی کسب کرده‌اند اثر می‌پذیرد. عوامل دیگری که بر چگونگی بیان صمیمیت اثر می‌گذارد عبارتند از: سبک‌های فردی شخصیتی<sup>۱۳</sup>، سبک ارتباطی<sup>۱۴</sup> آن‌ها با یکدیگر و

- |                      |                                  |                           |
|----------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. Socio-cultural    | 2. Kay                           | 3. Carter and Mc Goldrick |
| 4. Desire            | 5. Powerful                      | 6. Universal              |
| 8. Gable & Shean     | 9. Loneliness                    | 10. Unhappiness           |
| 12. Self- disclosure | 13. Individual personality style | 11. Williams & Zadiro     |
|                      |                                  | 14. Relationship style    |

مرحله تکامل رابطه آن‌ها (اسپری و کارلسون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱). بعضی از مطالعات نشان می‌دهند که (آکسلسون، ۱۹۶۳، بلور، ۱۹۶۳) ساختار خانواده به وسیله شاغل شدن هر دو نفر، به تعارض بیشتر، شادی کمتر و مبهم شدن نقش‌های جنسیتی منجر می‌شود. بعضی از مطالعات نیز (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸) ابهام نقش و تعارض شدید را در روابط بین زوجین هر دو شاغل نشان داده‌اند.

یافته‌های اخیر نشان داده‌اند که (توماس، آلبرت وایت، ۱۹۸۴؛ یوگیو، ۱۹۸۳) در روابط زوجین هر دو شاغل مشکلات زوجی مهمی (بین فردی و درون فردی) وجود دارد که به تقسیم میزان مراقبت از فرزند و کاردرخانه، وابسته است. در مقایسه با میانگین طلاق، طلاق در زوجین هر دو شاغل بیشتر است (نوابی نژاد، ۱۳۷۸). در زندگی زوجین هر دو شاغل انواع تعارض‌هایی وجود دارد که زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به دیگر جنبه‌های زندگی نیز سرایت می‌کند (بولگر، ۱۹۸۹). سرایت این تعارضات می‌تواند رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. همانطور که نتایج توصیفی پژوهش حاضر نشان می‌دهد زوجینی که به عنوان آزمودنی در پژوهش حاضر شرکت کرده‌اند در اکثر ابعاد پرسشنامه رضایت زناشویی، نارضایتی نشان داده‌اند.

### رویکرد بهبود بخشی ارتباط

برنامه بهبود بخشی ارتباط<sup>۲</sup> رویکردی است که دیدگاه‌های روان تحلیلی<sup>۳</sup>، رفتاری<sup>۴</sup>، ارتباطات<sup>۵</sup> و سیستم‌های خانواده<sup>۶</sup> را یکپارچه می‌کند. این دیدگاه بر اهمیت شناخت باورهای افراد درباره علت بروز مشکلات تاکید کرده و به مراجعان کمک می‌کند مهارت‌هایی را یاد بگیرند که آن‌ها را قادر می‌کند تا مشکلات را حل کنند.

برنامه‌های بهبود بخشی ارتباط خدمات آموزشی هستند که برای پیشبرد و غنی کردن روابط بین افراد نزدیک و صمیمی مخصوصاً افراد خانواده طراحی شده‌اند. این برنامه‌ها می‌توانند برای افراد، زوج‌ها و یا گروه‌های بزرگتر اجرا شوند. هدف برنامه افزایش رضایت روان شناختی<sup>۷</sup> و عاطفی<sup>۸</sup> موجود در روابط افراد نزدیک است. همچنین این

- |                               |                                     |                   |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| 1. Sperry & Carlson           | 2. Relationship enhancement program | 3. Psychoanalysis |
| 4. Behavioral                 | 5. Communications                   | 6. Family systems |
| 7. Psychological satisfaction | 8. Emotional satisfaction           |                   |

برنامه‌ها رفاه روانشناختی<sup>۱</sup> و عاطفی<sup>۲</sup> شرکت‌کنندگان را افزایش می‌دهند. عقیده بر این است که برنامه‌های بهبود بخشی ارتباط می‌تواند اثر زیادی بر شرکت‌کنندگان داشته باشد (گورنی، ۱۹۹۷). این اثر به این دلیل ایجاد می‌شود که همانگونه که سالیوان عنوان می‌کند قدرت و ثبات زندگی افراد به میزان زیادی با کیفیت روابط بین‌الاشخاص آن‌ها با افراد مهم زندگی‌شان مخصوصاً اعضای خانواده رابطه دارد (گورنی، ۱۹۷۷).

برنامه بهبود بخشی ارتباط به جای درمان<sup>۳</sup> بر آموزش<sup>۴</sup> متکی است. این برنامه به جای درمان یا حل مشکل مشخص، بر یادگیری مهارت‌های مشخص (چگونگی غنی کردن رابطه، بهبود خود - پنداره و در نهایت رسیدن به رضایت شخصی و بین‌الاشخاص) تاکید می‌کند.

یک باور اولیه رویکرد بهبود بخشی ارتباط این است که فقدان درک یا درک نادرست خود و افراد نزدیک، عملکرد ما را تحلیل می‌برد. متقابلاً درک خود و افراد نزدیک خود، به ما کمک می‌کند که بهتر عمل کنیم. یکی از اهداف اساسی رویکرد بهبود بخشی ارتباط افزایش این درک است.

بنابر عقیده رویکرد بهبود بخشی ارتباط، 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 آن برای حل صدمات گذشته، عمل کردن به صورتی مؤثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست‌های زندگی در آینده است.

### سابقه تحقیق

تحقیقات بین‌المللی نشان می‌دهد که ۷۰٪ از مردان و ۸۳٪ از زنان تعارض شدید بین نقش‌ها و تقاضاهای کار و خانواده را تجربه می‌کنند. (کوپر، ۱۹۹۱). در این میان زوجین هر دو شاغل در شروع قرن ۲۱ برای شکل دادن یک هویت جدید<sup>۵</sup> پیشقدم هستند (پلک<sup>۶</sup>، ۱۹۸۵).

1. Psychological well-being  
4. Education

2. Emotional well-being  
5. New identity

3. Treatment  
6. Pelck

زوجین هر دو شاغل ابتدا توسط راپوپورت و راپوپورت<sup>۱</sup> (۱۹۷۱) به عنوان زوجینی توصیف شد که هر دو نفر شان شاغل اند و ویژگی های مخصوص خود را دارند و مستلزم درجه بالایی از تعهد<sup>۲</sup> است. هر دو نفر در مشاغلی کار می کنند که مستلزم احساس مسؤولیت است (یاگیو<sup>۳</sup>، ۱۹۸۳). هر دو شاغل این عامل را عنوان می کند که تصمیمات خانوادگی باید با توجه به ویژگیهای هر دو نفر گرفته شوند (هرتری<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱).

