



پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

اثر بخشی آموزش غنی سازی ازدواج اولسون بر ارتقاء آگاهی از انتظارات، بهبود
باورهای ارتباطی و افزایش رضایت زناشویی افراد مراجعه کننده به بهزیستی گنبد
کاوس

استاد راهنما

دکتر زهره سپهری شاملو

استاد مشاور

دکتر جواد صالحی فدردی

دانشجو

زینب شیخی کوهسار

تابستان ۱۳۹۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چکیده

رضایت زناشویی، یکی از مهم‌ترین رکن‌های سلامت روانی افراد خانواده است. پژوهش حاضر شامل دو مطالعه بود: در مطالعه اول، هدف بررسی رابطه رضایتمندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجها بود که در این مطالعه با حجم نمونه ۱۱۵ نفر در بین کارمندان دانشگاه فردوسی مشهد به طور داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. نتایج مطالعه اول نشان داد که بین رضایت زناشویی کلی و باورهای ارتباطی کلی رابطه معکوس معنی دار وجود دارد. بین انتظارات از زندگی زناشویی کلی و باورهای ارتباطی کلی رابطه معکوس معنی دار تایید شد؛ و نتایج رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد که از میان متغیرهای پیش‌بین کننده، متغیرهای سنوات تحصیلی و وابستگی به ترتیب هر کدام ۰/۲۶ درصد، ۰/۵۷- درصد از واریانس رضایتمندی زناشویی را به تنهایی تبیین می‌کنند. در مطالعه دوم به بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج اولسون بر ارتقاء آگاهی از انتظارات در زندگی؛ بهبود باورهای ارتباطی و افزایش رضایتمندی زناشویی پرداخته شد؛ این مطالعه، شامل هفت زوج در هر کدام از گروه کنترل و آزمایش (هشت جلسه آموزش غنی سازی ازدواج اولسون)، در بین زوج‌های مراجعه‌کننده به بهزیستی گنبدکاووس با روش نمونه‌گیری دردسترس انجام شد. آزمودنی‌هایی که در گروه مداخله شرکت داشتند نسبت به آزمودنی‌هایی که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، پس از دریافت آموزش اولسون نمرات رضایتمندی زناشویی بیشتری نشان دادند، اما باورهای ارتباطی زوج‌هایی که آموزش غنی - سازی ازدواج را دریافت کردند نسبت به گروه کنترل تفاوتی نیافت. همچنین انتظارات زناشویی افرادی که آموزش را دریافت کردند نسبت به زوج‌هایی که آموزش دریافت نکردند، تفاوتی پیدا نکرد. نتایج پیشنهاد می‌کنند که بهبود در رضایت زناشویی ممکن است در غیاب بهبود فوری در باورها و انتظارات زناشویی مشاهده شود.

کلید واژه ها

رضایتمندی زناشویی، باورهای ارتباطی، انتظارات زناشویی، برنامه غنی‌سازی ازدواج اولسون

Abstract

Marital satisfaction is one of the important reasons for mental health problems of a family. This research consisted of two studies; in the first study, we studied the relationship between marital satisfaction and the couple's relational beliefs and their marital expectations. The participants were 115 members of staff of Ferdowsi University of Mashhad, who participated voluntarily in the study. The results showed a negative relationship between general marital satisfaction and general relational beliefs. There was a negative relationship between marital expectations and general relational beliefs. Moreover, the results of a hierarchical regression analysis showed that participants' education and their feelings of dependence could respectively predict 0.26% and -0.57% changes in the variance of marital satisfaction. The second study tested the effectiveness of Olson Marital Enrichment (OME) education on improving the couples' awareness of their expectations in their marriage; improvement of their relational beliefs and increases in their marital satisfaction. The study was conducted in Gonbad-e-Kavoos with 7 couples in the experimental group (receiving 8 sessions of OME) and 7 couples in a no intervention, control group; all couples had submitted their case to a local family court to get divorced. The results showed a significant increase on the posttest results of the experimental group's marital satisfaction; however, there was no change in the participants' relational beliefs and marital expectations at the posttest assessment. The results suggest that marital satisfaction may improve without an immediate, observable improvement in relational beliefs and marital expectations.

Keywords

marital satisfaction, communicational beliefs, marital expectations, Olson marital enrichment program

سپاس

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت و به شکر اندرش فرید نعمت

قال رسول الله : "من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق"

صمیمانه‌ترین تقدیرها و سپاس‌ها تقدیم به استاد گرانقدر سرکار خانم دکتر سپهری شاملو که در این راه روشن‌گر راهم بود و با صبر و بردباری مسیرهای ناهموار را برایم هموار می نمود.

