

## تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل

محمد شاکرمی<sup>۳</sup>

کیانوش زهراکار<sup>۲</sup>

محبوبه مظهری<sup>۱</sup>

عادل عبدالله زاده<sup>۵</sup>

\*رضا داورنیا<sup>۴</sup>

### چکیده

زمینه و هدف: یکی از مهمترین عواملی که موجب بروز ناسازگاری و تعارض در زندگی زناشویی می‌گردد، مشکلات ارتباطی زوج‌ها است که نتیجه فقدان مهارت‌های مناسب و ضروری برای برقراری روابط سالم و صمیمانه است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل انجام شد.

روش بررسی: روش مطالعه نیمه تجربی و از نوع طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش را کلیه زنان متأهل شاغل در اداره آموزش و پرورش شهرستان شهریار در سال ۱۳۹۲ تشکیل می‌دادند که خواستار شرکت در جلسات آموزشی بودند. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، ۲۰ نفر از معلمان زن که در پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی و ثنایی بیشترین میزان تعارض را با همسرشان را نشان داده بودند، انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل جایگزین شدند. جلسات برنامه غنی سازی ارتباط در هشت جلسه به شیوه گروهی برای گروه مداخله برگزار شد اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کواریانس چند متغیره در نرم افزار نسخه ۱۶ SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش برنامه غنی سازی ارتباط باعث کاهش معنی دار تعارضات زناشویی زنان گروه مداخله در مرحله پس‌آزمون (۱۳/۹۲ = F و  $P < 0/01$ ) و همچنین تمامی مولفه‌های این متغیر شامل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت از فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، و جدا کردن امور مالی از یکدیگر شده است.

نتیجه‌گیری کلی: یافته‌های این پژوهش نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط توانسته بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل موثر واقع شود. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، کارآیی برنامه غنی سازی ازدواج بر روی سایر متغیرهای زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

### کلیدواژه‌ها: تعارض، آموزش، ازدواج

تاریخ دریافت: ۹۵/۴/۲۶

تاریخ پذیرش: ۹۵/۷/۲۷

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۴. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (\*نویسنده مسئول).

Email: rezadavarniya@yahoo.com

۵. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

## مقدمه

ظهور تعداد چشمگیر خانواده‌هایی در آن هر دو همسر شغل‌های تخصصی یا مدیریتی را دنبال می‌کنند و با تعهد قوی، رشد شخصی و سطوح فزاینده مسئولیت توصیف شده‌اند، یکی از تغییرات برجسته‌ای است که در ساختار خانواده در طی چند دهه اخیر رخ داده است<sup>(۱)</sup>. زوج‌های هر دو شاغل در سده بیست و یک پیشرو هستند. زندگی آنها استرس‌زا، پرمشغله، و طاقت فرساست و فشارها آنها را مجزا از بقیه و فاقد حمایت اجتماعی از جانب دوستان قرار می‌دهد<sup>(۲)</sup>.

در این زوج‌ها با وجود این که همسر شاغل نسبت به همسر غیر شاغل شوهرش را بهتر حمایت می‌کند و از نظر اقتصادی وضعیت بهتری دارند و اضطراب کم‌تری را در مسایل مالی تجربه می‌کنند، اما در زندگی آنها انواعی از تعارضات خانوادگی و کاری وجود دارد که تنیدگی‌های شغلی، فشار کاری زیاد، تعارض نقش، مشکلات مربوط به مراقبت از کودک، نگهداری از بزرگسالان و مسایل مربوط به تعادل شغل، خانواده و نیازهای شخصی از جمله آنها است<sup>(۳)</sup>. پژوهش‌های اولیه در مورد زوج‌های هر دو شاغل نشان دادند که تغییرات در ساختار خانواده با شاغل شدن همسر منجر به تعارض بیشتر و شادمانی زناشویی کمتری می‌شود<sup>(۴)</sup>. بروز تعارض در زن و شوهر امری اجتناب ناپذیر است. تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات یک زوج، امری بدیهی و غیر قابل اجتناب می‌باشد<sup>(۵)</sup>. نتایج مطالعه Hollist, Miller, Olsen و Law نشان داد که زوج‌های دارای تعارض زناشویی بالا، از نظر بهداشت روانی و سلامتی در سطح ضعیفی می‌باشند<sup>(۶)</sup>.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از علل تعارضات زناشویی، ناتوانی و ضعف مهارت‌های زوج‌ها در کنترل اختلافات و حل آنها بوده و مداخلاتی که منطبق بر اساس نقص در مهارت‌های ارتباطی انجام شود، تا حدود زیادی موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود<sup>(۷)</sup>. امروزه مدل‌ها و رویکردهای گوناگونی در جهت بهبود و پربار

ساختن زندگی زوج‌ها و رابطه آنها پدیدار گشته‌اند که بیشتر از درمان، به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی قبل از روبرو شدن زوج‌ها با مشکلات توجه دارند<sup>(۸)</sup>. یکی از این برنامه‌ها، رویکرد غنی سازی ارتباط است که دیدگاه‌های روان تحلیلی، رفتاری، ارتباطات و سیستم‌های خانواده را در هم ادغام می‌کند. این دیدگاه بر اهمیت شناخت باورهای افراد درباره علت بروز مشکلات تأکید کرده و به مراجعان کمک می‌کند که مهارت‌هایی را یاد بگیرند که آنها را قادر کند تا مشکلات را حل کنند<sup>(۹)</sup>. برنامه غنی سازی ارتباط یک درمان خانوادگی با رویکرد آموزش روانی و مبتنی بر آموزش مهارت به جای کاهش علائم است و به زوج‌ها کمک می‌کند تا روابطشان را بهتر کنند و در عین حال کیفیت این روابط را در طول زمان حفظ نمایند<sup>(۱۰)</sup>.

