The Effectiveness of the Marital Relationship Enrichment Training Program on Marital Adjustment of Couples with Hyperactive Children

Zahra Chabokinejad*: Ph.D. of family counseling, teacher of Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran. zahrachabokinejad@gmail.com

Abstract

Introduction: One of the most important causes of marital incompatibility is couples' communication problems. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of the marital relationship enrichment training program on marital adjustment of couples with hyperactive children referred to the Yazd family conservation center.

Methods: This study is a quasi-experimental design with a pretest-posttest design with a control group. Forty couples referring to the Family Foundation of Yazd, which had hyperactive children and received the lowest adjustment score from the marital adjustment questionnaire (Spanner1976), were selected through convenience sampling and randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group received eight sessions of ninety minutes training program each week. Both groups were administered the questionnaire of Spanner's marital adjustment questionnaire(1976) as a Pre-test and post-test.

Results: Findings show that there was a significant difference between the two groups in the satisfaction variable (F=101.96, P<0.01) and the correlation (P=0.01 and F=73.45), respectively. Therefore, according to the above findings, it can be concluded that the marital relationship enrichment training program affects increasing the satisfaction and correlation of couples.

Conclusions: The results of this study showed that marital relationship enrichment training programs significantly increased marital adjustment and dimensions of satisfaction, correlation, agreement, and supra-conscience.

Keywords

Couples

Hyperactive Children

Marital Adjustment

Relationship Enrichment

Yazd

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 31 Dec 2019
Accepted: 20 May 2021

Please cite this article as follows: Chabokinejad Z. The effectiveness of the marital relationship enrichment training program on marital adjustment of couples with hyperactive children. Quarterly journal of social work. 2021; 10 (1); 37-44

تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه زوجی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دارای کودک بیش‌فعال

زهرا چابکی‌نژاد*: دکتری مشاوره خانواده، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، یزد، ایران. zahrachabokinejad@gmail.com

واژگان کلیدی

زوجین

کودک بیش‌فعال

سازگاری زناشویی

غنی‌سازی رابطه

یزد

چکیده

مقدمه: از مهمترین عوامل ایجاد ناسازگاری زناشویی، مشکلات ارتباطی زوجین است. پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه زوجی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دارای کودک بیش‌فعال مراجعه‌کننده به مرکز تحکیم بنیان خانواده شهر یزد، انجام شد.

روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. تعداد چهل نفر از زوجین مراجعه‌کننده به مرکز تحکیم بنیان خانواده در شهر یزد، که دارای کودک بیش‌فعال بودند و کمترین نمره سازگاری را از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر۱۹۷۶ کسب نمودند، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش به مدت هشت جلسه نود دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی تحت آموزش گروهی قرار گرفتند. هر دو گروه، پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر۱۹۷۶ در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل نمودند.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که تفاوت دو گروه در متغیر رضایت$F=۱۰۱/۹۶$و$P<۰/۰۱$ و همبستگی$F=۷۳/۴۵$و$P<۰/۰۱$ معنی‌دار است؛ بنابراین با توجه به یافته‌های فوق، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه بهبود رابطه بر افزایش رضایت و همبستگی زوجین اثر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که، جلسات آموزش گروهی برنامه برنامه غنی‌سازی رابطه زوجی، به‌طور معناداری، باعث افزایش سازگاری زناشویی و ابعاد مولفه رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت شده است.

* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۱۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۳۰

نحوه استناد به مقاله: زهرا چابکی‌نژاد. تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه زوجی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دارای کودک بیش‌فعال. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۰؛ ۱۰ (۱): ۴۴-۳۷