بعضی از مطالعات اولیه درباره زوجین هر دو شاغل (آکسلسون<sup>۵</sup>، ۱۹۶۳، بلور<sup>۶</sup> ۱۹۶۳) نشان می دهد که تغییر ساختار خانواده به وسیله شاغل شدن هر دو نفر به تعارض بیشتر و شادی کمتر و مبهم شدن نقشهای جنسیتی منجر می شود.

یافته های اخیر (توماس، البرت و وایت<sup>۷</sup>، ۱۹۸۴؛ یوگیو، ۱۹۸۳) نشان می دهد که در روابط زوجین هر دو شاغل مشکلات زوجی مهمی (بین الاشخاصی و هم درون شخصی) وجود دارد که به تقسیم میزان مراقبت از فرزند و کار در خانه، در این نوع جدید از زندگی وابسته است. تعارض نقش برای زوجین هر دو شاغل به دو مقوله تقسیم می شود که عبارتند از تعارض حرفه ای - والدینی<sup>۸</sup> و تعارض حرفه ای همسری<sup>۹</sup> هستند (بارلی<sup>۹</sup>، ۱۹۹۶).

رضایت شغلی و رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل با هم همبستگی دارند (کلین<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۸). به عبارت دیگر، نشاط در محیط کار و منزل به هم وابسته است. در دهه ۹۰ مطالعات علمی پیرامون رضایت زناشویی توجه زیادی را به خود جلب کرد. در مقایسه با یافته های علمی دهه های گذشته در دهه ۹۰ حجم زیادی از مطالعات به جنبه های مختلف رضایت زناشویی اختصاص داشته است (برادبری<sup>۱۱</sup> و دیگران، ۲۰۰۰).

درک کیفیت و ارزش ازدواج، وسیله ای برای درک اثرات آن بر روی تمام فرایندهای درون و بیرون خانواده است. دلایل معقول و منطقی مطالعه بر روی جزئیات رضایت زناشویی، درک محوریت آن در سلامت خانواده و اشخاص (استاک و اشلمان<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۸)،

1. Rapoport & Rapoport

4. Hertz

7. Professional/ parent conflict

9. Burley

5. Axelson

10. Klein

2. Commitment

6. Thomas, Albert & White

8. Professional / spouse conflict

11. Bradbury

3. Yogive

12. Stack & Eshleman

اهمیت آن برای جامعه در حالتی که ازدواج‌های موفق شکل می‌گیرد، دست کشیدن از جرم (لاب، ناگین و سمپسون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸) و نیاز به گسترش مداخلات تجربی برای زوجین به منظور جلوگیری یا کم کردن فشارهای زناشویی و طلاق است (بوکام، شوهام، میزر، دیرتو و استیکل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸).

در مطالعاتی که درباره نقش و تاثیر فرزندان بر رضایت زناشویی انجام شده مشخص شده است که فرزندان تأثیرات متناقضی بر کیفیت روابط زوجین می‌گذارند (وایت و لیلارد<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱).

در تحقیقی که دیوید هال<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) تحت عنوان فشار شغلی، فشار روانی و مشکلات سلامت جسمی در زنان شاغل تمام وقت و در زنان خانه دار انجام داد به این نتیجه رسید که با افزایش سنگینی نقش در زنان شاغل، نارضایتی‌های زناشویی نیز فزونی می‌یابد. در پژوهشی، کلاندر، یک کارگاه آموزشی ۱۲ ساعته را برای زوج‌ها ترتیب داد و در این کارگاه برنامه بهبود بخشی ارتباط را به زوجین آموزش داد. بعد از شرکت در کارگاه، زوجین تغییرات معنی‌داری در مشکلات زوجی خود نشان دادند. همچنین مارکمن و همکاران (۱۹۹۲) در پژوهشی دریافتند که آموزش برنامه بهبود بخشی می‌تواند روابط زوج‌ها را بهبود بخشیده و کارکردهای همسری را بهتر کند و از نارضایتی زناشویی بکاهد.

مارکمن (۱۹۹۱) در یک مطالعه طولی دریافت که رضایت زناشویی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند در ۴ تا ۵ سال بعد از پایان دوره نسبت به گروه کنترل بالاتر است.

در پژوهش دیگری بلامبرگ (۱۹۹۱) دریافت زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند.

یافته‌های آکوردینو و گورنی (۱۹۹۳) بیان می‌کند کسانی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند رضایت بیشتری را در تعاملاتشان با دیگران احساس می‌کنند. در پژوهشی که

- 
1. Laub, Nagin & Sampson
  2. Baucom & Shoham & Mueser & Dairto & Stickle
  3. Waite & Lillard      4. Hall

ریدلی و اسلاوسک (۱۹۹۲) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که برنامه بهبود بخشی ارتباط میزان محبت ابراز شده زوجین را افزایش داده و ارتباطات آن‌ها را بهبود می‌بخشد. در پژوهش دیگری، گریفلاینگ و آپوستال (۱۹۹۳) دریافتند که کیفیت روابط زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است.

## روش تحقیق

پژوهش حاضر در حقیقت نوعی تحقیق کاربردی است. در این پژوهش از روش شبه آزمایشی استفاده شده است. پژوهش حاضر در قالب یک طرح تحقیقی آمیخته صورت گرفته که در آن یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل وجود دارد. برای هر دو گروه، پیش آزمون یک هفته قبل از اجرای روش مشاوره‌ای و پس آزمون بعد از پایان جلسات به عمل آمد. آزمون پیگیری نیز یک ماه پس از پایان برنامه‌ها انجام شد. تعداد ۴۰ زوج برای شرکت در مطالعه ثبت نام کرده بودند که از بین آن‌ها ۲۴ زوج به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه جایگزین شدند. از همه آزمودنی‌ها در جلسه اول پیش آزمون به عمل آمد. برای یک گروه برنامه بهبود بخشی ارتباط در ۷ جلسه اجرا شد و گروه دوم هیچ آموزش یا درمانی را دریافت نکرد. جلسات به صورت هفتگی برگزار گردید که مجموعاً ۷ هفته به طول انجامید. در پایان اجرا، پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. جلسات به طور متوسط یک ساعت و نیم به طول انجامید. یک ماه پس از پایان جلسات از هر دو گروه آزمون پیگیری به عمل آمد. برای تحلیل اطلاعات از آزمون تحلیل واریانس کرت‌های تقسیم شده و آزمون پس از تجربه توکی استفاده شده است. بعد از شروع جلسات تعداد ۴ زوج از آزمودنی‌های گروه آزمایش افت کردند و کار گروه آزمایش با ۸ زوج یا ۱۶ نفر ادامه پیدا کرد. البته تحلیل اطلاعات نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون گروه آزمایش، قبل و بعد از افت، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