هدف این برنامه، افزایش رضایت روان شناختی و عاطفی موجود در رابطه است، به علاوه این برنامه به سلامت روانشناختی و عاطفی شرکت کنندگان کمک می‌کند<sup>(۱۱)</sup>. در این رویکرد، نه مهارت به هم پیوسته به زوج‌ها آموزش داده می‌شود: ۱- مهارت ابزار گری، ۲- مهارت همدلی، ۳- مهارت‌های بحث و مذاکره، ۴- مهارت‌های حل مساله و تعارض، ۵- مهارت‌های آسان سازی و تساهل، ۶- مهارت‌های تغییر خود، ۷- مهارت‌های کمک به تغییر همسر، ۸- مهارت‌های انتقام و تعمیم و ۹- مهارت‌های نگهداری و تداوم<sup>(۱۲)</sup>.

پژوهش‌های مختلفی اثر بخشی رویکرد غنی سازی ارتباط را در بافت زناشویی و خانوادگی تایید نموده‌اند. محققان معتقدند آموزش مهارت‌های ارتباطی به خصوص آموزش برنامه غنی سازی ارتباط به زوج‌ها در کاهش جدایی و طلاق و افزایش صمیمیت مؤثر است<sup>(۱۳)</sup>. Duquette اثربخشی غنی سازی ارتباط را بر افزایش سازگاری زناشویی و سازگاری عمومی زوج‌های مبتلا به ایدز بررسی نمود و نشان داد این مداخله اثر بخش بوده است<sup>(۱۴)</sup>. Shollenberger اثربخشی غنی سازی ارتباط را بر ارتقای سازگاری

جامعه پژوهش را تمامی زنان متاهل شاغل در اداره آموزش و پرورش شهرستان شهریار در سال ۱۳۹۲ تشکیل می‌دادند که همسران آنها نیز شاغل بودند. روش اجرای پژوهش نیز بدین صورت بود که پس از هماهنگی‌های لازم با اداره آموزش و پرورش شهرستان شهریار و اخذ مجوزهای لازم جهت اجرای پژوهش و هماهنگی با مدیران و دبیران مدارس، از بین مدارس راهنمایی شهرستان شهریار (۵۳ مدرسه دولتی و نه مدرسه غیر انتفاعی)، پنج مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و در مرحله بعد پرسشنامه تعارضات زناشویی بر روی کلیه زنان متاهل شاغل در آن مدارس اجرا شد و پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و نمره‌گذاری آنها، ۲۰ نفر از معلمان زنی که نمرات بالاتری در پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کرده بودند و بیشترین میزان تعارض را با همسرانشان نشان داده بودند، به شیوه در دسترس انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) جایگزین شدند. از آنجایی که در گروه‌های مشاوره و روان‌درمانی بهتر است، اندازه‌گروه بیش از ۱۰ تا ۱۲ نفر نباشد<sup>(۱۹)</sup>، تعداد اعضای گروه‌ها را در پژوهش حاضر می‌توان مناسب دانست. شرایط ورود افراد به مطالعه شامل گذشت حداقل دو سال از زندگی مشترک، تکمیل فرم رضایت‌نامه درمان، مشارکت در تمام جلسات، متقاضی طلاق نبودن، نداشتن سابقه بستری در بیمارستان‌های روانپزشکی، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و روانگردان، عدم مصرف الکل و مواد مخدر و عدم دریافت خدمات روان‌شناختی و مشاوره فردی در خارج از جلسات گروه بود. ملاک‌های خروج افراد از پژوهش نیز عدم شرکت در جلسات آموزشی و سابقه بستری شدن در بیمارستان‌های روانپزشکی در نظر گرفته شد. برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده شد که جلسات آموزشی هم برای کمک به آنها برای بهبود ارتباط با همسرشان و هم به منظور انجام یک کار پژوهشی است. بدین ترتیب موضوع اخذ رضایت آگاهانه

زناشویی زوجین بررسی نمود و نشان داد که این شیوه باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق و همفکری در مسائل زناشویی شده است<sup>(۱۴)</sup>.  
**Marchand و Hock** نشان دادند که زوج‌های تحت آموزش غنی سازی ارتباط، سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را نشان دادند<sup>(۱۵)</sup>. در ایران نیز تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط در افزایش سازگاری زناشویی<sup>(۱۶)</sup> بهبود کیفیت روابط زناشویی<sup>(۱۷)</sup> و کاهش فرسودگی زناشویی<sup>(۱۸)</sup> بررسی و تأیید شده است.  
 در کشور ما ازدواج و خانواده به دلیل مسائل خاص فرهنگی و ارزشی، اهمیت بیشتری در مقایسه با کشورهای غربی دارد، لذا تلاش برای استحکام و تداوم خانواده و ارضای نیازهای عاطفی و روانی اعضا بویژه همسران در چارچوب خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار است. همچنین به دلیل اهمیت و نقش خانواده در فرهنگ ایران، وجود مشکلات، تعارض و نهایتاً از هم پاشیدگی خانواده می‌تواند اثرات زیان‌باری را بر زوج‌ها، فرزندان، خانواده و جامعه داشته باشد. از طرفی اگر زوج‌ها در روش‌های ارتباطی مهارت داشته باشند، می‌توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کرده و از زندگی لذت بیشتری ببرند. در همین راستا و برای کمک به زوجین، برنامه‌های آموزشی مورد استفاده قرار گرفته‌اند؛ چرا که این برنامه‌ها می‌توانند روابط زوج‌ها را بهبود بخشیده و کارکردهای همسری را بهبود بخشند و از نارضایتی زوج‌ها بکاهند. مطالعات اندکی در مورد تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر تعارضات زناشویی در کشور انجام شده است، لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل در ایران انجام شد.

### روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کاربردی و به لحاظ روش پژوهش نیمه تجربی است که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بهره گرفته شده است.

سایر اعضای گروه مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت و راهکارهایی جهت حل مشکلات ارایه می‌گردید. پس از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه پس از آزمون بعمل آمد. پس از پایان مرحله پس از آزمون، محقق جهت رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش و تشکر و قدردانی از همکاری گروه کنترل، جلسات آموزشی برنامه غنی سازی ارتباط را برای آنها نیز برگزار نمود. پروتکل جلسات آموزشی در این پژوهش براساس نظریه Relationship Enhancement بود که بوسیله Scuka<sup>(۱۱)</sup> تدوین و توسط Guerney<sup>(۸)</sup> ارایه شده است. شرح مختصر جلسات آموزشی در جدول شماره یک ارایه شده است.

