

تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بین فردی بر رضایت زناشویی همسران معتادین

علیرضا آقا یوسفی^۱، شیدا شریفی ساکی^{۲*}، هادی احمدی^۳، رضا کریمی^۴

۱. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۲. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
۴. دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

چکیده

مقدمه: هدف از این مطالعه بررسی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بین فردی بر رضایت زناشویی همسران معتادین بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی است. از کلیه همسران معتادین که در آذر سال ۹۲ به سرای محله‌ی بوعلی در استان تهران مراجعه نموده بودند ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروهی که آموزش غنی‌سازی ارتباط بین فردی (۱۵ نفر) را دریافت کرده و گروهی که این آموزش را دریافت نکرده (۱۵ نفر) انتساب شدند. دو گروه در ابتدا و انتهای آموزش به مقیاس رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) پاسخ دادند.

نتایج: تحلیل حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد که بین دو گروه در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و گروه آزمایش میانگین بالاتری در پس آزمون داشت.

بحث و نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که آموزش غنی‌سازی ارتباط بین فردی در حل تعارض، ابراز آشکار خود، پذیرنده‌تر بودن، ایجاد مهارت‌های صحبت کردن، ایجاد مهارت‌های تغییر خود و در نهایت کمک به تغییر همسر، می‌تواند کمک کند.

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روانشناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۶، شماره ۱، پیاپی ۳۰
بهار و تابستان ۱۳۹۷
صص: ۴۹-۵۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۳۰

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 16, No. 1, Serial 30

Spring & Summer
2018

pp.: 49-56

کلیدواژه‌ها: آموزش غنی‌سازی، ارتباط بین فردی، رضایت زناشویی، همسران معتادین.

*Email: Sheidasharifi1348@gmail.com

مقدمه

اعتیاد^۱ یکی از جنبه‌های ناخوشایند جوامع مدرن امروزی است [۱]. امروزه مصرف مواد و پیامدهای ناشی از آن یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامت عمومی در سراسر جهان به شمار می‌رود [۲]. دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل^۲ [۳] شمار مصرف‌کنندگان مواد در بین جمعیت ۶۴-۱۵ ساله سراسر جهان را ۲۰۰ میلیون نفر (یا ۵ درصد کل جمعیت) برآورد نموده است.

اعتیاد بافت‌هایی از مغز را تخریب می‌کند و سبب تغییرات رفتاری، شخصیتی و تغییراتی در سبک زندگی می‌شود [۴]. این پدیده خسارات اجتماعی و مالی فراوانی به همراه دارد. در آمریکا سالانه ۷۰۰ میلیون دلار خسارت مالی به همراه دارد [۵]. در ایران نیز شمار مصرف‌کنندگان مواد نزدیک به ۱/۸ تا ۳/۳ میلیون نفر برآورد شده است [۶]. اعتیاد با صدمه‌های جسمانی، مالی و خانوادگی متعددی همراه است که یکی از آنها تأثیر مخرب بر روابط زناشویی است [۷]. پژوهش کریستوفر و تیموتی^۳ [به نقل از ۷] نشان داد که مردان معتادان تمایل کمتری به برقراری ارتباط عاطفی با همسر خود دارند که خود این موضوع باعث می‌شود که همسران این افراد رضایت کمتری از روابط زناشویی خود داشته باشند؛ این در حالی است که بقای خانواده به احساس رضایت و رضایت زناشویی^۴ زوجین وابسته است.

از نظر تانی گوچی^۵ [۸]، رضایتی که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند از ارکان اصلی نظام زناشویی است. روف^۶ رضایت زناشویی را احساسات مثبت، دوست داشتن، رضایت جنسی، توافق در امور اقتصادی، خانه‌داری و تربیت کودکان می‌داند [به نقل از ۹]. رضایت زناشویی حالتی است که جنبه‌های درون فردی (تجربه‌های ذهنی خوشایند) و بین فردی (هماهنگی میان انتظارات یک طرف با رفتارهای طرف مقابل خود) را شامل می‌شود و در زمینه‌های گوناگون چون سبک زندگی، ارتباط با اطرافیان، رابطه جنسی، درآمد، تصمیم‌گیری وقت آزاد با دوستان نمود دارد [به نقل از ۱۰]. شایع‌ترین مشکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است [۱۱].