محتوا و هدف هر جلسه به صورت خلاصه به شرح زیر می‌باشد:

**جلسه اول:** هدف آشنایی اعضای گروه با هم و با رهبر گروه، آشنایی اعضای گروه

با اصول، اهداف و اثرات آموزش بهبود بخشی ارتباط در زندگی.

**جلسه دوم:** هدف آموزش مهارت‌های صحبت کردن گویا.

جلسه سوم: هدف آموزش مهارت گوش دادن به یکدیگر و پذیرنده تر بودن.  
 جلسه چهارم: هدف اجرای همزمان مهارت‌های صحبت کردن گویا و گوش دادن پذیرا.  
 جلسه پنجم: هدف آموزش مهارت‌های تبدیلی.  
 جلسه ششم: هدف آموزش مهارت‌های تعمیم و بقاء.  
 جلسه هفتم: هدف جمع بندی و پاسخگویی به سؤالات و اجرای پس آزمون.  
 فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

**فرضیه ۱:** «میزان رضایت زناشویی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»  
**فرضیه ۲:** «میزان آسفتگی کلی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»  
**فرضیه ۳:** «میزان ارتباط عاطفی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»  
**فرضیه ۴:** «ارتباط در جهت حل مسئله در زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»  
**جامعه آماری:** جامعه آماری در پژوهش حاضر شامل آن دسته از کارکنان ادارات آموزش و پرورش و بهداشت شهرستان شاهرود می باشد که همسر آنان نیز شاغل بوده و حد اکثر پنج سال از ازدواج آن‌ها گذشته است.  
**نمونه:** نمونه در پژوهش حاضر شامل ۲۴ زوج است که به صورت تصادفی از بین زوجینی که حاضر به شرکت در مطالعه شدند انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

ابزار جمع آوری اطلاعات در پژوهش حاضر پرسشنامه رضایت زناشویی فرم تجدید نظر شده (MSI-R) است. این پرسشنامه در سال ۱۹۷۹ توسط اشنایدر ساخته شد و سپس در سال ۱۹۹۷ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این ابزار به نظر بعضی به عنوان بهترین وسیله خودگزارش دهی برای ارزیابی کلی روابط زناشویی معرفی شده است (وارینگ، ۱۹۸۵؛ فور، ۱۹۹۰ به نقل از اشنایدر، ۱۹۹۷). پرسشنامه مورد نظر ماهیت و دامنه آسفتگی



را در ابعاد مختلفی از رابطه از طریق پاسخ‌هایی که به صورت درست یا غلط به هر یک از ۱۵۰ سؤال پرسشنامه می‌دهند اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه دارای یازده خرده‌مقیاس است که در مقاله حاضر علاوه بر رضایت زناشویی نتایج خرده‌مقیاسهای آشفتگی کلی<sup>۱</sup>، ارتباط عاطفی<sup>۲</sup> و ارتباط در جهت حل مسئله<sup>۳</sup> مورد بررسی قرار گرفته است. پایایی این پرسشنامه که بر حسب آلفای کرونباخ محاسبه شده مورد تأیید قرار گرفته است. گستره نتایج برای مقیاس‌های مختلف از ۰/۷۰ تا ۰/۹۳ با میانگین ۰/۸۳ گزارش شده است. پایایی مربوط به آزمون مجدد که بر روی یک نمونه ۲۰ نفری توسط پژوهشگر در ایران صورت گرفته، برای مقیاس‌های مختلف از ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ با میانگین ۰/۷۵ محاسبه شده است. علاوه بر تعیین پایایی، پرسشنامه مورد نظر توسط پژوهشگر تحلیل عامل شده و روایی عاملی آن مورد تأیید قرار گرفته است.

## نتایج

### فرضیه ۱

«میزان رضایت زناشویی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»

جدول شماره ۱- داده‌های توصیفی رضایت زناشویی کلی

آزمونها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد نمونه
پیش‌آزمون	بهبود بخشی ارتباط	۴۲/۸۱	۱۷/۹۴	۱۶
	کنترل	۴۳/۹۵	۱۹/۷۱	۲۴
پس‌آزمون	بهبود بخشی ارتباط	۱۸/۸۷	۶/۶۱	۱۶
	کنترل	۴۱/۵۴	۱۹/۳	۲۴
پیگیری	بهبود بخشی ارتباط	۲۱/۱۸	۶/۹۴	۱۶
	کنترل	۳۹/۷۰	۱۹/۲۸	۲۴

تحلیل اطلاعات جدول شماره ۱ با استفاده از آزمون تحلیل واریانس کرت‌های

1. Global distress

2. Affective communication

3. Problem solving communication

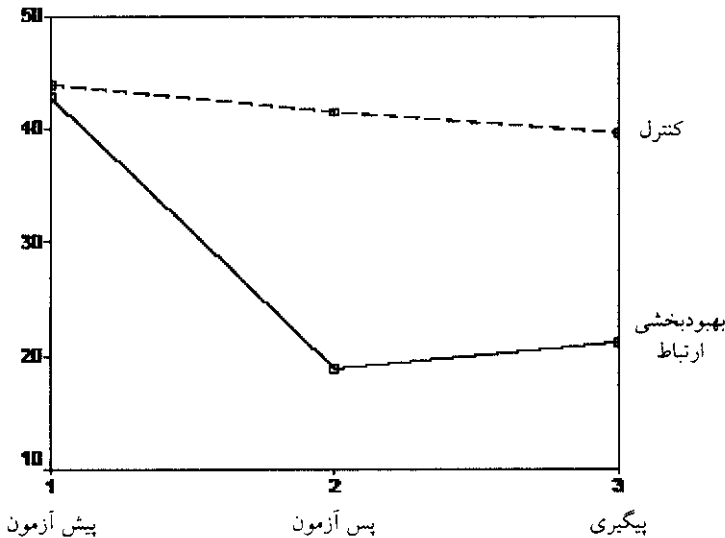
تقسیم شده نشان می دهد که بین سطوح مختلف متغیر آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تفاوت معنی داری وجود دارد.

$$F_{(2, 102)} = 145/27, p < 0/01$$

همچنین اطلاعات نشان میدهد که اثر تعاملی آزمون ها و گروه ها معنی دار است.

$$F_{(4, 102)} = 29/38, p < 0/01$$

### نمودار شماره ۱ رضایت زناشویی



اطلاعات نمودار شماره ۱ نشان می دهد که در پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط نارضایتی زناشویی کاهش یافته و به عبارتی رضایت زناشویی افزایش یافته است. در آزمون پیگیری در گروه بهبود بخشی ارتباط کمی بازگشت وجود دارد ولی با این حال با پیگیری گروه کنترل تفاوت دارد.

