

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی

پایان‌نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد رشته‌ی مشاوره خانواده

موضوع:

بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط

بر افزایش صمیمیت زوج‌های هردو شاغل

استاد راهنما:

دکتر باقر ثنایی ذاکر

استاد مشاور:

دکتر علی‌محمد نظری

پژوهش‌گر:

پایناز ابراهیمی

تابستان ۹۰

## تقدیم به همسر خوبم:

من با تو از تمام وجودم می‌گویم، آزاد و رها  
تو مرا با تمام وجود می‌شنوی، همدل و همراه.  
مرا از هر آن چه می‌گویم، گریزی نیست  
تو نیز نمی‌گریزانی مرا  
با چشمانی مشتاق و پذیرا.  
احساس و فکرم را تو می‌فهمی، تو می‌گویی  
تو را نیز من می‌شنوم، حس می‌کنم.  
من و تو مثل هم نیستیم، این تفاوت زیباست  
محکوم کردن در آسمان رابطه‌مان بی‌معناست.  
اگر زنگ بردارد آینه‌ی قلبم  
یا نشیند زنگار بر آینه‌ی قلبت  
تو در هوای آرامش من  
من در تمنای آسایش تو  
با باور امن لباس هم بودن  
زنگ و زنگار از رخ آینه بگیریم.  
آن دم که باید، آواز تغییر می‌خوانیم  
با همراهی، این بزم را نیز بیاراییم  
با همدلی، باران بر گل عشق بباریم.  
تمام خوشبختی، همین است  
این‌گونه در کنار هم بمانیم  
بذر سعادت در دامن جهان بیفشانیم.

## تقدیر و تشکر:

در آغاز هیچ نبود، کلمه بود و آن کلمه «خدا» بود. و کلمه بی زبانی که بخواندش، و بی اندیشه- ای که بداندش، چگونه می توان بود؟ (شریعتی). و خدا نعمت بودن را به انسان بخشید و چگونه بودن را به او آموخت تا این مسیر سبز روبه رشد را بپیماید و به من این نعمت را عطا کرد. زبانم در شکر نعمت‌ها و الطاف الهی و همیشه همراه بودنش، قاصر است و فقط می توانم با تمام وجود ناپیزم، او را تا بی نهایت سپاس گویم که بی حضور باشکوه او، زندگی جاری نیست.

از اساتید بزرگوارم؛ جناب آقای دکتر باقر ثنایی و جناب آقای دکتر علی محمد نظری، نهایت سپاس و قدردانی را دارم که نه فقط در طی این پژوهش بلکه در این دوره‌ی تحصیلی، درس- های ارزشمندی از آنان آموختم.

از سرکار خانم دکتر ربابه نوری که داوری این پایان نامه را پذیرفتند، تشکر می نمایم.

از پدر و مادر مهربانم که الفبای عشق و محبت را در دامن آنان آموختم و از پدر و مادرشوهرم و خواهران و برادران عزیزم که در طی این دوره با درک و همدلی مرا همراهی نمودند، سپاسگزارم.

از همسرم، کیهان خوبم که مسئولانه، دلسوزانه، صبورانه و صمیمانه در تمام لحظات این دوره همراهم بود، قدردانی می نمایم.

از خانم اسماء چشمه کبودی و آقایان: حیدر زندسلیمی، علی رضا میرزاخانی و بهنام بهرام نژاد که در کارهای مربوط به پایان نامه مرا یاری نمودند، تشکر می نمایم.

در پایان لازم است از مدیر دبستان علم و دین، جناب آقای مشایخی به خاطر همکاری و در اختیار گذاشتن فضای برگزاری کارگاه آموزشی؛ و از تمامی معلمان گرامی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر نمایم.

## چکیده:

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل انجام گرفت. روش پژوهش، نیمه‌تجربی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌ی پژوهش، زنان شاغل در مدارس ابتدایی شهرستان سنندج بودند که بین ۵ تا ۱۰ سال از ازدواجشان می‌گذشت و نمونه‌ی پژوهش (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. برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط در طول ۱۰ جلسه‌ی ۱/۵ ساعته به صورت هفتگی به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل، آموزشی دریافت نکرد. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه‌ی صمیمیت زناشویی (اولیاء، ۱۳۸۵) بود که هر دو گروه در سه نوبت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری آنرا تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون آماری تحلیل کوواریانس انجام شد و نتایج نشان داد که آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت و تمام خرده‌مقیاس‌های صمیمیت (هیجانی، عقلانی، جسمانی، اجتماعی - تفریحی، ارتباطی، معنوی، روان‌شناختی، جنسی، کلی) زوج‌های هر دو شاغل را به طور معنادار در پس‌آزمون و آزمون پی‌گیری افزایش داده است ( $p < 0/05$ ).