اسپرچر و متس^۷ [۱۲] دریافتند که بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از سوءتفاهم و ارتباط غیرمؤثر است و احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته

های زن و شوهر در زندگی زناشویی است. رونان، دربر و دولارد^۸ [۱۳] نشان دادند که هرگاه زوجها از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده کنند، تعارض کمتری را تجربه می‌کنند و رابطه رضایت‌بخش و صمیمانه‌تری خواهند داشت. شیلینگ، باکوم، برنت و رگلند^۹ [۱۴] نیز بیان کردند که یادگیری مهارت‌های ارتباطی از افزایش مشکلات زناشویی جلوگیری کرده و رضایت از رابطه را افزایش می‌دهد. 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 [۱۵]. علاوه بر این، برادبری، فینچام و بیچ^{۱۰} [به نقل از ۱۶] عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی را به فرآیندهای میان فردی، محیط زندگی مرتبط می‌دانند. در مطالعاتی ارتباط منفی بین اعتیاد و عواملی که با رضایت زناشویی مانند ارتباط کلامی [۱۷]، ارتباط جنسی [۱۸]، مهارت‌های مقابله با استرس [۱۹]، حمایت اجتماعی [۲۰]، وضعیت اقتصادی [۲۱]، کیفیت زندگی [۲۲] و ارتباط مستقیم با استرس بین فردی [۲۳] بررسی شده است. همچنین مطالعات نشان داده است که اعتیاد والدین سبب نگرش مثبت فرزندان به اعتیاد می‌شود [۲۴].

برنامه غنی‌سازی ارتباط^{۱۱}، از جمله رویکردهای جدیدی است که در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های خاص در جهت بهبود و غنی ساختن روابط زوجها توسط جورنی و همکاران در سال ۱۹۶۲ طراحی شده است. براساس نظریه سیستم‌ها، غنی‌سازی ارتباط از این عقیده حمایت می‌کند که رابطه بین زوج‌ها است که نقطه مرکزی مناسب برای مداخله زوج‌درمانی است؛ بنابراین، هسته مرکزی درمان غنی‌سازی ارتباط را مداخلات سیستمی تشکیل می‌دهد که هدفش بازسازی الگوهای پاسخ بین فردی و چرخه‌ی مرادوات در جهات مثبت‌تر است [۲۵].

این برنامه، به جای درمان بر آموزش متکی است و در حقیقت یک دیدگاه مهارت آموزی است و به زوجها کمک می‌کند تا با تسلط بر مهارت‌های ارتباطی، مشکلات خود را حل کنند.

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

⁶ Rofe

⁷ Sprecher & Metts

⁸ Ronnan Dreer & Dollard

⁹ Chiling, Baucom, Burnet, & Ragland

¹⁰ Bradbury, Fincham, Beach

¹¹ relationship enhancement program

¹ Addiction

² United Nations Office for Drug Control and Crime (UNODCCP)

³ Christopher M. Timothy

⁴ marital satisfaction

⁵ Taniguchi

زننده به همسر و بر اساس الگوهای ارتباطی دربرگیرنده‌ی حالت‌های احساسی.

کارسون، کارسون و کارن^{۱۳} [۲۹] در پژوهش خود دریافتند که غنی‌سازی ارتباط مبتنی بر تفکر بر رضایت زناشویی، نزدیکی و صمیمیت، استقلال و وابستگی و پذیرش هر یک از زوجها مؤثر است. مارچند و هوک^{۱۴} [۳۰] نیز از یک برنامه‌ی پیشگیری و غنی‌سازی رابطه برای کمک به زوج-ها در کسب مهارت‌ها و نگرش‌های مرتبط با رضایت زناشویی استفاده کردند که نتایج تحقیق نشان داد زوج‌های آموزش دیده، سطوح پایین‌تری از ارتباط منفی و پرخاشگری فیزیکی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را در مقایسه با زوج‌های گروه کنترل نشان دادند. در مطالعه دیگری اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط بر رضایت زناشویی بررسی شد و نتایج نشان داد حتی در صورتی که یکی از همسران آموزش ببیند رضایت زناشویی افزایش می‌یابد [۳۱]. با توجه به آنچه بیان شد این پژوهش در نظر دارد تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بین فردی را بر رضایت زناشویی همسران معنادین مورد بررسی قرار دهد.