باتوجه به اینکه SPANOVA نشان می دهد که اثرات تعاملی معنی دار است، برای مشخص شدن میانگین هایی که با هم تفاوت دارند، از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده است.

جدول شماره ۲- نتایج مقایسه‌های پس از تجربه توکی در مقیاس رضایت زناشویی

سطح معنی داری	تفاوت میانگین‌ها	
۰/۰۱	۲۳/۹۳	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط
۰/۰۱	۲۱/۷۳	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط
۰/۰۱	-۲۲/۶۶	پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پس آزمون گروه کنترل
۰/۰۱	-۱۸/۵۲	پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه کنترل

نتایج حاصل از مقایسه‌های پس از تجربه توکی نشان می‌دهد که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط در سطح  $P < 0/01$  و بین میانگین پیش آزمون و پیگیری گروه غنی سازی ارتباط در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معنی داری وجود دارد.

همچنین بین میانگین پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پس آزمون گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$  و بین میانگین آزمون پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پیگیری گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. این امر نشان می‌دهد که برنامه بهبود بخشی ارتباط، رضایت زناشویی زوجین را بهبود بخشیده است که اثرات آن تا یک ماه پس از پایان برنامه پایدار بوده است.

با توجه به نتایج حاصل از مقایسه‌های پس از تجربه توکی، فرضیه (۱) با سطح معنی داری  $P < 0/01$  تأیید می‌شود. نتیجه اینکه رضایت زناشویی زوجین گروه بهبود بخشی ارتباط و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است. یعنی برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل را بهبود بخشد.

### فرضیه ۲

«میزان آشفستگی کلی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»

جدول شماره ۳- داده های توصیفی آشفستگی کلی (GDS)

تعداد نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	گروه ها	آزمونها
۱۶ ۲۴	۴/۵۴ ۴/۰۲۶	۸/۵۰ ۷/۷۰	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پیش آزمون
۱۶ ۲۴	۱/۵۸ ۴/۰۹	۳/۳۷ ۷/۲۵	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پس آزمون
۱۶ ۲۴	۱/۶۱ ۴/۰۶	۳/۷۵ ۶/۹۵	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پیگیری

تحلیل اطلاعات جدول شماره ۲ در مقیاس آشفستگی کلی با استفاده از تحلیل واریانس کرت های تقسیم شده نشان می دهد که بین سطوح مختلف متغیر آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تفاوت معنی داری وجود دارد.

$$F_{(2,102)} = ۸۱, p < ۰/۰۱$$

همچنین اطلاعات نشان می دهد که اثر تعاملی آزمون ها و گروه ها معنی دار است.

$$F_{(4,102)} = ۱۸, p < ۰/۰۱$$

با توجه به اینکه SPANOVA نشان می دهد که اثر تعاملی آزمون ها و گروه ها معنی دار است، جهت مشخص شدن زوج هایی که با هم تفاوت دارند از آزمون پس از تجربه توکی استفاده شده است.

جدول شماره ۴- نتایج مقایسه های پس از تجربه توکی برای مقیاس آشفستگی کلی

سطح معنی داری	تفاوت میانگین ها	
<۰/۰۱	۵/۱۳	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط
<۰/۰۱	۴/۰۵	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط
<۰/۰۱	۳/۵	پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پس آزمون گروه کنترل
<۰/۰۱	۳/۲۰	پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه کنترل

نتایج حاصل از مقایسه‌های پس از تجربه توکی نشان می‌دهد که بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط در سطح  $p < 0/01$  و بین میانگین پیش‌آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط و پیگیری همان گروه نیز در سطح  $p < 0/01$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین میانگین پس‌آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پس‌آزمون گروه کنترل در سطح  $p < 0/01$  و بین میانگین آزمون پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پیگیری گروه کنترل در سطح  $p < 0/01$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این امر نشان می‌دهد که آشفتگی کلی زوج‌های شرکت‌کننده در گروه بهبود بخشی ارتباط، نسبت به گروه کنترل در سطح پائین‌تری قرار دارد.

با توجه به نتایج مقایسه‌های پس از تجربه توکی فرضیه (۲) در سطح معنی‌داری  $P < 0/01$  مورد تایید قرار می‌گیرد. نتیجه اینکه میزان آشفتگی کلی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است. به عبارتی برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته آشفتگی کلی زوجین هر دو شاغل را کاهش دهد.

### فرضیه ۳

«میزان ارتباط عاطفی در زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»

جدول شماره ۵ - داده‌های توصیفی ارتباط عاطفی (AFC)

نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	گروهها	آزمونها
۱۶ ۲۴	۱/۸۱ ۲/۲	۵/۶۸ ۵/۹۵	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پیش‌آزمون
۱۶ ۲۴	۰/۹۳ ۲/۳	۲/۷۵ ۵/۷۵	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پس‌آزمون
۱۶ ۲۴	۱/۱۲ ۲/۳۷	۳/۰۶ ۵/۵۴	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پیگیری

تحلیل اطلاعات جدول شماره ۵ با استفاده از تحلیل واریانس کرت‌های تقسیم شده

نشان می دهد که بین سطوح مختلف متغیر آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تفاوت معنی داری وجود دارد.

$$F = 108/26, P < 0/01$$

اطلاعات جدول فوق نشان می دهد که اثر تعاملی آزمون ها و گروه ها نیز معنی دار است.

$$F_{(2,102)} = 23/18, P < 0/01$$

با توجه به اینکه SPANOVA نشان می دهد که اثرات تعاملی معنی دار است برای مشخص شدن زوج هایی که با هم تفاوت دارند از آزمون پس از تجربه توکی استفاده می شود.

