

الله اعلم



پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی با گرایش خانواده درمانی

## **عنوان:**

**آموزش غنی سازی ازدواج مبتنی بر طرح تایم و تاثیر آن بر**

**کاهش مشکلات ارتباطی زوجین**

## **استاد راهنما:**

آقای دکتر علی فتحی آشتیانی

## **استاد مشاور:**

آقای دکتر سید علی کیمیایی

## **پژوهشگر:**

سارا منصوریان

زمستان ۸۹

## تقدیم به:

تقدیم به همه ی کسانی که عمری دانش ناب بزرگ منشی، فروتنی و انسان دوستی را به من آموختند و خود تبلور واقعی همه ی آنها بودند.

تقدیم به پدر و مادرم برای همه ی محبتها و فرزانگیها و تشویق هایشان. تقدیم به برادران مهربانم برای همه حمایتهایشان و به خصوص صالح عزیزم که ناگهان از جمع ما پر کشید.

و همچنین تقدیم به همسر عزیزم به خاطر محبت و حمایتش و همه ی عزیزانی که همواره بیشتر از جان دوستشان خواهم داشت

## چکیده

مقدمه : در این پژوهش سودمندی یکی از برنامه های غنی سازی زندگی (طرح تایم) بر روی مشکلات ارتباطی زوج های ایرانی مورد ارزیابی قرار گرفت .

روش : در یک مطالعه شبه تجربی ۲۶ زوج به دو پرسشنامه رضایت زناشویی و پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) در دو مقطع پیش آزمون و پس آزمون پاسخ دادند. ۱۲ زوج (گروه آزمایشی) آموزش های ده هفته ای برنامه غنی سازی تایم<sup>۱</sup> را دریافت نمودند و ۱۲ زوج دیگر (گروه کنترل) هیچ آموزشی دریافت نکردند. داده ها با روش آماری آزمون t ویومن ویتنی مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

یافته ها : نتایج به دست آمده حاکی از عدم تغییرات نمرات گروه کنترل در مقیاس ها رضایت زناشویی انریچ طی مدت مطالعه بود در حالی که نمرات گروه آزمایش بهبود معناداری در پس آزمون در این زیر مقیاس ها داشتند. همچنین در زیر مقیاس های الگوهای ارتباطی (CPQ): (ارتباط سازنده الف، ارتباط سازنده ب، ارتباط کنارگیری/توقع، مقیاس توقع مرد- کنارگیری زن، مقیاس توقع زن کنارگیری مرد، مقیاس ارتباط اجتنابی متقابل) که در تمامی زیر مقیاس ها جز مقیاس توقع زن- کنارگیری مرد، نمرات گروه آزمایش بهبود معناداری در پس آزمون داشتند.

بحث و نتیجه گیری : براساس نتایج به دست آمده می توان از آموزش طرح تایم در کاهش مشکلات زوجین و توانمند سازی آنها در جهت بهبود ارتباطشان سود جست.

---

<sup>1</sup> Time

## تقدیر و تشکر

شایسته است مراتب سپاس و تشکر خود را از زحمات و راهنمایی های بی دریغ استاد راهنما جناب آقای دکتر علی فتحی آشتیانی و استاد مشاور جناب آقای دکتر سید علی کیمیایی که در کلیه مراحل این تحقیق مشوق و پشتیبان من بودند صمیمانه ابراز نمایم.

همچنین از تمامی اساتید ارجمندم که در طول دوران تحصیل راهگشایم بوده اند؛ کمال سپاس و تشکر را دارم.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### Contents