سپاس و تقدیر فراوان تقدیم به استاد ارجمندم جناب آقای دکتر صالحی که از تجربیات ارزشمند و نکته‌سنجی‌هایشان خوشه‌ها چیدم؛ دوست عزیز و گرامی‌ام سرکار خانم وزیر؛ مسئولین محترم بهزیستی گنبدکاووس و زوج‌های عزیزی که در راستای تکمیل پرسشنامه‌ها و اجرای آموزش نهایت همکاری و لطف را داشتند.

زینب شیخی کوهسار

۱۳۹۰

تقدیم به

آستان مقدس علی بن موسی الرضا علیه آلاف تحیه و الثنا

، پدر و مادر عزیزم که هر چه دارم از دعای خیر آنهاست

و همسرم، اسطوره زندگیم، پناه خستگیم و امید بودنم



فهرست مطالب

ب.....	چکیده
ت.....	ABSTRACT
ث.....	سپاس
ج.....	تقدیم به
ح.....	فهرست مطالب
۱.....	فصل اول
۱.....	کلیات پژوهش
۲.....	مقدمه
۳.....	بیان مسئله
۴.....	ضرورت پژوهش
۶.....	هدف پژوهش در مطالعه اول
۷.....	فرضیه های پژوهش
۷.....	اهداف پژوهش در مطالعه دوم
۷.....	هدف اصلی این پژوهش
۷.....	اهداف فرعی
۷.....	فرضیه های پژوهش
۸.....	فصل دوم
۸.....	پیشینه پژوهش
۹.....	رضایتمندی زناشویی
۱۰.....	خانواده چیست؟
۱۰.....	کارکردهای خانواده
۱۱.....	عوامل موثر در رضایتمندی زناشویی
۱۱.....	مذهب
۱۲.....	قومیت
۱۲.....	سطح روان شناختی
۱۲.....	فرزندان
۱۲.....	وضعیت ارتباطی
۱۳.....	جنسیت

۱۳.....	شخصیت
۱۳.....	فرایند عاطفی
۱۳.....	فرایندهای شناختی
۱۳.....	روابط جنسی
۱۴.....	عوامل موثر در طلاق
۱۴.....	الف) عوامل اجتماعی
۱۴.....	ب) عوامل شخصی
۱۵.....	ج) عوامل رابطه ای
۱۵.....	باورهای ارتباطی
۱۷.....	رویکردهای حل تعارض
۱۸.....	انتظارات زناشویی
۲۰.....	نظریه های خانواده درمانی
۲۰.....	خانواده درمانی روان پویایی
۲۱.....	خانواده درمانی ساختاری
۲۱.....	خانواده درمانی تجربه گرا / انسانگرا
۲۲.....	خانواده درمانی راه حل محور
۲۲.....	خانواده درمانی شناختی - رفتاری
۲۳.....	نظریه های زوج درمانی
۲۳.....	زوج درمانی شناختی - رفتاری
۲۴.....	زوج درمانی رفتاری - یکپارچه
۲۶.....	زوج درمانی متمرکز بر هیجان
۲۷.....	نظریه های غنی سازی ازدواج
۲۸.....	۱- برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه
۲۸.....	۲- برنامه انجمن زوج ها برای غنی سازی ازدواج
۲۸.....	۳- برنامه پیشبرد رابطه
۲۹.....	۴- روبرویی زناشویی در آخر هفته
۲۹.....	۵- برنامه آموزشی برای زندگی در کنار هم
۲۹.....	۶- برنامه پیوند رضایتبخش از طریق بهبود ارتباط زوجها و مهارت‌های تقویتی
۲۹.....	۷- برنامه غنی سازی رابطه و پیشگیری
۳۱.....	۸- غنی سازی رابطه
۳۱.....	۹- برنامه آموزش صمیمیت زوجین
۳۲.....	۱۰- برنامه آماده سازی / غنی سازی اولسون
۳۴.....	پیشینه های پژوهشی

۳۴..... پیشینه داخلی

۳۵..... پیشینه خارجی

۳۸..... جمع بندی پیشینه پژوهش های داخلی و خارجی

۴۰..... فصل سوم

۴۰..... مطالعه اول پژوهش

۴۱..... مطالعه اول: بررسی رابطه رضایت زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجها

۴۱..... مقدمه

۴۱..... هدف پژوهش

۴۱..... فرضیه های پژوهش

۴۱..... روش

۴۱..... شیوه گرد آوری اطلاعات

۴۲..... آزمودنی ها

۴۲..... ابزارها

۴۲..... پرسشنامه انریچ

۴۳..... پرسشنامه انتظارات زناشویی:

۴۴..... پرسشنامه باورهای ارتباطی:

۴۵..... اجرا

۴۵..... آزمودنی ها

۵۱..... نتیجه گیری

۵۱..... نتایج فرضیه های پژوهش

۵۴..... فصل چهارم

۵۴..... مطالعه دوم پژوهش

مطالعه دوم : اثربخشی آموزش غنی سازی ازدواج اولسون بر بهبود باورهای ارتباطی، ارتقاء آگاهی از انتظارات در زندگی و افزایش رضایت زناشویی

۵۵.....

