

اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین

Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples

تاریخ پذیرش: ۸۸/۹/۴

تاریخ دریافت: ۸۸/۳/۲۷

Isanejad O. MSc[✉], Ahmadi S. A. PhD,
Etemadi O. PhD

امید عیسی‌نژاد[✉]، سیداحمد احمدی^۱،
عذرا اعتمادی^۱

Abstract

Introduction: This study aimed at investigating the effect of relationship enhancement on improving the marital quality of couples.

Method: The design of this study is quasi-experimental with pretest, posttest with control group. 36 couples were randomly divided into two groups: experimental group (20 couples) and control group (16 couples). The independent variable was relationship enhancement which was administrated in 8 sessions on the experimental group while there was no treatment for the control group. The research instrument was Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS). The data was analyzed using covariance analysis.

Results: Relationship enhancement led to improvement of marital quality of couples ($p < 0.05$) and its aspects including marital consensus ($p < 0.01$), marital satisfaction ($p < 0.01$), and marital cohesion (0.01). According to the results of following up after a month, there was significant difference between experimental and control group regarding the amount of marital quality and its aspects (0.01) and the efficacy of relationship enhancement has remained after a month.

Conclusion: Relationship enhancement skills effectively lead to improvement of marital quality.

Keywords: Relationship Enhancement, Marital Quality, Cohesion, Consensus, Satisfaction

چکیده

مقدمه: هدف این پژوهش، تعیین تاثیر غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین بود.

روش: این پژوهش نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. ۳۶ زوج از مراجعان به مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان در سال ۱۳۸۷ در دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و گواه (۱۶ زوج) به‌طور تصادفی قرار گرفتند. متغیر مستقل غنی‌سازی روابط بود که در ۸ جلسه روی گروه آزمایش انجام شد؛ در گروه گواه هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. ابزار پژوهش پرسش‌نامه سازگاری زناشویی (RDAS) بود. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: غنی‌سازی روابط بر بهبود نمره کل کیفیت زناشویی زوجین ($p < 0.05$) و ابعاد آن شامل توافق زناشویی ($p < 0.01$)، رضایت زناشویی ($p < 0.01$) و انسجام زناشویی ($p < 0.01$) موثر بود. طبق نتایج پیگیری پس از یک ماه، بین گروه آزمایش و گواه در میزان کیفیت روابط زناشویی و ابعاد آن تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < 0.01$) و اثر غنی‌سازی بعد از یک ماه باقی مانده بود.

نتیجه‌گیری: مهارت‌های غنی‌سازی روابط، کیفیت روابط زناشویی را افزایش می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: غنی‌سازی روابط، کیفیت روابط زناشویی، توافق، انسجام، رضایت

[✉] **Corresponding Author:** Department of Counseling, Education & Psychology Faculty, University of Isfahan, Isfahan, Iran
Email: farhangmad@gmail.com

[✉] گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
^۱ گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

مقدمه

مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. در بیشتر جوامع، بررسی کیفیت روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. کیفیت روابط زناشویی مفهومی چندبعدی است که شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود [۱، ۲، ۳].

سه رویکرد عمده برای مفهوم‌سازی کیفیت روابط زناشویی وجود دارد. رویکرد اول، مربوط به *لیوایز و اسپنیر* [۴] است که کیفیت زناشویی را ترکیبی از سازگاری و شادمانی زناشویی می‌داند. رویکرد دوم، مربوط به *فینچام و برادبوری* [۵] است؛ براساس این رویکرد، کیفیت زناشویی منعکس‌کننده ارزیابی کلی فرد از رابطه زناشویی است. رویکرد سوم، نظریه *مارکس* [۶] است. این رویکرد تلفیقی از رویکرد *لیوایز و اسپنیر* و رویکرد سیستمی *بوئن* است. *مارکس* نسبت به فرد، رابطه فرد با همسرش و رابطه فرد با دیگران نگرشی سیستمی دارد. او چهارچوب نظریه خود را چنین توضیح می‌دهد که، فرد متأهل دارای سه زاویه درونی، همسری و فرد ذی‌نفوذ است. اولین زاویه، خود درونی است که در برگیرنده بار درونی فرد با تلاش‌ها، انگیزه‌ها و انرژی‌های گوناگون است و به‌وسیله پیشینه طولانی، از تمامی تجربیات زندگی‌اش شکل می‌گیرد. زاویه دوم، رابطه با همسر است. آن بخشی از خود که به‌طور مداوم به همسر توجه می‌کند، با او هماهنگ می‌شود و از او مراقبت می‌کند. در واقع، پل استقلال-همبستگی است، به همین دلیل است که مردم همسر را به‌عنوان نیمه دوم شخص می‌دانند. زاویه سوم، هر نقطه تمرکز خارج از خود به‌جز همسر را نشان می‌دهد. به‌عبارتی، اینجا نیز از مثلث‌ها بحث می‌شود. ولی بر خلاف نظر *بوئن* که فرد مهم دیگر را، صرفاً یک شخص می‌داند؛ *مارکس* معتقد است که دیگری مهم می‌تواند شغل، سرگرمی و غیره نیز باشد. بر اساس تعریف *مارکس* "کیفیت زناشویی نتیجه شیوه‌هایی است که افراد متأهل به‌طور نظام‌مند خود را در این مثلث (سه زاویه) سازماندهی می‌کنند" [۶].