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

| شماره صفحه | عنوان  |
|------------|--|
| ۱          | فصل اول: کلیات پژوهش                               |
| ۲          | مقدمه  |
| ۵          | بیان مسئله   |
| ۸          | اهمیت و ضرورت پژوهش                                |
| ۱۰         | اهداف پژوهش  |
| ۱۱         | فرضیه‌های پژوهش                                    |
| ۱۲         | تعاریف نظری  |
| ۱۳         | تعاریف عملیاتی                                     |
| ۱۵         | فصل دوم: ادبیات و پیشینه‌ی پژوهش                   |
| ۱۶         | الف) پیشینه‌ی نظری پژوهش                           |
| ۱۶         | تعریف صمیمیت                                       |
| ۱۷         | صمیمیت در نظریه‌های تقویت و تبادل اجتماعی          |
| ۱۸         | صمیمیت در نظریه‌ی برابری                           |
| ۱۹         | صمیمیت در نظریه‌ی تعادل شناختی                     |
| ۱۹         | صمیمیت از دیدگاه اریکسون                           |
| ۲۰         | صمیمیت در رویکردهای انسان‌گرایی                    |
| ۲۱         | صمیمیت در روان‌کاوی بین فردی                       |
| ۲۱         | صمیمیت از دیدگاه اسپنسر                            |
| ۲۲         | صمیمیت از دیدگاه وارینگ                            |
| ۲۳         | نظریه‌ی کرو و ریدلی درباره‌ی صمیمیت                |
| ۲۳         | نظریه‌ی یانگ و لانگ در مورد صمیمیت                 |
| ۲۵         | دیدگاه باگاروزی درباره‌ی صمیمیت                    |
| ۲۸         | روش‌های افزایش صمیمیت زن و شوهر از دیدگاه باگاروزی |
| ۲۹         | هورمون‌های عشق و صمیمیت                            |
| ۳۰         | صمیمیت و تفاوت‌های جنسیتی                          |
| ۳۲         | صمیمیت و طول مدت ازدواج                            |
| ۳۲         | صمیمیت و داشتن فرزند                               |
| ۳۳         | صمیمیت و تحصیلات                                   |
| ۳۴         | ارتباط و اهمیت ارتباط زناشویی                      |

|    |   |
|----|---|
| ۳۵ | ارتباط پاک و پیام‌های کامل                    |
| ۳۸ | الگویی از ارتباط و صمیمیت                     |
| ۴۰ | روش‌های آزارنده برای کنترل دیگران در روابط    |
| ۴۲ | پایه‌های ارتباط                               |
| ۴۳ | اصول ارتباط                                   |
| ۴۴ | گوش دادن                                      |
| ۴۵ | موانع گوش دادن                                |
| ۴۷ | لزوم آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها        |
| ۴۷ | مزایای برنامه‌ی آموزش ارتباط به زوج‌ها        |
| ۴۸ | برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط                      |
| ۴۹ | اهداف رویکرد غنی‌سازی ارتباط                  |
| ۴۹ | چگونگی آموزش مهارت‌های غنی‌سازی ارتباطی       |
| ۵۰ | ارزش‌های موجود در مدل غنی‌سازی ارتباط         |
| ۵۰ | غنی‌سازی ارتباط و نظریه سیستم‌ها              |
| ۵۲ | چهارچوب‌هایی برای درمان / مدل غنی‌سازی ارتباط |
| ۵۴ | مروری بر مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط            |
| ۵۶ | روش‌های اصلی در درمان غنی‌سازی ارتباط         |
| ۵۸ | مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط                     |
| ۵۸ | مهارت بیانگری                                 |
| ۵۹ | مهارت گوش دادن پذیرا                          |
| ۶۰ | مهارت تبدیلی (تعامل / درگیری)                 |
| ۶۳ | مهارت مدیریت تعارض                            |
| ۶۴ | مهارت حل تعارض / مشکل                         |
| ۶۶ | مهارت‌های تغییر خود و کمک به تغییر دیگران     |
| ۶۸ | مهارت‌های تعمیم و بقا                         |
| ۷۱ | پیدایش الگوی زوج‌های هر دو شاغل               |
| ۷۳ | تعارض کار - خانواده در زوج‌های هر دو شاغل     |
| ۷۴ | مدیریت تعارض کار - خانواده                    |
| ۷۵ | فشار نقش (تعارض نقش)                          |
| ۷۶ | آثار اشتغال زنان                              |
| ۷۷ | قدرت و زوج‌های هر دو شاغل                     |
| ۷۷ | کمبود وقت برای باهم بودن و کمبود صمیمیت       |
| ۷۸ | اهداف مشاوره با زوج‌های هر دو شاغل            |