مقدمه

ویلنر و گلدستین بر این باورند که بزرگ کردن کودک دارای نیازهای ویژه مانند کودک دارای بیش‌فعالی-نقص توجه شرایط خاصی را برای والدین فراهم می‌کند که این شرایط همراه با تجربه اضطراب و افسردگی است و چون هیچ راهی برای رهایی و خلاص شدن از این شرایط وجود ندارد، فرد احساس گرفتاری می‌کند. کودکان بیش‌فعال به‌دلیل مشکلاتی چون پرتحرکی، بی‌قراری و کم‌توجهی تاثیرات عمیقی بر روابط خود با سایر اعضای خانواده و فضای کلی حاکم بر این محیط می‌گذارند.[۱] سازگاری زناشویی، اصطلاحی است که با بسیاری از اصطلاحات دیگر همچون "رضایت زناشویی"، "شادکامی زناشویی"، "موفقیت زناشویی" و "ثبات زناشویی" مرتبط است و عوامل زیادی همچون سن، مدت ازدواج، نحوه ارتباط زوجین، برآورده شدن تقاضاها و انتظارات، مشارکت در تصمیم‌گیری، ارتباط با خانواده و نزدیکان، موافقت در اموری مانند چگونگی گذراندن اوقات فراغت و امور مالی خانواده، در سازگاری زناشویی تاثیر دارد.[۲] گینزبرگ۲۰۰۶ اعتقاد دارد، امروزه مهمترین عامل ایجاد ناسازگاری زناشویی زوجین از تعاملات و مشکلات ارتباطی آن‌ها ناشی می‌شود؛ به گونه‌ای که رایجترین مشکلی که توسط زوج‌های ناخرسند بیان می‌شود، نداشتن ارتباط صحیح یا مشکل در برقراری ارتباط است.[۳] جمالی۱۳۹۲ در پژوهش خود با عنوان "بررسی اثربخشی غنی‌سازی رابطه بر سازگاری زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور ارومیه" به این نتیجه رسید که مهارت‌های ارتباطی در سازگاری و سلامت روان زوج‌ها تاثیر دارد و همچنین سازگاری زناشویی از طریق علاقه دوطرفه، مراقبت و حمایت از یکدیگر، پذیرش، درک کردن همدیگر و برآورده کردن نیازها ایجاد می‌شود.[٤] تحقیقات نشان دادند که سازگاری زناشویی بر جنبه‌های مختلف زندگی ازجمله بعد فردی، اجتماعی، روانی و معنوی انسان تاثیر می‌گذارد. درواقع، رابطه زناشویی موفقیت‌آمیز در کارکرد صحیح خانواده موثر است؛ اما یک رابطه ناسازگار و تنشزا، نه تنها مانع رشد و شکوفایی افراد گشته، بلکه می‌تواند از رشد طبیعی انسان جلوگیری نماید و آسیب‌های عمیقی را به افراد وارد کند و حتی باعث ایجاد آسیب و مشکلات روحی و روانی اعضای خانواده گردد.[۵]

در پژوهشی که یالسن و کاراهان۲۰۰۷ در مورد روابط زوجی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی، اثر فزاینده‌ای بر سازگاری زناشویی دارد و همچنین به رفتارهای صحیح و طولانی‌مدت زوج‌ها منجر می‌شود. به‌طور کلی، امروزه مدل‌ها و رویکردهای گوناگونی در جهت بهبود رابطه زوجی ایجاد شده است، که بیشتر از درمان، به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی توجه دارند. این رویکردها رویکردهای روانی-آموزشی هستند که بر پیشگیری تاکید دارند.[٦] هافورد و بودنمن۲۰۱۳ در پژوهش خود، تحت‌عنوان "اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه زوجی بر افزایش رضایت زناشویی" دریافتند که برنامه RE باعث افزایش روابط رضایت‌بخش زوجین گردید. برنامه‌های که با عنوان رویکرد غنی‌سازی دسته‌بندی می‌شوند، زیادند اما شماری از آن‌ها از پشتوانه پژوهشی بیشتری برخوردارند؛ از جمله رویکرد بهبود رابطهRE که در این پژوهش به‌کار رفته است. این برنامه توسط گورنی۱۹۷۷ تهیه و ازجمله رویکردهایی است که در زمینه آموزش مهارت‌های بهبود و غنی ساختن رابطه زوجین تدوین شده است. هدف این برنامه، افزایش رضایتمندی روانی و عاطفی زوجین از رابطه زناشوییشان است. علاوه‌براین، برنامه غنی‌سازی می‌تواند به سلامت روانی و عاطفی آزمودنی‌ها کمک نماید. پنج هدف اصلی این برنامه عبارت است از: ۱-شکل‌گیری و تمرین مهارت‌های ارتباطی سازنده و مهارت‌های حل مساله، ۲-شفاف‌سازی و اصلاح اعتقادات، باورها و خواسته‌های ارتباطی، ۳-حفظ و رشد شوخ‌طبعی، دوستی و پیوند معنوی در روابط صمیمانه، ٤-کسب توافق زوجین در قوانین اصولی به‌منظور مواجه با اختلافات و تعارضات غیر قابل اجتناب در روابط زناشویی، ٥-گسترش مهارت‌های لازم جهت بهبود درک و حفظ تعهد.[٤]

حیدرنیا، نظری و سلیمانیان۱۳۸٦ در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که، برنامه غنی‌سازی رابطه بر رضایت زناشویی و ابعاد آن تاثیر قابل قبولی دارد. آن‌ها در پژوهشی دیگر، تحت عنوان "بررسی تاثیر بهبودبخشی ارتباط بر میزان پرخاشگری و رضایت جنسی زنان شاغل" دریافتند که برنامه بهبود رابطه در کاهش خشونت زناشویی نیز موثر است.[۱۲] نتایج پژوهشی که مظهری، زهراکار، شاکرمی، داورنیا و عبدالله‌زاده۲۰۱٦ انجام دادند نشان داد، آموزش برنامه بهبودبخشی رابطه، منجر به کاهش خشونت‌های زناشویی$F=۱۳/۹۲$و$P<۰/۰۱$ و تمام مولفه‌های آن ازجمله کاهش همکاری، کاهش روابط جنسی، افزایش واکنش‌های عاطفی، افزایش حمایت کودک، افزایش روابط شخصی با بستگان، کاهش روابط خانوادگی با بستگان همسر و دوستان و تفکیک امور مالی از یکدیگر گردیده است.[۱۳] در پژوهشی که امیدیان، رحیمیان، طالع‌پسند، نجفی