۴	چکیده
۱۰	<b>فصل اول گستره مسئله مورد بررسی</b>
۱۱	۱- مقدمه
۱۴	۲-۱ بیان مساله
۲۰	۳-۱ اهمیت و ضرورت انجام تحقیق
۲۱	۴-۱ اهداف تحقیق
۲۱	۵-۱ هدف اصلی
۲۱	۶-۱ اهداف جزئی
۲۱	۷-۱ فرضیه‌های تحقیق
۲۲	۸-۱ تعریف نظری و عملیاتی مفاهیم
۲۲	۹-۱ اغنی سازی ازدواج
۲۲	۱۰-۱ مشکلات ارتباطی
۲۳	۱۱-۱ رضایتمندی زناشویی
۲۴۴	<b>فصل دوم مروری بر پیشینه نظری و پژوهشی در قلمرو مسئله مورد بررسی</b>
۲۵	۱- موضوع‌گیری‌ها نظری در خصوص ارتباط زناشویی
۲۵	۱-۲ تعریف ازدواج
۲۵	۲-۲ تعریف ارتباط زناشویی
۲۸	۳-۲ عوامل دخیل در کاهش رضایت از رابطه‌ی زناشویی
۲۸	۴-۲ حوزه‌های بروز تعارضات و ابعاد آسیب‌پذیر از تعارض در روابط زناشویی
۳۰	۵-۲ عوامل تاثیرگذار در روابط زناشویی
۳۰	۲-۱-۵ عوامل تاثیرگذار وابسته به زوج

۳۸	.....عوامل تاثیرگذار مستقل از زوج
۳۸	.....عوامل ارتباطی موثر در زندگی زناشویی
۴۲	.....تاثیرات بروز تعارض در روابط زناشویی
۴۶	.....تعریف رضایت زناشویی
۵۱	.....موضوع‌گیری نظری در خصوص برنامه‌درمانی و غنی‌سازی زندگی زناشویی
۵۱	.....تعریف زوج درمانی
۵۲	.....رویکردهای مختلف زوج درمانی
۵۹	.....تعریف خانواده درمانی
۶۰	.....تعریف غنی‌سازی ازدواج
۶۲	.....رویکردهای مختلف غنی‌سازی ازدواج
۶۹	.....مهارتهایی که برنامه‌های غنی‌سازی می‌آموزند
۷۲	.....یافته‌های داخلی:
۷۴	.....یافته‌های خارجی:
۷۶	..... <b>فصل سوم روش تحقیق</b>
۷۷	.....۱- طرح تحقیق
۷۷	.....۲- جامعه آماری، تعداد نمونه و روش نمونه‌گیری
۷۸	.....۳- ابزار گردآوری اطلاعات
۷۸	.....۳-۱ پرسشنامه‌های الگوهای ارتباطی (CPQ)
۸۰	.....۳-۲ پرسشنامه انریچ: پربار سازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی
۸۰	.....۳-۴ روایی و اعتبار
۸۱	.....۳-۵ برنامه TIME
۸۷	.....۳-۶ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۸۸	..... <b>فصل چهارم یافته‌ها (تجزیه و تحلیل داده‌ها)</b>
۹۵	..... <b>فصل پنجم بحث و نتیجه‌گیری</b>

۹۷	.....	بحث در چهار چوب فرضیه های تحقیق
۹۷	.....	فرضیه تحقیق
۱۰۱	.....	پیشنهادها
۱۰۲	.....	محدودیت ها
۱۰۴	.....	منابع فارسی
۱۰۸	.....	منابع انگلیسی
۱۱۳	.....	<b>پیوستها</b>
۱۲۹	.....	Abstract



## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴: فراوانی و متوسط ( مدت ازدواج ، سن و تعداد فرزندان ) در دو گروه کنترل و آزمایش	۹۰
جدول ۲-۴: فراوانی و درصد فراوانی به تفکیک تحصیلات در دو گروه کنترل و آزمایش	۹۰
جدول ۳-۴: مقایسه بین میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در رضایت زناشویی ( تی مستقل)	۹۱
جدول ۴-۴: مقایسه بین میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در زیر مقیاس های رضایت زناشویی ( آزمون تی مستقل)	۹۲
جدول ۵-۴: مقایسه بین میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در زیر مقیاس های رضایت زناشویی ( آزمون یو من ویتنی )	۹۲
جدول ۶-۴: مقایسه بین میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در پرسشنامه الگوهای ارتباطی ( آزمون تی مستقل)	۹۳
جدول ۷-۴: مقایسه بین میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در زیر مقیاس های الگوهای ارتباطی ( آزمون تی مستقل)	۹۴

## **فصل اول**

### **گستره مسئله مورد بررسی**

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه بشمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و برقراری روابط مطلوب با یکدیگر است. از این‌رو سالم‌سازی روابط اعضای خانواده بی‌شک، تاثیر مثبتی را در جامعه بدنبال خواهد داشت (برنشتاین و برنشتاین، به نقل از پور عابدی ۱۳۸۰).

یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانی کوچی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). اما آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (رزن گراندن و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴)؛ چه از یکسو در همان هفته‌ها و ماههای اول ازدواج، عدم توافق‌های جدی ایجاد می‌گردد که چنانچه حل نگردند، می‌توانند رضایت و ثبات این رابطه را تهدید کنند (تالمن<sup>۳</sup> و هسیا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴) از سوی دیگر صرفنظر از همه ازدواجهایی که به طلاق ختم می‌گردند، بسیاری از ازدواجهای ناموفق نیز وجود دارند که همسران به دلایل گوناگون طلاق نمی‌گیرند (گریف<sup>۵</sup> و مالهرب<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱).

آمار مرکز ملی سلامت آمریکا (۲۰۰۵؛ به نقل از نیکل<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶) نشان می‌دهد در سال ۲۰۰۴، ۲۲۱۱۰۰۰ نفر در ایالات متحده ازدواج کرده‌اند و پیش‌بینی می‌شود که ۴۳٪ ازدواجها در ۱۵ سال اول زندگی به طلاق منجر گردد. همچنین بررسی آمار ازدواج و طلاق در ایران نشان می‌دهد که آمار طلاق در سال ۱۳۸۰ به ۹/۴ درصد، در سال ۱۳۸۱ به ۱۰/۵ درصد، در سال ۱۳۸۲ به ۱۰/۳ درصد، در سال ۱۳۸۳ به ۱۰/۶ درصد، و در سال ۱۳۸۵ به ۱۰/۷، و در ۹ ماهه ابتدای سال ۱۳۸۶ به ۱۲/۱ درصد، رسیده که ۱۳۸۴ به ۱۱/۲ رسیده است

<sup>1</sup> - Taniguchi, S. T. Et al

<sup>2</sup> - Rosen- Grandon, J. R Et al

<sup>3</sup> - Tallman, I

<sup>4</sup> - Hsiao, Y.

<sup>5</sup> - Greef, A.P.

<sup>6</sup> - Malherbe, H. L.

<sup>7</sup> - Nickol, K.

که این آمارها بیانگر رشد تدریجی میزان طلاق می‌باشد. ارزیابی‌های صورت گرفته از آمار طلاق در ۹ ماهه اول سال ۸۶ با ۳/۸ نشان می‌دهد که، بالاترین نرخ طلاق با ۲۰/۸ درصد مربوط به استان تهران و پایین‌ترین آن مربوط به استان ایلام است از نظر مقایسه زمانی سال ۸۸ با سال ۸۷، آمارها نشان می‌دهد ثبت ازدواج در سال ۸۸ نسبت به سال قبل از ۲/۲۸- درصد کاهش در حالیکه ثبت واقعه طلاق از ۳۶/۱۰ درصد رشد برخوردار بوده است (مرکز آمار ایران، ۱۳۸۸).

با توجه به آمار گزارش شده، روشن است که عواقب اقتصادی و پیامدهای عاطفی طلاق امری اجتناب‌ناپذیر است. نتیجه مطالعه هولمز و راهه (۱۹۶۷؛ به نقل از نیکل، ۲۰۰۶) نشان می‌دهد که طلاق و جدایی به ترتیب دومین و سومین رویداد استرس آور در زندگی می‌باشد. همچنین مشکلات زناشویی با کاهش بهره‌وری شغلی (بلکسان<sup>۱</sup> و بارت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵)، بروز مشکلات جسمانی و روانی و ضعف عملکرد سیستم ایمنی (رابلس و کیکالت - گلاسر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳) ارتباط دارد. مطالعه نیکل (۲۰۰۶) نیز نشان می‌دهد کودکانی که والدینشان طلاق گرفته‌اند بطور جدی تحت تاثیر طلاق والدین خود قرار می‌گیرند. این کودکان ترک تحصیل می‌کنند، در نوجوانی باردار می‌شوند، سوء مصرف مواد و قانون شکنی دیگر رفتارهایی است که بدان مبادرت می‌ورزند.