|     |   |
|-----|---|
| ۷۹  | پیشینه‌ی تجربی پژوهش                    |
| ۸۳  | فصل سوم: روش اجرای پژوهش                |
| ۸۴  | مقدمه                                   |
| ۸۴  | طرح پژوهش                               |
| ۸۴  | جامعه‌ی آماری                           |
| ۸۴  | نمونه و روش نمونه‌گیری                  |
| ۸۵  | ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد نمونه      |
| ۸۵  | روش و ابزار جمع‌آوری داده‌ها            |
| ۸۸  | شیوی اجرای پژوهش                        |
| ۸۹  | روش تجزیه و تحلیل داده‌ها               |
| ۹۰  | فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش |
| ۹۱  | مقدمه                                   |
| ۹۲  | توصیف داده‌ها                           |
| ۹۳  | تحلیل استنباطی داده‌ها                  |
| ۱۰۶ | فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری              |
| ۱۰۷ | خلاصه‌ی پژوهش                           |
| ۱۰۸ | یافته‌های پژوهش                         |
| ۱۱۶ | پیشنهادات پژوهشی                        |
| ۱۱۷ | پیشنهادات کاربردی                       |
| ۱۱۷ | محدودیت‌های پژوهش                       |
| ۱۱۸ | منابع پژوهش                             |
| ۱۱۹ | منابع فارسی                             |
| ۱۲۳ | منابع انگلیسی                           |

### فهرست جداول

|     |   |
|-----|---|
| ۹۲  | جدول ۱ - ۴؛ داده‌های توصیفی گروه‌ها   |
| ۹۵  | جدول ۲ - ۴؛ بررسی همگنی رگرسیون گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون              |
| ۹۶  | جدول ۳ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت در گروه آزمایش و کنترل         |
| ۹۷  | جدول ۴ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت هیجانی در گروه آزمایش و کنترل  |
| ۹۸  | جدول ۵ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت عقلانی در گروه آزمایش و کنترل  |
| ۹۹  | جدول ۶ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت جسمانی در گروه آزمایش و کنترل  |
| ۱۰۰ | جدول ۷ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت اجتماعی در گروه آزمایش و کنترل |
| ۱۰۱ | جدول ۸ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت ارتباطی در گروه آزمایش و کنترل |
| ۱۰۲ | جدول ۹ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت معنوی در گروه آزمایش و کنترل   |



جدول ۱۰-۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت روان شناختی در دو گروه-----۱۰۳

جدول ۱۱ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت جنسی در گروه آزمایش و کنترل-----۱۰۴

جدول ۱۲ - ۴؛ نتایج تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت کلی در گروه آزمایش و کنترل-----۱۰۵

### فهرست نمودارها

نمودار پراکندگی داده های گروه آزمایش و گروه کنترل-----۹۴

نمودار ۱-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت دو گروه-----۹۶

نمودار ۲-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت هیجانی دو گروه-----۹۷

نمودار ۳-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت عقلانی دو گروه-----۹۸

نمودار ۴-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت جسمانی دو گروه-----۹۹

نمودار ۵-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت اجتماعی دو گروه-----۱۰۰

نمودار ۶-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت ارتباطی دو گروه-----۱۰۱

نمودار ۷-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت معنوی دو گروه-----۱۰۲

نمودار ۸-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت روان شناختی دو گروه-----۱۰۳

نمودار ۹-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت جنسی دو گروه-----۱۰۴

نمودار ۱۰-۴؛ میانگین های تعدیل شده ی صمیمیت کلی دو گروه-----۱۰۵

فصل اوّل

کلیّات پژوهش

## مقدمه:

خانواده به عنوان واحد عاطفی- اجتماعی؛ کانون رشد و تکامل، التیام، تغییر و تحول، آسیب‌ها و عوارضی است که هم بستر شکوفایی و هم فروپاشی روابط میان اعضایش می‌باشد (گلدنبرگ<sup>۱</sup>، ا و گلدنبرگ، ه، ۲۰۰۰). خانواده به عنوان یک سیستم، موجودی است که اعضای آن با هم تغییر می‌کنند و با انحراف، برای حفظ تعادل خود فعال می‌شود. خانواده سیستمی است که عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای صورت می‌گیرد. مراوده‌های تکراری، الگوهایی به وجود می‌آورند مبنی بر این که چطور، چه وقت و با چه کسی رابطه برقرار می‌شود؛ و همین الگوها، زیربنای سیستم را هم تشکیل می‌دهند (مینوچین، ترجمه‌ی ثنایی، ۱۳۸۳).

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأیید بوده‌است و رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. دلایل اصلی ازدواج، عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضاء انتظارات عاطفی- روانی و افزایش شادی و خشنودی است (برنشتاین، ف و برنشتاین، م، ۱۳۸۲).