مطرح گردید و تمامی شرکت کنندگان اعلام کردند که با رضایت کامل در پژوهش شرکت خواهند کرد. پس از پاسخگویی شرکت کنندگان دو گروه به پرسشنامه پژوهش در مرحله پیش از آزمون، جلسات آموزش برنامه غنی سازی ارتباط در هشت جلسه یک و نیم ساعته به شیوه گروهی و با توالی هر هفته یک جلسه توسط کارشناس ارشد مشاوره خانواده برای آزمودنی‌های گروه مداخله اجرا گردید، اما برای گروه کنترل مداخله‌ای ارایه نگردید. در جلسات مشاوره گروهی، در کنار آموزش‌های تخصصی زناشویی ارایه شده توسط مشاور، شرکت کنندگان نیز مشکلات و تعارضات زناشویی خود را با همسرشان در گروه مطرح می‌کردند و سپس این مشکلات و تعارضات زناشویی در گروه توسط مشاور و

#### جدول شماره ۱: شرح مختصر جلسات برنامه غنی سازی ارتباط (REP)

جلسات	روند جلسه
جلسه اول	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش از آزمون، اخذ رضایت آگاهانه، آشنایی با اصول، مقررات و اهداف جلسات
جلسه دوم	آموزش مهارت‌های صحبت کردن و مناظره به عنوان مهارت بنیادی اول، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، تکلیف (مشخص کردن یک موضوع مشترک با همسر و صحبت کردن در مورد آن با همسر).
جلسه سوم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت خود ابرازی (مهارت دوم) و مهارت همدلی (مهارت سوم)، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف (تکلیف گفت و شنود؛ بدین صورت که ابتدا یک همسر هیجانانگیز و احساسات خود را درباره یک مسئله بیان می‌کند و همسر دیگر فقط به این هیجانانگیز و احساسات گوش می‌دهد و به گوینده توجه کامل می‌کند و سپس گوینده و شنونده جای خود را عوض می‌کنند).
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض به عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف (مشخص کردن یک مسئله که زوج در آن تعارض دارند و استفاده از روش حل مسئله در مورد حل کردن آن تعارض؛ بدین صورت که ابتدا تمام راه حل‌ها توسط زوج بیان شود و سپس یک به یک به تحلیل آنها پردازند و یکی از راه حل‌ها را که به نظر هر دوی آنها مناسب‌تر می‌باشد، انتخاب کنند).
جلسه پنجم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده سازی و تسهیل، مدل سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف (افراد گروه به خودشناسی پردازند، بدین صورت که به شناسایی و نوشتن رفتارها و عکس العمل‌های خود درباره نوع گفت و شنود، مهارت همدلی کردن و حل مسئله می‌پردازند تا از این موارد آگاهی کامل کسب نمایند).
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف (با توجه به تکلیف قبلی که در آن اعضا به خودشناسی پرداختند، در این تکلیف اعضا باید به بررسی رفتارهای خود پردازند و هرچه را که مناسب نمی‌باشد، در راستای مهارت‌هایی که تاکنون به آنها آموزش داده شده است، تغییر دهند).
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، مرور مهارت‌های آموخته شده تاکنون (۷ مهارت)، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، ارایه تکلیف (اعضا باید تغییراتی را که تاکنون در رفتارهای خود انجام داده‌اند، در تمامی جوانب زندگی شخصی به کار ببرند).
جلسه هشتم	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت‌های نگه داری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس از آزمون

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار نسخه ۱۶ SPSS مورد تحلیل قرار گرفت. شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌های مورد مطالعه در قالب شاخص‌های میانگین و انحراف معیار ارایه گردیده‌اند و برای بررسی فرضیه تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. در مدل کوواریانس استفاده شده، پس آزمون‌های مولفه‌های تعارضات زناشویی به عنوان متغیرهای وابسته، پیش آزمون‌ها به عنوان متغیرهای کنترل یا همپراش یا Covariate و نهایتاً عضویت گروهی (عضویت در گروه مداخله یا کنترل) به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شده است. سطح معناداری نیز ( $P < 0/05$ ) در نظر گرفته شد. در تفسیر نتایج ابتدا به بررسی معنادار بودن مدل تحلیل کوواریانس چند متغیره پرداخته شد و در ادامه تاثیر متغیر مستقل بر هر یک از متغیرهای وابسته را بررسی شده است تا مشخص گردد که مداخله صورت گرفته تاثیری بر تعارضات زناشویی داشته است یا خیر.

#### یافته‌ها

با توجه به مقادیر نمایش داده شده در جدول شماره دو، میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها در این پژوهش برای گروه مداخله  $6/98 \pm 32/5$  سال و برای آزمودنی‌های گروه کنترل  $5/86 \pm 33/1$  سال بود. میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج نیز برای گروه مداخله  $9/54 \pm 7/1$  سال و برای آزمودنی‌های گروه کنترل  $8/28 \pm 6/3$  سال بود. همچنین ۳۰ درصد آزمودنی‌های گروه مداخله مدرک تحصیلی کاردانی، ۵۰٪ کارشناسی و ۲۰٪ مدرک کارشناسی ارشد داشتند، در گروه کنترل نیز ۱۰٪ آزمودنی‌های مدرک کاردانی، ۷۰٪ مدرک کارشناسی و ۲۰٪ دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند.

