**مقاله اصیل پژوهشی**

# بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر عزت‌نفس، اضطراب، افسردگی و استرس در زنان شاغل

**نرگس خاتون رحیمی[1]، محمدرضا میری[2]، غلامرضا شریف‌زاده[3]**

## چکیده

**زمینه و هدف:** ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشری است و زمینه‌ساز زندگی اجتماعی ماست. یکی از رسالت‌های مهم انسان در جهان خاکی، ایجاد، گسترش و تداوم بخشیدن به روابط بین فردی است. این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر عزت‌نفس، اضطراب، افسردگی و استرس در زنان شاغل انجام شد.

**روش بررسی:** این مطالعه نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی سی نفر از زنان شاغل در ادارات شهر قاین انجام شد. در ابتدای جلسه اول پرسشنامه DASS فرم ۲۱ سؤالی و پرسشنامه عزت‌نفس Cooper Smith به شرکت‌کنندگان داده شد تا تکمیل نمایند. پس از انجام پیش‌آزمون، هشت جلسه آموزش مهارت‌های غنی‌سازی روابط برای افراد برگزار شد و در پایان جلسه آخر دوباره پرسشنامه‌ها به افراد داده شد تا تکمیل نمایند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS ویرایش ۱۳ و آزمونهای آماری Paired T Test و Wilcoxon در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد میانگین نمره عزت‌نفس بعد از مداخله نسبت به قبل از آن به طور معنی‌داری افزایش یافت ($p<۰/۰۰۱$) و میانگین نمره افسردگی، اضطراب و استرس بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله کاهش معنی‌داری داشت ($p<۰/۰۰۱$).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج مطالعه حاضر آموزش غنی‌سازی روابط بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و افزایش عزت‌نفس زنان شاغل مؤثر است، بنابراین جهت کاهش و پیشگیری از اختلالات روانی و آسیب دیدن فرد و خانواده‌ها باید این آموزشها بیشتر مورد توجه مشاوران خانواده و روانشناسان قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** استرس- اضطراب- افسردگی- زنان شاغل- عزت‌نفس- غنی‌سازی روابط

**مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۹۳؛ ۱۱ (۲):۱۱۲-۱۱۸**

**دریافت: ۹۳/۰۳/۲۵ اصلاح نهایی: ۹۳/۰۵/۰۶ پذیرش: ۹۳/۰۵/۱۴**

نویسنده مسئول: غلامرضا شریف‌زاده، گروه آموزشی اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت و عضو مرکز تحقیقات هپاتیت و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. بیرجند، ایران.
آدرس: خیابان غفاری، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دانشکده بهداشت
تلفن:۰۹۱۵۵۶۱۸۱۹۵ نمابر: ۰۵۶۱۴۴۴۰۵۵۰ e.mail:rezamood@yahoo.com

[1] دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند. بیرجند، ایران.

[2] دانشیار گروه آموزشی بهداشت، دانشکده بهداشت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. بیرجند، ایران.

[3] استادیار گروه آموزشی اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت و مرکز تحقیقات هپاتیت و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. بیرجند، ایران.



[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]

## مقدمه

ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشری است و زمینه‌ساز زندگی اجتماعی ماست. انسان موجودی اجتماعی است و در خلاء آفریده نشده است. یکی از رسالتهای مهم انسان در جهان خاکی، ایجاد، گسترش و تداوم بخشیدن به روابط بین فردی است. روابط بین فردی، مهمترین مؤلفه زندگی ما از بدو تولد تا هنگام مرگ است. هیچ انسانی از بدو تولد و بدون آموختن نمی‌تواند روابط بین فردی مؤثری برقرار کند. این آموختن مادام‌العمر است و تا زمانی که انسان زنده است، ادامه دارد. تداوم حیات و ازدواج منوط به افزایش کیفیت روابط بین فردی است.(۱)