باگاروزی (۲۰۰۱، به نقل از اسدپور، ۱۳۸۹) صمیمیت<sup>۲</sup> 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 به‌عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به‌کار می‌رود. صمیمیت واقعی فرایندی تعاملی است که از چندین مؤلفه‌ی مربوط به‌هم تشکیل شده و هسته‌ی اصلی این فرایند، شناخت، فهم و پذیرش فرد مقابل، همدلی با احساسات او و قدرشناسی از دیدگاه بی‌همتایی وی نسبت به جهان می‌باشد. استرنبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) در مدل سه‌وجهی خود از عشق، صمیمیت را یک عنصر مهم عشق و ابراز احساس و احساس وابستگی عاطفی با یکدیگر می‌داند. هولاکویی<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) زوج‌های عاشق را در برابر بیماری‌ها ایمن‌تر می‌داند و بیان می‌دارد که این زوج‌ها کم‌تر دچار استرس و فشار خون و ناراحتی‌های قلبی می‌شوند؛ زیرا هر نوع تماس بدنی، گرفتن دست، گرمای بدن و یا در آغوش گرفتن روی سیستم عصبی اثر گذاشته و باعث ترشح اکسی‌توسین می‌شود و

<sup>1</sup> Goldenberg

<sup>2</sup> intimacy

<sup>3</sup> Sternberg

<sup>4</sup> Holakouee

اکسی‌توسین<sup>۵</sup> باعث آرامش شده و کاهش مقدار کورتون و تقویت سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد و هم‌چنین ترشح اکسی‌توسین باعث ترشح اندورفین<sup>۶</sup> هم می‌شود که اثر ضد درد و استرس دارد و نشاط آور می‌باشد. پس می‌توان گفت صمیمیت زناشویی بر سلامتی جسمی و روانی زوجها مؤثر است.

مطالعه‌ی علمی درباره‌ی رابطه‌ی صمیمانه به عنوان جنبه‌ای مهم از زندگی زناشویی از دهه‌ی ۱۹۶۰ آغاز شده است. با مطرح شدن موضوعی مانند روابط بین فردی در روان شناسی خانواده و قلمداد کردن روابط صمیمی بین زن و شوهر به عنوان یکی از انواع مهم آن، این رابطه جایگاه و معنایی خاص در زندگی زناشویی یافته‌است؛ به گونه‌ای که نظریه پردازان خانواده بر اهمیت پیوند صمیمانه میان همسران تأکید می‌کنند و آن را برای ایجاد هویت خانوادگی مطمئن لازم می‌دانند. صمیمیت با ایجاد بعد خاص و مثبت در زندگی زناشویی و تأمین بهداشت روانی اعضای خانواده، عاملی محافظت‌کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است و تأکید بر روابط صمیمی بین زن و شوهر در خانواده در مقایسه با تأکید بر دیدگاه‌های فردی، به درک و شناخت بهتر رفتارهای مسئله‌ساز و تغییر آن‌ها کمک می‌کند. شناخت صمیمیت به معنای شناخت تنوع در ساختارهای خانوادگی است؛ به همین دلیل درمانگران خانواده سعی می‌کنند تا با در نظر گرفتن فرد در متن روابط صمیمانه‌ای که در خانواده دارد، مشکلات فردی را صرفاً حاصل رشد و تحول فردی ندانند و در درمان، موقعیتی را ایجاد کنند که زوجها صمیمیت خود را با هم افزایش دهند (بارنز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸).

تغییرات در جوامع کنونی، مثل افزایش تعداد زنان شاغل، نقش‌هایی متفاوت را برای زوجها به وجود آورده‌است. یکی از عوامل مؤثر در این مورد، جنبش‌های فمینیستی در میان جوامع است که اندیشه‌ی استقلال فردی زن و مرد را قدرت بخشیده و در نقش و موقعیت زنان در جامعه تحولاتی ایجاد کرده‌است (کرو و ریدلی، ترجمه‌ی موسوی، ۱۳۸۴). ظهور تعداد چشمگیر خانواده‌های دو شغلی که در آن، هر دو همسر شغل‌های تخصصی یا مدیریتی را دنبال می‌کنند و با تعهد قوی، رشد شخصی و سطوح فزاینده‌ی مسئولیت توصیف شده‌اند، یکی از تغییرات برجسته‌ای است که در

<sup>5</sup> oxytocin

<sup>6</sup> endorphin

<sup>7</sup> Barnes

ساختار خانواده و الگوهای رابطه در طی چند دهه‌ی اخیر رخ داده است (کارلسون و همکاران، ترجمه‌ی نوایی نژاد، ۱۳۸۴).

منابع استرس برای زوج‌های هر دو شاغل<sup>۸</sup> تا اندازه‌ای با زوج‌هایی که یکی از آن‌ها شاغل است متفاوتند، استرسورهای بیرونی برای زوج‌های هر دو شاغل، فشارهایی هستند که از محیط کار و واقعیت‌های زندگی حاصل می‌شوند و شامل تراکم نقش، تعارض نقش، سرریز شدن کار - خانواده، سرریز شدن خانواده - کار، تقسیم مسئولیت‌ها در خانه و فرزندان می‌باشد. استرسورهای درونی شامل عقاید فردی و نیازهای روان‌شناختی مشکل‌زا هستند که از اجتماعی شدن اولیه‌ی نقش جنسی، انگیزش پیشرفت زیاد، کمبود وقت برای باهم‌بودن از این جمله هستند (نظری، ۱۳۸۶).

ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده، موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. ارتباط مؤثر، سنگ زیربنایی خانواده‌ی سالم و موفق است؛ به عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیامی دارند، نیازهای روانی یکدیگر را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند (اولیور و میلر<sup>۹</sup>، ۱۹۹۴). ریشه‌های بررسی ارتباطات زناشویی به اواخر سال‌های دهه‌ی ۱۹۶۰ در مرکز مطالعات خانواده‌ی دانشگاه مینه‌سوتا توسط میلر و همکاران باز می‌گردد (میلر و همکاران، ترجمه‌ی بهاری، ۱۳۸۵) و شایع‌ترین مشکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (برنشتاین، ف و برنشتاین، م، ۱۳۸۲).

برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط<sup>۱۰</sup>، به‌جای درمان بر آموزش متکی است. این برنامه به‌جای درمان یا حل مشکل مشخص بر یادگیری مهارت‌های مشخص تأکید می‌کند. در این دیدگاه، حل مشکل نادیده گرفته نمی‌شود بلکه به مراجع آموزشی داده می‌شود که به‌عنوان بخشی از درمان، مشکل را حل کند. این برنامه بیش‌تر قصد دارد که به افراد کمک کند تا محیطی را ایجاد کند که در آن احتمال وقوع تغییرات سازنده، بیش‌تر وجود دارد و کم‌تر به‌دنبال ایجاد تغییر در افراد است. زمانی - که این محیط ایجاد شود، مراجع خودمختارتر شده و در نهایت با افراد مهم در زندگی‌اش صمیمی‌تر می‌شود. یادگیری این مهارت‌ها و اعتماد به این که انسان‌ها توانایی حل مشکلات خود را دارند،

<sup>8</sup> duel-career couple

<sup>9</sup> Oliver & Miller

<sup>10</sup> relationship enhancement program

باعث می‌شود که آن‌ها برای پرداختن به بحران‌های زندگی خودشان بهتر عمل کنند (گینزبرگ<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۳). خلاصه‌ای از تأثیرات برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط از این قرار است: افزایش کیفیت کلی ارتباط شامل اعتماد و صمیمیت، تقویت توانایی برقراری ارتباط به طور مؤثر، کمک به افراد که مهارت‌های آموخته شده را در موقعیت خارج از درمان به کار برند، 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 تفاوت‌های فردی (گیبلین، اسپرنکل، شیهان<sup>۱۲</sup>؛ ۱۹۸۵).

### بیان مسئله:

خانواده، یک نهاد اجتماعی از پیوند زن و مرد است. وجود ارتباط سالم و سازنده میان انسان‌ها و عشق و ابراز صمیمیت و همدلی به همدیگر از ویژگی‌های زندگی اجتماعی انسان‌هاست. خانواده، جایگاهی امن برای ارضای نیازهای گوناگون جسمانی، عقلانی و عاطفی است. بنابراین، آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آن‌ها بسیار ضروری است (ادالتی و ردزوان<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۰).

صمیمیت از نیازهای اساسی انسان‌هاست. همان‌طور که مازلو اشاره می‌کند، نیاز به تعلق و محبت، نیاز به بودن در حداقل یک رابطه‌ی صمیمانه است. به راستی درد و درمان زوج در گرو چگونگی رابطه‌ی زناشویی است، در گرو رسیدن به یک رابطه‌ی صمیمانه است، رابطه‌ای که می‌تواند ضامن ابعاد گوناگون سعادت و حتی کمال انسان باشد. افراد فاقد رابطه‌ی صمیمانه، اشخاص منزوی و معمولاً از زندگی ناخشنودند، از زندگی رنج می‌برند، کم‌تر عمر می‌کنند، در بطن روابط اجتماعی نیستند و معمولاً در حاشیه به سر می‌برند. بنابراین تکامل و رشد شخصیت انسان به کم و کیف روابط او بستگی دارد. رابطه‌ی صمیمانه در واقع یک نوع رابطه‌ی درمانی است، سکوی حمایتی و پناهگاه انسان در مقابله با دشواری‌های دنیای واقعی است (ثنایی، ۱۳۷۰).