برای جمع آوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی و ثنایی استفاده شد. این ابزار دارای ۴۲ گویه است که با هدف سنجش تعارضات زناشویی و جهت استفاده در جامعه ایرانی ساخته شد. پاسخ‌های هر گویه در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) درجه بندی شده است. نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و کمترین نمره آن ۴۲ است که نمره بالا نشانگر تعارض بیشتر و برعکس می‌باشد. این پرسشنامه هفت بعد تعارضات زناشویی را می‌سنجد که شامل خرده مقیاس‌های کاهش همکاری با پنج سوال (۳،۹،۱۹،۲۱،۲۷)، کاهش رابطه جنسی با پنج سوال (۴،۱۰،۱۵،۲۸،۳۳)، افزایش واکنش‌های هیجانی با هشت سوال (۵،۱۱،۱۶،۲۲،۲۹،۳۴،۳۹،۴۱)، افزایش جلب حمایت فرزندان با پنج سوال (۷،۱۸،۲۴،۳۱،۳۶)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود با شش سوال (۶،۱۲،۱۷،۲۳،۳۰،۳۵)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر با شش سوال (۱،۱۹،۲۵،۳۷،۴۰،۴۲) و جدا کردن امور مالی از یکدیگر با هفت سوال (۲۸،۱۳،۲۰،۲۶،۳۲،۳۸) است. مطالعات روانسنجی نشان داده است که این پرسشنامه دارای روایی محتوایی مطلوب است<sup>(۲۰،۲۱)</sup>. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و برای هفت مقیاس از ۰/۶۰ (کاهش رابطه جنسی) تا ۰/۸۱ (کاهش رابطه با خانواده با همسر) متغیر بوده است<sup>(۲۲)</sup>. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ و برای سایر خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۵ (جداسازی امور مالی) تا ۰/۸۷ (کاهش همکاری) بدست آمد.

جدول شماره ۲: اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

متغیر		گروه مداخله		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
سن	۳۲/۵	۶/۹۸	۳۳/۱	۵/۸۶	
مدت ازدواج	۷/۱	۹/۵۴	۶/۳	۸/۲۸	
مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	
تحصیلات	کاردانی	۳	۱	۱۰	
		۳۰	۷۰		

۷۰	۷	۵۰	۵	کارشناسی
۲۰	۲	۲۰	۲	کارشناسی ارشد

جدول شماره سه بیانگر شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد دو گروه مداخله و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین تفاوت ایجاد شده در این دو مرحله است. بر این اساس، میانگین نمرات تعارضات زناشویی گروه مداخله در مرحله پیش‌آزمون  $13/73 \pm 107/50$  بوده است که این میزان در مرحله پس‌آزمون به  $14/72 \pm 78/60$  کاهش یافته است و میزان این تغییر  $28/90$  نمره بوده است. در مورد مولفه‌های تعارضات زناشویی نیز با توجه به نمرات پیش‌آزمون در این مؤلفه‌ها ملاحظه می‌شود میانگین این نمرات نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشته است. در نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر قابل ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌گردد. برای دانستن این مطلب که این کاهش نمره به لحاظ آماری معنادار است یا خیر، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در ادامه می‌آید.

برای بررسی معناداری تفاوت برای تحصیلات دو گروه از آزمون یومن- ویتنی استفاده شد که نتایج نشان از همتا بودن دو گروه در تحصیلات داشت ( $U = 42, P > 0/05, Z = -0/689$ ). بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای سن و مدت ازدواج در گروه‌های مداخله و کنترل با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام گرفت که نتایج آن برای متغیر سن در گروه مداخله ( $Z = 0/767, P > 0/05$ ) و کنترل ( $Z = 0/521, P > 0/05$ ) و برای متغیر مدت ازدواج در گروه مداخله ( $Z = 0/705, P > 0/05$ ) و کنترل ( $Z = 0/838, P > 0/05$ ) نشان داد که توزیع این متغیرها در دو گروه نرمال می‌باشد. برای بررسی تفاوت دو گروه در متغیرهای سن و مدت ازدواج نیز از آزمون T استفاده شد که نتایج این آزمون برای سن ( $T = -0/279$ ) و مدت ازدواج ( $T = 1/005$ ) نشان داد که تفاوتی بین دو گروه مداخله و کنترل در این متغیرها وجود ندارد ( $P > 0/05$ ).

جدول شماره ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیر تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن به تفکیک گروه مداخله و کنترل

مؤلفه	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	تغییرات
افزایش جلب حمایت از فرزند	مداخله	$13/60 \pm 2/41$	$8/40 \pm 4/45$	$-5/20 \pm 5/73$
	کنترل	$13/40 \pm 4/03$	$14/20 \pm 4/07$	$0/80 \pm 3/64$
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	مداخله	$15/90 \pm 2/33$	$11/00 \pm 3/91$	$-4/90 \pm 5/66$
	کنترل	$15/00 \pm 5/53$	$15/60 \pm 6/11$	$0/60 \pm 4/11$
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	مداخله	$13/80 \pm 2/74$	$70/10 \pm 2/71$	$-3/10 \pm 4/38$
	کنترل	$13/70 \pm 3/94$	$14/80 \pm 3/49$	$1/10 \pm 1/19$
جدا کردن امور مالی	مداخله	$15/70 \pm 2/58$	$11/60 \pm 3/30$	$-4/10 \pm 4/04$
	کنترل	$15/20 \pm 4/39$	$15/40 \pm 4/22$	$0/20 \pm 3/22$
کاهش همکاری	مداخله	$10/40 \pm 2/83$	$7/70 \pm 2/66$	$-2/70 \pm 4/32$
	کنترل	$10/50 \pm 2/95$	$11/00 \pm 3/80$	$0/50 \pm 2/55$
کاهش رابطه جنسی	مداخله	$16/80 \pm 3/01$	$12/00 \pm 2/53$	$-4/80 \pm 3/64$
	کنترل	$17/20 \pm 3/55$	$17/80 \pm 2/61$	$0/60 \pm 3/50$
افزایش واکنش‌های هیجانی	مداخله	$21/30 \pm 5/22$	$13/20 \pm 3/29$	$-8/10 \pm 6/10$
	کنترل	$21/70 \pm 4/64$	$21/80 \pm 6/16$	$0/10 \pm 5/66$
تعارض زناشویی کل	مداخله	$107/50 \pm 13/73$	$78/60 \pm 14/72$	$-28/90 \pm 22/33$
	کنترل	$106/70 \pm 24/00$	$110/60 \pm 25/60$	$3/90 \pm 16/22$