روش

نوع پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بود و برای انجام پژوهش دو گروه از شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به گروه کنترل و آزمایش منتسب شدند و قبل و بعد از آموزش مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط به پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) پاسخ دادند.

آزمودنی

(الف) جامعه آماری: جامعه آماری این مطالعه را کلیه همسران معنادین سرای محله‌ی بوعلی که در آذر ماه سال ۱۳۹۲ به این سرا در استان تهران جهت مشاوره مراجعه کرده بودند تشکیل می‌دادند.

(ب) نمونه پژوهش: از بین جامعه آماری ۳۰ نفر از زنان دارای همسر معتاد با دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۵۷ سال و با میانگین سنی ۴۳/۸ که ۴ نفر دارای تحصیلات لیسانس، ۲۱ نفر دارای تحصیلات دیپلم و ۵ نفر زیر دیپلم بودند انتخاب شدند، سپس با توجه به هدف مطالعه که آموزش غنی‌سازی

کمک کند تا محیطی را ایجاد کند که در آن احتمال وقوع تغییرات سازنده، بیش‌تر وجود دارد و کم‌تر به دنبال 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 اینکه انسان‌ها توانایی حل مشکلات خود را دارند، باعث می‌شود که آن‌ها برای پرداختن به بحران‌های زندگی خودشان بهتر عمل کنند [به نقل از ۲۶].

جورنی^۱ [به نقل از ۲۷] غنی‌سازی ارتباط را هم به عنوان یک مدل درمانی و هم به عنوان یک مدل روانی - آموزشی به کار می‌گرفت. هدف مدل بالینی، ترمیم روابط تخریب شده و هدف مدل روانی - آموزشی، پر بار ساختن و غنی‌سازی روابط زوج‌ها برای داشتن رضایت، سازگاری و صمیمیت بیش‌تر است؛ بنابراین، هدف از آموزش برنامه‌ی ارتباط زوج‌ها، آموزش آن دست‌اصول و مهارت‌هایی است که منجر به روابط رضایت‌مند، حمایت‌کننده و پایدار می‌شود. مهارت‌هایی که در این برنامه آموزش داده می‌شود شامل ده مهارت مدیریت تعارض^۲، همدلی^۳، بیانگری^۴ (صحبت کردن)، گفتگو/مذاکره^۵، تسهیل‌سازی^۶، حل مشکل/تعارض^۷، تغییر خود^۸، کمک به تغییر دیگران^۹، تعمیم^{۱۰} و بقا^{۱۱} است. مهارت مدیریت تعارض نوعی فرامهارت است که استفاده از سایر مهارت‌ها را ممکن می‌کند ولی مهارت همدلی، بنیادی‌ترین مهارت در برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط است زیرا احساس عمیق صمیمیت، دلسوزی و پیوند عاطفی در رابطه را تقویت می‌کند [نقل از ۲۵].

براساس مهارت‌های آموزش داده شده در رویکرد غنی‌سازی ارتباط، چانگ^{۱۲} [۲۸] مهم‌ترین اهداف این رویکرد را این موارد می‌داند:

(۱) کمک به زوج‌ها تا خود و همسرشان را بهتر بشناسند و افکار و احساسات یکدیگر را بررسی کنند.
(۲) تقویت صمیمیت و همدلی.
(۳) کمک به زوج‌ها تا ارتباط مناسب و سازنده و مهارت‌های حل مشکل را رشد دهند.