و کاوه۲۰۱۹ انجـام دادند به این نتیجه رسـیدند کـه، آموزش مهارت زناشـویی روشـی موثر برای بهبود سازگاری زناشـویی همسران است. همچنین پژوهشگران، تفاوت معنی‌داری را در میانگین نمرات سازگاری زناشـویی زوجین نسـبت به گروه کنترل و پیش‌آزمـون گزارش دادند (F=۹/۱۱وP<۰/۰۰۱.[۱٤]

در پژوهشـی که جعفـری، خلیلیان و زرگر۲۰۱۹ انجـام دادند، به این یافته رسـیدند که دوره آموزشـی بر هوش هیجانی و همچنین سازگاری زناشویی اثربخش است. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که انجام دوره آموزشی تاثیر قابل چشمگیری در گروه آزمایش داشته است۰/۰۰۱>P. نتایـج تایید کرد که آموزش، در سـازگاری زناشـویی نیز موثر اسـت. [۱۵] در پژوهشـی که نویدیان، رضایی، شکیبا و بنی‌اسدی۲۰۱۷ انجام دادند، یافته‌ها نشـان داد که، میانگین نمره دلزدگی زناشویی از دیدگاه همسـران بیماران مبتلا به مولتیپل اسـکلروزیس پـس از اجرای برنامه بهبود رابطه به‌طور معنی‌داری کاهـش یافت.[۱٦] ازآن‌جایی که اغلب اختلافات زناشویی، ریشه در الگوهای شناختی و رفتاری زوجین دارد، و ایـن الگوها را می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی آموخت، روش‌های غنی‌سـازی روابط، تمرکـز خود را بر آمـوزش مهارت‌های همدلی، گوش دادن و ارتباط جنسـی، مدیریت خشـم، تعارض، شرم و همیاری، بازشناسی و حل مسـاله‌های، گفتگو و همنشینی، مدیریت اقتصادی، یادگیری تغییر و تقویت همسـر، بنا کردن صداقت و احترام نسـبت به همسـر، فعالیت‌های اوقات فراغت، عقاید مذهبی، انتظارات زناشـویی، روابط بین‌فـردی، یادگیری رفتارهـای جراتمندانه و کنترل هیجانات، نهاده است.[۱۷]

طرح غنی‌سـازی روابط زوجین بر این اسـت که فرد نسبت به عقاید، احساسات و نیات، خودآگاهی یابد و بتواند آن‌ها را با همسرش در میان بگذارد تا از طریق به اشتراک گذاشتن نظرات خود و به چالش کشیدن آن‌ها بدون قضاوت و انتقاد بتوانند به سازگاری زناشویی دست یابند.[٤] بنابراین، با توجه به اهمیت مفهوم سـازگاری زناشویی و مولفه‌های آن، به‌عنـوان یکی از ملاک‌های کیفیت رابطه زناشـویی و با توجه به‌وجود آمارهای هشـداردهنده در رابطه با مشکلات و ناسازگاری‌های موجود در خانواده‌ها و افزایش طلاق در سـال‌های اخیر، توجه زیادی به حوزه سلامت خانواده شده است.

نتایج و اثرات آسیبزای طلاق بر افراد خانواده نیز نیاز به رسـیدگی و رفع مشکلات ناشی از آن را دو چندان کرده است.[۷] زوجین دارای کودکان مشکل‌دار ازجمله کودک بیش‌فعال، اکثرا دچار ناسـازگاری‌های زناشویی هستند؛ چراکه نگهداری این نـوع کودکان و ارتباط با آن‌ها انرژی زیـادی را از والدین می‌گیرد و آن‌ها را از نظر روحی و روانی درگیر می‌سازد. درنتیجه، این مسـاله‌های بـر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر گذاشـته و صمیمیت زناشویی را کاهـش می‌دهـد. ایـن والدیـن فرصت کمتری بـرای وقـت گذراندن بـا یکدیگر دارند؛ همچنین ناراحتی و خسـتگی حاصل از مراقبت از کودک، موجب تنش و درگیری آن‌ها با همسر گشته و نهایتا منجر به تعارضات زناشویی می‌گردد.