برای انجام آزمون تحلیل کوواریانس ابتدا پیش فرض‌های لازم جهت انجام آن شامل نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون بررسی گردیده است. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید. نتایج این آزمون نشان داد مقادیر آماره Z این آزمون برای متغیر تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی دار نمی‌باشد ( $P > 0/05$ ) و بنابراین توزیع نمرات آن‌ها نرمال است. برای بررسی همگنی واریانس‌های دو گروه مداخله و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز از آزمون لوین استفاده شد که با توجه به عدم معنی داری آزمون لوین برای پیش‌آزمون و

پس‌آزمون تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن ( $P > 0/05$ )، پیش فرض برابری واریانس‌ها نیز برقرار می‌باشد. بررسی پیش فرض همگنی شیب رگرسیون با استفاده از بررسی تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون در متغیر تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن صورت گرفت که نتایج نشان داد تعاملی بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون وجود ندارد و بنابراین پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار می‌باشد.

با توجه به اینکه تمامی پیش‌فرض‌های لازم جهت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری تأیید شده است، انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری بلا مانع می‌باشد که نتایج آن در جدول شماره چهار گزارش شده است.

جدول شماره ۴: نتایج بررسی معنی‌داری مدل تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA)

نام آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری
اثر پیلاپی	۰/۶۵۶	۷/۳۵	۷	۵	۰/۰۱۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۴۴	۷/۳۵	۷	۵	۰/۰۱۱
اثر هتلینگ	۱/۹۱	۷/۳۵	۷	۵	۰/۰۱۱
بزرگترین ریشه روی	۱/۹۱	۷/۳۵	۷	۵	۰/۰۱۱

با توجه به مقادیر نمایش داده شده در جدول شماره چهار، از آنجایی که آزمون‌های چهارگانه تحلیل کوواریانس چندمتغیری معنی دار شده‌اند ( $P < 0/05$ )، مدل تحلیل کوواریانس ارایه شده معنی‌دار می‌باشد و

بنابراین حداقل بین دو گروه در یکی از مؤلفه‌های تعارضات زناشویی تفاوت معنی دار وجود دارد. نتایج جدول شماره پنج این تفاوت را به خوبی مشخص می‌کند.

جدول شماره ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) تأثیر عضویت گروهی (متغیر مستقل) بر نمرات تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن

منابع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
افزایش جلب حمایت از فرزند		۱۷۸/۴۴	۱	۱۷۸/۴۴	۷/۸۳	۰/۰۱۷	۰/۴۱	۰/۸۹
تأثیر عضویت گروهی (درمان)	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	۱۱۲/۵۷	۱	۱۱۲/۵۷	۵/۷۹	۰/۰۳۵	۰/۳۴	۰/۸۵
	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	۹۷/۵۸	۱	۹۷/۵۸	۱۰/۹۰	۰/۰۰۷	۰/۴۹	۰/۹۲
	جدا کردن امور مالی	۸۳/۳۰	۱	۸۳/۳۰	۶/۳۹	۰/۰۲۸	۰/۳۶	۰/۸۶
	کاهش همکاری	۷۳/۰۴	۱	۷۳/۰۴	۷/۸۵	۰/۰۱۷	۰/۴۱	۰/۸۹

۰/۹۸	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۱۷/۷۴	۱۶۲/۳۰	۱	۱۶۲/۳۰	کاهش رابطه جنسی
۰/۹۶	۰/۵۷	۰/۰۰۳	۱۵/۰۶	۳۷۴/۱۲	۱	۳۷۴/۱۲	افزایش واکنش‌های هیجانی
۰/۹۵	۰/۵۵	۰/۰۰۳	۱۳/۹۲	۵۶۰۴/۲۹	۱	۵۶۰۴/۲۹	تعارض زناشویی کل

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌هایی که هر دو شاغل هستند، انجام گرفت. نتایج مطالعه بیانگر این بود که برنامه غنی سازی ارتباط باعث کاهش تعارضات زناشویی و تمامی مولفه‌های آن شده است. بیشترین تاثیر این برنامه آموزشی بر روی زوج‌های مورد مطالعه مربوط به مولفه رابطه جنسی زوجین بوده و کمترین تاثیر مداخله مربوط به رابطه فردی زوجین با خویشاوندان خود بوده است. مطالعه‌ای که نتایج آن بصورت مستقیم همسو با یافته‌های این پژوهش باشد، مشاهده نشد اما یافته‌های این مطالعه با نتایج تحقیقات گوناگونی که اثرگذاری برنامه غنی سازی ارتباط را بر روی متغیرهای زوجی و خانوادگی تایید نموده‌اند، بصورت کلی هماهنگ می‌باشد. Carson و همکاران در مطالعه خود اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط را بر ابعاد مختلف روابط زناشویی تایید نموده‌اند<sup>(۲۳)</sup>. نتایج تحقیق Blanchard و همکاران با روش فراتحلیل نشان داد که آموزش غنی سازی ارتباط بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر بوده است<sup>(۲۴)</sup>. Accordino و Guerney نیز در پژوهشی که اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط را بر کیفیت زناشویی افراد زندانی و همسران آنها مورد بررسی قرار داد، نتیجه گرفتند که این برنامه باعث افزایش سازگاری زناشویی، سازگاری عمومی و سلامت روانی زندانیان و همسران آنها شده است<sup>(۲۵)</sup>. در مطالعه‌ای دیگر Murry و همکاران گزارش نمودند که زوج درمانی گروهی به شیوه غنی سازی ارتباط عزت نفس، صمیمیت، تعهد و سازگاری زوج‌ها را افزایش داده است<sup>(۲۶)</sup>. نتایج پژوهش اولیا، فاتحی زاده و بهرامی نیز