(۴) آموزش مهارت‌های ویژه‌ای که زوج‌ها برای ایجاد رضایت، نزدیکی و استحکام رابطه نیاز دارند. (۵) کمک به زوج‌ها در شناسایی مشکلات و اختلافات زناشویی و حل مؤثر آن‌ها. (۶) آموزش بی‌پرده‌گویی به زوج‌ها بدون اظهارات آسیب

⁸ self change skill

⁹ helping others change skill

¹⁰ generalization skill

¹¹ maintenance skill

¹² Chang

¹³ Carson, Carson, & Karen

¹⁴ Marchand & Hock

¹ jorni

² conflict management skill

³ empathic skill

⁴ expressive skill

⁵ discussion/negotiation skill

⁶ facilitation skill

⁷ problem/conflict resolution skill

گویه‌های ۷-۶-۵-۳-۱۰-۱۳-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی ۴۷ و ۲۳۵ است. اعتبار این آزمون از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای کل مقیاس ۰/۸۸ به دست آمد [۱۶].

شیوه انجام پژوهش

برای گروه آزمایش پس از صحبت کردن با شرکت‌کنندگان و اعلام رضایت مبنی بر شرکت در آموزش غنی‌سازی ارتباط از آنها خواسته شد که به آزمون رضایت زناشویی (پیش‌آزمون) پاسخ دهند سپس به مدت هشت جلسه مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط آموزش داده شد که شرح آن در جدول ۱ گزارش شده است.

ارتباط بود پانزده نفر به صورت تصادفی به گروه کنترل و پانزده نفر دیگر را به گروه کنترل اختصاص داد شد.

ابزار پژوهش

مقیاس رضایت زناشویی انریچ: این مقیاس به عنوان یک ابزار تحقیق در پژوهش‌های متعددی برای ارزیابی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس توسط اولسون، فورنیر و دراگمن در سال ۱۹۹۸ تهیه شد. مقیاس رضایت زناشویی برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی به کار می‌رود. همچنین از آن برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. این مقیاس دارای ۴۷ گویه است که به صورت ۵ گزینه‌ای نمره‌گذاری و با گزینه‌های کاملاً موافقم، موافقم، نه مخالف نه موافق، مخالفم و کاملاً مخالفم از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود.

جدول ۱. شرح آموزش غنی‌سازی ارتباط در دوره آموزشی بر اساس دستورالعمل چانگ [۲۸]

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با هم و با رهبر گروه، آشنایی با اصول و مقررات گروه، آشنا شدن با دورنمایی از برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط و تأثیر به کار بردن این مهارت‌های ارتباطی در زندگی زوج‌ها.
جلسه دوم	آموزش مهارت بیانگری برای این که زوجها قادر شوند خودشان را آزادانه و با صداقت و آشکار ابراز کنند و از رفتارهای دفاعی، سرزنش، تهمت، خصومت و برون‌فکنی مسئولیت احساسات اجتناب نمایند.
جلسه سوم	آموزش مهارت گوش دادن فعال و پذیرا به طوری که زوجها قادر شوند نسبت به هم پذیرنده‌تر و مراقبت‌کننده‌تر باشند و در انتقال این پذیرنده بودن هم مهارت پیدا کنند.
جلسه چهارم	اجرای هم‌زمان مهارت صحبت کردن صحیح و گوش دادن پذیرا و همدلانه و مقایسه‌ی این نوع گفتگو با گفتگوی بدون مهارت
جلسه پنجم	آموزش مهارت‌های تبدیل و کمک به اعضای گروه که رابطه بین بیان یک شخص و استنباط شخص دیگر را درک کنند.
جلسه ششم	آموزش مهارت حل تعارض برای این که زوجها قادر شوند در موقعیت‌های تعارض راه‌حل‌های سازنده‌ای متمرکز بر ارضاء تمایل و رضایت دو طرف پیشنهاد دهند و هر دو عضو به انجام آن متعهد شوند.
جلسه هفتم	آموزش مهارت تغییر خود برای این که فرد خواهان تغییر قادر شود تغییر مورد نظرش را با اطمینان بیشتر و با دوام‌تر انجام دهد.
جلسه هشتم	آموزش مهارت کمک به تغییر همسر، برای این که فرد قادر شود صبورانه و به طور سازنده از تلاش‌های تغییر همسرش حمایت کند و به او یاری رساند.

