

تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوجها

علی محمد نظری^۱

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی

محسن طاهری راد

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی

مسعود اسدی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه خوارزمی

پذیرش: ۹۲/۳/۲۰

دریافت: ۹۱/۱۱/۶

چکیده

هدف: سازگاری زناشویی حالتی است که در آن برای زن و شوهر احساس رضایت و شادی از ازدواج و از یکدیگر وجود دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوجها انجام گرفت.

روش: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از کلیه زوج‌های داوطلب شهرستان بردسکن بود. نمونه شامل پژوهش ۱۲ زوج (۶ زوج در گروه کنترل و ۶ زوج در گروه آزمایش) بودند که به روش نمونه‌گیری داوطلب با جایگزینی تصادفی انتخاب شدند. گروه آزمایش در ۶ جلسه مشاوره گروهی به شیوه رویکرد غنی‌سازی شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه سازگاری دونفری اسپانیر

(۱۹۷۶) بود که زوج‌های گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس-آزمون آن را تکمیل کردند.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون آماری تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج تفاوت معناداری را بین دو گروه در سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، همبستگی دو نفری و توافق دو نفری نشان داد، اما در متغیر ابراز محبت تفاوت معناداری بین دو گروه مشخص نشد.

نتیجه‌گیری: از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان در راستای مداخلات بالینی و درمانی استفاده کرد و سازگاری زوجها را افزایش داد.

واژگان کلیدی: برنامه غنی‌سازی ارتباط، سازگاری زناشویی، زوجها.

مقدمه

ازدواج به عنوان یکی از مهمترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی مورد تأیید همگان است. بی‌تردید یکی از مهمترین تصمیماتی که ما در طول زندگی خود می‌گیریم انتخاب شریک زندگی است (برنشتاین و برنشتاین^۱، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲). ازدواج را می‌توان وسیله انتقال به مرحله جدیدی از زندگی در نظر گرفت که مستلزم شکل دادن اهداف، قواعد و ساختارهای خانوادگی متفاوتی است (نظری، ۱۳۸۶). ازدواج و رابطه زناشویی منبع حمایت، صمیمیت^۲ و لذت انسان است. از طرفی ازدواج سبب پیدایش همکاری، همدردی، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری نسبت به خانواده خواهد بود (بات^۳، ۲۰۰۵). تغییرات تکنولوژی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی در تغییر کارکرد اولیه ازدواج که شامل عشق، محبت و صمیمیت، سازگاری و ناسازگاری بین زن و شوهر است، نقش اساسی داشته است (برگرو هانا^۴، ۱۹۹۹).

مطالعه سازگاری زناشویی^۵ ممکن است به معنای مطالعه مواردی از قبیل: خوشبختی در ازدواج، رضایت از ازدواج، ارتباط همراه با رضایت متقابل، توافق در تصمیم‌گیری‌ها، موثر بودن کارکرد خانواده و سازگاری جنسی باشد (نوک^۶، ۱۹۸۷؛ به نقل از احمد و رید^۷، ۲۰۰۸). مفهوم سازگاری زناشویی جایگاه برجسته‌ای را در مطالعه‌ی ارتباط خانوادگی و زناشویی به خود اختصاص داده است (اسپاینر^۸، ۱۹۷۶، به نقل از رستمی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲). سازگاری در زندگی زناشویی در بر دارنده عواملی همچون: رضایت زناشویی، همبستگی دونفری، توافق در امور و ابراز محبت است (ثنایی، ۱۳۸۴). سازگاری زناشویی فرایندی است

1. Bornestein & Bornestein
2. Intimacy
3. Batt
4. Berger & Hannah
5. Marital adjustment
6. Nock
7. Ahmad & Reid
8. Spanier

که در طی آن هر دو عضو زوج به صورت انفرادی و یا با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاریشان را برای رسیدن به حداکثر رضایت زناشویی در روابطشان، تغییر و اصلاح می‌نمایند (بالی، دهننگرا و بارو، ۲۰۱۰) و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است. لذا زوجها در سال‌های اولیه ازدواج به خاطر اینکه هنوز به همسازی متقابل به قدر کافی دست نیافته‌اند، ناسازگاری بیشتری را تجربه می‌کنند؛ به خصوص اگر زوجها در سنین پایین با هم ازدواج کرده باشند که خود به گواه پژوهش‌های متعدد از عوامل مهم بروز تعارض و طلاق به شمار می‌رود (فقیرپور، ۱۳۸۰).