از جمله روش‌های قابل استفاده برای ارتقای روابط زناشویی، شیوه‌های غنی‌سازی است. غنی‌سازی، حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج می‌انجامد [۷، ۸، ۹، ۱۰]. غنی‌سازی به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد و هر کدام از این شیوه‌ها میزان تأثیرگذاری متفاوتی دارند. ولی براساس تحقیقات صورت‌گرفته، شیوه غنی‌سازی روابط (RE)، بیشترین میزان اثرگذاری و مطلوبیت را داشته و نتایج پژوهش‌ها در مرحله پیگیری نیز اعتبار و اثرگذاری این شیوه را بیشتر از سایر روش‌ها نشان داده است [۱۱]. این رویکرد، تلفیقی از چهار رویکرد اساسی در روان‌درمانی است. این

رویکردها شامل روان‌پویایی، رفتاری، انسان‌گرایی و رویکرد بین فردی است که از هر رویکرد، مفهیمی انتخاب شده و نهایتاً به‌صورت یک کل یکپارچه کنار هم قرار گرفته‌اند. از نظریه روان‌پویایی، مفاهیم ناخودآگاه و مکانیزم‌های دفاعی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. از نظریه *آدلر* مفهوم انگیزه برتری طلبی، از مکتب انسان‌گرایی نظریه *راجرز* در مورد مفاهیم خود، پذیرش، احترام و همدلی مورد استفاده قرار گرفته است. از نظریه یادگیری این مفهوم اساسی مورد توجه قرار گرفته است که رفتارهای تقویت‌کننده رابطه و مهارت‌های ارتباطی را می‌توان به روش‌های مختلف آموزش داد. از نظریه بین فردی *سالیوان* مفهوم فرد ذی‌نفوذ و این که افراد اطراف ما بر چگونگی رفتار ما تأثیر می‌گذارند، اقتباس شده است [۱۰، ۱۱].

در این رویکرد، مهارت‌هایی آموزش داده می‌شوند که به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند. حساسیت دلسوزانه می‌تواند مهم‌ترین عامل در ارتقای امنیت و اعتبار بخشیدن به رابطه زوجها و ایجاد صمیمیت سازنده و جو سالم برای رشد فردی باشد. به‌طور اختصاصی‌تر، عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی آن‌ها را لازم می‌داند، توانایی حل مشکلاتی که برای هر دو همسر به‌عنوان عامل فشارزا به حساب می‌آید، توانایی ایجاد جو حمایتی در هنگام گفت‌وگو برای حل مسأله، توانایی درک دیدگاه دیگری و ارتباط با همسر، توانایی دیدن خود و دیگری به‌طور روشن و بدون تحریف، توانایی مدیریت تبادل ارتباط منفی و کنترل خشم، توانایی تغییر الگوهای رفتاری که شخص خواهان آن است و توانایی کمک به همسر تا الگوهای ارتباطی خود را به‌طور مطلوب تغییر دهد، هستند. در این راستا ۹ مهارت به هم پیوسته به زوج‌ها آموزش داده می‌شود؛ ابرازگری، همدلی، بحث و مذاکره، حل مسأله و تعارض، آسان‌سازی و تساهل، تغییر خود، کمک به تغییر همسر، انتقال و تعمیم و نگهداری و تداوم [۱۲، ۱۳، ۱۴].

پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش غنی‌سازی روابط زناشویی صورت گرفته و آن را رویکردی موثر نشان داده است. نظری به بررسی و مقایسه اثربخشی برنامه غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه‌حل‌محور، بر رضایت زناشویی زوجینی که هر دو شاغلند، پرداخته است. نتایج این پژوهش که روی ۳۴ زوج صورت گرفت، نشان داد که هر دو رویکرد تأثیر معنی‌داری بر افزایش ابعاد مختلف سازگاری داشته‌اند، ولی غنی‌سازی روابط بر ابعاد پرخاشگری، زمان باهم‌بودن و مسائل مالی اثربخشی بیشتری نشان داده است (مجذور اتا بالاتر بود). همچنین، غنی‌سازی روابط باعث افزایش رضایت‌مندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش در بین زوجین شده است. نتایج پیگیری پس از ۳ ماه نشان داد که مداخله اثربخشی خود را همچنان حفظ کرده است