مینوچین، مونتالوو<sup>۱۴</sup>، گورنی<sup>۱۵</sup>، رزمن<sup>۱۶</sup> و شومر<sup>۱۷</sup> (به نقل از گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه‌ی برواتی و همکاران، ۱۳۸۲) ویژگی‌هایی برای خانواده‌های با کارکرد بد برشمرده‌اند که عبارتند از:

1 Ginsberg

2 Giblin, Sprenkle, Sheehan

3 Edalati & Redzuan

<sup>14</sup> Montalvo

<sup>15</sup> Guerny

<sup>16</sup> Rosman

<sup>17</sup> Shumer

خانواده‌ی به‌هم‌تنیده، خانواده‌های گسسته، خانواده‌های برخوردار از یک مرد حاشیه‌ای، خانواده‌هایی با والدین کم‌سن و جوان، خانواده‌هایی که والدین با هم ارتباط عاطفی ندارند. رابطه‌ی صمیمانه با خودافشایی واقعی و درک نیازهای فرد دیگر (همسر) در رابطه‌ای برابر تعریف می‌شود. در گذشته اعضای خانواده نسبت به زندگی امروزی، فاصله‌ی فیزیکی و جغرافیایی کم‌تری با هم داشتند و محل کار اعضای خانواده به هم نزدیک‌تر بود و به ویژه مادران بیش‌تر وقت خود را در خانه سپری می‌کردند. امروزه به ویژه در خانواده‌هایی که زن و مرد هر دو شاغل هستند، فاصله‌ی فیزیکی اعضای خانواده، حداقل در بخشی از روز که زن و شوهر خارج از خانه کار می‌کنند، بیش‌تر است و در عین حال فشار ناشی از کار و تربیت فرزندان، هر دو عضو زوج و حتی فرزندان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در جامعه‌ی امروزی، وقت زوجها برای هم کم و ارزشمند است و رابطه‌ی صمیمانه هم همین‌طور (نظری، ۱۳۸۶).

ورود زنان به بازار کار تبعاتی را برای ساختار خانواده به همراه دارد که از آن جمله پدیده‌ی زوج‌های هر دو شاغل است. این اصطلاح برای اولین بار توسط راپپورت و راپپورت<sup>۱۸</sup> (۱۹۷۱) عنوان شد که به زوج‌هایی اشاره دارد که هر دو شغلی ارضاکننده دارند و شغل آن‌ها نیازمند تعهد و مسئولیت است (لانگ و یانگ<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۷، به نقل از بوستانی پور، ۱۳۸۶).

اولیور و میلر (۱۹۹۴) در بررسی خود پیرامون مشکلات مربوط به صمیمیت زوجها به این نتیجه رسیدند که زوجها، سال‌های سال با نداشتن مهارت‌های ارتباطی به صورت کارآمد زندگی کرده‌اند و فکر کرده‌اند که مشکل اصلی آن‌ها مربوط به مسائل جنسی، مالی و یا وابستگی همسر است در حالی که ریشه‌ی اصلی مشکلات آن‌ها، مشکلات ارتباطی و عدم برقراری ارتباط و مدیریت تعارضات به شکل مؤثر بوده است. بولتون (ترجمه‌ی سهرابی، ۱۳۸۳) معتقد است که زندگی اغلب زوجها به دلیل فقدان مهارت‌های ارتباطی و سبک ارتباطی ناسالم به یک رابطه‌ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌شود.

برای بهبود ارتباط و غنی‌سازی ارتباط زناشویی، رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های ارتباطی به وجود آمده‌اند. برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط از جمله رویکردهای جدیدی است که در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های خاص در جهت بهبود و غنی ساختن روابط زوجها طراحی

<sup>18</sup> Rappoport & Rappoport

<sup>19</sup> Long & Young

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).

صمیمیت، یک مقوله‌ی بسیار مهم در ثبات و استحکام ازدواج‌ها به شمار می‌رود (رابینسون و بلانتون<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۳). یکی از فرایندهای مهمی که رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، صمیمیت است (فراست و دیگران، ۱۳۸۳).

اغلب زوجها آگاهند که ازدواج با بحران‌های دائمی سروکار دارد و می‌دانند که ۴۰ تا ۵۰ درصد زندگی‌های زناشویی احتمالاً به جدایی و طلاق می‌انجامد. در این شرایط، زوج‌هایی که ازدواج‌های ناموفق و از هم‌پاشیدن‌های روزافزون زندگی‌های زناشویی را می‌بینند، نگرانند که این اتفاق برای آن‌ها تکرار نشود. کسانی که تازه ازدواج کرده‌اند معتقدند که روابط آنان متفاوت از دیگران است و عشق عمیق، صمیمیت و خوشبختی آن‌ها پشتوانه‌ی زندگی مشترک آنان خواهد بود اما دیر یا زود، اغلب این زوجها می‌بینند که برای برخورد با مسائل و تضادهایی که به تدریج در زندگی مشترکشان ریشه می‌دواند، از آمادگی لازم بی‌بهره‌اند. به تدریج با حقیقت افزایش بی‌قراری و نوسیدی و دلتنگی آشنا می‌شوند و این در شرایطی است که اغلب نمی‌دانند مشکل آن‌ها کجاست و از چه سرچشمه می‌گیرد و وقتی که روابط صمیمانه‌ی آن‌ها از دست می‌رود، کم‌کم به این نتیجه می‌رسند که ازدواجشان یک اشتباه بوده است (بک، ۱۹۷۹، به نقل از اسدپور، ۱۳۸۹).