شیوه تحلیل داده‌ها

پس از استخراج با توجه به برقرار بودن شرط آزمون‌های پارامتریک از آماره کوواریانس عاملی (انکوا) با استفاده از نرم افزار «اس. پی. اس. اس.» فرضیه‌ها مورد آزمون قرار گرفت.

نتایج

برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط اثر پیش‌آزمون از پس‌آزمون به روش تحلیل کوواریانس تک متغیری ۱ برداشته شد. آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ گزارش شده است که نشان می‌دهد گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون از نظر میانگین نزدیک به هم بوده‌اند اما در پس‌آزمون

میانگین گروه آزمایش تفاوت داشته است.

پس از بررسی شاخص‌های توصیفی مفروضه‌ی همگنی واریانس بررسی شد که نتیجه آزمون لوین با مقدار $F_{28/1} = 0/94$ و سطح معناداری $P < 0/01$ نشان داد همگنی واریانس برقرار است.

مفروضه همگنی ضریب رگرسیونی نیز بررسی شد که نشان داد این مفروضه برقرار می‌باشد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ گزارش شده است که نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در رضایت زناشویی وجود دارد و میانگین گروه آزمایش در رضایت زناشویی بالاتر است.

¹ ANCOVA

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیر رضایت زناشویی در دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
کمترین نمره	۷۷	۸۹	۷۴	۸۰
بیشترین نمره	۱۹۱	۲۰۴	۱۸۳	۱۸۹
میانگین	۱۶۸/۶۹	۱۸۹/۸	۱۶۵/۴۷	۱۶۶/۵۳
انحراف معیار	۲۲/۵۱	۱۷/۳۵	۱۸/۸۰	۱۶/۸

جدول ۳. خلاصه تحلیل کوواریانس متغیر رضایت زناشویی در گروه آزمایش و کنترل

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات انا
گروه	۳۲۱۶/۸	۱	۳۲۱۶/۸	۹۸/۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸
خطا	۸۷۹/۱	۲۷	۳۲/۶			

تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش رضایت زناشویی همسران معنادین اثر دارد ($F=98/8, P=0/001$). ضریب انا نشان می‌دهد که ۷۸ درصد از تغییرات رضایت زناشویی در پس‌آزمون در اثر مداخله غنی‌سازی ارتباط ایجاد شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش رضایت زناشویی همسران معنادین مؤثر است که با نتایج پژوهش‌های اعتمادی [۳۲]، اولیاء و همکاران [۱۶]، بروکس^۱ [۳۳]، طاهری‌راد [۳۴]، عیسی‌نژاد [۳۵]، کارسون و همکاران [۲۹]، نظری [۲۶]، آریا و همکاران [۱۷]، آبراهام و همکاران [۱۸]، مایا و نازیر [۱۹]، سلم [۲۰]، دنیلا و همکاران [۲۱]، جاناتان و همکاران [۲۲]، لی و همکاران [۲۳] همسو است. این پژوهش‌ها نشان دادند که برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی، صمیمیت زوج‌ها در ابعاد عاطفی، عقلانی، ارتباطی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی و کیفیت روابط را افزایش می‌دهد.

افراد مبتلا به اعتیاد به دلیل مشکلات جسمانی وابسته به اعتیاد با مشکلات روانشناختی، هیجانی، اجتماعی و اقتصادی مواجه می‌شوند که بر روی رضایت زناشویی آنها اثر منفی می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مراقبت از سلامت روانی یکی از بنیادی‌ترین نیازهای افراد مبتلا به اعتیاد است [۳۶]. می‌توان بیان کرد که غنی‌سازی ارتباط نگرش و احساسات همسران را تغییر داده [۳۷] و سبب بالا رفتن رضایت زناشویی شده است.