بیش از یکصد تحقیق منتشر شده وجود دارد که عوامل موثر بر تداوم رضایت و استحکام روابط زناشویی را ارزیابی کرده است (کارنی<sup>۴</sup> و برادبری<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵). برادبری و فینچام<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) عوامل موثر بر رضایت زناشویی را به دو دسته کلی تقسیم کرده‌اند: فرآیندهای بین‌فردی که در درون ازدواج رخ می‌دهند و بافت و بوم‌شناسی اجتماعی - فرهنگی که ازدواج در آن رخ می‌دهد.

---

<sup>1</sup> - Blekesaune, M.

<sup>2</sup> - Barrett, A.E.

<sup>3</sup> - Robles, T.F. Kiecolt.Glaser

<sup>4</sup> - Karney, B. R

<sup>5</sup> - Bradbury, T. N.

<sup>6</sup> Fincham, F.D., & Bradbury

باورها، انتظارات و اسنادها (فینچام و برادبری، ۱۹۹۳؛ کارنی و همکاران، ۱۹۹۴؛ ویشمن<sup>۱</sup> و دلینسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲)، رابطه جنسی (لیسر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۷)، مهارتهای ارتباطی، حل تعارض و پرخاشگری (مارشند<sup>۴</sup> و هاگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰؛ رابرتز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰؛ بابکاک<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ کالوت<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۷)؛ صمیمیت و حمایت متقابل (ورهافستد<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۵؛ هیکن<sup>۱۰</sup>، پروتینسکی<sup>۱۱</sup> و سینگ<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۷) از جمله فرآیندهای بین فردی می‌باشند که در رضایت زناشویی نقش بسزایی دارند.

ویژگیهای فردی از جمله پیشینه خانوادگی و عوامل شخصی و تجربی که هر یک از زوجین با خود به رابطه می‌آورد (ساندرز<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۹)، اختلال روانی (ویشمن<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۷)، سبک دلبستگی زوجین (بالبی<sup>۱۵</sup>، ۱۹۷۳؛ به نقل از دیتسکی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۷) و رویدادهای زندگی از جمله عوامل اجتماعی-فرهنگی موثر بر استحکام روابط زناشویی است. با توجه به تصویر ارائه شده از زوجین آشفته و عوامل موثر بر رضایت زناشویی، ضرورت دارد مداخلاتی انجام گیرد تا از یکسو عواملی که منجر به کاهش رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین می‌گردد، کاهش یابد و از سوی دیگر بوسیله برنامه‌های پیشگیرانه، عملکرد کارآمد و موثر در زوجین و خانواده‌ها تقویت گردد. مطالعات نشان می‌دهد که رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از

---

<sup>1</sup> - Whisman, M. A

<sup>2</sup> - Delinsky, S. S

<sup>3</sup> - Lieser, M. L

<sup>4</sup> - Marchand, J. F.

<sup>5</sup> - Hock, E.

<sup>6</sup> - Roberts, L. J

<sup>7</sup> - Babcock, J.C

<sup>8</sup> - Calvete, E

<sup>9</sup> - Verhofstadt, L. L.

<sup>10</sup> - Hickman, W.A.

<sup>11</sup> - Protinsky, H.O.

<sup>12</sup> - Singh, K.

<sup>13</sup> - Sanders, M. R

<sup>14</sup> - Whisman, M. A

<sup>15</sup> - Ditsky, M. G.

بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار موثر و مقرون بصرفه می‌باشند (باکوم<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ کورنلیوس<sup>۲</sup>، شوری<sup>۳</sup> و آلسی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷؛ هالفورد<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

## ۱-۲ بیان مساله:

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره در جوامع مختلف مورد تایید بوده است این پیوند، رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است که ویژگی خاصی داراست.

