مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان/ دوره شانزدهم/ زمستان ۱۳۹۰/۴۳-۳۷

بررسی تأثیر آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل

پاینار ابراهیمی[۱]، باقر ثنایی ذاکر[۲]، علی‌محمد نظری[۳]

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تربیت معلم تهران، تهران، ایران (مؤلف مسؤول) تلفن: ۰۸۷۱-۷۲۷۹۳۷۸

p.ebrahimi@tmu.ac.ir

۲- استاد گروه مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران، تهران، ایران

۳- دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به اینکه صمیمیت زناشویی بر سلامت جسمی و روانی افراد مؤثر است. این پژوهش به منظور شناخت تأثیر آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل انجام گرفت.

روش بررسی: روش پژوهش، نیمه‌تجربی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعهٔ پژوهش، زنان شاغل در مدارس ابتدایی شهرستان سنندج بودند که بین ۵ تا ۱۰ سال از ازدواجشان می‌گذشت و نمونه (۳۰ نفر) از بین داوطلب‌های واجد شرایط به طور تصادفی ساده انتخاب شد و با استفاده از جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. برنامهٔ غنی سازی ارتباط در طول ۱۰ جلسهٔ ۱/۵ ساعته به صورت هفتگی به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل، آموزشی دریافت نکرد. ابزار پژوهش، پرسشنامهٔ صمیمیت زناشویی بود که هر دو گروه در سه نوبت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری آنرا تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری تحلیل کوواریانس انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت و تمام خرده مقیاس‌های صمیمیت (هیجانی، عقلانی، جسمانی، اجتماعی- تفریحی، ارتباطی، معنوی، روان شناختی، جنسی، کلی) زوج‌های هر دو شاغل را به طور معناداری در پس آزمون و آزمون پیگیری افزایش داده است ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: از آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط می‌توان در افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل بهره گرفت.

کلید واژه‌ها: صمیمیت، آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط، زوج‌های هر دو شاغل.

تاریخ وصول: ۹۰/۶/۱ اصلاحیه نهایی: ۹۰/۷/۱۶ پذیرش مقاله: ۹۰/۷/۱۶

مقدمه

خانواده به عنوان یک سیستم، موجودی است که اعضای آن با هم تغییر می‌کنند و با انحراف، برای حفظ تعادل خود فعال می‌شود و عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای صورت می‌گیرد (۱). ازدواج به عنوان مهم ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دست‌یابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است (۲). یکی از نیازهای عاطفی زوج‌ها، روابط توأم با صمیمیت است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی می‌باشد (۳). باگاروزی، صمیمیت[1] را نزدیکی، تشابه و یک رابطه‌ی شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر می‌داند که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (۴). مطالعه علمی درباره روابط صمیمانه به عنوان یک جنبهٔ مهم از زندگی زناشویی از دههٔ ۱۹۶۰ با بررسی‌های میلر و همکاران آغاز شده است (۵). از نظر نظریه‌پردازان خانواده، روابط صمیمانه میان همسران موجب

1. Intimacy

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

ایجاد هویت خانوادگی، تأمین بهداشت روانی اعضای خانواده و عاملی محافظت کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است. از نظر درمانگران خانواده، شناخت صمیمیت به معنای آگاهی از تنوع در ساختارهای خانوادگی است و از این روست که درمانگران خانواده سعی می‌کنند تا با در نظر گرفتن فرد در متن روابط صمیمانه‌ای که در خانواده دارد مشکلات او را حل نمایند و موقعیتی ایجاد کنند که زوج‌ها، صمیمیت خود را در جو درمانی افزایش دهند (۶). یکی از این برنامه‌های درمانی، برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط است که به جای درمان، بر آموزش متکی است. در این برنامه به جای درمان یا حل مشکل مشخص بر یادگیری مهارت‌های مشخص تأکید می‌شود. در این دیدگاه راه حل مشکل نادیده گرفته نمی‌شود بلکه به مراجع آموزش داده می‌شود که به عنوان بخشی از درمان، مشکل را حل کنند (۷).