ناسازگاری در ازدواج و رابطه زناشویی از مهمترین عوامل بروز تنش، سردی روابط، گسیختگی انسجام، وحدت خانواده و در نتیجه ایجاد کانونی که نه تنها نمی‌تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده سازد، بلکه باعث بروز آشفتگی روانی، ناراحتی‌ها و مشکلات روانی در اعضا شده و سلامت روانی آنها را به خطر می‌اندازد (احمد و رید، ۲۰۰۸). امروزه عوامل مختلفی در زندگی زناشویی موجبات بروز ناسازگاری و اختلال در روابط عاشقانه و صمیمی در زوجها را فراهم می‌آورد. چنانکه آمار روزافزون طلاق بیانگر این موضوع است (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲). مشکلات ارتباطی از مهمترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی بشمار می‌رود، به طوری که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (گینزبرگ، ۲۰۰۶؛ مورات و کارابان، ۲۰۰۷). نارضایتی و مشکلات زناشویی در حقیقت حاصل وجود مشکل در رابطه است. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که کیفیت ارتباط به طور معناداری با استحکام زناشویی پیوند دارد (السون و میلر، ۲۰۰۷). کارنی و برادبری (۱۹۹۷)

1. Bali, Dhingra & Baru
2. Ginsberg
3. Murat & Karaban
4. Olson & miller
5. Karney & Bradbury

در پژوهشی مشخص کردند که رفتار و تبادل منفی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده کاهش سازگاری زناشویی شناسایی شد.

آموزش کوششی در جهت اصلاح ارتباط مشکل‌زا در بسیاری از رویکردهای درمانی است. یکی از بهترین روش‌ها برای پرورش دادن یک رابطه زناشویی سازگار، آماده کردن زوجها به آموزش در زمینه مهارت‌های ارتباطی است که به آنها کمک خواهد کرد تعارضات زناشویی آتی خود را حل کنند (مورات و کارابان، ۲۰۰۷). رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بهبود و پربار ساختن روابط زناشویی وجود آمده‌اند که هدف تمامی این رویکردها بهبود روابط زوجها است (التمانس و ایمری^۱، ۲۰۱۲، به نقل از رستمی، ابولقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲). رویکرد غنی‌سازی ارتباط^۲ از جمله رویکردهای جدیدی است که در زمینه آموزش مهارت‌های خاص در جهت بهبود و غنی ساختن روابط زوجها طراحی شده است. هدف این برنامه افزایش رضایت روان‌شناختی و عاطفی موجود در رابطه است. به‌علاوه این برنامه به سلامت روان‌شناختی و عاطفی شرکت‌کنندگان کمک می‌کند (نظری، ۱۳۸۳).

برنامه غنی‌سازی ارتباط یک درمان خانوادگی با رویکرد آموزش روانی و مبتنی بر آموزش مهارت به جای کاهش علائم است و به افراد کمک می‌نماید تا روابطشان را بهتر کنند و در عین حال کیفیت این روابط را در طول زمان حفظ نمایند (سوکا^۳، ۲۰۱۱). این رویکرد یک الگوی آموزشی تعلیم مهارت برای بهبود رضایت و ثبات رابطه زوجی است. در این الگو زوجها یاد می‌گیرند چگونه نسبت به هم بدون پیشداوری، پذیرا و همدل‌تر باشند (گینزبرگ، ۲۰۰۶).