وجود، شرکت‌کنندگان غنی‌سازی روابط، تجارب خود را عمیق‌تر، بهتر، ارزشمندتر، مهیج‌تر، قوی‌تر، زیباتر، مهم‌تر، راحت‌تر و تخصصی‌تر از شرکت‌کنندگان گروه رفتاردرمانی درجه‌بندی کردند. در هر دو روش درمانی، اطلاعات، ۱۰ هفته بعد از درمان به‌دست آمده بود [۲۳]. در فراتحلیلی، داده‌های ۸۵ پژوهش از برنامه‌های غنی‌سازی زناشویی و درمان ساختاری، جمع‌آوری و مقایسه شدند. این داده‌ها از ۱۴ نوع برنامه زناشویی (با برخی از اطلاعات از سایر برنامه‌ها مانند دارونماها و رویکردهای التقاطی) جمع‌آوری شدند. میانگین میزان تاثیرگذاری ۰/۴۴ به‌دست آمد. به استثناء غنی‌سازی روابط، که میزان تاثیرگذاری آن ۰/۹۶ بود. در حقیقت، غنی‌سازی روابط تنها برنامه‌ای بود که بیشترین میزان تاثیرگذاری مثبت را به‌دست آورده بود [۷]. این شواهد نشان می‌دهد که، غنی‌سازی روابط اعتبار مناسبی را در بلندمدت نشان می‌دهد. با توجه به آنچه در مورد اهمیت کیفیت زناشویی ذکر شد و با توجه به کارایی و تأثیرگذاری بسیار مناسب شیوه ارتقای روابط، هدف این پژوهش، تعیین میزان تأثیر غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی بود.

روش‌ها

در این پژوهش نیمه‌تجربی، از پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد و مرحله پیگیری، پس از یک‌ماه به‌اجرا درآمد. جامعه آماری، مراجعان مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان در سال ۱۳۸۷ بودند. پس از یک ماه تبلیغ و اعلام برگزاری کارگاه آموزش مهارت‌های زناشویی، از علاقمندان ثبت‌نام به‌عمل آمد. از مجموع ۴۶ نفر ثبت‌نام‌کننده (داوطلب)، ۳۶ نفر در پیش‌آزمون شرکت کردند. این ۳۶ نفر، در دو گروه آزمایش و کنترل، به‌صورت تصادفی جای داده شدند؛ ۲۰ نفر در گروه آزمایش (به دلیل احتمال ریزش در گروه آزمایش، حجم این گروه بیشتر در نظر گرفته شد که در نهایت ۲ نفر ریزش کردند) و ۱۶ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. از هر دو گروه پیگیری به‌عمل آمد. بعد از پایان مرحله پیگیری، برای گروه شاهد کتاب‌هایی در مورد آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی ارایه و کارگاه مهارت‌های ارتباط زناشویی نیم‌روزه برگزار شد.

ابزار پژوهش، پرسش‌نامه سازگاری زوجی اصلاح‌شده (RDAS) بود. این پرسش‌نامه توسط باسی و همکاران ساخته شده است [۲۴]. فرم اصلی این مقیاس توسط اسپنیر [۲۵] و بر اساس نظریه لیوایز و اسپنیر، در مورد کیفیت روابط زناشویی ساخته شده است [۲۶]. فینچام و برادبوری نیز پس از مطرح‌کردن نظریه خود در مورد کیفیت زناشویی، این پرسش‌نامه را به‌عنوان ابزاری مناسب برای ارزیابی کیفیت زناشویی معرفی می‌کنند [۵]. این پرسش‌نامه ۱۴ سؤالی، از روی فرم اصلی ۳۲ سؤالی اسپنیر ساخته شده است که به‌صورت طیف ۶ تایی از "۰" تا "۵" نمره‌گذاری می‌شود؛ پاسخ

[۱۵]. موری و همکاران، اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر بهبود عزت نفس و ابعاد ارتباط زوجین بررسی نموده‌اند. یافته‌ها نشان داد که غنی‌سازی روابط، عزت نفس زوجین را افزایش داده است. همچنین صمیمیت، تعهد و سازگاری زوجین افزایش یافت [۱۶]. بروکس و همکاران، زوج‌درمانی گروهی به شکل غنی‌سازی روابط را روی ۲۲ زوج اجرا کردند. نتایج نشان داد که این دوره باعث افزایش صمیمیت، تعهد، اعتماد و سازگاری زناشویی شده است. پیگیری بعد از شش ماه فقط برای سازگاری صورت گرفت و نشان داد، غنی‌سازی همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است [۱۷]. دوکت، اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر افزایش سازگاری زناشویی و سازگاری عمومی زوج‌های مبتلا به HIV بررسی نمود که نشان می‌دهد این مداخله اثربخش بوده است. همچنین زوج‌های شرکت‌کننده در این دوره‌ها، آمادگی و پذیرش بیشتری برای یادگیری نحوه برخورد با بیمارشان نشان دادند و به توصیه‌های متخصصین عمل نمودند [۱۸]. شونبرگر، اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر ارتقای سازگاری زناشویی، روی ۲۸ زوج بررسی نمود و نشان داد که این شیوه باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق و همفکری در مسائل زناشویی شده است [۱۹].