بـا توجـه به مطالـب گفتـه شـده، به‌نظر می‌رسـد، وجـود آموزش‌هـای لازم و مفید ازجملـه مهارت‌هـای کنار آمدن با مشـکل و حـل مسـاله و غیـره می‌توانـد در افزایش کیفیت زندگی و سـازگاری زناشویی زوجین دارای کودک بیش‌فعال موثر باشـد. زندگی زناشـویی موفق علاوه بر داشتن امکانات، به مهارت‌ها و توانمندی‌هـای خاصی نیاز دارد که بـا انجام چنین پژوهش‌هایـی می‌توان در شـناخت و آموزش مهارت‌هـا، گام موثری برداشـت. بنابراین، محقق به دنبال آن اسـت که آیا آموزش برنامه غنی‌سـازی رابطه زوجی بر افزایش سـازگاری زناشویی زوجین دارای کودک بیش‌فعال، موثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشـی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه اسـت. جامعه‌آمـاری این پژوهش را کلیه زوجین دارای کودک بیش‌فعال مراجعه‌کننده به مرکز تحکیم بنیان خانواده شهر یزد، در سال ۱۳۹۵-۱۳۹٤ تشکیل دادند. از بین جامعه‌آماری، تعداد چهل نفر از افرادی که کمترین نمره در آزمون سازگاری زناشویی اسپاینر۱۹۷٦(DAS) کسب کرده بودند، با روش نمونه‌گیری در دسـترس، انتخاب و سپس به‌صورت کاملا تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. به‌منظور انجام پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پرسشـنامه سازگاری زناشویی اسپاینر۱۹۷٦ استفاده گردید. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی مناسب، و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

جدول(۱) خلاصه محتوای آموزشی
جلسه اول/// آشنایی و معارفه
جلسه دوم/// آموزش تکنیک صحبت کردن و ابراز وجود به زوجین صحبت کردن به معنای منتقل کردن افکار، عقاید، احساسات و خواسته‌های خود به دیگری در چارچوب کلمات و جملات.
جلسه سوم/// بهبود رابطه، گفتگوی مناسب و صحیح، نحوه صحیح گوش دادن به منظور کاهش اختلافات، سوبرداشت‌ها و درگیری‌های زوجین.
جلسه چهارم/// صحبت کردن و گوش دادن به‌صورت همزمان.
جلسه پنجم/// مهارت حل مشکل از طریق آموزش الگوهای ارتباطی مثبت‌تر و جدیدتر.
جلسه ششم/// آموزش مهارت‌های ارتباطی از طریق یادگیری تکنیک شناخت احساسات، بیان احساسات در چارچوب کلمات، بیان احساس در چارچوب مناسب و بدون تهمت زدن، بیان نیازها و استفاده درست از شوخی، افکار و عواطف خود را در چارچوب کلمات.
جلسه هفتم/// آموزش تعمیم و بقا به منظور ارتقا مهارت‌ها و تعمیم آن به سایر امور زندگی و متعهد شدن نسبت به انجام آن‌ها.
جلسه هشتم/// مهارتهای موثر با تاکید بر پذیرش خود و همسر.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: داشتن کودک بیش فعال، کسب کمترین نمره در آزمون سازگاری زناشویی اسپاینر۱۹۷۶، استفاده نکردن از دارو.

ملاک‌های خروج: غیبت بیش از دو جلسه، دریافت آموزش همزمان.

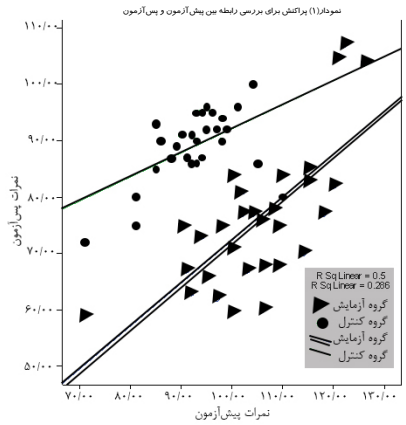
در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به متغیر سازگاری زناشویی DAS از فرم سی و دو سوالی پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر۱۹۷۶ استفاده گردید. این پرسشنامه چهار مولفه رضایت (ده سوال شامل سوال‌های شانزده تا بیست و سه، سی و یک و سی و دو)، همبستگی (پنج سوال شامل بیست و چهار تا بیست و هشت)، توافق (دوازده سوال شامل یک تا سه، پنج، هشت تا پانزده) و ابراز محبت (چهار سوال شامل چهار، شش، بیست و نه و سی) را بررسی می‌کند. نحوه نمره‌گذاری سوالات این پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت توافق کامل داریم امتیاز پنج، تقریبا توافق دایم داریم امتیاز چهار، گاهی توافق داریم امتیاز سه، اغلب اختلاف داریم امتیاز دو، تقریبا همیشه اختلاف داریم امتیاز یک، همیشه اختلاف داریم امتیاز صفر) صورت می‌گیرد. حداکثر نمره در این آزمون صد و شصت و حداقل صفر است. برای افزایش اعتبار آن، تعدادی از سوال‌ها به‌صورت مثبت، و تعدادی به‌صورت منفی طراحی شده است. اسپانیر۱۹۷۶ اعتبار این مقیاس DAS را در سطح نمرات کلی نود و شش صدم و برای مقیاس‌های فرعی، به‌ترتیب برای رضایت نود و چهار صدم، برای توافق نود صدم، برای همبستگی هشتاد و شش صدم و برای ابراز محبت و عواطف در رابطه هفتاد و سه صدم به‌دست آورد. در پژوهشی ملازاده۱۳۸۱ ضریب قابلیت اعتماد(پایایی) برای کل پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ هشتاد و نه صدم به‌دست آورد.[۱۲]

ملاحظات اخلاقی: شامل تشریح کامل هدف و روش پژوهش برای آزمودنی‌ها، آزادی در مشارکت و محرمانه بودن اطلاعات بود.