۵۵..... اهداف پژوهش

۵۵..... هدف اصلی این پژوهش

۵۵..... اهداف فرعی

۵۵..... فرضیه های پژوهش

۵۵	روش
۵۶	آزمودنی ها
۵۶	شیوه گردآوری اطلاعات
۵۶	اجرا
۵۶	آزمودنیها
۵۹	نتیجه گیری
۵۹	نتایج فرضیه های پژوهش در مطالعه دوم
۶۰	فصل پنجم
۶۰	بحث و نتیجه گیری
۶۱	بحث و نتیجه گیری
۶۵	محدودیت های تحقیق
۶۵	پیشنهادات
۶۵	پیشنهادات کاربردی
۶۵	پیشنهادات پژوهشی
۶۶	منابع
۷۸	پیوست ۱
۷۸	محتوای جلسات آموزشی در برنامه غنی سازی / آماده سازی
۹۲	پیوست ۲
۹۲	برگ اطلاعات و رضایت نامه تحقیق
۹۳	پیوست ۳
۹۳	پرسشنامه رضایتمندی زناشویی
۹۶	پیوست ۴
۹۶	پرسشنامه باورهای ارتباطی
۹۸	پیوست ۵
۹۸	پرسشنامه انتظارات زناشویی
۹۹	پیوست ۶

فهرست جداول

- جدول شماره ۱-۱. تعریف متغیرها ۶
- جدول شماره ۱-۲. خلاصه ای از شاخص های خانواده های قوی ۱۱
- جدول شماره ۲-۲. روش های سازنده و مخرب حل تعارض ۱۸
- جدول شماره ۲-۳. محتوای ۱۲ زمینه ی عمده در برنامه PREPARE/ ENRICH ۳۳
- جدول شماره ۱-۳. قابلیت اعتماد پرسشنامه انریچ ۴۳
- جدول شماره ۲-۳. قابلیت اعتماد پرسشنامه انتظارات زناشویی ۴۴
- جدول شماره ۳-۳. قابلیت اعتماد پرسشنامه باورهای ارتباطی ۴۵
- جدول ۳-۴. میانگین و انحراف معیار متغیرها مورد مطالعه ۴۶
- جدول شماره ۳-۵. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه (قسمت اول) ۴۷
- جدول شماره ۳-۶. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه (قسمت دوم) ۴۹
- جدول شماره ۳-۷. رگرسیون سلسه مراتبی برای پیش بینی رضایت زناشویی کلی ۵۰
- جدول شماره ۴-۱. دیاگرام طرح تحقیق ۵۶
- جدول شماره ۴-۲. میانگین و انحراف استاندارد رضایتمندی زناشویی، آگاهی از انتظارات ، و باورهای ارتباطی ۵۷
- جدول ۳-۴. تحلیل کوواریانس برای متغیرها و زیر مولفه های آن ۵۸

فصل اول

کلیات پژوهش

کلیات پژوهش

مقدمه

یک نیاز یا تمایل^۱ قدرتمند^۲ و جهانی^۳ در میان انسان‌ها برای تعامل با دیگران وجود دارد (هرجی و دیکسون^۴، ۲۰۰۴). افراد نیاز به شروع، رشد و بقاء رابطه با دیگران؛ مخصوصاً با افراد نزدیک دارند. ما همه از تعامل و عمق بخشیدن به درگیری در ارتباطات لذت می‌بریم (گابل و شین^۵، ۲۰۰۰) و اگر قادر به تعامل با معنا با دیگران نباشیم نتیجه آن تنهایی^۶، افسردگی و عدم خوشحالی^۷ است (ویلیامز و زادیرو^۸، ۲۰۰۱). ازدواج^۹ و تشکیل زندگی از جمله ارزش‌های انسانی است که در طول تاریخ نزد ملل و فرهنگ‌های مختلف از اهمیت فراوانی برخوردار بوده است. مور^{۱۰} (۲۰۰۴) بر اساس تعریفی یک ازدواج مناسب را دارای عناصر زیر می‌داند: تعهد زوجین، رضایت، ارتباط، حل تعارض، نداشتن خشونت خانوادگی، صداقت و وفاداری، تعامل با هم، حمایت هیجانی/صمیمیت، تعهد نسبت به فرزندان، و وضع تاهل مستمر/مشروع^{۱۱}. همه این عناصر به صورت نزدیکی با رضایت فردی و زناشویی ارتباط دارند، طی تحقیقات فراوان بر اهمیت آنها تاکید می‌شود، و عناصر خیلی مهمی در روابط و ازدواج هستند (برادرسن^{۱۲} و دانکن^{۱۳}، ۲۰۰۴).