اکاردینو و جورنی، اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط را بر کیفیت زناشویی افراد زندانی و همسران آنها بررسی نمودند. یافته‌ها نشان داد که این دوره باعث افزایش سازگاری زناشویی، سازگاری عمومی و سلامت روانی زندانیان و همسران آنها شده است [۱۱]. بروکس در زمینه تمرین گروهی، برنامه زمان‌بندی‌شده ۱۲ هفته‌ای (به‌صورت زوج‌درمانی گروهی غنی‌سازی روابط) به‌کار گرفت که نشان داد زوج‌ها، نمرات بالاتری در سازگاری زناشویی، اعتماد و صمیمیت به‌دست می‌آورند. پیگیری بعد از سه ماه نشان داد، درمان غنی‌سازی روابط همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است [۲۰]. براک و جانینگ، غنی‌سازی روابط را با برنامه‌های آموزش تعامل زوجی، در یک نمونه مرکب از زوج‌های مضطرب و غیرمضطرب مقایسه کردند. نتایج نشان داد که غنی‌سازی روابط در بهبود تعامل و رضایت زوجی موثرتر است. شرکت‌کنندگان در غنی‌سازی روابط، بعد از سه ماه پیگیری نیز همچنان نمرات بالایی به‌دست آوردند [۲۱]. جسی و جورنی، غنی‌سازی روابط را با برنامه گروهی گشتالتی تسهیل‌کننده روابط مقایسه کردند. نمونه‌ها مرکب از دو دسته زوج مضطرب و غیرمضطرب بودند. هر دو گروه در تمام متغیرهای مورد مطالعه، شامل سازگاری زناشویی، اعتماد، انسجام و میزان تغییرات مثبت در روابط مورد مشاهده قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان غنی‌سازی روابط در تعامل، رضایت‌مندی از ارتباط و توانایی حل مسئله نمرات بیشتری به‌دست آوردند [۲۲]. برنامه ارتقای روابط ویمین در مقایسه با برنامه‌های رفتاری، نشان داد که هر دو برنامه بر تعامل، سازگاری، همکاری و انطباق زناشویی اثرگذارند. با این

یافته‌ها

ویژگی‌های توصیفی نمونه‌ها در جدول ۲ آمده است. میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۳ آمده است.

↓ متغیر			گروه ←	گواه آزمایش
جنس	مرد	۸	۱۰	
	زن	۸	۱۰	
تحصیلات	مجموع	۱۶	۲۰	
	زیردیپلم	۱	۰	
	دیپلم	۸	۵	
	فوق‌دیپلم	۲	۵	
تعداد فرزندان	لیسانس و بالاتر	۵	۱۰	
	مجموع	۱۶	۲۰	
سن	۰	۴	۸	
	۱	۴	۸	
طول مدت ازدواج	۲	۶	۴	
	۳	۲	۰	
میانگین	میانگین	۳۷/۳	۳۶/۲۳	
	انحراف معیار	۵/۰۹	۷/۳۳	
میانگین	میانگین	۵/۱۱	۶/۳۳	
	انحراف معیار	۳/۰۸	۴/۲۱	

میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش یافت. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (لامبدای ویلکس)، با کنترل متغیرهای تعداد فرزندان، طول مدت ازدواج، تحصیلات، سن، درآمد، جنس، تعامل جنس و گروه و نمرات پیش‌آزمون نشان داد که هیچ‌کدام از متغیرهای کنترل شده تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون نداشتند ($p > 0/05$ ؛ جدول ۴)، ولی تأثیرات چندگانه عضویت گروهی (متغیر مستقل) معنی‌دار بود ($p < 0/05$). مجذور اتا ۵۴۷/۰ به‌دست آمد که نشان‌دهنده مطلوبیت میزان اثربخشی بود و توان آماری ۹۲۴/۰، کفایت بسیارخوب حجم نمونه (مجذور اتای بالای ۰/۳ نشان‌دهنده مطلوبیت میزان اثربخشی است. حجم نمونه‌ها، گاهی با فرمول کوکران یا جدول مخصوص و براساس توان آماری ۰/۸ محاسبه می‌گردد که مطلوب نیست، زیرا برای تمام روش‌های آماری حجم ثابتی می‌دهد و میزان تغییرپذیری متغیرها لحاظ نمی‌شود.

حجم نمونه‌ها بستگی به مقدار p ، مجذور اتا و توان آماری دارد و در مجموع توان آماری بالاتر از ۰/۸، نشانگر کفایت حجم نمونه-ها است که در هر محاسبه با توجه به واریانس داده‌ها میزان آن متفاوت است) را نشان داد. تأثیر غنی‌سازی روابط بر هرکدام از عامل‌های کیفیت روابط زناشویی و نمره کل در مرحله پس‌آزمون نشان داد، تأثیر عضویت گروهی بر تمام عامل‌های کیفیت روابط زناشویی و نمره کل معنی‌دار است ($p < 0/05$).

کاملاً موافق نمره ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱ می‌گیرد [۲۷]. این ابزار از سه خرده‌مقیاس "همفکری و توافق"، "رضایت" و "انسجام" تشکیل شده است که در مجموع نمرات بالا نشان‌دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است [۲۴].

تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه‌عاملی پرسش‌نامه را در ایالات متحده تأیید کرده و روایی آن را نشان داده است. اعتبار پرسش‌نامه نیز به‌شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست و میلر از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است [۲۴]. روایی و اعتبار این پرسش‌نامه، توسط عیسی‌نژاد مورد بررسی قرار گرفته است. بدین منظور، ابتدا از طریق تحلیل عاملی تأییدی، روایی ساختاری پرسش‌نامه بررسی و تأیید شده و میزان اعتبار، برای عامل‌های رضایت‌مندی، توافق و انسجام به‌شیوه آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۲ به‌دست آمده است [۲۸].

مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی (متغیر مستقل)، در پاییز سال ۱۳۸۷ در قالب گروه روانی-آموزشی، در ۸ جلسه ۹۰ تا ۱۱۰ دقیقه‌ای، به‌صورت ۲ جلسه در هفته (دوشنبه و جمعه)، در سالن کارگاه‌های مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان آموزش داده شد که شرح جلسات در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱) شیوه اجرای مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی

جلسات	روند جلسه
اول	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات، ارائه تکلیف
دوم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت‌های صحبت کردن و مذاکره به‌عنوان مهارت بنیادی اول، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
سوم	مرور تکالیف جلسه قبل آموزش مهارت خود ابزاری (مهارت دوم) و مهارت همدلی (مهارت سوم)، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض به‌عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
پنجم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده‌سازی و تسهیل و مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
ششم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدل‌سازی مهارت‌ها، ارائه تکلیف
هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، مرور مهارت‌های آموخته شده تاکنون (۷ مهارت)، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، ارائه تکلیف
هشتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت نگهداری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس‌آزمون، تعیین زمان مرحله‌ی پیگیری

نداشتند ($p > 0.05$). ولی تأثیرات چندگانه عضویت گروهی (متغیر مستقل) معنی‌دار است ($p < 0.05$).

جدول ۴) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه کیفیت روابط زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون

منشا تاثیرات	مقدار F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجدور توان آماری
مقدار ثابت	۰/۶۷۶	۲/۱۶۱	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۳۲۴
تعداد فرزندان	۰/۸۵۵	۰/۷۶۵	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۱۴۵
طول ازدواج	۰/۸۹۵	۰/۵۲۹	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۱۴۸
تحصیلات	۰/۸۶۸	۰/۶۸۷	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۱۳۲
سن	۰/۸۶۷	۰/۶۹۳	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۱۳۳
درآمد	۰/۹۰۵	۰/۴۷۵	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۱۳۶
انسجام (پیش آزمون)	۰/۸۹۴	۰/۵۳۴	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۱۰۶
توافق (پیش آزمون)	۰/۹۳۸	۰/۲۹۹	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۰۶۲
رضایت (پیش آزمون)	۰/۹۰۲	۰/۴۹۱	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۰۹۸
نمره کل (پیش آزمون)	۰/۹۲۰	۰/۳۹۳	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۰۸۰
عضویت گروهی	۰/۴۵۳	۵/۴۴۰	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۵۴۷
جنس	۰/۷۹۸	۱/۱۴۱	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۲۰۲
تعامل جنس و گروه	۰/۹۴۲	۰/۲۷۹	۴/۰۰۰	۱۸/۰۰۰	۰/۰۵۸

جدول ۵) تأثیر غنی‌سازی بر کیفیت روابط در مرحله پس‌آزمون

منشا متغیر وابسته	مجموع درجه آزادی	درجه آزادی	میانگین F	سطح معنی داری	مجدور توان آماری
انسجام	۷۶/۳۵۱	۱	۷۶/۳۵۱	۹/۷۱۹	۰/۳۱۶
توافق	۹۹/۹۱۸	۱	۹۹/۹۱۸	۵/۶۸۵	۰/۲۱۳
رضایت گروهی	۶۶/۶۷۴	۱	۶۶/۶۷۴	۱۴/۷۳۸	۰/۰۰۱
نمره کل	۳۸۴/۵۰۹	۱	۳۸۴/۵۰۹	۶/۹۳۲	۰/۲۴۸

مجدور اتا ۰/۴۶۷ به‌دست آمده که نشان‌دهنده مطلوبیت میزان اثربخشی است و توان آماری ۰/۸۸۴ کفایت حجم نمونه‌ها را نشان می‌دهد (جدول ۶).

تأثیر عضویت گروهی بر تمام عامل‌های کیفیت روابط زناشویی و نمره کل معنی‌دار است ($p < 0.05$) و بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. در نتیجه تأثیر غنی‌سازی روابط بر افزایش کیفیت روابط زناشویی و ابعاد آن همچنان باقی ماند (جدول ۷).