پژوهش‌های بسیاری در خارج از کشور تاکید بر تأثیر داشتن روابط مثبت با دیگران در کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش سلامت روانی دارند (۸) و محققان معتقدند آموزش مهارت‌های ارتباطی به خصوص آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط به زوج‌ها در کاهش جدایی و طلاق و افزایش صمیمیت مؤثر است (۹). در مطالعه‌ی راپاپورت[1]، گروه غنی‌سازی ارتباط، دستاوردهای معناداری را در بیانگری و همدلی، اعتماد و صمیمیت، رضایت زناشویی و توانایی حل مشکلات به طور رضایت بخش کسب کردند (۷). آموزش مهارتهای ارتباطی و قدردانی زوج‌ها از همدیگر در رضایت ارتباطی و زناشویی و سلامت جسمانی و روانی مؤثر است (۱۱). آوری؛ ریدلی؛ لزلی و میل‌هلند[2] دریافتند که زوج‌های گروه غنی‌سازی ارتباط، نسبت به گروه بهبود گفتگو، در بی‌پرده‌گویی، همدلی و صمیمیت افزایش بیش‌تری نشان دادند (۱۲). همچنین بی‌پرده‌گویی و پاسخ همدلانه، مؤلفه‌های تشکیل‌دهندهٔ صمیمیت هستند (۱۳).

لارنسیا و فیلدمن[3] نشان دادند که احساس درک‌کردن و درک‌شدن بین همسران، به پیش‌بینی صمیمیت کمک می‌کند (۱۴). کربای، باکوم و پیترمن[4] دریافتند که انتقاد و سرزنش-کردن همسر، صمیمیت و رضایت را کاهش می‌دهد (۱۵) و هرگاه زوج‌ها از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده کنند، تعارض کم تری را تجربه می‌کنند و رابطه‌ی صمیمانه‌تری خواهند داشت (۱۶). رفتارهای مثبت روزانه فرصت مناسبی برای زوج‌ها است که صمیمیت خود را بیش تر به هم نشان دهند (۱۷) و مارچند و هوک[5] نشان دادند که زوج‌های تحت آموزش غنی‌سازی ارتباط، سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را نشان دادند (۱۸) و بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیرمؤثر است (۱۹). در ایران تأثیر برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط، در افزایش رضایت زناشویی (۷) و سازگاری زناشویی (۲۰) و کیفیت روابط زناشویی زوج‌ها (۲۱) تائید شده است. در این پژوهش با توجه به افزایش آمار زنان شاغل و همچنین پی‌آمد آن یعنی افزایش مشکلات خانوادگی و طلاق به‌دلیل مشمول بودن الگوی زوج های هر دو شاغل (۷)، هدف آن است که با آموزش برنامهٔ غنی-سازی ارتباط، تأثیر آن را بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل بررسی نمائیم.

روش بررسی

روش پژوهش، نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه‌ی آماری در این پژوهش، زنان معلم در مدارس ابتدایی شهرستان سنندج بودند که بین ۵ تا ۱۰ سال از ازدواجشان می‌گذشت. به منظور انتخاب نمونه، از طریق فراخوان در سطح مدارس ابتدایی، ثبت‌نام به عمل‌آمد. از بین افراد داوطلب، ۶۳ نفر، واجد شرایط، تحصیلات فوق دیپلم و داشتن فرزند بودند که از بین آن‌ها ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شده و در گروه-