#### جدول شماره ۶- نتایج مقایسه های پس از تجربه توکی در مقیاس ارتباط عاطفی

سطح معنی داری	تفاوت میانگین ها	
<0/01	۲/۹۳	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط
<0/01	۲/۶۲	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط
<0/01	-۳	پس آزمون گروه بهبود بخشی - پس آزمون گروه کنترل
<0/01	-۲/۴۸	پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه کنترل

نتایج حاصل از مقایسه های پس از تجربه توکی نشان می دهد که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط در سطح  $P < 0/01$  و بین میانگین پیش آزمون و آزمون پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین میانگین پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پس آزمون گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$  و بین میانگین آزمون پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط و پیگیری گروه کنترل نیز در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. این امر بدین معنی است که عملکرد دو گروه بهبود بخشی ارتباط و کنترل در پس آزمون با هم متفاوت است و گروه بهبود بخشی ارتباط در پس آزمون و پیگیری، بهبودی معنی داری نسبت به گروه کنترل داشته است.

با توجه به نتایج حاصل از مقایسه های پس از تجربه توکی، فرضیه (۳) در سطح

معنی داری  $P < 0/01$  مورد تأیید قرار می گیرد. نتیجه اینکه میزان ارتباط عاطفی زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم تفاوت دارد. یعنی برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته ارتباط عاطفی زوجین را بهبود بخشد.

#### فرضیه ۴

«ارتباط در جهت حل مسئله در زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است.»

جدول شماره ۷ - داده های توصیفی ارتباط حل مسئله (psc)

نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	گروهها	
۱۶ ۲۴	۳۲/۴ ۶۸/۴	۹۳/۷ ۰۹/۴	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پیش آزمون
۱۶ ۲۴	۶۲/۱ ۷۹/۴	۳۷/۳ ۶۲/۸	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پس آزمون
۱۶ ۲۴	۶۶/۱ ۸۲/۴	۶۲/۳ ۸۴۱/۸	بهبود بخشی ارتباط کنترل	پیگیری

تحلیل اطلاعات جدول شماره (۷) با استفاده از تحلیل واریانس کورت های تقسیم شده نشان می دهد که بین سطوح مختلف متغیر آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تفاوت معنی داری وجود دارد.

$$F_{(3,102)} = 151/35, P < 0/01$$

اثر تعاملی آزمون ها و گروه ها نیز معنی دار است.

$$F_{(4,102)} = 07/31, P < 0/01$$

با توجه به اینکه SPANOVA نشان می دهد که اثرات تعاملی، معنی دار است، برای مشخص شدن زوج هایی که با هم تفاوت دارند از آزمون پس از تجربه توکی استفاده شده است.

## جدول شماره ۸- نتایج مقایسه‌های پس از تجربه توکی در ارتباط حل مسئله

سطح معنی داری	تفاوت میانگین‌ها	
$<0/01$	۴/۵۶	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط
$<0/05$	۴/۲۹	پیش آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط - پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط
$<0/01$	-۵/۲۵	پس آزمون گروه بهبود بخشی - پس آزمون گروه کنترل
$<0/01$	-۴/۷۹	پیگیری گروه بهبود بخشی - پیگیری گروه کنترل

نتایج حاصل از مقایسه‌های پس از تجربه توکی نشان می‌دهد که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط در سطح  $P < 0/01$  و بین میانگین پیش آزمون و پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط در سطح  $P < 0/05$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین میانگین پس آزمون گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پس آزمون گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$  و بین میانگین آزمون پیگیری گروه بهبود بخشی ارتباط و میانگین پیگیری گروه کنترل در سطح  $P < 0/01$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این امر بدین معنی است که دو گروه بهبود بخشی ارتباط و کنترل در پس آزمون و پیگیری عملکرد متفاوتی داشته‌اند. گروه بهبود بخشی ارتباط نسبت به گروه کنترل در زمینه ارتباط حل مسئله در وضعیت بهتری قرار دارد.

با توجه به اطلاعات فوق فرضیه ۴ در سطح معنی‌داری  $P < 0/01$  مورد تأیید قرار می‌گیرد. نتیجه اینکه ارتباط در جهت حل مسئله در زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند و زوجین گروه کنترل با هم متفاوت است. یعنی برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته ارتباط در جهت حل مساله را در زوجین بهبود بخشد.

## بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر اثر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر افزایش رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل مورد بررسی قرار گرفت که نتایج به دست آمده به شرح زیر است. با توجه به نتایج به دست آمده فرضیه (۱) در سطح  $P < 0/01$  مورد تأیید قرار گرفت. تأیید فرضیه (۱) در سطح  $P < 0/01$  نشان می‌دهد که برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته



است رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل را افزایش دهد.

نتایج پژوهش حاضر در فرضیه (۱) با اهداف مطرح شده در دیدگاه بهبود بخشی ارتباط هماهنگ است. تأیید فرضیه (۱) نشانگر این است که برنامه بهبود بخشی ارتباط که در پژوهش حاضر به کار گرفته شده، توانسته است به اهداف مطرح شده توسط نظریه پردازان این دیدگاه دسترسی پیدا کند. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش کلاندر همخوانی دارد. کلاندر یک کارگاه آموزشی ۱۲ ساعته را برای زوج‌ها ترتیب داد و در این کارگاه، برنامه بهبود بخشی ارتباط را به زوجین آموزش داد. بعد از شرکت در کارگاه، زوجین تغییرات معنی‌داری در مشکلات زوجی خود نشان دادند. همچنین نتایج این فرضیه با یافته‌های مارکمن و همکاران (۱۹۹۲)، که دریافتند آموزش برنامه بهبود بخشی ارتباط می‌تواند روابط زوج‌ها را بهبود بخشد و کارکردهای همسری را بهتر کند و از نارضایتی زناشویی بکاهد، همخوانی دارد.

همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های بلامرگ (۱۹۹۱) که بیان می‌کند زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند، هماهنگی دارد.