همانگونه که در جدول شماره پنج مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) تفاوت معنی‌داری را بین دو گروه مداخله و کنترل در متغیرهای افزایش جلب حمایت از فرزند ( $F = 7/83$  و  $P < 0/05$ )، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ( $F = 5/79$  و  $P < 0/05$ )، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر ( $F = 10/90$  و  $P < 0/001$ )، جدا کردن امور مالی ( $F = 7/85$  و  $P < 0/001$ )، کاهش همکاری ( $F = 7/85$  و  $P < 0/001$ )، افزایش واکنش‌های هیجانی ( $F = 15/06$  و  $P < 0/001$ )، افزایش واکنش‌های هیجانی کلی ( $F = 13/92$  و  $P < 0/001$ ) و تعارضات زناشویی کلی ( $P < 0/001$ ) نشان می‌دهد. نتایج تحلیل MANCOVA نشان می‌دهد که بین میزان تعارضات زناشویی و مولفه‌های آن در آزمودنی‌های گروه‌های مداخله و کنترل پس از اجرای برنامه غنی سازی ارتباط تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر برنامه غنی سازی ارتباط باعث کاهش میزان تعارضات زناشویی و مولفه‌های آن در زنان گروه مداخله در مقایسه آزمودنی‌های گروه کنترل شده است. بیشترین میزان اثر برنامه آموزشی مربوط به مولفه کاهش رابطه جنسی (۶۱٪) و کمترین آن مربوط به مولفه افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود (۳۴٪) می‌باشد. همچنین در این جدول ستون توان آماری تعیین کننده کفایت حجم نمونه می‌باشد، از آنجایی که هرچه این مقدار به عدد یک نزدیک‌تر باشد بهتر است، با توجه به مقادیر گزارش شده در جدول که کمترین آنها ۰/۸۵ می‌باشد، می‌توان نتیجه گرفت که حجم نمونه مورد نظر برای انجام محاسبات آماری قابل قبول بوده است.

میزان تعارضات آنها کاهش یابد. در پرتو آموزش‌های غنی سازی ارتباط، زنان شرکت کننده در مطالعه آموختند که تغییر رفتار آنها منجر به تغییر رفتار همسرشان خواهد شد و اگر رفتارهای مشکل‌زای خود را تغییر دهند، رفتارهای نامطلوب همسرشان نیز تغییر خواهد کرد. هنگامی که آزمودنی‌ها در جریان آموزش‌ها آموختند که باید به صورت واضح و صریح پیرامون نیازها، علایق و خواسته‌های خود با همسرشان مذاکره نمایند و مسایل عاطفی و جنسی خود را در یک بافت صمیمانه زناشویی به همسرشان انتقال دهند و با نظرات و دیدگاه‌های همسر خود نسبت به روابطشان نیز آشنا گردند، این موارد باعث شد تا آزمودنی‌ها دید جدیدی نسبت به روابط زناشویی‌شان پیدا کنند و رفتارهایی که باعث صمیمیت و رضایت بیشتر می‌گردد، را بیشتر انجام دهند. در طول برنامه آموزشی، آزمودنی‌ها بواسطه بکارگیری مهارت همدلی در روابط زناشویی، توانستند به درک بهتری از رابطه زوجی و مشکلات زناشویی دست یابند و با همدلی مناسب و بموقع در مواقع بروز مشکلات، بستر مناسبی برای صمیمیت بیشتر با همسرشان فراهم نمایند. در جریان برنامه آموزشی، با آموزش مهارت حل مساله به شرکت کنندگان، آنها توانستند، راه حل‌های خلاقانه را برای مسائل خود پیدا کنند که در آن نگرانی‌ها و نیازهای دو طرف مورد توجه واقع شده باشد. در این مطالعه آموزش برنامه غنی سازی ارتباط، بیشترین اثر را بر مولفه رابطه جنسی و کمترین تاثیر را بر مولفه رابطه فردی زوج با خویشاوندان خود داشت. در تبیین این مساله می‌توان گفت از آنجایی که تمرکز و تاکید اصلی این برنامه بر بهبود و غنی کردن رابطه زناشویی است، و از طرفی بخش اساسی و مهم رابطه زناشویی، رابطه جنسی زوجها است، لذا زمانی که تعارضات زناشویی شرکت کنندگان کاهش یافت و رابطه صمیمانه بین زوجها برقرار گردید، میزان رابطه جنسی آنها نیز افزایش و کیفیت آن نیز ارتقا پیدا کرد. همچنین با توجه به اینکه تاثیر مهم این برنامه آموزشی در مرحله اول بر روی رابطه زناشویی و در

حاکمی از آن بود که برنامه غنی سازی ارتباط بر رضایت زناشویی و زیر مقیاس‌های آن (ابعاد جنسی، حل تعارضات، ارتباط با خانواده اصلی، فعالیت‌های مذهبی، فعالیت‌های اجتماعی- تفریحی، و ارتباط زوج‌ها) به جز بعد مدیریت منزل موثر بوده است<sup>(۲۷)</sup>. همچنین نتایج بدست آمده در این پژوهش درباره کارایی برنامه غنی سازی ارتباط با یافته‌های تحقیقات Duquette<sup>(۱۳)</sup>، Shollenberger<sup>(۱۴)</sup>، Kalkan و Ersanli<sup>(۲۸)</sup> ابراهیمی و همکاران<sup>(۲۹)</sup> و نظری و همکاران<sup>(۳۰)</sup> هماهنگ است.

در تبیین احتمالی نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت، بنابر رویکرد غنی سازی ارتباط، روابط غنی روابطی هستند که در آنها افراد ظرفیت زیادی را برای درک خود ایجاد کرده‌اند که این درک را انتقال دهند. هدف این کار صرفاً افزایش ظرفیت درک کردن نیست، بلکه استفاده از آن برای بهبود صدمات گذشته، عمل کردن به صورتی مؤثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست‌های زندگی در آینده است. وقتی مهارت‌های غنی سازی ارتباط آموزش داده شدند، به صورت بخشی دائمی از گنجینه رفتاری فرد در می‌آیند و در صورت لزوم می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. این رویکرد به افراد کمک می‌کند فراتر از تغییر دادن موقعیت عمل کنند؛ آنها قابلیت افراد را برای انجام کارهای متفاوت تقویت می‌کنند. الگوهای مهارتی رفتار بعد از یادگیری مهارت‌های غنی سازی ارتباط تغییرکرده و روش‌های کارآمدتر جایگزین آنها می‌شوند<sup>(۳۱)</sup>.