جدول ۳) میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کننده‌ها در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مراحل	متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
پیش آزمون	آزمایش	گواه	۹/۴۷۳	۱۳/۳۳	۱۸
	انسجام	گواه	۸/۵۳۳	۳/۱۵۹	۱۶
	کل	گواه	۹/۰۵۸	۳/۱۳۲	۳۴
	آزمایش	گواه	۱۴/۰۱۶	۴/۴۵۰	۱۸
	توافق	گواه	۱۶/۲۶۶	۴/۹۳۶	۱۶
	کل	گواه	۱۵/۰۸۸	۴/۷۳۱	۳۴
	رضایت	گواه	۱۲/۶۶۶	۳/۴۹۸	۱۶
	کل	گواه	۱۱/۲۱۰	۳/۵۲۱	۱۸
	نمره کل	گواه	۳۴/۸۴۲	۹/۹۴۷	۱۸
	کیفیت	گواه	۳۹/۰۰۰	۹/۳۷۳	۱۶
	زناشویی	گواه	۳۶/۶۷۶	۹/۷۷۸	۳۴
	پس آزمون	آزمایش	گواه	۱۶/۷۳۶	۲/۴۴۵
انسجام		گواه	۱۲/۵۳۳	۳/۱۸۱	۱۶
کل		گواه	۱۲/۸۸۲	۳/۴۷۰	۳۴
آزمایش		گواه	۲۲/۳۱۵	۳/۹۵۸	۱۸
توافق		گواه	۱۷/۸۶۶	۵/۴۲۵	۱۶
کل		گواه	۲۰/۳۵۲	۵/۱۰۴	۳۴
رضایت		گواه	۱۱/۴۶۶	۲/۴۷۴	۱۶
کل		گواه	۱۴/۶۱۷	۳/۵۱۶	۳۴
نمره کل		گواه	۵۱/۱۵۷	۷/۴۸۵	۱۸
کیفیت		گواه	۴۲/۶۰۰	۹/۴۶۲	۱۶
زناشویی		گواه	۴۷/۹۴۱	۹/۲۳۵	۳۴
پیگیری		آزمایش	گواه	۱۶/۹۴۷	۱/۸۷۰
	انسجام	گواه	۱۲/۴۰۰	۳/۲۰۲	۱۶
	کل	گواه	۱۲/۹۴۱	۳/۳۹۲	۳۴
	آزمایش	گواه	۲۲/۳۱۶	۲/۸۸۷	۱۸
	توافق	گواه	۱۷/۸۶۶	۵/۴۲۳	۱۶
	کل	گواه	۲۰/۳۵۲	۴/۶۹۶	۳۴
	رضایت	گواه	۱۵/۰۰۰	۲/۱۶۰	۱۸
	کل	گواه	۱۱/۰۰۰	۱/۸۵۱	۱۶
	نمره کل	گواه	۵۴/۲۶۳	۲/۸۳۹	۱۸
	کیفیت	گواه	۴۱/۲۶۶	۸/۲۸۷	۱۶
	زناشویی	گواه	۴۸/۵۲۹	۹/۵۲۵	۳۴

بین گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. در نتیجه، غنی‌سازی روابط باعث افزایش کیفیت روابط و ابعاد آن شده است (جدول ۵). به‌منظور بررسی اعتبار مداخله، پیگیری از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس از گذشت ۳۰ روز به عمل آمد. هیچ کدام از متغیرهای کنترل شده، تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون

جدول ۶) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه کیفیت روابط زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری

منشا تاثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی	درجه سطح آزادی معنی فرض خطا داری	مجذور توان آماری
مقدار ثابت	۰/۵۴۷	۵/۳۴۸	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۸
تعداد فرزندان	۰/۹۸۲	۰/۱۱۵	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۹۵۰
طول ازدواج	۰/۸۶۴	۰/۰۰۱	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۴۱۴
تحصیلات	۰/۹۶۸	۰/۲۰۷	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۸۹۰
سن	۰/۷۸۹	۰/۶۹۵	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۲۰۲
در آمد	۰/۹۹۰	۰/۰۶۷	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۹۷۷
انسجام (پیش آزمون)	۰/۸۸۷	۰/۸۰۴	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۵۰۷
توافق (پیش آزمون)	۰/۹۸۱	۰/۱۲۴	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۹۴۵
رضایت (پیش آزمون)	۰/۹۲۹	۰/۴۸۵	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۶۹۷
نمره کل (پیش آزمون)	۰/۹۱۸	۰/۵۶۵	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۶۴۵
عضویت گروهی	۰/۵۳۳	۵/۵۳۹	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۷
جنس	۰/۷۶۶	۱/۹۳۶	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۱۵۸
تعامل جنس و گروه	۰/۹۱۵	۰/۵۸۷	۳/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۶۳۱

جدول ۷) تاثیر غنی‌سازی بر کیفیت روابط در مرحله پیگیری

منشا متغیر	مجموع درجه میانگین	F	درجه آزادی مجذورات	سطح مجذور توان آماری
انسجام	۹۵/۷۷۵	۱	۹۵/۷۷۵	۰/۰۰۱
توافق	۱۰۵/۴۴۷	۱	۱۰۵/۴۴۷	۸/۱۷۷
گروهی رضایت	۴۴/۸۹۸	۱	۴۴/۸۹۸	۸/۷۰۱
نمره کل	۷۱۵/۸۷۱	۱	۷۱۵/۸۷۱	۱۵/۸۸۰

بحث

غنی‌سازی روابط باعث بهبود کیفیت روابط زناشویی شده است. این نتیجه، با یافته‌های قبلی همسو است [۱۰، ۱۱]. به لحاظ نظری می‌توان گفت مهارت‌های R.E.، مهارت‌هایی هستند که برای کمک به ارضای شدیدترین تمایلات خانواده‌ها، و تقریباً در همه فرهنگ‌ها کاربرد دارند. این تمایلات شامل عشق، دلسوزی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت هستند که در بین بقیه از اهمیت بیشتری برخوردارند. اگر هر شرکت‌کننده، این تمایلات را برای همسرش و سایر اعضای خانواده ارضا کند، به‌عنوان کارکرد روانی-اجتماعی تلقی شده که با ایجاد جو مراقبتی پایدار، عشق و صمیمیت، عزت نفس و رشد روانی فردی هر یک از اعضا را