1. Rapaport
2. Avery, Ridly, Leslie, Milholland

3. Laurenceau, Feldman
4. Kirby, Baucom, Peterman
5. Marchand, Hock

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

های آزمایش و کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش در محدوده‌ی سنی ۲۹ تا ۳۶ سال با میانگین ۳۲/۲۶ بوده و ۶ تا ۱۰ سال از ازدواجشان می‌گذشت و همگی دارای فرزند (۱۲ نفر دارای یک فرزند و ۳ نفر دارای دو فرزند) و مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم بودند. افراد گروه کنترل در محدودهٔ سنی ۳۰ تا ۳۸ سال با میانگین ۳۳/۵۴ بوده و ۵ تا ۱۰ سال از ازدواجشان می‌گذشت و همگی دارای فرزند (۱۰ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند) و مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم بودند. برای هر دو گروه، پیش‌آزمون قبل از جلسات آموزشی و پس‌آزمون بعد از پایان جلسات به عمل آمد. آزمون پی‌گیری نیز یک ماه بعد از پایان آموزش انجام شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، آزمودنی‌ها کد داشتند و محرمانه ماندن اطلاعات و اصول رازداری رعایت شد. برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط، در ۱۰ جلسهٔ ۱/۵ ساعته به - صورت یک جلسه در هر هفته به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. برنامه آموزشی این پژوهش، برگرفته از کتاب لاتین درمان غنی-سازی ارتباط (۲۲) و یک رسالهٔ دکتری (۷) بود. خلاصهٔ جلسات به شرح زیر بود: جلسه اول: آشنایی با یکدیگر و آشنایی با اصول، اهداف و چهارچوب‌های اساسی برنامه. جلسه دوم: آموزش مهارت بیانگری. جلسه سوم: آموزش گوش‌دادن همدلانه و پذیرا. جلسه چهارم: آموزش و اجرای صحبت‌کردن و گوش‌دادن صحیح به‌طور همزمان و مقایسه با حالت گفتگوی بی‌مهارت. جلسه پنجم: آموزش مهارت-های تبدیلی. جلسه ششم: آموزش مهارت حل تعارض. جلسه هفتم: آموزش مهارت تغییر خود. جلسه هشتم: آموزش مهارت کمک به تغییر همسر. جلسه نهم: آموزش مهارت‌های تعمیم و بقا. جلسه دهم: جمع‌بندی، پاسخگویی به سؤالات و اجرای پس آزمون. هر جلسه تکلیف داده می‌شد که باید با همسر خود تا هفته بعد تمرین می‌کردند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، پرسش‌نامهٔ صمیمیت زوج‌ها بود، که برای سنجش میزان صمیمیت زوج‌ها به کار می‌رود (۴). این پرسش‌نامه شامل ۸۷ سؤال و دارای ۹ خرده مقیاس است که عبارتند از: صمیمیت هیجانی (سؤالات ۱ تا ۱۱)؛ صمیمیت عقلانی (سؤالات ۱۲ تا ۱۹)؛ صمیمیت جسمانی (سؤالات ۲۰ تا ۲۵)؛ صمیمیت اجتماعی– تفریحی (سؤالات ۲۶ تا ۳۳)؛ صمیمیت ارتباطی (سؤالات ۳۴ تا ۴۴)؛ صمیمیت معنوی (سؤالات ۴۵ تا ۵۳)؛ صمیمیت روان‌شناختی (سؤالات ۵۴ تا ۶۴)؛ صمیمیت جنسی (سؤالات ۶۵ تا ۷۲) و صمیمیت کلی (سؤالات ۷۳ تا ۸۷). سؤالات این پرسش‌نامه به صورت طیف چهار گزینه‌ای (همیشه،گاهی‌اوقات، به‌ندرت و اصلاً) است که از همیشه (نمرهٔ ۴) تا اصلاً (نمرهٔ ۱) پاسخ داده می‌شود، البته برخی گزینه‌ها معکوس نمره می‌گیرند. نمرهٔ فرد از طریق جمع نمرات گزینه‌ها به دست می‌آید و حداکثر نمره ۳۴۸ و حداقل نمره ۸۷ می‌باشد که نمرهٔ بیش تر نشانگر صمیمیت بالاتر است. برای بررسی روایی همزمان پرسش‌نامهٔ صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون ۱۹۸۳ استفاده شده است و همبستگی برابر ۰/۹۲ به دست آمد که در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد. برای تعیین پایایی آزمون از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ۰/۹۹ گزارش شده است (۴). داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری تحلیل کواریانس، تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

داده‌های توصیفی شامل میانگین‌های تعدیل‌شده و انحراف‌معیارها در جدول ۱ ارائه شده که نشان می‌دهند میانگین‌های صمیمیت و ابعاد آن در پس‌آزمون و آزمون پی-گیری در گروه آزمایش افزایش یافته ولی در گروه کنترل، افزایش مختصر و گاهی کاهش دیده شده که معنادار نیست.