ناسازگاری زناشویی پیامدهای مهمی برای خانواده به همراه دارد، از جمله تربیت ضعیف، ناسازگاری فرزند، دل‌بستگی مشکل‌زا به والدین، افزایش احتمال ناسازگاری والد-فرزند (بوس^{۱۴}، کارور^{۱۵} و گرانجر^{۱۶}، ۲۰۰۰). نابسامانی ازدواج و عدم خشنودی در زندگی زناشویی به‌طور معناداری با شیوع اختلالات عاطفی-هیجانی در جمعیت عمومی رابطه دارد. در صورتی که ازدواج‌های رضایت‌بخش باعث ارتقاء سلامت همسران و مانع رویدادهای منفی زندگی و مشکلات روان‌شناختی در آنها می‌شود. شناخت آنها در جریان رابطه زناشویی تاثیرگذار هستند و این موضوع از مدت‌ها پیش مورد توجه قرار گرفته است؛ عوامل شناختی مختلفی در نارضایتی و ناسازگاری‌های زناشویی موثر هستند. در رویکرد شناختی محور تمرکز بر آگاهی و بینش افزایش یافته و درک نقش عوامل شناختی در حفظ موقعیت‌های مساله‌آفرین است (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹).

طلاق نخست یک پدیده روانی است، زیرا بر تعادل روانی نه تنها دو انسان، بلکه فرزندان، بستگان، دوستان و نزدیکان آن‌ها اثر می‌نهد. دوم این که طلاق پدیده‌ای است اقتصادی، زیرا به گسست خانواده به عنوان یک واحد اقتصادی می‌انجامد و با بر هم زدن تعادل روانی انسان‌ها موجب بروز اثرهای سهمگین در حیات اقتصادی آن‌ها را نیز فراهم می‌سازد. سوم این که طلاق پدیده‌ای است موثر بر تمامی جوانب جمعیت در یک جامعه، زیرا از طرفی بر کمیّت جمعیت اثر می‌نهد، چون تنها

¹ Desire

² Powerful

³ Universal

⁴ Hargie & Dickson

⁵ Gable & Shean

⁶ Loneliness

⁷ Unhappiness

⁸ Williams & Zadiro

⁹ Marriage

¹⁰ Moor

¹¹ duration/legal marital status

¹² Brotherson

¹³ Duncan

¹⁴ Booth

¹⁵ Carver

¹⁶ Granger

واحد مشروع و اساسی تولید مثل یعنی خانواده را از هم می پاشد و از طرف دیگر بر کیفیت جمعیت اثر دارد چون موجب می شود فرزندان محروم از نعمت های خانواده تحویل جامعه گردند که به احتمال زیاد فاقد شرایط لازم در راه احراز مقام شهروندی یک جامعه اند (برنشتاین^۱ و برنشتاین، ۱۳۸۰).

غنی سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است، به طور کلی برنامه غنی سازی زندگی زناشویی در زمینه ارتباطات زوج، حل تعارضات بین آنها، مدیریت مالی، رضایت مندی زناشویی، فعالیت های زوج به هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه با بچه ها و والدین، رابطه با اعضای خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوج از همدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی فعالیت می کند و در این زمینه ها به زوجین آموزش می دهد. این آموزش ها عمدتاً شامل آموزش مهارت های ارتباطی، ایجاد رضایت مندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت های حل مسئله، یادگیری رفتار جرات ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجین از خویشان، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها است (اولسون، ۲۰۱۰).