تقویت می‌کند. پاسخ‌های دلسوزانه می‌تواند عامل بسیار مهمی در ارتقای امنیت و پایداری پیوند زناشویی، و ایجاد روابط صمیمانه سازنده، و پایداری برای رشد شخصی باشد [۱۱، ۱۲]. به‌عبارتی از دیدگاه R.E.، آنچه در بلند مدت مهم است و در دوره‌های R.E. به‌دست می‌آید، روابط زوجی سالم، توانایی حل مسأله به روشی دو سونگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مسأله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی تعامل با دیگر شرکت‌کنندگان، توانایی به وضوح دیدن خود و دیگری (بدون سوگیری)، توانایی مانع‌شدن یا کاهش‌دادن چرخه‌های تعامل 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 که می‌خواهد انجام دهد [۱۰، ۱۱، ۱۲]. این‌ها تغییراتی هستند که از طریق تسلط بر مهارت‌های برنامه‌غنی‌سازی روابط ایجاد می‌شوند. در نتیجه می‌توان گفت، مهارت‌های آموخته شده به خوبی تأثیرگذار بوده‌اند و توانسته‌اند کیفیت روابط زناشویی را ارتقا بخشند.

غنی‌سازی به شیوه ارتقای روابط، باعث افزایش توافق در روابط زناشویی شده است. این نتیجه با یافته‌های قبلی همسو است [۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۷]. در این پژوهش‌ها، غنی‌سازی به شیوه ارتقای روابط سازگاری زناشویی را افزایش داده است. از آنجا که بخشی از فرآیند غنی‌سازی به آموزش مهارت‌های مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می‌توان گفت آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج‌ها در رسیدن به توافق و هم‌فکری کمک نموده است. مهارت ابرازگری، شرکت‌کنندگان را قادر به شناخت بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می‌سازد؛ به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد.

مهارت همدلی، مشارکت‌کنندگان را برای فهم دلسوزانه بیشتر، از نیازهای مراجعان در زمینه‌های نیازهای هیجانی، روان‌شناختی و نیازهای بین‌فردی و تمایلات دیگران و فراخوانی رفتارهای صادقانه، قابل احترام و اعتماد، صمیمی و غیره با دیگران، به‌سرعت و میزان بیشتر آماده می‌سازد. مهارت بحث و مذاکره، به زوج‌ها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموخته می‌شود؛ تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث می‌شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود [۱۲، ۱۸]. مجموعه این عوامل باعث می‌شود، زوج‌ها راحت‌تر بتوانند به توافق زناشویی دست یابند.

غنی‌سازی روابط، رضایتمندی زناشویی را بهبود بخشیده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو است [۱۲، ۲۱،

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش می‌تواند، اطلاعات مفیدی را برای مشاوران و روان‌درمان‌گران، در مورد اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود ابعاد روابط زناشویی فراهم نماید. همچنین، این پژوهش می‌تواند زمینه و مقدمه‌ای برای پژوهش‌های بیشتر، در مورد غنی‌سازی روابط (RE) و کیفیت روابط زناشویی در ایران فراهم نماید. چرا که در این زمینه‌ها پژوهش‌های بسیار کمی صورت گرفته است.

تشکر و قدردانی: به رسم اخلاق و امانت‌داری علمی، از همکاری و مساعدت دکتر خلیل مومنی رئیس مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان تقدیر و تشکر می‌شود.

منابع

- 1- Paleari FG, Regalia C, Fincham F. Marital quality, forgiveness, empathy and rumination: A longitudinal analysis. *Pers Soc Psychol Bull.* 2005;31:368-80.
- 2- Lewis R, Spanier G. *Theorizing about the quality and stability of marriage.* New York: Free Press; 1979.
- 3- Sandford K. Communication during marital conflict: When couple alter appraisal, they change their behavior. *J Fam Psychol.* 2006;20(2):256-65.
- 4- Gong M. Does status inconsistency matter for marital quality? *J Fam.* 2007;28:1582-1610.
- 5- Fincham FD, Bradbury TN. The assessment of marital quality: A reevaluation. *J Marriage Fam.* 1987;49:797-809.
- 6- Marks SR. Toward a system theory of marital quality. *J Marriage Fam.* 1989;51:15-26.
- 7- Berger R, Hannah MT. *Preventive approaches in couple therapy.* Lillington: Taylor and Francis; 1999.
- 8- Guerney BG, Scuka RF. *Relationship enhancement program: Auxiliary manual.* 3rd ed. Bethesda: Ideals; 2004.
- 9- Giblin P, Sprenkle DH, Sheehan R. Enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital and family interventions. *J Marital Fam Ther.* 1985;11:257-71.
- 10- Accordino MP, Guerney BG. The empirical validation of relationship enhancement couple and family therapies. In: Cain DJ, Seeman J, editors. *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice.* Washington: American Psychological Association; 2002.
- 11- Accordino MP, Guerney BG. Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. *Fam J.* 2003;11(2):162-6.
- 12- Scuka RF. *Relationship enhancement therapy.* New York: Taylor and Francis Group; 2005.
- 13- Guerney BG. *Relationship enhancement client manual.* Bethesda: Ideals; 2003.
- 14- Guerney BG. *Relationship enhancement couple/marital/family therapist's manual.* 4th ed. Bethesda: Ideals; 2005.
- 15- Nazari AM. Compared the effect of enrichment and

۲۲]. همان‌گونه که بیان شد، هدف اصلی این رویکرد کمک به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، امنیت و لذت است [۱۲]. در نتیجه می‌توان انتظار داشت این رویکرد رضایتمندی زناشویی را نیز افزایش دهد. بویژه مهارت همدلی باعث می‌شود، هر یک از زوجین به ارضای نیازهای هیجانی و روان‌شناختی همسرش کمک نماید و باعث فراخوانی رفتارهای باز، صادقانه و صمیمانه توسط همسر می‌شود [۹].