برنامه غنی‌سازی ارتباط به جای درمان بر آموزش متکی است. این دیدگاه بر یادگیری مهارت‌های مشخص به جای درمان یا حل مشکل متمرکز است. در این دیدگاه حل مشکل

1. Oltmance & Emery
2. Relationship Enhancement Program (RE)
3. Scuka

نادیده گرفته نمی‌شود، بلکه به مراجع آموزش داده می‌شود به عنوان بخشی از درمان به حل مشکلات پردازد (نظری، ۱۳۸۳). این روش با تمرکز بر رفتار و ارتباط کنونی زوج و یادگیری مهارت‌های ارتباطی مراجعان آنها را در جهت تغییر عادت‌های نامناسب و دست و پاگیر و در نتیجه بهبود رابطه‌شان یاری می‌رساند. این رویکرد که از دیدگاه‌های راجرز^۱ (۱۹۵۷) و اسکینر^۲ (۱۹۵۸) تأثیر پذیرفته، سعی دارد با آموزش مهارت‌های ارتباطی خاصی به زوج‌ها در جهت بهبود روابط و پیشگیری از بروز مشکلات بعدی گام بردارد (گینزبرگ، ۲۰۰۶).

پژوهش‌های زیادی اثر بخش بودن رویکردهای روانی - آموزشی مبتنی بر مهارت‌آموزی را در حوزه مسائل زناشویی نشان داده است. پژوهش‌های مورات و کارابان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسانلی^۳ (۲۰۰۸)، اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط را بر سازگاری زناشویی را نشان داده است. بلانچارد، هاو کینس، بولدین و فاوست^۴ (۲۰۰۹) نیز در یک مطالعه با روش فراتحلیل نشان دادند که آموزش غنی سازی ارتباط بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر بوده است. در این پژوهش هیچ تفاوت اثری در جنسیت مشاهده نشد. در ایران نیز اورکی، جمالی، فرج الهی، کریمی فیروزجانی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان نشان دادند که آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش ناسازگاری زناشویی مؤثر است.

مهارت‌های ارتباطی در واقع رفتارهایی را شامل می‌شود که نگهدارنده‌ی ازدواج و پیوند زناشویی هستند. از این رو انجام پژوهش‌ها و مداخلات بالینی جهت برقراری الگوهای ارتباطی کارساز در بین زوج‌ها ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به تمهیدات یاد شده پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط برافزایش سازگاری انجام شد. بر این اساس فرضیه‌های پژوهش حاضر عبارتند از: ۱- میزان سازگاری کلی زناشویی زوج‌هایی که در برنامه غنی سازی ارتباط شرکت کرده‌اند با زوج‌های گروه کنترل متفاوت است؛ ۲- میزان رضایت