در تبیین اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط بر تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل می‌توان بیان داشت هنگامی که آزمودنی‌ها به واسطه آموزش برنامه غنی سازی ارتباط توانستند تماس‌های عاطفی و حسی جنسی و غیر جنسی را با همسر خود برقرار نمایند و این تماس‌ها را به صورت مداوم با همسرشان داشته باشند، این موارد باعث شد تا شرکت کنندگان احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری با همسر خود داشته باشند و در نتیجه

لایه‌های بعد بر روی روابط زوج با خویشاوندان خود و خویشاوندان همسر است، بالطبع اثرگذاری آن بر روی مولفه رابطه فردی با خویشاوندان خود نسبت به سایر مولفه‌ها کمتر است. در مجموع آموزش‌های ارائه شده در جلسات به آزمودنی‌ها در بازسازی رابطه با همسرشان کمک نمود و در نتیجه ایجاد رابطه صمیمانه، تعارضات زناشویی شرکت کنندگان در ابعاد مختلف آن کاهش پیدا کرد.

از دست آوردهای این پژوهش می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح نتیجه گیری کرد. در سطح نظری نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین را تایید کند. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. خودگزارشی بودن ابزار مورد استفاده یکی از محدودیت‌های این پژوهش است که توجه به آن ضروری می‌باشد. نتایج این مطالعه می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای درمانگران و مشاوران خانواده در مورد اثربخشی برنامه غنی سازی ارتباط بر تعارضات زناشویی فراهم کند. با توجه به مفید واقع شدن برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی و اهمیتی که این موضوع دارد، می‌توان این برنامه آموزشی را در دوره‌های ضمن خدمت آموزش و پرورش و یا سایر ارگان‌ها گنجانده و همچنین از این برنامه در مراکز مشاوره خانواده و یا شوراهای حل اختلاف نیز بهره‌مند گشت. آموزش برنامه غنی سازی ارتباط در دوره پیش از ازدواج برای افرادی که تصمیم به ازدواج گرفته‌اند، می‌تواند با جنبه پیشگیری از تعارضات در آینده، آموزش داده شود تا افراد مهارت‌های ارتباطی صحیح را قبل از ازدواج بیاموزند و بدین صورت از تعارضات مشکل ساز پیشگیری کنند. برنامه غنی سازی ارتباط یک برنامه آموزشی است و در

مقابل دیدگاه‌های درمانی که افراد نسبت به آنها حساس هستند، می‌تواند بیشتر مورد استفاده قرار گیرد. همچنین این برنامه نیازی به تخصص بالا ندارد، در این صورت پیشنهاد می‌شود که مشاوران و درمانگران خانواده آموزش این رویکرد را فرا بگیرند تا بتوانند به مراجعان خود بهتر کمک کنند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر که اثر بخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط را بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل تایید کرد، پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های تجربی بیشتری در این زمینه در سایر نقاط کشور صورت گیرد تا بتوان با اطمینان بیشتری در مورد اثر بخشی آن اظهار نظر کرد. با توجه به این که برنامه غنی سازی ارتباط برای افزایش رضایت عاطفی در روابط افراد نزدیک به خصوص افراد خانواده طراحی شده، بررسی اثر بخشی این برنامه در روابط والد-فرزندی هم توصیه می‌شود چرا که تا کنون تنها در رابطه با مسایل زوج‌ها بررسی شده است. همچنین این پژوهش می‌تواند زمینه و مقدمه‌ای برای پژوهش‌های بیشتر در مورد برنامه غنی سازی ارتباط در کشور فراهم نماید، چرا که در این زمینه پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است.

### تقدیر و تشکر

گروه پژوهش بر خود لازم می‌دانند تا از همکاری و مساعدت ریاست محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان شهریار، تمامی مدیران و دبیران مدارس شهرستان شهریار که در این پژوهش همکاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند. شایان ذکر است که مطالعه حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده دانشگاه خوارزمی تهران است.

### فهرست منابع

1. Motahari Z, Ahmadi Kh, BehzadPoor S, Azmoodeh F. [Effectiveness of mind fullness on reducing couple burnout in mothers with ADHD children]. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. 2012; 3(4):592-612. Persian