با توجه به اهمیت صمیمیت در روابط زوجها و با توجه به خلأ بیش‌تر آن در زوج‌های هر دو شاغل به خاطر مسائل خاص این زوجها، اقدام در زمینه‌ی افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل مفید است. امروزه عوامل مختلفی در زندگی زناشویی موجبات بروز ناسازگاری و اختلال در روابط عاشقانه و صمیمی در زوجها را فراهم می‌آورد چنان که آمار روزافزون طلاق، بیانگر این موضوع است و شایع‌ترین مشکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (برنشتاین، ۱۳۸۲) و مهم‌ترین مشکلات بین زوجها مربوط به صمیمیت، ارتباطات، مسائل جنسی، مسائل مالی و حل تعارض است (میلر، یورگانسون، سندبرگ و وایت<sup>۲۱</sup>؛ ۲۰۰۳). با توجه به آن‌چه ذکر شد و اهمیت بهبود روابط بر صمیمیت زوجها، این پژوهش به دنبال پاسخ به

<sup>20</sup> Robinson & Blanton

<sup>21</sup> Miller, Yorganson, Sandberg & White



این سؤال است که آیا آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل مؤثر است؟

### اهمیت و ضرورت تحقیق:

با توجه به آمار رو به افزایش زنان شاغل و در پی آن افزایش تعداد زوج‌های مشمول الگوی زوج‌های هر دو شاغل، باید نسبت به تبعات آن هوشیارتر بود (کرو و ریدلی، ترجمه‌ی موسوی، ۱۳۸۴). از سوی دیگر بالاتر بودن میانگین میزان طلاق زنان شاغل، حساسیت بیشتری را نسبت به این امر ایجاد می‌کند (نظری، ۱۳۸۳). عوامل مؤثر در طلاق را به سه دسته عوامل اجتماعی، شخصی و رابطه‌ای تقسیم کرده‌اند که در این میان، عوامل رابطه‌ای نقش بیشتری دارد و لااقل از طرف زوج‌ها بیشتر مطرح شده‌اند (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه‌ی عابدی و منشی، ۱۳۸۴).

رشد انسان در گرو برخوردهای صادقانه است. انسان فقط در آینه‌ی زلال وجود دیگران، خصوصاً یاوران صمیمی و دریافت بازخوردهای آنان می‌تواند سیمای خود را ببیند. لذا رابطه‌ی صمیمانه، یک رابطه‌ی لازم برای انسان است (ثنایی، ۱۳۷۵). پژوهش‌ها، نشان‌دهنده‌ی این مسئله می‌باشد که صمیمیت زناشویی در طول زمان در میان خیلی از زوجها کاهش می‌یابد (برادبری، ۱۹۹۸، به نقل از اسد پور، ۱۳۸۹).

توانایی برقراری رابطه‌ی صمیمانه با دیگران، یکی از عوامل کلیدی در سلامت و بهزیستی افراد بزرگسال به شمار می‌رود (نولر، فینی، پیترسون، ۲۰۰۱؛ ریف و کینیز، ۱۹۹۵؛ به نقل از دانشورپور، ۱۳۸۶). روابط صمیمانه بین زوجها، عامل مهمی است که ما بر اساس آن می‌توانیم رضایت‌مندی زناشویی را درک کنیم (راینسون و بلانتون، ۱۹۹۳).

روابط صمیمانه، منبع مهمی برای شادی و احساس معنا در زندگی است؛ اما کمبود صمیمیت، بر افسردگی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس و کاهش رضایت ارتباطی تأثیر دارد (پیلج<sup>۲۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

شش معیار زندگی زناشویی موفق که در دو دهه‌ی گذشته زیاد به کار رفته‌اند، عبارتند از: ثبات، سازگاری، دستیابی به بلوغ عاطفی، مسائل اقتصادی، روابط جنسی، ابراز عشق و محبت زوجها به یکدیگر (ویشنمن<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۱).

<sup>22</sup> Pielage

<sup>23</sup> Wishman

تغییر و تحولات اجتماعی - فرهنگی باعث تغییر کارکردهای خانواده و افزایش انتظارات و نیازهای همسران از یکدیگر به ویژه در ابعاد عاطفی - روانی شده است. امروزه زن و شوهران بیش از گذشته نیازمند ارضاء نیازهای عاطفی - روانی به ویژه نیاز به صمیمیت هستند. مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات زناشویی، فقدان صمیمیت و مشکلات ارتباطی بین زوجها است. روابط صمیمانه، یکی از نیازهای اساسی انسان است و عدم ارضای آن می‌تواند موجب افزایش تعارضات، کاهش رضایت زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی گردد (برنشتاین، ۱۳۸۰؛ باگاروزی، ۲۰۰۱؛ به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۴).