بسته آموزشی به‌کار رفته در این پژوهش، برگرفته از مفاهیم و تکنیک‌های اصلی مدل غنی‌سازی رابطه زوجی RE است که به‌منظور تدوین این بسته، از کتاب‌های در زمینه زوج درمانی، پایان‌نامه‌ها و مقالات مرتبط استفاده گردید به‌منظور تدوین بسته حاضر، از پژوهش‌های زهراکار و همکاران۱۳۹۵، فروغی۱۳۹۵ و غیره استفاده گردید.

یافته‌ها

در ابتدا شاخص‌های توصیفی و سپس فرضیه پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با توجه به جدول شماره دو، میانگین نمره‌های گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در متغیر سازگاری زناشویی و ابعاد رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت افزایش یافته است. با توجه به جدول شماره سه سطح معنی‌داری آزمون کلموگروف-اسمیرنوف به‌دست‌آمده برای توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پنج صدم بیشتر است. بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع نمرات برای استفاده از آزمون کوواریانس تایید می‌شود. با توجه به جدول شماره چهار، سطح معنی‌داری آزمون لوین به‌دست آمده برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پنج صدم بزرگتر است. بنابراین، فرض همگنی واریانس‌ها برای استفاده از آزمون کوواریانس تایید می‌شود. همان‌طور که در نمودار شماره یک ملاحظه می‌شود، از آن‌جا که شیب‌های خطوط رگرسیون تقریبا با هم موازی هستند، یک رابطه خطی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد. نتایج مندرج در جدول شماره پنج نشان می‌دهد که، تفاوت دو گروه در متغیر رضایت۱۰۱/۹۶=F و۰/۰۱>P و همبستگی۷۳/۴۵=F و۰/۰۱>P معنی‌دار است؛ بنابراین، با توجه به یافته‌های فوق و میانگین دو گروه در متغیرهای



جدول(۳) نتایج تحلیل آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن توزیع نمرات

توزیع نمرات	ضریب Z کلموگروف- اسمیرنوف	میانگین	انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری
پیش آزمون	۰/۸۷۱	۹۸/۷۳	۱۱/۵۴	۰/۸۷۱
پس آزمون	۰/۷۷۷	۸۲/۴۷	۱۱/۷۸	۰/۷۷۷

جدول(٤) نتایج آزمون لوین برای سنجش همگنی واریانس‌ها

نمرات	آماره لوین	df_1	df_2	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	۴/۱۱۳	۱	۵۸	۰/۰۶۷
پس‌آزمون	۶/۸۴۷	۱	۵۸	۰/۰۵۴

جدول(۲) شاخص‌های توصیفی متغیر سازگاری آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		M	SD	M	SD
سازگاری (کلی)	آزمایش	۸۴/۵	۱۵/۴۸	۱۲۵	۷/۷۵
	کنترل	۸۶/۹	۱۶/۲۹	۸۳/۲	۱۲/۴۶
رضایت	آزمایش	۳۱/۶	۴/۳۲	۴۲/۴۵	۲/۸۹
	کنترل	۳۴/۳۵	۵/۵۴	۳۳/۱	۲/۹۸
همبستگی	آزمایش	۱۲/۸۵	۲/۹۲	۱۹/۵	۲/۳۹
	کنترل	۱۴/۸	۳/۱۲	۱۳/۲	۱/۹۶
توافق	آزمایش	۳۲	۷/۸۶	۵۲/۱	۴/۸۷
	کنترل	۳۱	۸/۱۳	۳۰/۲۵	۸/۲۷
ابراز محبت	آزمایش	۷/۷۵	۲/۱۲	۱۰/۹۵	۱/۶۳
	کنترل	۶/۷۵	۳/۲	۶/۶۵	۲/۶۶

جدول(۵) تحلیل کواریانس متغیر سازگاری (رضایت و همبستگی) در دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
رضایت	۸۰۱/۵۶	۱	۸۰۱/۵۶	۱۰۱/۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰
همبستگی	۳۸۲/۵۳	۱	۳۸۲/۵۳	۷۳/۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰

وابسته در جدول شماره پنج، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه بهبود رابطه بر افزایش رضایت و همبستگی زوجین اثر داشته، و تفاوت معنی‌داری بین میانگین‌های رضایت و همبستگی گروه آزمایش با گروه کنترل ایجاد کرده است؛ همچنین بر اساس ضریب اتا در متغیر رضایت هفتاد و پنج صدم تاثیر و همبستگی شصت و نه صدم تاثیر، از تفاوت گروه‌ها با آموزش برنامه بهبود رابطه بوده است.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر، آموزش برنامه بهبود رابطه زناشویی، موجب افزایش سازگاری زناشویی زوجین در گروه آزمایش شده است. یافته‌های این پژوهش، با یافته‌های پژوهش‌های ذکر شده همسو و هماهنگ است. در پژوهش جمالی۱۳۹۲ با عنوان "بررسی اثربخشی غنی‌سازی رابطه بر سازگاری زناشویی و سلامت روان دانشجویان متاهل دانشگاه پیام نور ارومیه" این نتایج به‌دست آمد که، مهارت‌های ارتباطی در سازگاری و سلامت روان زوج‌ها تاثیر دارد، و همچنین سازگاری زناشویی از طریق علاقه دوطرفه، مراقبت و حمایت از یکدیگر، پذیرش، درک کردن همدیگر و برآورده کردن نیازها ایجاد می‌شود.[٤]

در پژوهشی که مظهری، زهراکار، شاکرمی، داورنیا و عبدالله‌زاده۲۰۱٦ انجام دادند، نتایج نشان داد که، آموزش برنامه بهبودبخشی رابطهRE منجر به کاهش قابل چشمگیر خشونت‌های زناشویی در زنان گروه آزمایش$F=۱۳/۹۲$و$P<۰/۰۱$ و همچنین منجر به کاهش تمام مولفه‌های این متغیر ازجمله کاهش همکاری، کاهش روابط جنسی، افزایش واکنش‌های عاطفی، افزایش حمایت کودک، افزایش روابط شخصی با بستگان، کاهش روابط خانوادگی با بستگان همسر و دوستان و تفکیک امور مالی از یکدیگر، گردیده است.[۱۳]

در پژوهشی که نویدیان، رضایی، شکیبا و بنی‌اسدی۲۰۱۷ انجام دادند، نشان داد که میانگین نمره دلزدگی رابطه زناشویی از دیدگاه همسران بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، پس از اجرای برنامه بهبود رابطه، به‌طور معنی‌داری کاهش یافت.[۱٦]

یکی از مهمترین مهارت‌هایی که در برنامه بهبود رابطه آموزش داده می‌شود، مهارت حل مساله و حل تعارض است. در این‌گونه مهارت‌ها وقتی افراد به این نکته پی می‌برند که دارای نیازهای متضادی هستند، برای یافتن راه‌حلی که مورد قبول همه باشد، به یکدیگر نزدیک می‌شوند. این کار مستلزم تعریف مجدد مشکل، یافتن راه‌های جدید و تاکید بر علایق مشترک است. در این فرایند، هیچ یک از افراد بر دیگری مسلط نشده و تسلیم او نیز نمی‌شود. به این دلیل که هیچ کس نمی‌بازد، هیچ‌کس مایوس یا تسلیم نمی‌شود و هر دو طرف منفعت می‌برند(روش برد-برد) و منجر به بالا رفتن توافق در بین زوجین می‌گردد. در توافق به‌دست‌آمده، نیازها و نگرانی‌های هر دو طرف مورد توجه قرار می‌گیرد که این امر در رفع مشکلات ناشی از تفاوت‌های بین‌فردی از اهمیت بالایی برخوردار است.

در پژوهشی که توسط امیدیان، رحیمیان، طالع‌پسند، نجفی و کاوه۲۰۱۹ انجام گرفت، به این نتیجه رسیدند که، آموزش افزایش مهارت زناشویی، روشی موثر برای بهبود سازگاری زناشویی همسران است. همچنین، پژوهشگران تفاوت معنی‌داری را در میانگین نمرات سازگاری زناشویی زوجین نسبت به گروه کنترل و پیش‌آزمون گزارش دادند$F=۹/۱۱$و$P<۰/۰۰۱$.[١٤]

در پژوهشی که جعفری، خلیلیان و زرگر۲۰۱۹ انجام دادند، به این یافته رسیدند که دوره آموزشی بر هوش هیجانی و همچنین سازگاری زناشویی اثربخش است. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که انجام دوره آموزشی تاثیر قابل چشمگیری در گروه آزمایش داشته است$P<۰/۰۰۱$. نتایج تایید کرد که آموزش در سازگاری زناشویی نیز موثر است$P<۰/۰۰۱$.[۱۵]

مشکلات ارتباطی در روابط زناشویی ازجمله مهمترین عامل موثر بر نارضایتی زوج‌ها از زندگی زناشوییشان است. مشکلات ارتباطی، معمولا ناشی از نداشتن مهارت‌های ارتباطی مناسب زوج‌ها در ارتباط با یکدیگر است. در این برنامه یک اعتقاد اصلی آن است که نحوه درگیری و جدال زوجین از میزان تکرار آن یا موضوع درگیری آن‌ها مهمتر است. بنابراین، به زوجین مهارت‌هایی را می‌آموزد که بتوانند از طریق آن‌ها (درگیری عادلانه‌ای) داشته و اختلافات را به گونه‌ای حل کنند که هر دو از سوی یکدیگر درک شده، به یک راه‌حل برسند و باعث افزایش توافق در امور گردد.