2. Ghamari M. [The Effectiveness Solution-Focused counseling in Decreasing Different Dimensions of marital Conflict of Dual-Career Couples]. *Journal of Family research*. 2007;5(19):347-35. Persian
3. Nazari A, Goli M. [The effects of solution-focused psychiatry on marriage satisfaction of couples who both work]. *Journal of Knowledge and Health*. 2007;4(2):36-40. Persian
4. Cummings EM, Faircloth WB, Mitchell PM, Cummings JS, Schermerhorn AC. Evaluating a brief prevention program for improving marital conflict in community families. *J Fam Psychol*. 2008;22(2):193-202.
5. Miller RB, Hollist CS, Olsen J, Law D. Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *J Marriage Fam*. 2013;75(3):667-80.
6. Amani A, Letafati P. [The Effectiveness of Group Training in Communication Skills in Decreasing Marital Conflicts]. *Biannual Journal of Applied Counseling*. 2013;3:17-36. Persian
7. Forooghanfar M. Relation between problem-solving styles and married college student's marital adjustment. [dissertation]. Shahid Beheshti University of Tehran; 2006. Persian
8. Guerney Jr B. Relationship enhancement couple/marital/family therapists manual. 4<sup>th</sup> ed Silver Spring, MD: IDEALS. Inc; 2005.
9. Scuka RF. The Radical Nature of the Relationship Enhancement Expressive Skill and Its Implications for Therapy and Psychoeducation. *Fam J*. 2011;19(1):30-5.
10. Jamali A, Afrooz GA, Lavasani MGA, Zaharakar K. [Effectiveness of Training relationship enhancement on romantic insecurity mothers with down syndrome child]. *Journal of Research in Psychological Health*. 2014; 8(3):61-70. Persian
11. Scuka RF. Relationship enhancement therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue: Routledge. New York: Taylor & Francis Group; 2005.
12. Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behav Res Ther*. 2010;48(5):377-83.
13. Duquette DR. A program design of a relationship enhancement seminar for same sex couples who are HIV sero-discordant: Carlos Albizu University; 2001.
14. Shollenberger MA. Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through Relationship Enhancement: Virginia Polytechnic Institute and State University; 2001.
15. Marchand JF, Hock E. Avoidance and Attacking Conflict-Resolution Strategies Among Married Couples: Relations to Depressive Symptoms and Marital Satisfaction. *Family Relations*. 2000;49(2):201-6.
16. Taheri Rad M. The effectiveness of training relationship enhancement program on increasing adjustment of couples [dissertation]. Tarbiyat Moallem University of Tehran; 2010. Persian
17. Isanezhad O, Ahmadi SA, Etemadi O. [Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples]. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2010;4(1):9-16. Persian
18. Mohammadi M, Salimi A, Zaharakar K, Davarniya R, Shakarami M. [Investigating the performance of relationship enhancement program (REP) on reducing burnout in couples]. *IJPN*. 2016; 4 (3):8-16. Persian
19. Sanai B. [Group counseling and psychotherapy]. Tehran: Chehr Press; 2014. Persian
20. Bakhshipour B, Asadi M, Kiani A, Shiralipour A, Ahmaddoost H. [The Relationship Between Family Function and Marital Conflicting Couples Who Had Decided to Get Divorced]. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2012; 13(2)-10-9. Persian
21. Khosravi Z, Belyad M, Nahidpour F, Azadi S. [A Study of the Relationship among Attachment Styles, Forgiveness and Marital Conflicts in Couples Referring to Karaj Counseling Centers]. *Quarterly Journal of Woman and Society*. 2011; 2(7): 61-80. Persian
22. Ebrahimi AE, Najafi MR, Mehrabi A, Sadeghi Z. [The Relation of Marital Conflict and Some of Socio-demographic Features with Migraine Headache Odds Ratio]. *Journal of Isfahan Medical School*. 2008; 26(89): 112-18. Persian
23. Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. *Behav Ther*. 2004;35(3):471-94.
24. Blanchard VL, Hawkins AJ, Baldwin SA, Fawcett EB. Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: a meta-analytic study. *American Psychological Association*; 2009; 23(2): 203-14.

25. Accordino MP, Guerney Jr BG. Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. *The Family Journal*. 2003;11(2):162-6.
26. Murray SL, Rose P, Bellavia GM, Holmes JG, Kusche AG. When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *J Pers Soc Psychol*. 2002;83(3):556-73.
27. Oliya N, Fatehi Zadeh M, Bahrami F. [The effect of relationship enhancement program training on increasing marital satisfaction of couples]. *Quarterly Journal of New Thoughts on Education*. 2008;1(2): 9-30. Persian
28. Kalkan M, Ersanli E. [The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples]. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2008;8(3):977-86.
29. Ebrahimi P, Sanai Zaker B, Nazari AM. [Assessment of the effectiveness of training relationship enhancement program training on increasing intimacy in dual-career couples]. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*. 2012; 16(4):37-43. Persian
30. Nazari AM, Taheri Rad M, Asadi M. [The effect of relationship enhancement program on marital adjustment of couples]. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy* 2013; 3(4):527-42. Persian
31. Isanezhad O, Ahmadi SA, Etemadi O, Qaderpour R. [A study on the effectiveness of relationship enhancement on marital coping strategies]. *J Res Behave Sci*. 2011; 9:1-12. Persian

## The Effect of Relationship Enhancement Program (REP) on Reducing Marital Conflicts of Dual- Career Couples

<sup>1</sup>Mazhari M. MS.

<sup>2</sup>Zahrakar K. PhD.

<sup>3</sup>Shakarami M. PhD.

<sup>4\*</sup>Davarniya R. PhD.

<sup>5</sup>Abdollah Zadeh A. MS.

### Abstract

**Background & Aim:** One of the most important factors that lead to maladjustment and conflict in marital life is relationship problem of couples, which is the result of lacking appropriate and necessary skills for establishing healthy and intimate relationships. The present research was conducted by the aim of investigating the effect of relationship enhancement program on reducing marital conflicts of dual-career couples.

**Materials & Methods:** The current study uses quasi-experimental method; where-in pretest-posttest design with control group has been used. The population of the present research comprised of all married women employed in the department of education of Shahryar city in 2013, who demanded to participate in the training sessions. By using available sampling method, 20 of the female teachers who showed highest levels of conflict with their spouses in marital conflicts questionnaire of Barati and Sanaei were selected and they were placed in two groups of control and experiment by random assignment method. The sessions of relationship enhancement program were held in 8 sessions in groups for the experiment group, but the control group did not receive any intervention. The data were analyzed through methods of descriptive statistics and multivariate covariance analysis in SPSS v.16 software.

**Results:** The results showed that the training of relationship enhancement program (REP) has led to significant decrease in marital conflicts among the women of the experiment group in the posttest stage ( $F = 13.92$  &  $P < 0.01$ ), and it has led to significant decrease in all the components of this variable, as well; including reduction of cooperation, reduction of sexual relationship, increased emotional reactions, increase in drawing child's support, increased personal relationship with relatives, reduction of family relationship with relatives of spouse and friends, and separating financial matters from each other.

**Conclusion:** Findings of the present research suggested that relationship enhancement program has been effective in reducing marital conflicts among dual-career couples. It is recommended that future studies examine the effectiveness of marriage enrichment program on marital variables.

**Keywords:** Conflict, Education, Marriage

Received: 16 Jul 2016

Accepted: 18 Oct 2016

---

<sup>1</sup>. MS in Family Counseling, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup>. Associate Professor, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup>. PhD Student of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

<sup>4</sup>. PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran (\*Corresponding author). Tel: +98 09155851629 Email: rezadavarniya@yahoo.com

<sup>5</sup>. MS in Family Counseling, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.