1. Rogers
2. Skinner
3. Kalkan & Ersanli
4. Blanchard, Hawkins, Baldwin & Fawcett

زناشویی زوج‌هایی که در برنامه غنی‌سازی ارتباط شرکت کرده‌اند با زوج‌های گروه کنترل متفاوت است؛ ۳- میزان همبستگی دونفری زوج‌هایی که در برنامه غنی‌سازی ارتباط شرکت کرده‌اند با زوج‌های گروه کنترل متفاوت است؛ ۴- میزان توافق دونفری زوج‌هایی که در برنامه غنی‌سازی ارتباط شرکت کرده‌اند با زوج‌های گروه کنترل متفاوت است، و ۵- میزان ابراز محبت در زوج‌هایی که در برنامه غنی‌سازی ارتباط شرکت کرده‌اند با زوج‌های گروه کنترل متفاوت است.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی بود و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوج‌های شهرستان بردسکن در سال ۱۳۸۸ بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی با جایگزینی تصادفی استفاده شد. بدین صورت که از بین زوج‌های داوطلب شرکت در برنامه غنی‌سازی ارتباط، با توجه به ملاک‌های انتخاب از قبیل: گذشتن حداقل یک سال از ازدواج آنها، شرکت هر دو عضو زوج در جلسات و نداشتن اعتیاد و سوء مصرف مواد، ۱۲ زوج انتخاب و از بین آنها ۶ زوج در گروه آزمایش و ۶ زوج در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. از آنجایی که در گروه‌های مشاوره و روان‌درمانی بهتر است اندازه گروه بیش از ۱۰ تا ۱۲ نفر نباشد (ثنایی، ۱۳۸۳)، تعداد اعضای گروه‌ها را در پژوهش حاضر می‌توان مناسب دانست. زوج‌های گروه آزمایش در ۶ جلسه آموزش ۱۲۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) برنامه غنی‌سازی ارتباط شرکت کردند و در مقابل اعضای گروه کنترل در طی انجام پژوهش هیچ آموزشی را دریافت نکردند. یک هفته بعد از آخرین جلسه آموزش، از دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. جلسات گروه آزمایش که برطبق یک برنامه از پیش تعیین شده (برنامه‌ای که قبل از شروع جلسات آموزش تهیه شده بود) و با استفاده از مبانی نظری برنامه غنی‌سازی ارتباط و با کمک متخصصان و اساتید مشاوره خانواده دانشگاه تنظیم شده بود، اجرا گردید.

ابزار پژوهش: در این پژوهش از مقیاس سازگاری دو عضوی گراهام اسپانیر (۱۹۷۶) برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سازگاری زناشویی استفاده شد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرارند: رضایت دو نفری، همبستگی دونفری، توافق دو نفری و ابراز محبت. نمره کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است: رضایت دو نفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰، و ابراز محبت ۰/۷۳ (ثنایی، ۱۳۸۴). در این پژوهش نیز، از طریق آلفای کرانباخ، پایایی این مقیاس ۰/۸۰ بدست آمد. این مقیاس با روش‌های منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است، و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۷۹).

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر وابسته	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری کلی	آزمایش	۹۰/۱۶۶	۷/۹۸	۹۷/۹۱۶	۴/۰۱
	کنترل	۸۸/۹۱۶	۶/۳۶	۸۸/۰۸	۸/۳۳
رضایت زناشویی	آزمایش	۳۱	۴/۷۳	۳۶/۴۱	۲/۲۷۴
	کنترل	۳۳/۵۸	۲/۹۴	۳۲/۵۸	۳/۹۴
همبستگی دونفری	آزمایش	۱۱/۲۵	۱/۰۵	۱۲/۱۶۶	۱/۳۳۷
	کنترل	۱۰/۵	۱/۶۸	۱۰/۱۶	۰/۹۳۷
توافق دونفری	آزمایش	۴۰/۶۶۶	۳/۳۴	۴۲/۵۸	۲/۲۳۴
	کنترل	۳۸/۶۶	۳/۰۲۵	۳۸/۵۸	۳/۷۵
ابراز محبت	آزمایش	۷/۲۵	۱/۶۵	۷/۳۵	۱
	کنترل	۶/۳۶۶	۱/۰۳	۶/۶۵	۰/۹۶۵

همان‌طور که داده‌های جدول (۱) نشان می‌دهد میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش در متغیرهای پژوهش به غیر از متغیر ابراز محبت نسبت به پیش‌آزمون آنها با افزایش همراه بوده؛ اما میانگین پس‌آزمون متغیرهای گروه کنترل نسبت به پیش‌آزمون آنها افزایشی را نشان نمی‌دهد.

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس یک متغیره^۱ استفاده شد. برای استفاده از روش تحلیل کوواریانس ابتدا پیش‌فرض‌های آن، یعنی مستقل بودن (وجود گروه آزمایش و کنترل)، نرمال بودن از طریق آزمون کولموگورف-اسمیرنف^۲، همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین^۳، همگنی شیب رگرسیون و خطی بودن، مورد بررسی و تأیید قرار گرفت.