ستیر [۳۸] در پی مطالعات خود به این نتیجه دست یافت

که در نظام خانواده، عنصر ارتباط، بسیار تعیین کننده است. خانواده‌های بالنده، نحوه برقراری ارتباط و پیام را به خوبی یاد گرفته‌اند و بنابراین الگوهای سالمی دارند؛ نشاط، سرزندگی، محبت، ارزش قائل شدن برای یکدیگر، سکوت‌های آرام‌بخش و نه سکوت‌های ناشی از ترس و احتیاط، بذله‌گویی، انعطاف‌پذیری و والدینی با ویژگی‌های یک دوست نه با ویژگی‌های ارباب، از ویژگی‌های چنین خانواده‌هایی است. در حالی که در خانواده‌هایی که ارتباط مؤثر به چشم نمی‌خورد، بدن‌های شق و سست، دولا و خمیده، شوخی‌های گزنده و طعنه‌آمیز، ارتباطات غیرمستقیم و مبهم و قاعده‌های خشک، حاکم است.

متخصصان خانواده درمانی خانواده را مانند یک نظام تصور می‌کنند که درک پدیده‌های وابسته به آن بدون شناخت قواعد حاکم بر نظام آن غیر ممکن است. از جمله قواعد اصل بازخورد اعضا در نظام انسانی است. بر اساس این اصل رفتار افراد از نتیجه‌ی تأثیری که بر دیگران می‌گذارد متأثر شده و جهت می‌گیرد [۳۹]. بر این اساس می‌توان انتظار داشت تغییر در رفتار هر یک از دو طرف درگیر در یک رابطه انسانی می‌تواند متناسب با برداشت طرف مقابل رفتاری جدید را در او برانگیخته و این رفتار مثل واکنشی برای انتخاب نوع رفتار فردی که تغییر را آغاز کرده است عمل کند. در واقع شرکت زنان در برنامه غنی‌سازی ارتباط باعث شده با انتظارات غلط یا تفسیرهای نادرستی که در رفتارهای خود یا همسرشان وجود دارد آشنا شوند و نحوه صحیح‌تر ابراز تمایلات و انتقادات را فرا بگیرند و بتوانند در جهت حل تعارض‌های بین فردی بکوشند.

ارتباط زناشویی نیز می‌تواند مایه شادی یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد. ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با همدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند. زوج‌هایی که نتوانند با هم ارتباط برقرار کنند در یک وضعیت نامشخص قرار می‌گیرند. ارتباط خوب همسران با هم، آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان گذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده حل مشکلات و مسائل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند اما فقدان مهارت های ارتباطی لازم، امکان چنین عملکردی را از خانواده و زوج‌ها سلب نموده و رابطه صمیمانه متوقف می‌شود. انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و تعارض‌های فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می‌آورد [۴۰].

مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که ریشه‌ی

¹ Brooks

Addiction Biology 19(6): pp. 32-48.

- 2- Daley, D. C. & Marlatt, G. A. (2005). Relapse prevention. In J. H. Lowinson, P. Ruiz, R.B. Millman, & J. G. Langrod (Eds.), Substance Abuse: A Comprehensive Textbook, 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins: pp. 772-785.
- 3- United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention (2005). Global illicit drug trends. New York: United Nations.
- 4- Bi, Y., Yuan, K., Guan, Y., Cheng, J., Zhang, Y., Li, Y., Yu, D., Qin, W., Tian, J. (2016) Altered resting state functional connectivity of anterior insula in young smokers. Brain Imaging and Behavior. 11(1): pp.155-165.
- 5- National Institute on Drug Abuse, Trends & Statistics, National Institute on Drug Abuse, 2015.
- 6- Mokri, A. (2002). Brief overview of the status of drug abuse in Iran. Archives of Iranian Medicine, 5: pp. 184-190.

۷- عرفانیان تقوایی، مجید رضا، اسماعیلی، حبیب‌الله؛ و صالح پور، حمید. (۱۳۸۴). بررسی کمی و کیفی رضایت زناشویی معناتان و همسران آنها در مراجعه کنندگان به کلینیک درمان و ترک اعتیاد. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۷ (۲۷ و ۲۸)، صص ۱۱۵-۱۲۱.

8- Taniguchi, S.T (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. Journal of experiential education, 28, 253-256

۹- فراست، زهرا. (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه منبع کنترل و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه تربیت معلم.