در حال حاضر ازدواج به عنوان انتخاب آگاهانه همسر معنا می‌شود و حساسترین و تنها رابطه داوطلبانه خانوادگی است (ناپیر<sup>۶</sup>، ۱۹۸۸، ۱۹۶۶ و ۲۰۰۰). این حساسیت نه تنها در کسب و حفظ صمیمیت بلکه در حفظ ساختار ازدواج نیز موثر است (هاروی<sup>۷</sup>، به نقل از احمدی و همکاران ۱۳۸۸). در تعریف ازدواج دیدگاه‌های مختلفی مطرح شده است از جمله کارلسون<sup>۸</sup>، بر کنش متقابل بین فرد (مرد و زن) تحت شرایط قانونی تاکید داشته اند (ساروخانی؛ ۱۳۷۰) همچنین بیان می‌کند که: ازدواج عبارت است از یادگیری برخی اصول: با هم و جدای از هم بودن، تقسیم قدرت، بازی و کار با یکدیگر و همچنین یادگیری پرورش دادن نسلی دیگر. ازدواج، رابطه‌ای ارادی و آگاهانه است (ناپیر، ۱۹۶۶، ۱۹۸۸ و ۲۰۰۰). یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانی گوچی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

---

<sup>1</sup> - Baucom, D. H.

<sup>2</sup> - Cornelius, T.

<sup>3</sup> - Shorey, R.C

<sup>4</sup> - Alessi, G

<sup>5</sup> - Halford, W. K.

<sup>6</sup> Napiaer, a.y.

<sup>7</sup> Harwey

<sup>8</sup> Carelson

<sup>9</sup> - Taniguchi, S. T.

درصد بسیاری از افراد، در مرحله‌ای از زندگی، با ازدواج وارد روابط صمیمانه می‌شوند و این رابطه را منبع اولیه حمایت و عاطفه می‌دانند. نیازهای متغیر و متناقضی در ازدواج وجود دارند باید برآورده شوند. لوین<sup>۱</sup> در چند دهه پیش، در این مورد بیان کرده است که «در کل انتظار می‌رود که نیازهای بسیاری از طریق ازدواج برآورده شود شکست در برآورده شدن یکی از کارکردها، می‌تواند نیازهای مهمی را برآورده نشده باقی بگذارد، در نتیجه تنش دائمی و بالایی را در زندگی گروهی موجب می‌شود. نیازهای مسلط و غالب، کاملاً برآورده می‌شوند. و آن دسته از نیازهایی که هیچ‌گاه ارضا نشده‌اند، بسته به شخصیت زوجها و محیطی که در آن زندگی می‌کنند، مورد توجه قرار می‌گیرند (هاروی، به نقل از احمدی و همکاران، ۲۰۰۵) این پیوند اهداف بسیاری دنبال می‌کند محافظت از کانون خانواده، پرورش محیطی سالم و سازنده، و روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی‌ای که می‌تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند؛ از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شوند. (هالفورد، به نقل از تبریزی، ۱۳۸۴)

ازدواج در مفهوم امروزی خود، ترویج رابطه‌ای با هدف حمایت و همیاری و شادکامی است پر واضح است، هر چند یک رابطه عمیق تر و صمیمانه تر و انتظارات طرفین از آن گسترده‌تر باشد، احتمال آسیب آن از فراز و نشیب‌های زندگی روزمره و تاثیر پذیری دو طرف از کیفیت آن بیشتر خواهد بود.