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

جدول ۱ : میانگین و انحراف معیار برای نه خرده آزمون و آزمون صمیمیت

	حضور در برنامهٔ غنی سازی ارتباط						عدم حضور در برنامهٔ غنی سازی ارتباط					
	پیش آزمون		پس آزمون		پی گیری		پیش آزمون		پس آزمون		پی گیری	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
صمیمیت هیجانی	۲۸/۲	۰/۹۹	۳۶/۹	۰/۵	۳۶/۶	۰/۵۳	۲۹/۱	۰/۹۹	۲۹/۲	۰/۵	۲۹/۶	۰/۵۳
صمیمیت عقلانی	۲۰/۲	۱/۰۴	۲۶/۱	۰/۴۸	۲۵/۹	۰/۴۸	۲۱/۳	۱/۴۰	۲۱/۱	۰/۴۸	۲۱/۵	۰/۴۸
صمیمیت جسمانی	۱۵/۱	۰/۵۵	۲۰/۱	۰/۴۴	۱۹/۹	۰/۴۹	۱۶/۳	۰/۵۵	۱۶/۲	۰/۴۴	۱۶/۲	۰/۴۹
صمیمیت اجتماعی	۲۰/۲	۱/۲۲	۲۵/۲	۰/۶۵	۲۵	۰/۶۶	۱۹/۹	۱/۲۲	۲۰/۲	۰/۶۵	۲۰/۴	۰/۶۶
صمیمیت ارتباطی	۲۴/۲	۱/۵	۳۳/۴	۰/۶	۳۳	۰/۶۳	۲۶	۱/۵	۲۶	۰/۶	۲۶/۳	۰/۶۳
صمیمیت معنوی	۲۷/۲	۱/۲	۲۸/۲	۰/۴۵	۲۸	۰/۴۷	۲۵/۹	۱/۲	۲۶/۴	۰/۴۵	۲۶/۵	۰/۴۷
صمیمیت روان شناختی	۲۵/۳	۱/۵۴	۳۴/۴	۰/۹	۳۴	۰/۸۶	۲۷/۲	۱/۵۴	۲۶/۸	۰/۹	۲۷/۱	۰/۸۶
صمیمیت جنسی	۲۰/۷	۱/۰۳	۲۷/۲	۰/۶	۲۷	۰/۶	۲۱/۷	۱/۰۳	۲۱/۶	۰/۶	۲۲	۰/۶
صمیمیت کلی	۳۷/۳	۱/۸	۵۰	۱	۴۹/۵	۱	۴۰/۴	۱/۸	۳۹/۲	۱	۳۹/۵	۱
صمیمیت	۲۱۶	۸/۶	۲۷۸	۳/۹	۲۷۵	۴/۰۲	۲۲۵	۸/۶	۲۲۳	۳/۹	۲۲۶	۴/۰۲

در جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هر دو شاغل ملاحظه می‌شود. همان‌طورکه در جدول ۲ نشان داده می‌شود، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، اثر عامل بین‌آزمودنی برای پس‌آزمون ($F_{(۱ و ۲۷)}$=۹۸/۴۱، P<۰/۰۰۱) معنادار بوده است. هم چنین این اثر برای آزمون پی گیری نیز ($F_{(۱ و ۲۷)}$= ۷۶ ،P<۰/۰۰۱) معنادار بوده است. پس آموزش غنی‌سازی ارتباط تأثیر مثبتی بر افزایش صمیمیت زوج‌ها داشته است. هم چنین اندازه‌ی اثر این آموزش‌ها ۰/۷۸ بوده است. به این معنا که حضور در برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط ۷۸ درصد از واریانس نمرات پس‌آزمون را تبیین کرده است. مقدار این شاخص در آزمون پی‌گیری نیز ۰/۷۴ بوده است که نشان می‌دهد اثر آموزش‌ها پایدار بوده است.