نتایج این پژوهش همچنین با یافته‌های آکوردینو و جورنی (۱۹۹۳) که معتقدند کسانی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند رضایت بیشتری را در تعاملاتشان با دیگران احساس می‌کنند، همخوانی دارد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، فرضیه (۲) در سطح  $p < 0/01$  مورد تأیید قرار گرفت. تأیید فرضیه (۲) در سطح  $p < 0/01$  به این معنی است که برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته است آشفته‌گی کلی زوجین هر دو شاغل را کاهش دهد. نتایج این فرضیه با یافته‌های مارکمن و همکاران (۱۹۹۲) همخوانی دارد. همچنین نتایج این فرضیه با یافته‌های بلامرگ (۱۹۹۱) که عنوان می‌کند زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند تمایل بیشتری به شاد بودن و رضایت دارند، همخوانی دارد. همچنین نتایج این فرضیه با یافته‌های گریفلائینگ و آپوستال (۱۹۹۳) که نشان داده‌اند آموزش بهبود بخشی ارتباط به طور زیادی بر متغیرهای مهم فردی و متغیرهای مربوط به نظام خانواده اثر می‌گذارد، هماهنگی دارد.

فرضیه (۳) نیز در سطح  $p < 0/01$  مورد تأیید قرار گرفت. تأیید فرضیه (۳) در سطح  $p < 0/01$  به معنی این است که برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته است ارتباط عاطفی زوجین هر دو شاغل را افزایش دهد و بهبود بخشند. وقتی ارتباط عاطفی زوجین بهبود پیدا کند، محبت و حمایت آن‌ها نسبت به یکدیگر افزایش پیدا کرده و همدلی و خود افشاگری در آن‌ها زیادتر می‌شود. در این حالت زوجین می‌توانند به صورتی راحت‌تر و بدون نگرانی با یکدیگر صحبت کنند. در عین حال می‌توانند راحت‌تر به یکدیگر محبت کرده و در مواقع سختی از یکدیگر حمایت کنند.

نتایج این فرضیه با یافته‌های مارکمن (۱۹۹۲) که عنوان می‌کند زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند مهارت‌های ارتباطی بهتر و رضایت ارتباطی بالاتری را نشان می‌دهند هماهنگی دارد. همچنین نتایج این فرضیه با یافته‌های بلامرگ (۱۹۹۱) که دریافت زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند افزایش بیشتری را در ارتباط مثبت و تأیید حمایت نشان داده اند همخوانی دارد. در پژوهشی که ریدلی و اسلاوسک (۱۹۹۲) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که برنامه بهبود بخشی ارتباط میزان محبت ابراز شده زوجین را افزایش داده و ارتباطات آن‌ها را بهبود می‌بخشد. نتایج فرضیه حاضر با یافته‌های ریدلی و اسلاوسک همخوانی دارد. در پژوهش دیگری، گریفلاینگ و آپوستال (۱۹۹۳) دریافتند که کیفیت روابط زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است. نتایج این فرضیه با یافته‌های گریفلاینگ و آپوستال همخوانی دارد. همچنین نتایج این فرضیه با یافته‌های آکوردینو و جورنی (۱۹۹۷) که دریافتند کارکنان شرکت کننده در برنامه بهبود بخشی ارتباط تعاملاتشان با مراجعان بهبود پیدا می‌کند، همخوانی دارد.

با توجه به نتایج پژوهش، فرضیه ۴ نیز در سطح  $p < 0/01$  مورد تأیید قرار گرفت. تأیید فرضیه ۴ در سطح  $p < 0/01$  به معنی این است که برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته به زوجین کمک کند تا گفتگوهای خود را در جهت حل مسئله افزایش دهد و مسائل خود را بیشتر حل کنند. به عبارتی می‌توان گفت برنامه بهبود بخشی ارتباط مهارت‌های مشکل‌گشایی خاص را در زوجین شرکت‌کننده ایجاد کرده و به آن‌ها کمک کرده است که موضوعات و مسائل خاصی را که در روابطشان مشکل ایجاد می‌کند مورد صحبت

قرار دهد و حل کنند. همچنین برنامه بهبود بخشی ارتباط به زوجین شرکت کننده کمک کرده است تا به حل و فصل اختلاف های جزئی موجود در رابطه خود بپردازند.

نتایج فرضیه فوق با یافته های مارکمن (۱۹۹۱) که دریافت مردان شرکت کننده در برنامه بهبود بخشی ارتباط رفتارهای حل مشکل بالاتری را نسبت به گروه کنترل در روابط با همسرانشان نشان دادند، همخوانی دارد. همچنین نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر با یافته های بلامرگ (۱۹۹۱) که نشان داد زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند در حل مشکل نسبت به گروه کنترل موفق تر عمل کرده اند همخوانی دارد.

برنامه بهبود بخشی ارتباط، برنامه ای آموزشی است که هم جهت پیشگیری از مشکلات زناشویی و هم برای درمان آن ها استفاده می شود. این برنامه به زوجینی هم که در زندگی خود مشکلی ندارند کمک می کند تا بیشتر از یکدیگر لذت ببرند (گورنی، ۱۹۹۷). چنانچه در زیر بنای نظری این رویکرد مطرح شده است، هدف این برنامه ها افزایش رضایت روان شناختی و عاطفی موجود در روابط افراد خانواده است.

رویکرد بهبود بخشی ارتباط به مشخص کردن علل زیر بنایی مشکلات توجهی ندارد، بلکه به افراد آموزش هایی را می دهد که بتوانند بر مشکلات غلبه کنند. به نظر متخصصان این دیدگاه، وقتی افراد مهارت های بهبود بخشی ارتباط را یاد گرفتند می توانند در حل تعارض به یکدیگر کمک کنند. متخصصان این رویکرد عقیده دارند مهارت هایی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط آموزش داده می شوند در صورتی که تمرین شوند می توانند بقاء داشته باشند و تمام روابط بین انسان ها را نیز تحت شعاع قرار دهند. در این دیدگاه عقیده بر این است که تغییر و شفا، حاصل کار خود مراجع است. همچنین در این رویکرد عنوان می شود که اعتماد پایه و اساس همه روابط است و درک کردن خود و دیگران به انسان ها کمک می کند تا با مشکلات به طور مناسبی مواجه شوند. رویکرد بهبود بخشی ارتباط بر یادگیری مهارت هایی تأکید دارد که به نظر متخصصان به انسان ها کمک می کنند که روابط لذت بخشی با دیگران برقرار کنند. این مهارت ها از طریق محاوره آموزش داده می شوند و در خلال آموزش به شرکت کنندگان کمک می شود تا مهارت های اساسی را درک کرده، یاد بگیرند و تمرین کنند. مهارت هایی که در رویکرد بهبود بخشی ارتباط آموزش داده می شوند عبارتند از: مهارت صحبت کردن گویا، مهارت گوش دادن پذیرا، مهارت برگردانی، مهارت بقاء و مهارت تعمیم.