غنی‌سازی روابط باعث افزایش انسجام در روابط زناشویی شده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو است [۱۵، ۱۹، ۲۳]. انسجام زناشویی، نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را نشان می‌دهد. مهارت‌های بحث و مذاکره، زمینه‌ای فراهم می‌کند تا زوجها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد کاهش یابد. همچنین، مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر، زوج را به سمت نوعی تشابه و تفاهم مشترک سوق می‌دهد [۱۲، ۱۵]. این توافق برای تغییر، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در رفتار زن و شوهر شده و منجر به ایجاد هماهنگی و انسجام در روابط زناشویی می‌شود.

غنی‌سازی به شیوه ارتقای روابط پس از گذشت یک ماه، همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است. این بخش از یافته‌های پژوهش، با نتایج حاصل از پژوهش‌های قبلی همسو است [۱۲، ۱۵]. از آنجایی که مهارت‌های انتقال و تعمیم، و مهارت‌های نگهداری و تداوم آموزش داده شد، در نتیجه می‌توان اظهار نمود این مهارت‌ها به خوبی آموخته شده و به کار بسته شده‌اند. شرکت‌کنندگان از طریق به کار گرفتن این مهارت‌ها می‌توانند، آموخته‌های خود را در طول زندگی همچنان نگه‌داشته و مرور نمایند تا فراموش نشود. این عامل باعث می‌شود، اثربخشی دوره، در طول زمان همچنان باقی بماند؛ حتی با جا افتادن این مهارت‌ها و به‌کارگیری مرتب آن، می‌توان انتظار داشت در طول زمان کیفیت روابط زناشویی افزایش یابد [۱۱، ۱۲]. مهارت نگهداری و تداوم، به زوج‌ها کمک می‌کند آنچه که در طول جلسات آموخته‌اند، همچنان حفظ کرده و به کار گیرند و با استفاده از مهارت انتقال و تعمیم، آن را به سایر حیطه‌های زندگی خود مثل محیط‌کاری نیز گسترش دهند [۸، ۱۴]. حفظ و نگهداری مهارت‌ها، و انتقال و تعمیم آن به سایر حیطه‌ها نه تنها مانع فراموشی مهارت‌ها می‌شود، بلکه باعث می‌شود با گذر زمان افراد احساس راحتی و سازگاری بیشتری با محیط تجربه کنند [۱۲]. این مهارت‌ها، نقص عمده‌ای را که در بسیاری از برنامه‌های روانی-آموزشی مشاهده می‌شود (محدود بودن به جلسه و فراموش کردن آن بعد از جلسات) پر نموده است.

- 22- 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.
- 23- Jesse R, Guerney BG. A comparison of gestalt and relationship enhancement treatments with married couples. *Am J Fam Ther.* 1981;9:31-41.
- 24- Wieman RJ. Conjugal relationship modification and reciprocal reinforcement: A comparison of treatments for marital discord [dissertation]. Pennsylvania: State University; 1973.
- 25- Hollist CS, Miller RB. Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Fam Relat.* 2005;54:46-58.
- 26- Adital B, Lavee Y. Dyadic characteristics of individual attributes: Attachment, neuroticism and their relations to marital quality and closeness. *Am J Orthopsychiatry.* 2005;4:621-9.
- 27- Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam.* 1976;38:15-38.
- 28- Esanezhad O, Ahmadi A, Etemadi O. Mental effect on the quality of marital welfare. University of Tehran; Proceedings of the Third National Congress of Family Pathology, 2008. [Persian]
- communication consulting solutions based on marital satisfaction in couples both employed [dissertation]. Tehran: Trbiyat-Moallem University; 2004. [Persian]
- 16- Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. *Behav Ther.* 2004;35:471-94.
- 17- Murry SM, Rose P, Bellavia GM, Holmes JG. When rejection stings: How self-esteem constraints relationship-enhancement processes. *J Pers Soc Psychol.* 2002;83(3):556-73.
- 18- Brooks LW, Guerney JB, Mazza N. Relationship enhancement couples group therapy. *J Fam Soc.* 2001;6(2):25-42.
- 19- Duquette DR. A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant [dissertation]. Carlos: Albizu University; 2001.
- 20- Shollenberger MA. Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement Virginia [dissertation]. Virginia: Polytechnic Institute and State University; 2001.
- 21- Brooks LW. An investigation of relationship enhancement therapy in a group format with rural, southern couples [dissertation]. Florida: State University School of Social Work; 1997.

Archive of SID