جدول ۲؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت در گروه آزمایشی و کنترل

منبع تغییرات		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
بین گروهی	پس آزمون	۲۱۸۹۹ / ۲	۱	۲۱۸۹۹ / ۲	۹۸ / ۴۱	۰ / ۰۰۰	۰ / ۷۸
	پی گیری	۱۸۱۵۹	۱	۱۸۱۵۹	۷۶	۰ / ۰۰۰	۰ / ۷۴

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

در جدول ۳ نیز نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ازتباط بر افزایش ابعاد صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل ملاحظه می‌شود. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط بر افزایش تمام خرده مقیاس‌های صمیمیت زوج‌ها مؤثر بوده است ($p<۰/۰۵$). میزان تأثیر بر صمیمیت هیجانی، عقلانی، ارتباطی و کلی بیش‌تر از ۰/۶۰ بوده‌است؛ میزان تأثیر بر صمیمیت جسمانی، اجتماعی، روان‌شناختی و جنسی بین ۰/۴۰ تا ۰/۶۰ بوده و میزان تأثیر بر صمیمیت معنوی، کمتراز ۰/۴۰بوده‌است.

جدول ۳ : نتایج تحلیل کواریانس مربوط به خرده مقیاس‌های صمیمیت

صمیمیت		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
هیجانی	پس آزمون	۴۴۴ / ۸۲	۱	۴۴۴ / ۸۲	۱۱۷ / ۵۹	۰ / ۰۰۰	۰ / ۸۱
	پی گیری	۳۵۵ / ۳۴	۱	۳۵۵ / ۳۴	۸۶ / ۴	۰ / ۰۰۰	۰ / ۷۶
عقلانی	پس آزمون	۱۸۶ / ۹۸	۱	۱۸۶ / ۹۸	۵۴ / ۳۴	۰ / ۰۰۰	۰ / ۶۷
	پی گیری	۱۴۱ / ۰۵	۱	۱۴۱ / ۰۵	۴۱ / ۴	۰ / ۰۰۰	۰ / ۶۰
جسمانی	پس آزمون	۱۰۳ / ۳۳	۱	۱۰۳ / ۳۳	۳۶ / ۴۶	۰ / ۰۰۰	۰ / ۵۷
	پی گیری	۹۲ / ۴۴	۱	۹۲ / ۴۴	۲۷ / ۰۵	۰ / ۰۰۰	۰ / ۵۰
اجتماعی	پس آزمون	۱۸۸ / ۶	۱	۱۸۸ / ۶	۲۹ / ۴۴	۰ / ۰۰۰	۰ / ۵۲
	پی گیری	۱۵۶	۱	۱۵۶	۲۳ / ۵۴	۰ / ۰۰۰	۰ / ۴۷
ارتباطی	پس آزمون	۴۱۴ / ۸۲	۱	۴۱۴ / ۸۲	۸۰ / ۱۵	۰ / ۰۰۰	۰ / ۷۵
	پی گیری	۳۲۵	۱	۳۲۵	۵۵ / ۴۵	۰ / ۰۰۰	۰ / ۶۷
معنوی	پس آزمون	۲۳ / ۴۲	۱	۲۳ / ۴۲	۷ / ۷۱	۰ / ۰۱	۰ / ۲۲
	پی گیری	۱۵ / ۵۵	۱	۱۵ / ۵۵	۴ / ۸۱	۰ / ۰۳۷	۰ / ۱۵
روان‌شناختی	پس آزمون	۴۱۶ / ۱۶	۱	۴۱۶ / ۱۶	۳۵ / ۷۵	۰ / ۰۰۰	۰ / ۵۷
	پی گیری	۳۵۱ / ۲۱	۱	۳۵۱ / ۲۱	۳۲ / ۲۷	۰ / ۰۰۰	۰ / ۵۴
جنسی	پس آزمون	۲۲۵ / ۱۷	۱	۲۲۵ / ۱۷	۴۲ / ۰۵	۰ / ۰۰۰	۰ / ۶۱
	پی گیری	۱۸۳	۱	۱۸۳	۳۴	۰ / ۰۰۰	۰ / ۵۷
کلی	پس آزمون	۸۱۹ / ۲	۱	۸۱۹ / ۲	۶۰ / ۴۳	۰ / ۰۰۰	۰ / ۶۹
	پی گیری	۷۱۷ / ۳	۱	۷۱۷ / ۳	۵۳ / ۳۲	۰ / ۰۰۰	۰ / ۶۶