سازگاری زناشویی و رضایت زن و مرد از ازدواج تاثیر به‌سزایی بر سازو کار خانواده و سلامت جسمی و روانی اعضای آن می‌گذارد و پیروان رویکرد ساختاری در خانواده درمانی معتقدند؛ مهم‌ترین زیر منظومه که منجر به استحکام و پایداری ساختار خانواده می‌شود و همچنین شاخص‌ترین زیر منظومه در خانواده، زیر منظومه زن و شوهری است (مینوچین، به نقل از ثنایی، ۱۳۷۵). «

---

<sup>۱</sup> -lewin

اما آشفته‌گی در روابط زناشویی پدیده‌ای است که در همه ازدواج‌ها حداقل در برهه‌ای از زمان وجود دارد (بونکیرونو<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲، به نقل از کاینگهام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

جمعیت‌شناسان، سال اول ازدواج و یا کمی بعد از آن را، به عنوان مشکل‌ترین دوره سازگاری در ازدواج می‌دانند. در زوج‌هایی که از جدایی اولیه رنج می‌برند، طلاق ممکن است چند سال بعد خودش را نشان بدهد، اما جدایی واقعی انعکاس تعارضی است که در مراحل اولیه ازدواج و نیز زمانی که راه حلی برای زوج‌ها باقی نمانده، اتفاق می‌افتد.

کریدر و فیلدز<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) دریافتند نخستین ازدواج‌هایی که به طلاق منجر می‌شوند ۷ تا ۸ سال طول می‌کشد، به طور میانگین در تمامی ازدواج‌های که به طلاق منتهی می‌شوند فرایند طلاق تقریباً ۸ سال به طول می‌انجامد. (هاروی، به نقل از احمدی، ۱۳۸۸) زوج‌ها طی این زمان فشارهای عاطفی و تنش‌های بسیاری تجربه می‌کنند که با ملاحظات پیش‌گیرانه می‌تواند تا حد زیادی کاهش یابد (فرنکل<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۷).، ضرورت دارد مداخلاتی انجام گیرد تا از یکسو عواملی که منجر به کاهش رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین می‌گردد، کاهش یابد و از سوی دیگر بوسیله برنامه‌های پیشگیرانه، عملکرد کارآمد و موثر در زوجین و خانواده‌ها تقویت گردد. مطالعات نشان می‌دهد که رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار موثر و مقرون بصرفه می‌باشند (باکوم<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ کورنلیوس<sup>۶</sup>، شوری<sup>۷</sup> و آلسی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۰۷).

---

<sup>1</sup> Buongiorno, j.  
<sup>2</sup> Cunningham, M.

<sup>3</sup> Kerider, r. M., and Fields.

<sup>4</sup> - fraenkel, P.

<sup>5</sup> - Baucom, D. H.

<sup>6</sup> - Cornelius, T.

<sup>7</sup> - Shorey, R. C.

<sup>8</sup> - Alessi, G.



این احساس نیاز به رویکردهای پیش گیرانه در محققین خانواده از یک سو و گسترش رویکردهای پیش گیرانه در علوم رفتاری از سوی دیگر، به ایجاد روش‌های متعددی برای ایمن سازی زوجها در برابر مشکلات ارتباطی و در نتیجه افت رضایتمندی زناشویی انجامیده است. محققین بسیاری معتقدند، احتمال این که یک زوج تازه ازدواج کرده با چند الگوی رفتاری مخرب، بتواند با مهارتهایی که در برنامه‌های پیش گیرانه آموزش داده می شود، ارتباطشان را حفظ کند؛ بیشتر از زوجی است که سالها در الگوهای منفی ارتباطی پیچیده شده و اکنون می خواهند با کمک زوج درمانی سنتی رابطه شان را ترمیم کنند. (گاتمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴ به نقل از کانینگهام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ برگر<sup>۳</sup> و هانا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹؛ مارکمن<sup>۵</sup> و فلوید<sup>۶</sup>، ۱۹۸۹؛ مارکمن و هالوک<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳).

به علاوه اگر شیوه‌های پیشگیرانه نقشی را ایفا کنند، بهای اقتصادی که فرد و اجتماع برای ملاحظات درمانی می پردازد، تا حد زیادی کاهش می یابد (برادبری<sup>۸</sup> و فینچمن<sup>۹</sup>، ۱۹۹۰؛ فرانکل<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۱۹۹۷). یکی از ابزارهای پیشگیرانه از بروز مشکلات ارتباطی و نارضایتی زناشویی که طی چند دهه اخیر کاربرد گسترده‌ای پیدا کرده، برنامه غنی سازی ازدواج است.