1. Analysis of covariance (ANCOVA)
2. Kolmogorov-Smirnov Test
3. Levene's Test for Equality of Variances

بعد از تأیید مفروضه‌های تحلیل کواریانس پنج فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تفاوت بین گروه‌های پژوهش در ابعاد سازگاری زناشویی

ردیف	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	مجذور اتا
۱	سازگاری کلی	۴۸۳/۲۴	۱	۴۸۳/۲۴	۲۲/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۵۲
۲	رضایت دونفری	۱۴۹/۶۹	۱	۱۴۹/۶۹	۲۵/۹۹۷	۰/۰۰۰	۰/۵۵
۳	همبستگی دونفری	۱۷/۳۵۶	۱	۱۷/۳۵۶	۱۴/۵	۰/۰۰۱	۰/۴
۴	توافق دونفری	۲۴/۴۴	۱	۲۴/۴۴	۴/۹۳	۰/۰۲۸	۰/۱۹
۵	ابراز محبت	۰/۹	۱	۰/۹	۱	۰/۷۵۵	-

پس از کنترل اثر پیش آزمون، تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی ارتباط بر ابعاد سازگاری زناشویی زوج‌ها نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و گواه بررسی شد. چنانکه در جدول (۲) مشاهده می‌شود، بین میانگین دو گروه در نمره کلی سازگاری زناشویی و هر یک از ابعاد رضایت دونفری، همبستگی دو نفری و توافق دو نفری تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$)، ولی در بُعد ابراز محبت بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$). این نتیجه بدین معنی است که برنامه غنی‌سازی ارتباط توانسته است بر متغیرهای کلی سازگاری زناشویی و هر یک از ابعاد رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری و توافق دو نفری مؤثر واقع شود و این در حالی است که بر متغیر ابراز محبت تأثیر نداشته است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش سازگاری انجام شد. نتایج حاصل از فرضیه اول پژوهش حاضر نشان داد که برنامه بکار گرفته‌شده در پژوهش حاضر، توانسته به اهداف مطرح‌شده در برنامه غنی‌سازی ارتباط دست پیدا کند. این یافته با

نتایج مطالعات مورات و کارابان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسانلی (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت که امروزه عوامل مختلفی در زندگی زناشویی موجبات بروز ناسازگاری و اختلال در روابط عاشقانه و صمیمی در زوجها را فراهم می‌آورد. مشکلات ارتباطی از مهمترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به شمار می‌رود (گینزبرگ، ۲۰۰۶؛ مورات و کاربان، ۲۰۰۷). مطالعه کارنی و برادبوری (۱۹۹۵) نشان داد که رفتار و تبادل منفی مهمترین پیش‌بینی‌کننده کاهش سازگاری زناشویی به شمار می‌رود. یافته‌های فلیشمن^۱ (۱۹۸۹) و مناگان^۲ (۱۹۸۹) مشخص کردند که مقایسه‌های خوشبینانه، مذاکره و گفتگو، نه اغماض و نادیده گرفتن می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سازگاری زناشویی محسوب شوند. لذا با توجه به اهمیت و تأثیری که ارتباط صحیح و مناسب بر سازگاری زناشویی دارد، و از آنجایی که هسته آموزش‌های رویکرد غنی‌سازی ارتباط گفتگوی مناسب و صحیح - نحوه صحیح صحبت کردن و گوش دادن - در ارتباط بین زوج‌ها است، می‌تواند سازگاری زناشویی را بهبود بخشد. همانطور که می‌دانیم مشکلات ارتباطی و ناتوانی زوج‌ها در برقراری ارتباط مناسب و صحیح از مهمترین عوامل بروز تعارض و در نتیجه نارضایتی و ناسازگاری و پایین آمدن کیفیت زندگی زناشویی می‌شود. بدیهی است مجهز شدن و آگاهی زوج‌ها به مهارت‌های ارتباطی مناسب و صحیح می‌تواند به رضایت و سازگاری هر چه بیشتر زندگی زناشویی منجر گردد.