۱۰- ابولقاسمی، شهنام. فلاحی، سوما. بابایی، طاهره؛ حجت، کاوه. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش دلگرم‌سازی و مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی همسران معناتان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ۴(۳)، صص. ۳۰-۱۳.

۱۱- برنشتاین، فیلیپ؛ برنشتاین، ماریسی. (۱۳۸۹). زناشویی درمانی. ترجمه حسن پور عابدی نائینی و غلامرضا منشی. تهران: انتشارات رشد.

12- Sprecher, S. & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on Relationships and patterns of change over time. Journal of Social and Personal Relationships: pp. 834- 851.

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 [به نقل از ۳۲]. کربای، باکوم و پیترمن^۱ [۴۱] دریافتند که نیاز صمیمیت برآورده نشده در روابط زناشویی بر رضایت از رابطه تأثیر منفی می‌گذارد و همچنین انتقاد کردن و سرزنش کردن همسر نه تنها صمیمیت بلکه رضایت کلی از رابطه را هم کاهش می‌دهد.

بنابراین، با توجه به تأثیرات برنامه غنی‌سازی ارتباط (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) [۴۲]، می‌توان از طریق این برنامه روابط صمیمانه و در نتیجه رضایت زناشویی را افزایش داد؛ زیرا خود 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 [۴۳].

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود از برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط بین فردی برای بهبود مهارت‌های حل تعارض همسران، ابراز آشکار احساسات خوشایند و ناخوشایند خود، پذیرنده‌تر بودن همسران نسبت به یکدیگر، ایجاد مهارت‌های گفت و شنود بین همسران، ایجاد مهارت‌های تغییر خود و در نهایت کمک به تغییر همسر استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه‌ی آموزش غنی‌سازی ارتباط بین فردی برای سایر افراد نیز به صورت پژوهشی بررسی شود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر انتخاب در دسترس گروه نمونه می‌باشد که می‌تواند نتایج پژوهش را سودار کند، همچنین مشکل انتقال آموزش‌ها از کلینیک به خانه یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش بود و در نهایت مشکلات همایند کردن گروه نمونه که به لحاظ سنی و تحصیلاتی تا حدودی ناهمگن بودند.

منابع

- 1- Berg, S.A., Sentir, A.M., Cooley, B.S., Engleman, E.A., Chambers, R.A. (2014) Nicotine is more addictive, not more cognitively therapeutic in a neurodevelopmental model of schizophrenia produced by neonatal ventral hippocampal lesions.