غنی سازی ازدواج، رویکردی است آموزشی برای بهبود روابط زوجها و هدف آن کمک به زوجها برای آگاهی از خودشان و همسرشان، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط موثر و مهارتهای حل مساله است. از جمله برنامه‌های پیشگیرانه که به منظور توانمندسازی زوجین

---

<sup>1</sup> -Gattman,J.

<sup>2</sup> -Cunningham,M.

<sup>3</sup> -Berger.R.

<sup>4</sup> -Hannah,T.

<sup>5</sup> -Markman,U.

<sup>6</sup> -Floyd,F.

<sup>7</sup> -Hawley,D.

<sup>8</sup> -Bradbury,T.

<sup>9</sup> -Fincham,F.

<sup>10</sup> -Fraenkel,P.

مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌توان به برنامه **پربارسازی رابطه**<sup>۱</sup> (RE)، (گارنی، ۱۹۷۰؛ به نقل از سیلیمن<sup>۲</sup> و شام<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰)، برنامه **ارتباط زوجین مینه‌سوتا**<sup>۴</sup> (MCCP) (میلر، نانلی و واکمن، ۱۹۸۳)، برنامه **پیشگیری و پربارسازی رابطه**<sup>۵</sup> (PREP) (مارکمن و همکاران، ۱۹۸۶؛ به نقل از بودنمن<sup>۶</sup> و شانتینات<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴) و برنامه **غنی‌سازی** (ENRICH) (السون، ۱۹۹۹) اشاره کرد. این برنامه‌ها مداخلات استاندارد شده و ساختارمند آموزشی می‌باشند که با آموزش برنامه، تمرین و تکالیف در منزل سعی دارند توانایی حل مساله و مهارت‌های ارتباطی زوجین را افزایش دهند.

غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر **مدل تایم**<sup>۸</sup> نیز یکی از معروف‌ترین برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج است که توسط دیکنمیر<sup>۹</sup> و کارلسون<sup>۱۰</sup> ابداع شده است. این برنامه آموزشی به زوج‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای رشد، عشق، حمایت و روابط رضایت‌بخش را بیاموزند (بولینگ<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

در خصوص طرح تایم نتایج پژوهش عدالتی (۱۳۸۸) بر روی افزایش رضایتمندی زناشویی دانشجویان متأهل شهر مشهد نشان می‌دهد تفاوت معنادار پس از آزمون اعضای گروه آزمایش با پیش‌آزمون خود آن و نمرات گروه کنترل (به ترتیب  $p < 0/008$  و  $f: 980347$  در نمرات مقیاس انریچ، و  $p < 0/002$  و  $f: 860232$  در نمرات مقیاس داس؛  $p < 0/0001$  در نمرات مقیاس انریچ، و  $p < 0/004$  و  $f: 0/378$  در نمرات مقیاس داس)، و نبود هیچگونه تغییر معنا داری در نمرات گروه کنترل در مدت پژوهش، حاکی از اثر گذاری مثبت این آموزشها در راستای افزایش رضایت مندی زناشویی زوجهاست.

---

<sup>1</sup> - Relationship Enhancement

<sup>2</sup> - Silliman, B.

<sup>3</sup> - Schumm, W. R.

<sup>4</sup> - Minnesota Couples Communication Program

<sup>5</sup> - Prevention and Relationship Enhancement Program

<sup>6</sup> - Bodenman, G.

<sup>7</sup> - Shantinath, D.

<sup>8</sup> - TIME

<sup>9</sup> - Dinkemer, D.

<sup>10</sup> - Carlson, J.

<sup>11</sup> - Bowling, H.

نتایج پیگیری این پژوهش نیز نشان داد ، دستاوردهای آموزش محدود به زمان ارائه آنها نیست و با گذشت زمان تاثیرات مثبت خود را حفظ می کند .

تفاوت معنادار نتایج اعضای گروه آزمایشی در مرحله پیگیری با شرایط کنترل ( $p < 0/0007$ ) در نمرات مقیاس انریچ و ( $p < 0/0005$  در نمرات مقیاس داس) و نبود تفاوت معنادار بین نمرات پیگیری و نمرات پس آزمون اعضای گروه آزمایش ، موید این ادعاست .