مهارت‌های ارتباطی برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، توانایی‌های اختصاصی هستند که برای روابط ضروری‌اند به طوری که انسان می‌تواند با استفاده از آن‌ها در زمان انتقال پیام به شکل موفقیت‌آمیز عمل کند. برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط، خدماتی آموزشی هستند که برای پیشبرد و غنی‌کردن روابط بین افراد نزدیک به‌ویژه افراد خانواده طراحی شده‌اند (نظری، ۱۳۸۶).

این مدل با تمرکز بر رفتار و ارتباط کنونی زوجها و یادگیری مهارت‌های ارتباطی، آن‌ها را در جهت تغییر عادت‌های نامناسب و بهبود رابطه‌شان یاری می‌رساند (استولاک و جورنی، ۱۹۷۲؛ به نقل از گینزبرگ، ۲۰۰۶).

جورنی (۲۰۰۵؛ به نقل از سوکا<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۵) مداخله‌ی غنی‌سازی ارتباط را هم با سیستم به-عنوان یک کل و هم با یکی از زوجها امکان‌پذیر می‌داند چرا که بر اساس چهارمین فرض نظریه‌ی سیستم‌ها؛ یک سیستم با تغییر یک عنصر (عضو) داخل سیستم تغییر می‌کند. صمیمیت و عشق‌ورزی، یک امر متقابل است. صمیمیت، محبت و دوستی رفتاری است که می‌تواند رفتار عطف‌ورزانه در دیگران را برانگیزد (مزلو، ۱۹۸۷؛ گلاسر، ۲۰۰۰، به نقل از فرحبخش و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۵).

زن موجودی است که می‌تواند سرمایه‌ای برای اصلاح جامعه باشد و انسان‌های والا پرورش دهد. آسایش خانواده و جامعه به برکت وجود زن و طبیعت او تحقق می‌یابد (پری<sup>۲۵</sup>، ۱۹۹۳).

<sup>24</sup> Scuka

<sup>25</sup> Perry

رضایت زناشویی و سیر عشق‌ورزی و صمیمیت در آغاز ازدواج بالاست، در دوران تولد فرزندان و مدرسه کاهش یافته و سپس دوباره افزایش می‌یابد (اسکوم و بوگائیس<sup>۲۶</sup>، ۱۹۸۶؛ فرحبخش و شفیع‌آبادی، ۱۳۸۵).

با توجه به افزایش روزافزون تعداد زوج‌های هر دو شاغل و اهمیت صمیمیت در روابط زوج-ها، کاهش صمیمیت زوج‌ها در مرحله‌ی فرزندپروری، شایع بودن مشکلات ارتباطی بین زوج‌ها و با توجه به این‌که بسیاری اوقات یکی از زوج‌ها در جستجوی حل مشکل به مشاوران و روان‌درمانگران مراجعه می‌کنند، ضرورت انجام این پژوهش آشکار می‌شود. ما در این پژوهش سعی داریم با آموزش مهارت‌های ارتباطی خاص در برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط به یکی از اعضای زوج‌ها، صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل را افزایش دهیم. در صورتی که اثربخشی این برنامه ثابت شود، کمک زیادی را به خانواده‌ها، درمانگران و سازمان‌ها می‌کند و می‌توان این برنامه را در سطح وسیعی به زنان شاغل، زوج‌ها و یا مردان و زنان به طور جداگانه آموزش داد. می‌توان این آموزش را در برنامه‌ی درسی دانشگاه‌ها گنجانند.

## اهداف:

### هدف کلی:

تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل

### اهداف جزئی:

۱. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت هیجانی زوج‌های هر دو شاغل
۲. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت عقلانی زوج‌های هر دو شاغل
۳. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت جسمانی زوج‌های هر دو شاغل
۴. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت اجتماعی - تفریحی زوج‌های هر دو شاغل.

<sup>26</sup> Schumm & Bugishis

۵. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت ارتباطی زوج‌های هر دو شاغل

۶. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت معنوی ( مذهبی) زوج‌های هر دو شاغل

۷. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت روان‌شناختی زوج‌های هر دو شاغل

۸. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت جنسی زوج‌های هر دو شاغل

۹. تعیین تاثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت کلی زوج‌های هر دو شاغل

### فرضیه‌ها:

۱. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۲. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت هیجانی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۳. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت عقلانی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۴. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت جسمانی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۵. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت اجتماعی - تفریحی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۶. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت ارتباطی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۷. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت معنوی (مذهبی) زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۸. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت روان‌شناختی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۹. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت جنسی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.
۱۰. آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت کلی زوج‌های هر دو شاغل را افزایش می‌دهد.