بیان مسئله

یکی از نهادهای مهم اجتماعی که به لحاظ اهمیت، نقش و کارکردهای مختلف، مورد توجه علمای مذهبی، اخلاقی و صاحب نظران تعلیم و تربیت، جامعه شناسی و روان شناسی قرار گرفته است، نهاد خانواده می باشد (عطاری و همکاران، ۱۳۸۵). کیفیت زندگی خانوادگی پایه ای به سوی خوب بودن جامعه است؛ استواری خانواده تاثیری نافذ بر روی بهزیستی روان - شناختی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی فرزندان و والدین دارد. مهارت های تقویتی زوج، والدین و خانواده به صورت بالقوه کیفیت زندگی و سلامت فرزندان را در نسل آینده هم بهبود می بخشد (هالوگ^۲، ۲۰۱۰). رضایت زناشویی یک حالت ذهنی از ارزش ها و مزایایی که هر شخص به صورت ویژه از ازدواجش درک می کند را منعکس می کند.

عوامل زیادی در ارزیابی رضایت زناشویی موثر است مانند: شخصیت همسران، حضور فرزندان، علاقمندی های زوج (بامیستر^۳، ۲۰۰۷). آنچه از خود ازدواج و تشکیل خانواده مهم تر به نظر می رسد رضایت زناشویی است و رضایت زناشویی یکی از عمیق ترین و اساسی ترین لذت های بشری می باشد و در عین حال نبود آن یکی از بزرگ ترین و ژرف ترین سرچشمه های رنج است. رضایت زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده زوج بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد، پیام منفی آن انواع مشکلات جسمی و روانی است در واقع این پدیده عمر زن و شوهر را طولانی تر و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی، پیشرفت اقتصادی و رضایت از کل زندگی می گردد. سازگاری و رضایت زناشویی از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک متقابل و ارضای نیازها ایجاد می گردد (پورغفاری و همکاران، ۱۳۸۹). رضایت زناشویی یکی از مهم ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده می باشد. همه زوج ها به دنبال آن هستند که از زندگی زناشویی خود لذت ببرند و احساس رضایت داشته باشند (عطاری و همکاران، ۱۳۸۵).

در سال های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان زن و مرد به سستی گراییده و کانون خانواده دستخوش فرایندهای ناخوشایندی شده است. رضایت زناشویی، تاثیر به سزایی بر خانواده و سلامت جسمی و روانی اعضای

¹ Bornstein

² Hahlweg

³ Baumeister

آن می گذارد. به اعتقاد مارکمن و فلویید (۲۰۰۲) اغلب افرادی که ازدواج می کنند در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایتمندی زناشویی رخ می دهد در همان هفته ها و ماه های اول ازدواج نیز مشکلات جدی رخ می دهد که اگر حل نشود می تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید کند (حسین پور و همکاران، ۱۳۸۹).

ناسازگاری زناشویی یکی از رایج ترین و مهمترین مسائل جامعه است. طی تحقیقاتی پیامد مخرب ناسازگاری زناشویی این است که ۵۰ تا ۶۷ درصد میزان طلاق مربوط به زوج هایی است که برای اولین بار ازدواج کرده اند (چرلین^۱، ۱۹۹۲؛ مارتین^۲ و بومپس^۳، ۱۹۸۹). شواهد همچنین نشان می دهد که تعداد زیادی از زوج هایی هم که در کنار هم زندگی می کنند کنند ازدواجشان را با روابط آشفته و توهین آمیز ادامه می دهند (اسمیت^۴، ویون^۵ و الیری^۶، ۱۹۹۰)؛ همین طور تعارض زناشویی تقریباً برای ۲۰ درصد از همه زوج های ازدواج کرده در هر زمانی تجربه می شود (بیچ^۷، آریاس^۸ و الیری، ۱۹۸۷). طی تحقیقاتی که استراسلی و مارکمن (۱۹۹۰) انجام دادند مشخص شد که مشکلات رابطه ای که در مراحل اولیه ازدواج ایجاد می شوند با افزایش مشکلات ارتباطی، صمیمیت و مدیریت تعارض مشخص می شوند. عوامل مختلفی می توانند ثبات و کارکرد مثبت زندگی زناشویی را دچار اختلال کنند از جمله تفاوت های عمیق شخصیتی، مسایل مالی، نداشتن مهارت های ارتباطی، روابط جنسی، ارتباط با اقوام و دوستان (اولسون، رز و زانا^۹، ۱۹۹۸).

غنی سازی ازدواج رویکردی آموزشی است با هدف ارتقاء ارتباط زوج هایی که تلاش می کنند، آگاهی های فردی و مهارت های ارتباط کارآمد و حل مسئله را گسترش دهند و همدلی و صمیمیت را تقویت نمایند؛ هدف آن کمک به زوج ها برای آگاهی در خصوص کسب اطلاعات بیشتر در زمینه ازدواج، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط موثر و مهارت های حل مسئله است (هاف و میلر^{۱۰}، ۱۹۸۱).