ماتسون<sup>۱</sup> ، کریستینسون<sup>۲</sup> و اینگلند<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) در پژوهشی مشابه با هدف بررسی تاثیر رویکرد تایم ، گزارش نمودند ؛ در مقایسه پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری در نمرات پرسش نامه خود ارزیابی زناشویی ، پرسشنامه ارتباط زناشویی، تطابق دونفری وجود دارد .

این نیاز روز افزون به رویکردهای پیشگیری و نتایج مثبت حاصل از کاربرد شیوه‌های غنی سازی باعث شده که امروز برنامه‌های مختلف غنی سازی در کشورها و فرهنگ های مختلف مورد مطالعه قرار گرفته اند. و این درحالیست که سیاست گذاران، محققین و روان درمانگران کشور ما تاکنون توجه چندانی به شیوه غنی سازی ازدواج نداشته اند ؛ روش‌های زوج درمانی و غنی سازی رابطه زوج نیاز به بررسی علمی بیشتری دارد.

با توجه به مبانی نظری و یافته های پژوهش های فوق، پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا طرح غنی سازی زندگی مبتنی بر طرح تایم می تواند به کاهش مشکلات ارتباطی زوجین منجر شود ؟

---

<sup>1</sup> -Mattson , D.

<sup>2</sup> - Christensen,O.

<sup>3</sup> - England,J.

### ۱-۳ اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

خانواده به عنوان کوچکترین زیر مجموعه جامعه و مهم ترین و اثرگذارترین واحد در رشد و پرورش اعضای جامعه، برای کارکرد مطلوب، نیازمند سلامت جسمی و روانی اعضا و عمل آنها به وظایف تعیین شده شان می باشد. از بین اعضای خانواده عملکرد زن و شوهر، که نقش محوری را در خانواده را بر عهده دارند، بیشترین تاثیر را بر سازوکار خانواده به جای می گذارد. واضح است که زمانی می توان از فردی انتظار عملکرد صحیح داشت، که از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشد. رضایت از زندگی و به طور خاص رضایت از زندگی زناشویی، که به معنای احساس خشنودی و لذت از تمام جنبه های زندگی مشترک است، و بر عملکرد زن و شوهر در نظام خانواده تاثیر گذار است علاوه بر این، نتایج تحقیقات مختلف تاثیرات جسمی و روانی نارضایتی ها و تعارضات زناشویی را به اثبات رسانده اند.

رشد نرخ طلاق در جوامع، که شاخصی تقریبی از شیوع بالاترین سطح نارضایتی زناشویی است، محققین حوزه ی خانواده را به سوی یافتن راههای برای بهبود وضعیت زندگی زناشویی افراد هدایت کرده است: به همین دلیل روشها، زوج درمانی طی چند دهه ی اخیر، سرعت قابل توجهی در حال تحولند. اما زوج درمانی محدودیت های بسیاری دارد طیف گسترده ای از زوج های که امروز برای درمان روابط زناشویی مراجعه میکنند، و مزمین شدن مشکلات آنها، نتایج درمان را تحت تاثیر قرار می دهد. علاوه بر این اقدامات درمانی پس از بروز ناسازگاری، نسبت به روش های پیش گیری، پرهزینه تر نیز هست. عوامل بسیاری از این قبیل، موجب شده امروز گرایش فزاینده ای در خصوص مواجهه با پریشانی های زناشویی با رویکردی پیش گیرانه به وجود آید (هالوگ و همکاران، ۱۹۹۸، به نقل از برچارد<sup>۱</sup> و همکاران ۲۰۰۳). و نتایج تحقیقات انجام شده بر روی سودمندی این روشها، غالباً مؤند تاثیرات بسزا آنها در کاهش نرخ نارضایتی ها می باشد. هم اکنون بسیاری از متخصصان این حیطه با توجه به نتایج حاصل از این روشها معتقدند، کاربرد تمامی

---

<sup>1</sup> Burchard, G.A.