نتایج حاصل از فرضیه دوم پژوهش حاضر حاکی از آن است که برنامه غنی‌سازی ارتباط توانسته است رضایت زناشویی زوجها را افزایش دهد. این یافته با نتایج مطالعات مورات و کارابان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسانلی (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت که الگو مهارت‌آموزی غنی‌سازی ارتباط به زوج‌ها کمک می‌کند تا الگوهای مرادده‌ای مثبت‌تر و جدیدتری را از طریق ابزارهای مناسبی که برای حل مشکلات ارتباطی‌شان به آنها

1. Fleishman
2. Menaghan

داده می‌شود، یاد بگیرند و رضایت کلی ارتباطی‌شان را بهبود بخشند (کاودو^۱ و جورنی، ۱۹۹۹). همواره، مشکلات ارتباطی در روابط زناشویی، از جمله مهمترین عوامل مؤثر بر نارضایتی زوجها از زندگی زناشویی است. مشکلات ارتباطی نیز، معمولاً ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی مناسب زوجها در ارتباط با یکدیگر است. گاتمن^۲ (۱۹۹۴) باثبات‌ترین تعیین‌کننده ناخشنودی زناشویی را ابراز هیجان منفی در پاسخ به ابراز هیجان منفی همسر در مواقع تعارض می‌داند. از این رو، رویکرد غنی‌سازی ارتباط با آموزش مهارت‌های ساده و در عین حال مهمی که زوجها از آنها بی‌اطلاع یا نسبت به آنها بی‌توجه هستند می‌تواند به بهبود رابطه و در نتیجه افزایش رضایت آنها از رابطه زناشویی کمک کند. لذا با توجه به اینکه رضایت زناشویی تا حد زیادی متأثر از نحوه ارتباط و رابطه زناشویی است، بهبود ارتباط زوجها می‌تواند تا حد زیادی رضایت زناشویی را افزایش دهد.

نتایج حاصل از فرضیه سوم پژوهش حاضر نشان داد که اتحاد و همبستگی دو نفری زوجها شرکت‌کننده در برنامه غنی‌سازی ارتباط، افزایش یافته است. این یافته با نتایج مطالعات مورات و کارابان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسانلی (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت که با توجه به این که برنامه غنی‌سازی ارتباط توانسته سازگاری و رضایت زناشویی را افزایش دهد، عجیب نیست که این مسئله موجب افزایش همبستگی و انسجام زناشویی گردد و زوجها را به یکدیگر نزدیک‌تر و متحدتر سازد. متغیرها و عوامل گوناگونی وجود دارند که می‌توانند در انسجام زناشویی و نزدیک‌تر ساختن زوجها به یکدیگر تأثیرگذار باشند، که از جمله مهمترین آنها می‌توان به مهارت‌های ارتباطی صحیح و مناسب اشاره کرد که به زوجها در درک متقابل نیازها، خواسته‌ها و انتظارات و در نتیجه نزدیکی و تفاهم هر چه بیشتر آنها کمک می‌کند.

1. Cavedo & Guerney
2. Gottman

نتایج حاصل از فرضیه چهارم پژوهش حاضر حاکی از آن است که برنامه غنی‌سازی ارتباط توانسته است توافق دونفری زوج‌ها را افزایش دهد. این یافته با نتایج مطالعات مورات و کارابان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسانلی (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته می‌توان گفت که در برنامه غنی‌سازی ارتباط توجه ویژه‌ای به توانایی زوج‌ها در حل مسائل و تعارضات و رسیدن به در امور گوناگون زندگی شده است. زوج‌ها علاوه بر یادگیری نحوه ارتباط - گفتگو - صحیح، در این برنامه مهارت‌های حل مشکل / تعارض را آموختند و تمرین کردند. این می‌تواند در چگونگی عملکرد زوج‌ها درباره توافق در امور اثرگذار باشد. همانگونه که نظری (۱۳۸۳) در پژوهش خود اثربخشی آموزش حل مسئله را بر رابطه و رضایت زناشویی نشان داد، در این پژوهش نیز بهره‌گیری زوج‌ها از این مهارت، رابطه آنها تحت تأثیر قرار داده و توانایی آنها را در زمینه رسیدن به توافق در امور زندگی بخشیده است.