¹ Kirby, Baucom, Peterman

- 23- Li Chen, Zheng Yan, Wenjie Tang, Fuyin Yang, Xiaodan Xie, Jincai He (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, Volume 55, and Part B: pp. 856-866.
- ۲۴- دلاور علی، محمد رضایی علی، علیزاده ابراهیم (۱۳۸۸). رابطه مولفه‌های خانوادگی با نگرش به مواد مخدر در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. ۱ (۳۷): ۲۱-۳۴
- 25- Scuka, R. F. (2005). *Relationship enhancement Therapy*. Silver spring, MD: Relationship press. With Permission of IDEALD, Inc.
- ۲۶- نظری، علی محمد (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر رویکرد غنی‌سازی ارتباط و رویکرد راه‌حل محور بر رضایت زناشویی زوج‌های هردو شاغل. رساله دکتری مشاوره. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- 27- Howard, J. Markman, H. J. & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family process*, 44 (2): pp. 139-146.
- 28- Chang, Y. O. (2007). The effect of relationship enhancement program among Korean immigrant. *The Family Counseling Journal*, 13: pp. 7-10.
- 29- Carson, J. W. Carson, K. M. & Karen, M. G. (2004). Mindfulness - based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3): pp. 471-494.
- 30- Marchand, J. F. & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict resolution strategies among married Couple: Relations to marital satisfaction. *Family Relations*, 49: pp. 201- 206.
- ۳۱- قاسمی مقدم کبری، بهمنی بهمن، عسگری علی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی زناشویی (سبک اولسون) بر افزایش رضامندی زنان متأهل. *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. ۲ (۸). صص. ۱-۱۰.
- ۳۲- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه‌ی اثربخشی رویکرد روانی- آموزشی مبتنی بر شناختی- رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. رساله دکتری مشاوره. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- 33- Brooks, L. W. (1997). An investigation of relationship enhancement therapy in a group format with rural, southern couples. [Doctoral dissertation], Florida state university, school of social work, Tallahassee, FL.
- 13- Ronnan, G. F. Dreer, L. W. & Dollard, K. M. (2004). Violent couples: coping and communication skills. *Journal of Family Violence*, 19: pp. 131- 137.
- 14- Chiling, E. Baucom, D. Burnet, C. K. & Ragland, D. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couple's risk of Becoming martially distressed. *Journal of Family Psychology*, 17: pp. 41-53.
- 15- Oliver, J. & Millers, S. H. (1994). Couple communication. *Journal of Psychology & Christianity*, 2: pp. 151-157
- ۱۶- اولیا، نرگس. فاتحی زاده، مریم؛ و بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی زوجین بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی زوجها. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۴ (۱ و ۲). صص. ۷-۲۲
- 17- Arria, A., Mericle, A., Meyers, K., & Winters, K. (2012). Parental substance use impairment, parenting and substance use disorder risk. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 43: pp. 114-122.
- 18- Abraham, A. J., Knudsen, H. K., Rieckmann, T., & Roman, P. M. (2013). Disparities in access to physicians and medications for the treatment of substance use disorders between publicly and privately funded treatment programs in the United States. *Journal of Studies of Alcohol and Drugs*, 74: pp. 258-265.
- 19- Maya Samaha, Nazir S. Hawi (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Original Research Article Computers in Human Behavior*, 57: pp. 321-325
- 20- Selim Gunuc, Ayten Dogan (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29, 6: pp. 2197-2207.
- 21- Daniela Popa, Alin Farcasiur, Bogdan Cristian Voicu, Liliana Rogozea (2015). Characteristics of Socio-economic Context of the Development Tobacco Addiction of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 187: pp. 396-401
- 22- Jonathan P. Feelemyer, Don C. Des Jarlais, Kamyar Arasteh, Benjamin W. Phillips, Holly Hagan (2014). Changes in quality of life (WHOQOL-BREF) and addiction severity index (ASI) among participants in opioid substitution treatment (OST) in low and middle income countries: An international systematic review. *Drug and Alcohol Dependence*, Volume 134, 1: pp. 251-258.

۳۴- طاهری‌راد، محسن. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه تربیت معلم تهران.

۳۵- عیسی‌نژاد، امید. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. مجله علوم رفتاری، ۴(۱)، صص. ۹-۱۶.

36- Wilson, L. E. (2007). Sexual satisfaction in older marriages: effects of family-of-origin distress and marital distress. (M.Sc. thesis), Brigham Young University. Department of Marriage and Family Therapy.

37- Hinchliff, S., & Gott, M. (2004). Intimacy, commitment, and adaptation: sexual relationships within long-term marriages. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (5), 595-609.

۳۸- ستیر ویرجینا (۱۳۸۴). آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده. ترجمه ب. بیرشک. تهران: انتشارات رشد.

۳۹- فقیر پور، مقصود (۱۳۸۳). مهارت‌های اجتماعی و سازگاری زناشویی. رشت. انتشارات سازمان بهزیستی استان گیلان.

۴۰- بولتون، رابرت. (۱۳۸۳). روان‌شناسی روابط انسانی. ترجمه حمید رضا سهرابی. تهران: انتشارات رشد.

41- Kirby, J. Baucom, D. H. Peter, M. A. (2005). An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31.pp. 313- 325.

42- Giblin, P. Sprenkle, D. H. & Sheehan, R. (1985). Enrichment outcome research: A Meta analysis of premarital, marital and family interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11: pp. 257- 271.

43- Pielage, S. Luteinjin, F. & Arrindell, W. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and psychotherapy*, 12: pp. 455-464.