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش برنامهٔ غنی-سازی ارتباط، صمیمیت و ابعاد صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد ($p<۰/۰۵$). مطالعهٔ پی گیری هم با وجود کمی بازگشت، تفاوت معنادار نشان داد به این معنا که تأثیر آموزش‌ها، پایدار بوده است. این نتیجه از اهداف و ارزش‌های برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط حمایت می‌کند و با پژوهش‌های قبلی مبنی بر این‌که برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط موجب افزایش کیفیت کلی ارتباط، شامل اعتماد و

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

صمیمیت، تقویت توانایی برقراری ارتباط به طور مؤثر، کمک به افراد که مهارت‌های آموخته شده را در موقعیت خارج از درمان به‌کار ببرند، بهبود توانایی حل مشکل و تعارض، بهبود سلامت روانی فردی نه به طور مستقیم بلکه از طریق بهبود تعاملات خانواده به صورت احترام به خود و تفاوت های فردی همخوانی دارد (۲۳).

آموزش مهارت های ارتباطی در این برنامه باعث شد زوج‌های هر دو شاغل بتوانند احساسات مثبت و منفی خود و مسائل خاص خود را با یکدیگر مطرح کرده و درک کنند و در نتیجهٔ گفتگوهای ماهرانه و درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم، هیجانات منفی کاهش یافته و هیجانات مثبت و تعاملات مثبت و در نهایت صمیمیت زوج‌ها افزایش یابد و این یافته با پژوهش میتشل و همکاران (۱۳) که بی-پرده‌گویی و همدلی را مؤلفه‌های صمیمیت می‌دانند همسو است و هم‌چنین با یافتهٔ چانگ (۲۴) که تقویت صمیمیت و همدلی را یکی از مهم‌ترین اهداف آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط عنوان می‌کند هماهنگ می‌باشد.

با آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط، زوج‌ها نحوهٔ برقراری ارتباط صحیح را با یادگیری مهارت‌های ارتباطی شامل صحبت کردن و گوش‌دادن صحیح، پذیرش مسؤولیت احساسات و رفتارهای خویش، عدم قضاوت و پیش‌داوری، سرزنش نکردن طرف مقابل و احترام به یکدیگر، مهارت حل تعارض، مهارت تغییر رفتار خود و کمک به تغییر رفتار همسر و غیره آموختند و با یادگیری ارتباط صحیح، صمیمیت آن ها افزایش یافت که با یافته‌های قبلی (۲۱-۷) هماهنگ است. در مجموع برنامه‌ی غنی سازی ارتباط، صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل را در تمام ابعاد افزایش داده و فقط میزان تأثیر بر صمیمیت معنوی خیلی کم بوده است که می‌توان دلیل آن را پافشاری افراد بر عقاید مذهبی خود و سخت تغییر کردن این باورها یا دشواری پذیرش باورهای مذهبی متفاوت همسر دانست.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش حاکی از آن هست که از آموزش برنامهٔ غنی‌سازی ارتباط می‌توان در افزایش صمیمیت زوج‌ها-ی هر دو شاغل بهره گرفت.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از ادارهٔ آموزش و پرورش ناحیهٔ دو شهرستان سنندج و معلمانی که در این پژوهش شرکت و همکاری کردند تشکر می‌نمایم.