مطالعات اریکی و همکاران۲۰۰۵ نشان داده است که سازگاری زناشویی بر بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی ازجمله بعد فردی، اجتماعی، روانی و معنوی انسان تاثیر می‌گذارد. در واقع، رابطه زناشویی موفق، در کارکرد صحیح خانواده موثر است؛ اما یک رابطه ناسازگار و تنشزا، نه‌تنها مانع رشد و شکوفایی افراد می‌گردد، بلکه می‌تواند به توقف رشد شخصی نیز بینجامد و آسیب‌های عمیقی را به افراد وارد نماید و حتی باعث ایجاد آسیب و مشکلات روحی و روانی اعضای خانواده گردد.[۵] لذا با توجه به اهمیت و تاثیری که مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی دارد، و از آن‌جایی که مرکز اصلی آموزش رویکرد بهبود رابطه، گفتگوی مناسب و صحیح، نحوه صحیح صحبت کردن و گوش دادن در رابطه زوجی است، لذا این آموزش‌ها می‌تواند سازگاری زناشویی را بهبود بخشد.

برنامه غنی‌سازی زوجی، به افراد کمک می‌کند تا الگوهای ارتباطی مثبت و جدیدتری را از طریق تکنیک‌های مناسبی که برای حل مشکلات ارتباطیشان به آن‌ها داده می‌شود، یاد گرفته و رضایت ارتباطیشان را به‌طورکلی بهبود بخشند. گاتمن۱۹۹٤ قوی‌ترین عامل نارضایتی زناشویی را، ابراز هیجانات منفی همسر در مواقع اختلاف می‌داند. در برنامه بهبود رابطه یکی از مهارت‌های که مورد تاکید است، نحوه گفتگو و ابراز وجود است. مهارت صحبت کردن به معنای منتقل کردن افکار، عقاید، احساسات و خواسته‌های خود به دیگری در چارچوب کلمات و جملات است که مهمترین شکل ارسال پیام است. استفاده از این مسیر ارتباطی نقش موثری در بهبود روابط بین‌فردی دارد و ناآگاهی از اصول درست صحبت کردن می‌تواند اختلافات، گژبرداشت‌ها و درگیری‌ها را در پی داشته باشد.[۱۲] در زندگی زناشویی نیز شیوه اصلی ارتباط همسران، صحبت و گفتگوی آن‌ها با یکدیگر است. در این برنامه افراد با استفاده از یادگیری تکنیک شناخت احساسات، بیان احساسات در چارچوب کلمات، بیان احساس در چارچوب مناسب و بدون تهمت زدن، بیان نیازها و استفاده درست از شوخی، افکار و عواطف خود را در چارچوب کلمات بیان می‌کنند. بنابراین، افراد از طریق یادگیری نحوه صحیح گفتگو و گوش دادن فعال رابطه زناشویی خود را بهبود می‌بخشند و می‌توانند به ابراز احساسات خود پرداخته و درنتیجه، این مهارت‌ها به بهبود رابطه زوجی و ابراز محبت هرچه بیشتر آن‌ها منجر می‌گردد.

امروزه، مداخلات و روش‌های درمانی و آموزشی گوناگونی وجود دارد که افزایش رضایتمندی و صمیمیت زناشویی در رابطه زوجی یا مفاهیم مرتبط با آن مانند افزایش سازگاری یا کاهش تعارضات زناشویی را هدف قرار داده‌اند و هرکدام از آن‌ها با توجه به جنبه‌های نظری مختلفی این کار را انجام می‌دهند. پژوهش‌های صورت‌گرفته، به تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی تاکید داشتند؛ اما تاکنون پژوهشی که بر تاثیر یک برنامه غنی‌سازی رابطه زوجی بر سازگاری زناشویی والدین کودک بیش‌فعال صورت گرفته باشد، مشاهده نشده است. به‌نظر محقق، پژوهش در این زمینه‌ها ضروری به‌نظر می‌رسد؛ چراکه والدین کودکان با شرایط خاص ازجمله کودک بیش‌فعال، انرژی زیادی را در ارتباط با نگهداری فرزندانشان از دست می‌دهند. درنتیجه این امر، موجب کاهش فرصت و زمان برای با هم بودن زوجین است و خستگی ناشی از مراقبت و تنش‌های وارد شده به رابطه زناشویی می‌تواند این زوجین را در آستانه تعارضات زناشویی قرار دهد.