ضرورت پژوهش

فهم پویایی های زندگی خانوادگی برای دوری از بسیاری از مشکلات قبل از رخداد آنها می تواند به مردم کمک کند. به وجود آمدن اختلاف و تعارض^{۱۱} بین زن و شوهر امری طبیعی است؛ از همان روزهای آغازین رابطه زناشویی عدم توافق های جدی و مکرری به وجود می آید که اگر حل نگردند می توانند رضایت و ثبات زناشویی را با تهدیدی جدی مواجه کنند (تالمن^{۱۲} و هسی^{۱۳}، ۲۰۰۴)؛ بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند (الیس^{۱۴}، ۱۹۶۲). افراد درگیر در ازدواج های ناموفق اغلب در برخورد با مشکلات بین فردی یکدیگر را سرزنش می کنند. درحقیقت، بیشتر مردم برای درگیری موفقیت آمیز با چالش های ازدواج، از مهارت های ارتباطی خوب برخوردار نیستند، اما

¹ Cherlin

² Martin

³ Bumpass

⁴ Smith

⁵ Vivian

⁶ O'Leary

⁷ Beach

⁸ Arias

⁹ Olson, Roese, & Zanna

¹⁰ Hof & Miller

¹¹ Conflict

¹² Tallman

¹³ Hsiao

¹⁴ Ellis

برای یک ازدواج شاد نیاز به دانستن مهارت های ارتباطی خوب است و اینکه بدانید چگونه با یکدیگر بحث نموده و اختلاف ها را حل و فصل کنید (اولسون و اولسون، ۱۹۹۸). اگرچه زوج ها اغلب به اهمیت ارتباطات آگاهند، اما آنها قادر نیستند مهارت های ارتباطی را به شیوه موثری استفاده کنند. زوج ها می توانند با توجه به برنامه های غنی سازی ازدواج کیفیت رابطه و ارتباطاتشان را بهبود دهند (بولینگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۵).

با توجه به اهمیت انتظارات و باور های ارتباطی در موفقیت رابطه ی زوجی و به دنبال آن رضایت از زندگی زناشویی، انجام تحقیقاتی در این راستا ضروری و مهم به نظر می رسد. افراد با یک سری از تصورات قالبی و پیش فرض هایی وارد زندگی زناشویی می شوند و گاهی اوقات انتظاراتی در ذهن افراد نقش می بندد که بطور کامل از آنها آگاه نیستند. که این انتظارات، نگرش های خاصی را در افراد نسبت به ازدواج بوجود می آورند. در واقع انتظارات و نگرش هایی که هر یک از زوجین از دیگری و فرآیند ازدواج و زندگی زناشویی دارند، مبتنی بر چهارچوب های از پیش تعیین شده ای است که می تواند مبتنی بر واقعیت نباشد؛ در صورتی که این انتظارات و نگرش ها به همین شکل باقی بمانند و با واقعیت هماهنگ نشوند می توانند باعث کشمکش، اختلاف و در پاره ای موارد از هم پاشیدن رابطه ی ازدواج بشوند.

در حال حاضر بیش از ۹۰٪ مردم حداقل یکبار در طول عمر خود ازدواج می کنند؛ اما متأسفانه، بیش از ۵۰٪ آنها حداکثر پس از ۳ سال طلاق می گیرند، این حقیقت به این دلیل است که زوج ها آمادگی لازم را برای مبارزه با چالش های زندگی پیدا نکرده اند. (اولسون و اولسون، ۱۹۹۹). برای بیشتر افراد تجربه طلاق دارای پیامدهای منفی بوده است. هم والدین و هم کودکان فشارهای نقشی و مشکلات رفتاری بیشتری را نسبت به قبل متحمل شدند و به نقل از هنرینگتون^۲ "احساسی مانند اینکه من وجود ندارم" پیش می آید (هنرینگتون^۲ و ایلمر^۳، ۲۰۰۳؛ هنرینگتون و کلی^۴، ۲۰۰۲، ۲۰۰۳). در بیشتر مواقع میزان مشکلات در آنهایی که تجربه ای از طلاق دارند بیشتر از آنهایی است که در آن زمینه تجربه ای نداشتند. مهمترین ضربه بر روی کودکانی که طلاق را تجربه می کنند رخ می دهد (هنرینگتون و کلی، ۲۰۰۲).