نتایج پژوهش حاضر در ابعاد مختلف پرسش نامه رضایت زناشویی از دیدگاه نظریه پردازان این رویکرد حمایت می‌کند. آزمودنی‌های گروه بهبود بخشی ارتباط تقریباً در همه ابعاد پرسشنامه رضایت زناشویی نسبت به گروه کنترل وضعیت بهتری را نشان دادند.

برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته است رضایت زناشویی کلی زوجین شرکت کننده را که شامل ابعاد مختلف رابطه زناشویی است، بهبود بخشد. آشفته‌گی کلی زوجین را که شامل بدبینی درباره آینده روابط، عدم رضایت کلی از روابط و مقایسه روابط نامطلوب با روابط همسران موفق است، در زوجین هر دو شاغل کاهش دهد. عدم رضایت از روابط و مقایسه روابط با روابط دیگران می‌تواند به شدت بر کیفیت رابطه اثر منفی بگذارد که برنامه بهبود بخشی ارتباط توانسته آن‌ها را کاهش دهد. ارتباط عاطفی زوجین از اهمیت بالایی برخوردار است و زوجینی که در رابطه خود حمایت و اهمیت کافی از یکدیگر دریافت نمی‌کنند، احساس نارضایتی بیشتری دارند. این بعد نیز بر اثر برنامه بهبود بخشی ارتباط بهبود پیدا کرده است. توان حل مسئله در روابط خانوادگی و زناشویی از اهمیت بالایی برخوردار است. زندگی زوجین هر دو شاغل با مسائل خاصی روبرو است که مستلزم تلاش زوجین برای حل آن‌ها است. در این بعد نیز برنامه بهبود بخشی ارتباط اثر مثبتی داشته است.

برنامه بهبود بخشی ارتباط با آموزش مهارت‌های صحبت کردن گویا و گوش دادن پذیرا به زوجین کمک کرده است تا بتوانند مشکلات خود را کاهش دهند. بنا بر گفته متخصصان رویکرد بهبود بخشی ارتباط، تغییر و شفا، حاصل کار خود مراجع است و مراجع می‌تواند با کسب مهارت‌های خاص بر مشکلات خود غلبه کند. برنامه بهبود بخشی ارتباط به جای درمان بر آموزش متکی است و به یادگیری مهارت‌های خاص جهت رسیدن به رضایت شخصی و بین فردی تاکید می‌کند. یکی از باورهای اولیه بهبود بخشی ارتباط این است که فقدان درک یا درک نادرست از خود و افراد نزدیک، عملکرد ما را تحلیل می‌برد.

در حقیقت مهارت‌های بهبود بخشی ارتباط به آزمودنی‌ها و مراجعان کمک می‌کنند تا خود و دیگران را بهتر درک کنند و از روابط لذت بیشتری ببرند. این موارد در پژوهش حاضر محقق گردید. آزمودنی‌های گروه بهبود بخشی ارتباط رضایت زناشویی بالاتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند که این در حقیقت حاصل کسب مهارت در برقراری ارتباط مناسب بوده است. در رویکرد بهبود بخشی ارتباط عنوان می‌شود مهارت‌هایی که

آموزش داده می‌شوند به یک بخش دائمی از گنجینه رفتاری فرد تبدیل می‌شوند و فرد می‌تواند در زمانی که به آن‌ها نیاز است از آن‌ها استفاده کند. آزمون‌های پیگیری در پژوهش حاضر تحقق این هدف را نشان دادند. آزمودنی‌ها در ابعاد مختلف رضایت زناشویی پایداری نشان دادند.

در رویکرد بهبود بخشی ارتباط عنوان می‌شود که بعد از یادگیری مهارت‌ها، الگوهای رفتاری تغییر می‌کند و روش‌های کار آمد ارتباطی جایگزین آن‌ها می‌شود. در حقیقت آنچه که در رویکرد بهبود بخشی ارتباط باعث بهبود وضعیت آزمودنی‌ها و مراجعان شده است مهارت‌های خاصی است که آن‌ها آموخته‌اند. هسته مرکزی اصول بهبود بخشی ارتباط، همدلی، رابطه، بیان عاطفی و پذیرش است که همه این‌ها در آموزش مهارت‌ها در نظر گرفته شده است. در پژوهش حاضر کار آیی رویکرد بهبود بخشی ارتباط در افزایش رضایت زناشویی مورد تأیید قرار گرفت. این امر نشان می‌دهد که می‌توان از این رویکرد در کار با زوجین و خانواده‌ها استفاده کرد. چون روابط انسان‌ها در همه محیط‌ها از وجوه مشترک زیادی برخوردار است، نتایج پژوهش حاضر امید اثر بخشی آموزش‌ها را در همه محیط‌های انسانی نظیر سازمان‌ها، مدارس، موسسات و... ایجاد می‌کند. به عبارتی می‌توان گفت مهارت‌های بهبود بخشی ارتباط اگر خوب آموخته شوند می‌توانند علاوه بر بقاء، تعمیم و در همه روابط انسان‌ها گسترش پیدا کنند.

نکته قابل توجه در دیدگاه بهبود بخشی ارتباط این است که این دیدگاه بدون اینکه به علت ایجاد مشکلات توجه کند به رفع آن‌ها اقدام می‌کند. در پژوهش حاضر آزمودنی‌ها فقط مهارت‌های بهبود بخشی ارتباط را تمرین کردند و نهایتاً با آموختن آن‌ها توانستند بر مشکلات زوجی خود در ابعاد مختلف پرسشنامه رضایت زناشویی غلبه کنند.

### پیشنهادات

- در پژوهش حاضر تلاش شد برنامه بهبود بخشی ارتباط به جامعه علمی کشور معرفی شود؛ پیشنهاد می‌شود تحقیقات تجربی بیشتری در زمینه برنامه بهبود بخشی ارتباط صورت گیرد.
- با توجه به اینکه اثر بخشی برنامه بهبود بخشی ارتباط در پژوهش حاضر مورد

تائید قرار گرفته است، پیشنهاد می شود آموزش بهبود بخشی ارتباط برای زوجین جوان و درآستانه ازدواج اجرا شود.