References

1. Minuchin S. Family and family therapy. Translated by Sanai B. 5th ed. Tehran: Amir kabir, 2004.P. 15 & 81. [In persian].
2. Bernstain FH, Bernstain MT. Marital therapy. Translated by Sohrabi HR. Tehran: Rasa, 2003.P. 124-125. [In persian].
3. Pielage S, Luteinjin F, Arrindell W. Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sampel. Clinical Psychology and Psychotherapy 2005;12:455-464.
4. Asadpur E. Investigation and comparison of effectiveness of emotional couple therapy and self-regulation couple therapy on increasing intimacy of the clients of Tehran counseling clinics [Doctoral Dissertation]. Tehran: Tarbiyat Moallem University; 2010. [In persian].
5. Miller SH, Miller F, Nanali A, Wakman D. Training marital relationship skills. Translated by Bahari F. Tehran: Roshd, 2006, P:1-10.

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]

6. Barnez G. Family therapy in changing times: Basic texts in counseling and psychotherapy. New York, NY. USA: Palgrave Macmilan. 1998, P:26.
7. Nazari AM. Investigation and Comparison of effectiveness of relationship enhancement therapy and solution- oriente therapy on marital satisfaction of duel-career couples [Doctoral Dissertation]. Tehran: Tarbiyat Moallem University; 2004. [In Persian].
8. Segrin C, Rynes KN. The mediating role of positive relations with others in associations between depressive symptoms, social skills, and perceived stress. J of Research in Personality 2009;43: 962-971.
9. Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. J of Behaviour Research Therapy 2010;48:377-383.
10. Rappaport AF. Conjugal relationship enhancement program, D.H.L. Olsen, Editor, Treating Relationship, Graphic Publishing, Lake Mills, Iowa 1976:41-66.
11. Gordon CL, Arnette AM, Smith RE. Have you thanked your spouse today? J of Personality and Individual Differences 2011;50:339-343.
12. Avery AW, Ridly CA, Leslie LA, Milholland T. Relatiosnship enhancement: A six-mount follow- up. American J of Family Therapy 1980;8:60- 66.
13. Mitchell AE, Castellani AM, Herrington R, Joseph JI, Doss B, Snyder DK. Predictors of intimacy in couple's discussions of relationship injuries: An observational study. J of Family Psychology 2008;22:21-29
14. Laurenceau JP, Feldman BLP. Intimacy as an interpersonal Process. J of Personality and Sociall Psychology 1998;74:1238- 1251.
15. Kirby J, Baucom DH, Peterman MA. An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. J of Marital and Family Therapy 2005;31:313- 325.
16. Ronnan GF, Dreer LW, Dollard KM. Violent couples: coping and communication skills. J of Family Violence 2004;19:131- 137..
17. Kline SL, Stanfford L. A comparison of rules and interaction frequency in relationship to marital quality. communication report 2004;17:11- 26.
18. Marchand JF, Hock E. Avoidance and attacking conflict resolution strategies among married Couples. J of Family Relations 2000;49:201-206.
19. Sprecher S, Metts S. Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. J of Social and Personal Relationships 1999;16:834-851.
20. Taheri rad M. The effectiveness of training relationship enhancement program on increasing adjustment of coupels [Dissertation]. Tehran: Tarbiyat Moallem University. 2010. [In persian].
21. Iesa nezhad O, Ahmadi SA, Etemadi o. The effectiveness of training relationship enhancement on improving marital relationship quality of coupels. J of Olum Raftari 2010;4: 9-16. [In persian].
22. Scuka R.F. Relationship enhancement therapy. Silver spring, MD: Relationship press. With Permission of IDEALD, 2005, P:99-260.
23. Giblin P, Sprenkle DH, Sheehan R. Enrichment outcome research: A meta- analysis of premarital, marital and family interventions. J of Marital and Family Therapy1985;11:257-271.
24. Chang YO. The effect of relationship enhancement program among Korean immigrant. J of The Family Counseling. 2007;13:7-10.

[Downloaded from sjku.muk.ac.ir on 2026-11-16]