اندیشمندان در این زمینه که استحکام بخشیدن به ازدواج فواید قابل ملاحظه ای برای زوج، خانواده و جامعه همراه خواهد داشت، اجماع نظر دارند. مداخلات پیشگیرانه در حوزه ازدواج، با تکیه بر نظریه عمومی پیشگیری می کوشند عواملی که احتمال رضایت و ثبات زناشویی را افزایش می دهند، ارتقاء داده و عواملی را که با خطر ناخشنودی زناشویی و طلاق رابطه دارند، کاهش دهند (هاف^۵ و میلر^۶، ۱۹۸۱؛ اپستین، ۱۹۸۸).

از دلایل ارجحیت برنامه های غنی سازی آن است که شرکت در برنامه های غنی سازی مستلزم افشای مسائل خصوصی زن و شوهر به ویژه در مقابل همدیگر نیست و نیز از آنجا که بیان مشکلات زناشویی از سوی درمانگر منجر به ایجاد حس همنوایی با دیگر زوج ها از لحاظ شریک بودن در بسیاری از مشکلات زناشویی می شود. برنامه های غنی سازی و تقویت رابطه از موفقیت بیشتر و بازگشت کمتر نسبت با سایر رویکردهای درمانی برخوردارند. از دلایل اصلی انجام تحقیقات در زمینه رضایت زناشویی اهمیت سلامتی فرد و خانواده (استاک^۷ و ایشلمن^۸، ۱۹۹۸)، قوی تر شدن پایه های ازدواج، کاهش جرم و بزه (لاب^۹ و

¹ Bowling

² Hetherington

³ Elmore

⁴ Kelly

⁵ Hof

⁶ Miller

⁷ Stack

⁸ Eshleman

⁹ Laub

همکاران، ۱۹۹۸) و در نتیجه به مداخلاتی جهت رشد (هالوگ^۱ و همکاران، ۱۹۹۸) یا کاهش آشفتگی زناشویی و طلاق نیاز داریم (باکام^۲ و همکاران، ۱۹۹۸، برسچید^۳ و ریگان^۴، ۲۰۰۵؛ بایرن^۵ و همکاران، ۲۰۰۴).

جدول شماره ۱-۱. تعریف متغیرها

نام متغیر	تعاریف
غنی سازی ازدواج	<p>نظری غنی سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج می انجامد؛ به طور کلی برنامه های غنی سازی زندگی زناشویی در زمینه ارتباطات زوجین، حل تعارضات بین آنها، مدیریت مالی، رضایتمندی زناشویی فعالیت نموده و به زوجین آموزش می دهد (اولسون، ۲۰۱۰).</p> <p>عملیاتی مجموعه طرح آموزشی که در پیوست اشاره شده است.</p>
زناشویی رضامندی	<p>نظری رضایتمندی زناشویی، احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر است، زمانی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند (بامیستر^۶، ۲۰۰۷).</p> <p>عملیاتی رضایتمندی زناشویی عبارت است از نمره ای که آزمودنی در پرسشنامه انریچ بدست می آورد.</p>
انتظارات	<p>نظری استاندارد ها و فرضیه های ذهنی، چهارچوب های از پیش تعیین شده و باید و نباید هایی که زوجین در مورد همسر آینده و زندگی زناشویی دارند که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد و یا بالعکس با واقعیت متناسب نباشد (خمسه، ۱۳۸۲).</p> <p>عملیاتی انتظارات زناشویی عبارت است از نمره ای که آزمودنی در پرسشنامه انتظارات زناشویی بدست می آورد.</p>
باورهای ارتباطی	<p>نظری باورها مبین روشی است که از طریق آن افراد به پیرامون خود می نگرند. باورها قابل مشاهده نیستند. فقط می توان رفتار فرد را مشاهده کرد و این فرض را داریم که این رفتار از باور خاصی ناشی شده است. باورها ضرورتاً منطقی نیستند، بلکه آنها بر اساس آنچه که شما می خواهید باور کنید، آنچه که قادرید باور کنید، آنچه که مجبورید باور کنید شکل می گیرند.</p> <p>عملیاتی باورهای ارتباطی عبارت است از نمره ای که آزمودنی در پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBQ^۷) بدست می آورد.</p>

هدف پژوهش در مطالعه اول

بررسی رابطه رضایت زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوج

¹ Hahlweg

² Baucom

³ Berscheid

⁴ Regan

⁵ Byrne

⁶ Baumeister

⁷ Relationship Beliefs Questionare (RBQ)

فرضیه های پژوهش

- I. بین باورهای ارتباطی و رضایت زناشویی و حیطة‌های آن رابطه مستقیم وجود دارد.
- II. بین انتظارات زناشویی با رضایت زناشویی و حیطة‌های آن رابطه مستقیم وجود دارد.
- III. بین باورهای ارتباطی با انتظارات زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد.