- با توجه به اینکه اثر برنامه بهبود بخشی ارتباط طبق نظر طراحان این رویکرد، در همه روابط انسانی مورد تائید قرار گرفته است، پیشنهاد می شود سازمان ها، آموزش های بهبود بخشی ارتباط را در آموزش های نیروی انسانی خود بگنجانند.

- برنامه بهبود بخشی ارتباط یک برنامه آموزشی است و درمقابل دیدگاه های درمانی که مردم نسبت به آن ها حساس هستند می تواند بیشتر مورد استفاده قرار گیرد، همچنین آموزش های آن نیازی به تخصص بالا ندارند، لذا پیشنهاد می شود مشاوران، درمانگران و حتی روان پزشکان آموزش های آن را فرا گیرند تا بتوانند به مراجعان خود کمک کنند.

- با توجه به اینکه زنان شاغل در معرض مشکلات زیادی قرار دارند که این مسئله می تواند رضایت زناشویی و رضایت از زندگی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد، پیشنهاد می شود سازمان ها به همه گیر کردن برنامه آموزشی بهبود بخشی ارتباط و استفاده از روش های مشاوره ای اقدام کنند.

## منابع

- شیولسون، ر. ج. (۱۳۷۴). استدلال آماری در علوم رفتاری. ترجمه ع. کیامنش. جلد اول، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- شیولسون، ر. ج. (۱۳۸۲). استدلال آماری در علوم رفتاری، ترجمه ع. کیامنش. جلد دوم، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- کارلسون، ج.، اسپری، ل.، لوئیس، ج. (۱۳۷۸). خانواده درمانی، تضمین درمان کارآمد. ترجمه ش. نوایی نژاد. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- کی نیر، پ. آز، گری، ک. د. (۱۳۸۲). کاربرد آمار در کامپیوتر. ترجمه ع. دلاور و همکاران. تهران: انتشارات دواوین.
- مینوچین، س. (۱۳۷۳). خانواده و خانواده درمانی. ترجمه ب. ثنائی. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- نظری، ع و سلیمانیان، ع. (۱۳۸۳). تحلیل عاملی پرسشنامه تجدید نظر شده رضایت زناشویی اشنایدر، مقاله منتشر نشده، دانشگاه تربیت معلم تهران.

- Accordino, M. P., & Gureney, B. G. (1993). Effects of the relationship enhancement programs on community residential rehabilitation Staff and clients. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 17, 43-52.
- Axelson, S. J. (1963). The marital adjustment of marital role definitions of husbands of working and nonworking wives. *Marriage and Family Living*, 25, 94-108.
- Blumberg, S. L. (1991). *Premarital intervention programs: A comparison study*. Unpublished doctoral dissertation, university of Denver, co.
- Baucom, D. H., Shoham, D. H., Mueser, K. T., Daiuto, A. D., & Sticklet, T. R. (1998). Empirically supported couple and family intervention for... *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 53-88.
- Bradbury, T. N, Finchman, F. D. , & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-98.
- Burley, K. A. Family – work spillover in dual- career couples: A comparison of two time perspectives. *Psychological Reports*, 68,471-480.
- Carlson, J., Sperry, L., & Lewis, J. A. (1997). *Family therapy: Ensuring treatment efficacy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cooper, R. (1991). *The performance edge: New strategies to work effectiveness and competitive advantage*. Boston: Houghton – Mifflin.
- Carter, E. A., & Mc Goldrich, M. (1988). *Overview: the changing family life cycle: A framework for family therapy*. In B. Boston: Allyn & Bacon.
- Gilbert, L. (1988). *Sharing it all: the rewards and straggles of two – career families*. New York: Plenum.
- Gable, S. and Sheen, G. (2000). Perceived social competence and depression: *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 50-139.
- Griffing, J. M. Jr., & Apostal, R. A. (1993). The influence of relation-

- ship enhancement training on differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 267-272.
- Guerney, B. G., JR. (1977). Should teachers treat illiteracy, hypo calligraphy, and dysmathematica *Canadian Counselor*, 12(1), 9-14.
- Ginsberg, B. G. (1997). *Relationship enhancement family therapy*. John Wiley & sons, Inc.
- Hertz, R. (1991). Dual – career couples and the American dream. *Journal of Comparative Family Studies*, 22, 247-253.
- Hall, F., & H l, D. (1979). *the two – career couple* Reading, MA: Addison – Wesley.
- Kaye, k. (1985). Toward a developmental psychology of family. In L. L, Abak (Ed.), *the handbook of family psychology and therapy* (vol. 1). Homewood, IL: Dorsey press.
- Klein, H. (1988). Job satisfaction in professional dual-career couples: Psychological and socioeconomic variables. *Journal of Vocational Behavior*, 32, 255-268.
- Laub, J. H., Nagin, D. S & Sampson, R. J. (1998). Trajectories of change in review, criminal offending: Good marriages and the distance process. *American Sociological* 63, 225-238.
- Markman, H. J., Renick, M. J., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4 and 5 year follow-up. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- Pleck, J. (1985). *Working wives / working husbands*. Newbury park, CA: Sage.
- Rapoport, R. & Rapoport, R. (1975). Men, Women and equity. *The Family Coordinator*, 24, 421-432.
- Ridley, C. A., & Sladeczek, I. e. (1992). Premarital relationship enhancement: Its effects on needs to relate to others. *Family Relations*, 41, 148-153.
- Russo, N. F. (1987). Dual – career couples: Research, assessment and



- public policy issues. *The Counseling Psychologist*, 15, 140-145.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 527 - 536.
- Snyder, D. k. (1997). *Marital Satisfaction Inventory, Revised (MSIR)*. Western psychological services.
- Thomas, S., Albert, K., & White, p. (1984). Determinants of marital quality in dual – career couples. *Family Relations*, 33, 513-521
- Waite, L. J., & Lillard, L. A. (1991). Children and marital disruption. *American Journal of Sociology*, 96, 930 -953.
- Yogev, S. (1983). *Dual-career couples: Tice of group psychotherapy*. New York: Basic books.
- Williams, K. and Zadiro, L. (2001). *Ostracism: On being ignored, excluded, and rejected, inter personal rejection*. Oxford: Oxford University Press.
- O’Hanlon, W. H., & Weiner – Davis, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. New York: Norton.
- Shaevitz, M., & Shaevitz, M. (1980). *Making it together as a two – career couple*. Boston: Houghton Mifflin.
- Young, M. E. & Long, L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. CA: Brooks / Cole Publishing Company.