با توجه به نتیجه به دست آمده، فرضیه پنجم پژوهش حاضر مورد تأیید قرار نمی‌گیرد. این نتیجه حاکی از آن است که برنامه غنی‌سازی ارتباط نتوانسته است نحوه ابراز محبت را در زوج‌ها بهبود بخشد. این یافته با نتایج مطالعات مورات و کارابان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسانلی (۲۰۰۸) همخوان نیست. تأیید نشدن این فرضیه می‌تواند دلایل گوناگونی از جمله این موضوع داشته باشد که در مباحث و آموزش‌های برنامه غنی‌سازی ارتباط بطور مستقیم، نحوه ابراز محبت مورد بحث و تمرین قرار نگرفته است. و از سوی دیگر می‌توان به کوتاه بودن دوره آموزشی اشاره کرد. مهارت‌هایی که در برنامه غنی‌سازی ارتباط آموزش داده می‌شود، بیشتر بر نحوه گفتگوی زوج‌ها - نحوه صحبت کردن و گوش دادن درست - و حل تعارضات زناشویی به طور مناسب و بر مبنای همین گفتگو، تأکید می‌کند. اما نحوه ابراز محبت مستقیماً مورد بحث برنامه غنی‌سازی نبوده است. بنابراین حداقل در کوتاه مدت نمی‌توان انتظار تغییر آنرا داشت.

در نتیجه گیری پایانی می‌توان گفت نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، همبستگی دو نفری و توافق دو نفری مؤثر بوده است. از این رو پیشنهاد می‌گردد مشاوران و روان‌شناسان خانواده، از این روش برای

افزایش سازگاری و رضایت زناشویی و انسجام روابط زناشویی استفاده کنند. علاوه بر آن نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر متغیر ابراز محبت مؤثر نبوده است که در این راستا پیشنهاد می‌گردد، جلسات آموزش برنامه غنی سازی ارتباط افزایش یابد تا از این طریق بهتر بتوان تأثیر این رویکرد را بر متغیر ابراز محبت اندازه‌گیری کرد. به نظر می‌رسد که این شیوه می‌تواند علاوه بر نقش بهبود بخشی، نقش پیشگیرانه و رشدی نیز داشته باشد. بنابراین با آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط به زوج‌ها می‌توان از بروز الگوهای ارتباطی ناسالم در آنها جلوگیری کرد و روابط آنها را بهبود بخشید که این امر به نوبه خود موجب افزایش سازگاری و یا جلوگیری و یا کاهش ناسازگاری زوج‌ها می‌گردد. بر همین اساس این شیوه را می‌توان به عنوان یک مداخله مؤثر به زوج درمانگران و متخصصان درمان خانواده پیشنهاد داد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر برگزاری دوره‌های تخصصی و بازآموزی با استفاده از برنامه غنی‌سازی ارتباط به مشاوران و روان‌شناسان خانواده پیشنهاد می‌گردد. همچنین برپایی مشاوره‌های گروهی برای خانواده‌ها می‌تواند به ارائه راهکارهایی برای بهبود سازگاری زناشویی منجر شود. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌هایی با همین موضوع ولی با تعداد جلسات بیشتر انجام شود. علاوه بر آن میزان تأثیر این روش بر سایر ابعاد روابط زناشویی مانند تعارض، صمیمت و رضایت زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی در پژوهش‌های بعدی لازم است مورد بررسی قرار بگیرد. پژوهش حاضر از محدودیت‌های نیز برخوردار بوده است. با توجه به اینکه گروه نمونه را زوج‌ها تشکیل می‌دهند، تعمیم نتایج به تمامی اقشار و گروه‌ها باید با احتیاط صورت بگیرد. همچنین پژوهش حاضر تنها به بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش سازگاری زناشویی زوج‌ها پرداخته است. بنابراین نتایج فقط در جهت شناسایی تأثیر مداخلات مبتنی بر آن رویکرد بر افزایش سازگاری زناشویی زوج‌ها حائز اهمیت است.