از جمله روشهایی که برای ارتقای خانوادگی و فردی روابط زوجین قابل استفاده است، شیوه‌های غنی‌سازی است. غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه زوجین است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌هایی برای ازدواج می‌انجامد(۲-۳) و هرگاه زوجها از مهارتهای ارتباطی مؤثر استفاده کنند، تعارض کمتری را تجربه می‌کنند و رابطه صمیمانه‌تری خواهند داشت.(۴)، Marchand و Hock نشان دادند که زوجهای تحت آموزش غنی‌سازی ارتباط، سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را نشان دادند.(۵)، بر اساس تحقیقات صورت گرفته، شیوه غنی‌سازی روابط Relationship Enhancement (RE) بیشترین میزان اثرگذاری و مطلوبیت را داشته و نتایج تحقیقها در مرحله پیگیری نیز پایایی و اثرگذاری این شیوه را بیشتر از سایر روشها نشان داده است.(۶)، رویکرد غنی‌سازی روابط (RE) تلفیقی از چهار رویکرد اساسی در روان‌درمانی است. این رویکردها شامل روان‌پویایی، رفتاری، انسان‌گرایی و رویکرد بین فردی است که از هر رویکرد مفاهیمی انتخاب شده و نهایتاً به صورت یک کل یکپارچه کنار هم قرار گرفته‌اند. از نظریه روان‌پویایی مفاهیم ناخودآگاه و مکانیزمهای دفاعی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. از نظریه آدلر مفهوم انگیزه برتری طلبی، از مکتب انسان گرایی، نظریه راجرز در مورد مفاهیم خود، پذیرش، احترام و همدلی مورد استفاده قرار گرفته است. از نظریه یادگیری این مفهوم اساسی مورد توجه قرار گرفته است که رفتارهای تقویت‌کننده رابطه و مهارتهای ارتباطی را می‌توان به روشهای مختلف آموزش داد. از نظریه بین فردی سالیوان مفهوم فرد ذی‌نفوذ و این که افراد اطراف ما بر چگونگی رفتار ما تأثیر می‌گذارند، اقتباس شده است.(۷-۸)، محققان معتقدند آموزش مهارتهای ارتباطی به خصوص آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط به زوجها در کاهش جدایی، طلاق و افزایش صمیمیت مؤثر است.(۹)

Ridleya و همکاران دریافتند که زوجهای گروه غنی‌سازی ارتباط، نسبت به گروه بهبود گفتگو، در بی‌پرده گویی، همدلی و صمیمیت افزایش بیشتری نشان دادند.(۱۰)، بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیرمؤثر است.(۱۱)

در ایران تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط، در افزایش رضایت زناشویی(۱۲) و سازگاری زناشویی(۱۳) و کیفیت روابط زناشویی زوجها(۱۴) تأیید شده است.

تغییر نقشهای سنتی زنان و تقاضای روزافزون آنها برای مشارکت در عرصه‌های مختلف به واقعیتی انکارناپذیر در جامعه ایران تبدیل شده است.(۱۵)

با توجه به افزایش آمار زنان شاغل و همچنین پیامد آن یعنی افزایش مشکلات خانوادگی و طلاق به دلیل مشمول بودن الگوی زوجهای هر دو شاغل(۱۲)، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر اضطراب، افسردگی، استرس و عزت‌نفس زنان شاغل انجام شد.

## روش بررسی

این مطالعه نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی سی نفر از زنان شاغل در ادارات شهر قاین در سال ۱۳۹۱ انجام شد. برای انتخاب افراد به کلیه ادارات شهر قاین دعوتنامه ارسال و از زنان شاغل که مایل به شرکت در مطالعه بودند، دعوت به عمل آمد. پس از فراخوان ارائه شده، هشتاد زن تمایل به شرکت در مطالعه را اعلام کردند که از بین آنها سی نفر به صورت تصادفی انتخاب و جهت شرکت در مطالعه از آنها دعوت گردید.

در ابتدای جلسه اول پرسشنامه‌های DASS و عزت‌نفس Cooper Smith به شرکت‌کنندگان داده شد تا تکمیل نمایند. پس از انجام پیش‌آزمون، هشت جلسه آموزش مهارتهای غنی‌سازی روابط برای افراد موردمطالعه برگزار شد و در پایان جلسه آخر دوباره پرسشنامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد.



[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]

محتوای جلسات آموزشی مهارتهای غنی‌سازی روابط بدین شرح بود:

جلسه اول: معارفه، برقراری ارتباط اولیه، آشنایی با اهداف جلسات آموزشی، آموزش مهارتهای صحبت کردن و مذاکره.

جلسه دوم: مرور مطالب جلسه قبلی، آموزش مهارت خودابرازی.

جلسه سوم: مرور مطالب جلسات قبلی، آموزش مهارت همدلی.

جلسه چهارم: مرور مطالب جلسات قبلی، آموزش مهارت حل مسئله و حل تعارض.

جلسه پنجم: مرور مطالب جلسات قبلی، آموزش مهارت آسان سازی.

جلسه ششم: مرور مطالب جلسات قبلی، آموزش مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر.

جلسه هفتم: مرور مطالب جلسات قبلی، آموزش مهارت انتقال و تعمیم.

جلسه هشتم: مرور مطالب جلسات قبلی، آموزش مهارت نگهداری و تداوم.

ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های استاندارد DASS (فرم ۲۱سوالی) و عزت‌نفس Cooper Smith می‌باشد. پرسشنامه DASS سه وضعیت روانی اضطراب، استرس و افسردگی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و دارای ۲۱ سؤال است. برای هر مقیاس هفت سؤال در نظر گرفته شده است. کاربرد مهم این مقیاس اندازه‌گیری شدت نشانه‌های اصلی افسردگی، اضطراب و استرس است. برای تکمیل پرسشنامه فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته مشخص کند. از آنجا که این مقیاس می‌تواند مقایسه‌ای از شدت علائم در طول هفته‌های مختلف فراهم کند، می‌توان از آن برای ارزیابی پیشرفت درمان در طول زمان استفاده کرد. به هر سؤال نمره صفر تا سه، بسته به پاسخ آن اختصاص داده می‌شود و نمره هر حیطه بین صفر تا ۲۱ متغیر است. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات متعدد در ایران تأیید شده است.(۱۶)

به منظور ارزیابی عزت‌نفس، یکی از مقیاسهای رایج، پرسشنامه عزت‌نفس Cooper Smith است. شکل آموزشگاهی این مقیاس بر اساس بررسی گسترده‌ای درباره مبانی، استلزامها و روابط متقابل عزت‌نفس فراهم شده است. اغلب موادی که در مقیاس گنجانده شده‌اند، مواد تنظیم شده مقیاس Rogers و Dymond هستند(۱۷)، اما مواد دیگری نیز به آنها افزوده شده‌اند. همه جملات به ترتیبی تدوین شده‌اند که برای کودکان از ۱۰ سال به بالا قابل استفاده باشند. پرسشنامه عزت‌نفس شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنشهای فرد را توصیف می‌کند. خرده‌مقیاسهای این پرسشنامه عبارت‌اند از: مقیاس عمومی(۲۶ ماده)، مقیاس اجتماعی(۸ ماده)، مقیاس خانوادگی(۸ ماده)، مقیاس آموزشگاهی (۸ ماده) و مقیاس دروغ(۸ ماده). نمرات زیر مقیاسها و همچنین نمره کلی امکان مشخص کردن زمینه‌ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می‌سازند. نمره هر سؤال بین صفر تا یک و در مجموع نمره کل بین ۰ تا ۵۰ متغیر است. در مطالعات موجود در ایران روایی و پایایی این پرسشنامه تأیید شده است.(۱۸)

داده‌ها پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار آماری SPSS ویرایش ۱۵ وارد و ابتدا توزیع نرمال داده‌ها با آزمون Kolmogorov-Smirnov بررسی شد. برای متغیرهایی که از توزیع نرمال برخوردار بودند از آزمون Paired T Test و برای متغیرهایی که از توزیع نرمال برخوردار نبودند از آزمون Wilcoxon در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد.

## یافته‌ها

این مطالعه بر روی سی زن شاغل با میانگین سنی ۶/۷±۳۵/۹ سال با حداقل سن ۲۵ و حداکثر ۵۰ سال انجام شد. ۲۶ نفر از زنان موردمطالعه (۸۶/۷٪) متأهل و ۱۴ نفر (۴۶/۶٪) یک تا دو فرزند داشتند. اطلاعات دموگرافیک زنان موردمطالعه در جدول یک ارائه شده است.

نتیجه Paired T Test نشان داد که میانگین نمره عزت‌نفس در افرادمورد مطالعه بعد از مداخله نسبت به قبل از آن به طور معنی‌داری افزایش و میانگین نمره استرس به طور معنی‌داری کاهش یافت($p<0/001$). همچنین نتیجه آزمون Wilcoxon نشان داد میانگین نمره افسردگی و اضطراب بعد از مداخله نسبت به قبل از آن به طور معنی‌داری کاهش داشت ($p<0/001$). (جدول ۲).



[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]

**جدول ۱:مشخصات دموگرافیک زنان موردمطالعه**

| متغیر | | فراوانی | درصد |
|---|---|---|---|
| سطح تحصیلات: | دیپلم | ۹ | ۳۰ |
| | فوق دیپلم | ۶ | ۲۰ |
| | لیسانس | ۱۲ | ۴۰ |
| | فوق لیسانس | ۳ | ۱۰ |
| وضعیت تاهل: | مجرد | ۴ | ۱۳/۳ |
| | متأهل | ۲۶ | ۸۶/۷ |
| تعداد فرزند: | بدون فرزند | ۶ | ۲۰ |
| | ۲-۱ فرزند | ۱۴ | ۴۶/۶ |
| | ۳ فرزند و بیشتر | ۱۰ | ۳۳/۴ |
| شغل همسر: | آزاد | ۹ | ۳۰ |
| | کارمند آموزش و پرورش | ۷ | ۲۳/۳ |
| | کارمند سایر ادارات | ۱۰ | ۳۳/۳ |