اهداف پژوهش در مطالعه دوم

هدف اصلی این پژوهش

بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ازدواج بر افزایش رضایتمندی زوجها .

اهداف فرعی

- I. بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ازدواج بر بهبود باورهای ارتباطی .
- II. بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ازدواج بر ارتقاء آگاهی از انتظارات زناشویی .

فرضیه های پژوهش

- I. باورهای ارتباطی زوج‌هایی که آموزش غنی‌سازی ازدواج را دریافت می‌کنند نسبت به گروه کنترل منطقی تر است.
- II. انتظارات زناشویی افرادی که آموزش را دریافت می‌کنند نسبت به زوج‌هایی که آموزش دریافت نمی‌کنند تفاوت معنی‌داری دارد.
- III. رضایت از زندگی زناشویی افرادی که آموزش را دریافت می‌کنند نسبت به آنهایی که این آموزش را دریافت نکرده اند، تفاوت معناداری دارد.

فصل دوم

پیشینه پژوهش

پیشینه پژوهش

به طور کلی هیچ تحقیقی در خلاء صورت نمی گیرد، هر پژوهش در امتداد پژوهش های پیشین انجام می گیرد تا از دوباره کاری ها اجتناب شود و هم از داده های تحقیقات قبلی برخوردار گردد. ارتقاء دانش به همین وابسته است و هر پژوهش باید به دستاوردهای پیشین متکی باشد.

به همین منظور در این بخش به مطالعاتی که درباره رضایت زناشویی، باورهای ارتباطی، انتظارات زناشویی، نظریه های غنی سازی ازدواج؛ و برخی از تحقیقات انجام شده در این زمینه در داخل و خارج، می پردازیم. علی رغم تحقیقات انجام شده درباره غنی سازی ازدواج هنوز جای تحقیقات فراوان در زمینه های مختلف مربوط به آن وجود دارد.

رضایتمندی زناشویی

رابطه زناشویی به عنوان مهمترین و اساسی ترین رابطه انسان توصیف شده است زیرا ساختاری اولیه را برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده فراهم می سازد (لارسن^۱ و هالمن^۲، ۱۹۹۴)؛ رضایت زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است (استرنبرگ^۳ و حجت^۴، ۱۹۹۷) به عبارت دیگر یکی از جنبه های حیاتی یک سیستم زناشویی، رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می کنند (تانیگوچی^۵ و همکاران، ۲۰۰۶). رضایت زناشویی به احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و مرد برمی گردد، زمانیکه که همه جنبه های مشترک زندگی شان را در نظر بگیرند (رابل^۶، ۲۰۰۴). رضایتمندی زناشویی تا حدودی به شرایط زندگی زن و شوهرها بستگی دارد؛ در مجموع هنگامی که زوج با شرایط تنش زای زندگی مواجه می شوند، خطر بیشتری آنها را تهدید می کند. اما اگر این خانواده پیش از مواجهه با فشار روانی خانواده ای با ثبات و استوار باشد، کمتر در معرض خطر خواهد بود.

محققان (۱۹۹۰) در زمینه نتایج مطالعات علمی در حوزه رضایت زناشویی دارای اهداف و جهت گیری های متنوعی بودند که مفاهیم کلیدی و تجربی را با تاکیدات خاص بر روی عوامل زیر مشخص کردند:

- I. فرایند های میان فردی که در طول ازدواج بکار گرفته می شوند شامل شناخت، احساس، فیزیولوژی، الگوی رفتاری، حمایت اجتماعی و خشونت.
- II. محیط های اجتماعی که در طول زندگی اتفاق می افتد: شامل حوزه های کوچک (مثل: وجود فرزندان، محرک های تنش زای زندگی و مراحل انتقال خانواده)؛ و حوزه های بزرگ (مثل عوامل اقتصادی)
- III. مفهوم سازی و اندازه گیری رضایت زناشویی شامل ابعاد و دیدگاه شناختی اجتماعی

نتیجه تحلیل ها از ۱۹۸۰ توسط فینچمن^۷ و برادبری، ۱۹۸۷؛ هاستن^۱، ام سی هال^۲ و کروتر^۳، ۱۹۸۶؛ نرتن^۴، ۱۹۸۳ و دیگران نشان داده است که رضایت زناشویی در تحقیقات گسترده ای به صورت استاندارد اندازه گیری می شود؛ از قبیل

¹ Larson

² Holman

³ Sternberg

⁴ Hojjat

⁵ Taniguchi

⁶ Rubell

⁷ Fincham