سیاس و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از زوج‌های شرکت کننده در پژوهش و کلیه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت داشته‌اند، تقدیر و تشکر نمایند.

منابع فارسی

- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرج الهی، مهران و کریمی فیروزجانی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله شناخت اجتماعی*، ۱(۲)، ۶۱-۵۲.
- برنشتاین، فیلیپ و برنشتاین، ماری. (۱۳۸۳). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی*. ترجمه سهرابی، حمیدرضا. تهران: انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- ثنایی، باقر. (۱۳۸۴). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- ثنایی، باقر. (۱۳۸۳). *روان درمانی و مشاوره گروهی*. تهران: انتشارات چهر.
- رستمی، مریم؛ ابوالقاسمی، عباس و نریمانی، محمد. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی روانشناختی زوجین ناسازگار. *مجله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳(۱)، ۱۲۳-۱۰۵.
- فقیر پور، منصور. (۱۳۸۰). *نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک الگو آموزشی و ارزیابی آن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.
- نظری، علی محمد. (۱۳۸۶). *مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی*. تهران: نشر علم.
- نظری، علی محمد. (۱۳۸۳). *بررسی و مقایسه تأثیر رویکرد غنی‌سازی ارتباط و رویکرد راه حل محور بر رضایت زناشویی زوج‌های هر دو شاغل*. رساله‌ی دکتری دانشگاه خوارزمی.

- Ahmad, S., & Reid, D. W. (2008). Relationship Satisfaction among South Asian Canadians: The Role of 'Complementary-Equality' and Listening to Understand. *Interpersona*, 2(2), 131-150.
- Bali, A., Dhingra, R., & Baru, A. (2010). Marital adjustment of childless couples. *Journal of Social Science*, 24(1), 73-76.
- Batt, V. (2005). Perspective on Provision of counselling for woman in Ireland. 1-13.
- Berger, R., & Hannah, M. (1999). Preventive Approaches in couples therapy. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Blanchard, V.L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203-214.
- Cavedo, C., & Guernsey, B. G. (1999). Relationship Enhancement (RE) enrichment/problem prevention programs: Therapy derived, powerful, versatile. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Handbook of preventive approaches in couples therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Fleishman, J. A. (1990). Personality characteristic and coping patterns. *Journal of health and social behavior*, 25, 229-244.
- Ginsberg, B.G. (2006). Relationship Enhancement couple therapy and couple group therapy. *group*, 30(2), 5-24.
- Gottman, J. (1994). *Why marriage succeed or fail*. New York.
- Kalkan, M., & Ersanli, E. (2008). The effect of the marriage Enrichment program based on cognitive behavioral approach on the marital adjustment. *Journal of psychology*, 155(7), 651-692.
- Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075-1092.
- Menagan, E. (1989). Measuring coping effectiveness: a panel analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of health and behavior*, 23, 220-234.
- Murat, Y. B., & Karaban, T. F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Dio:10/3112/jafn*. 2007. 01. 060053.
- Olson, H., & Miller, S. (2007). Integrating prepare/enrich and Couple communication programs: A longitudinal follow-up study.
- Scuka, R.F. (2011). The radical nature of the relationship enhancement expressive skill and its implications for therapy and psycho education. *The Family Journal*. 19(1), 30-35.