محدودیت ها: از محدودیت‌های این پژوهش می توان به دشواری در فرایند جلب مشارکت نمونه پژوهش به‌منظور انتخاب به‌عنوان گروه آزمایش و شرکت در در جلسات آموزشی اشاره کرد. همچنین باتوجه به اینکه این مطالعه به‌منظور اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زوجی در والدین دارای کودک بیش‌فعال انجام شده است، لذا در تعمیم نتایج به سایر والدین باید احتیاط کرد.

پیشنهادها: پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر سایر رویکردهای درمانی بر غنی‌سازی روابط والدین دارای کودک بیش‌فعال نیز بررسی گردد. همچنین پشنهاد

می‌شود نتایج این پژوهش در مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی و مددکاری اجتماعی مرتبط با کودکان بیش‌فعال نیز استفاده گردد.

تضاد منافع: نویسنده مقاله اعلام می‌دارد که هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد. به‌عبارت دیگر، در این پژوهش تمام هزینه‌ها توسط نویسنده انجام گرفته است و نویسنده مقاله در انجام این پژوهش هیچ‌گونه تعهد سازمانی ندارد.

سپاسگزاری: نویسنده مقاله مراتب سپاس و قدردانی خود را از آزمودنی‌های این پژوهش که از مراجعه‌کنندگان به مرکز تحکیم بنیان خانواده شهر یزد بودند، اعلام می‌دارد.

منابع

References:

1. Martin Y, Gilbert P, McEwan K, Irons C. The relation of entrapment, shame and guilt to depression, in careers of people with dementia. Aging Ment Health. 2006; 10 (2): 101-106.
2. Mutlu B, Erkut Z, Yıldırım Z, Gündoğdu N. A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. Rev.Assoc.Med.Bras.vol.2018; 64 (3): 243-252. https://doi.org/10.1590/1806-9282.64.03.243.
3. Ginsberg B.G. Relationship enhancement couple therapy and couple group therapy. Group. 2006; 30 (2): 5-24.
4. Oraki M , Jamali CH, Farajollahi M, Karimi Firouzjaei A. The effects of relationship enrichment program on compatibility of married students. Journal of Social Cognition.2013; 1(2): 52-61. [Persian].
5. Blanchard VL, Hawkins AJ, Baldwin SA, Fawcett EB. Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. Journal of Family Psychology. 2009; 23 (2): 203-214 DOI: 10.1037/a0015211
6. Froughanfar M. Relationship problem solving styles and marital adjustment of married students. (Dissertation). Shahid Beheshti University. 2006: 62-65. [Persian].
7. Nichols M, Schwartz L. Family therapy: Concepts and methods Boston: Allyn and Bacon. 1998.
8. Sholenberger MA. Increasing marital adjustment in graduate students and their spouse through relationship enhancement. (Dissertation). State University. 2001: 36-68.
9. Razavi D, Delvaux N. Can life skills be tought? British Journal of Hospital Medicine. 2007; 43: 215-217. [Persian].
10. Halford W.K, Bodenmann G. Effects of relationship education on maintenance of cople relationship satisfaction. Clinical Psychology Review. 2013; 33 (4): 512-525. http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2013.02.001
11. Hansson KM, Landbland A. Couple therapy: Effectiveness of treatment and long term followup. Journal of family therapy. 2008; 28: 136-152. https://www.sabteahval.ir/default-65.aspx.
12. Heidarnia A, Nazari MA, Soleimanian AA. The effectiveness of prevention and improvement programs in marital intimacy. Journal of Clinical Psychology. 2014; 4 (15): 61- 78 [Persian]. http://magiran.com/p1345597
13. Mazhari M, Zahrakar K, Shakarami M, Davarniya R, Abdollah Zadeh A. The effect of relationship enhancement program (REP) on reducing marital conflicts of dual-career couples. IJN. 2016; 29 (102): 32-44. [Persian]. URL: http://ijn.iums.ac.ir/article-1-2331-en.html
14. Omidian M, Rahimian Boogar I, Talepasand S, Najafi M, Kaveh M. The cultural tailoring and effectiveness of couples coping enhancement training on marital adjustment of wives. Journal of Practice in Clinical Psychology. 2019; 7 (1): 43-52.http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7.1.43 : http://dx.doi.org/10.32598/jpcp.7. [Persian]
15. Jafari Balalami N, Khalilian A, Par M, Zargarnataj T. Impact of emotional intelligence skills training on marital adjustment among students of Mazandaran University. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2019; 13 (1): e7379. doi: 10.5812/ijpbs.7379 [Persian].
16. Navidian A, Rezaee N, Shakiba M, Baniasadi F. Effect of a couples' relationship enrichment program on the couple burnout from the perspective of spouses of patients with multiple sclerosis. IJN. 2017; 30 (109): 44-53 http://ijn.iums.ac.ir/article-1-2542-fa.html
17. Rahmati M, Barabadi HA, Heydarnia A . The effect of plan-based couple enrichment program better life times forcouples on compatibility marriage of women with early marriage. Culture of Counseling Quarterly and Psychotherapy. 2020; 11 (41): 235-258 [Persian].