**جدول ۲ : مقایسه میانگین نمره عزت‌نفس، افسردگی، اضطراب و استرس قبل و بعد از مداخله در زنان موردمطالعه**

| زمان مداخله | قبل از مداخله | بعد از مداخله | P-value |
|---|---|---|---|
| متغیر | انحراف‌معیار±میانگین | انحراف‌معیار±میانگین | |
| عزت‌نفس | ۳۳/۲ ± ۵/۷ | ۴۰/۱ ± ۴/۳ | <۰/۰۰۱ |
| افسردگی | ۴/۲ ± ۳/۵ | ۱/۹ ± ۲/۴ | ۰/۰۰۱ |
| اضطراب | ۴/۱ ± ۳/۹ | ۱/۸ ± ۲/۱ | <۰/۰۰۱ |
| استرس | ۶/۱ ± ۳/۲ | ۳ ± ۲/۱ | <۰/۰۰۱ |

## بحث

بر اساس نتایج مطالعه حاضر آموزش مهارتهای غنی‌سازی روابط در کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و افزایش عزت‌نفس زنان شاغل تأثیر دارد. نتایج مطالعه حاضر با نتایج پژوهش نظری که به بررسی و مقایسه اثربخشی برنامه غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه‌حل محور بر رضایت زناشویی ۳۴ زوج شاغل پرداخت، همسو می‌باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که هر دو رویکرد تأثیر معنی‌داری بر افزایش ابعاد مختلف سازگاری داشته‌اند ولی غنی‌سازی روابط بر ابعاد پرخاشگری، زمان با هم‌بودن و مسائل مالی اثربخشی بیشتری داشته است.(۱۲)

نتایج مطالعه Carson و همکاران که به بررسی اثربخشی غنی‌سازی روابط بر ابعاد روابط زوجین پرداخته‌اند، نشان داد که غنی‌سازی روابط باعث افزایش رضایتمندی زوجین، استقلال، صمیمیت و پذیرش در بین زوجین شده است. همچنین نتایج پیگیری پس از سه ماه نشان داد که مداخله اثربخشی خود را همچنان حفظ کرده است.(۱۹)

Murray و همکاران اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر بهبود عزت‌نفس و ابعاد ارتباط زوجین بررسی نموده‌اند که یافته‌های این مطالعه نشان داد غنی‌سازی روابط باعث افزایش عزت‌نفس، صمیمیت، تعهد و سازگاری زوجین شده است.(۲۰)

Brooks و همکاران، زوج درمانی گروهی به شکل غنی‌سازی روابط را بر روی ۲۲ زوج اجرا کردند و نتایج نشان داد که این دوره باعث افزایش صمیمیت، تعهد، اعتماد و سازگاری زناشویی زوجین شده است. پیگیری بعد از شش ماه فقط برای سازگاری صورت گرفت و نتایج نشان داد غنی‌سازی همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است. همچنین زوجهای شرکت‌کننده در این دوره‌ها آمادگی و پذیرش بیشتری برای یادگیری نحوه برخورد با بیماریشان نشان دادند و به توصیه‌های متخصصین عمل نمودند.(۲۱)



[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]

Duquette، اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر افزایش سازگاری زناشویی و سازگاری عمومی زوجهای مبتلا به HIV بررسی نمود که نتایج نشان داد این مداخله اثربخش بوده است و همچنین اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر ارتقای سازگاری زناشویی بر روی ۲۸ زوج بررسی نمود و یافته‌ها نشان داد که این شیوه باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق و همفکری در مسائل زناشویی شده است.(۲۲)

## نتیجه‌گیری

از آنجایی که نتایج مطالعه حاضر و مطالعات مشابه نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط بر افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب، افسردگی و استرس زنان شاغل تأثیر دارد، لازم است در مراکز بهداشتی درمانی و در ادارات بر آموزش غنی‌سازی به زنان توجه ویژه‌ای شود و این آموزشها در دستور کار مسئولین حمایت از خانواده قرار گیرد و از آنجا که شیوه غنی‌سازی روابط محدودیتی برای سن ندارد و مطالعه حاضر بر روی زنان شاغل انجام شده، پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابهی در خصوص تأثیرگذاری این روش بر روی زوجهایی که در سالهای اول و دوم زندگی و زوجهایی که در مرحله آشیانه خالی می‌باشند و تعارضات خاص این دوره‌ها را تجربه می‌کنند، نیز بررسی شود. با توجه به میزان شیوع بالای اختلالات روانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در زنان پیشنهاد می‌گردد، ضمن تحقیقات بیشتر در رابطه با علت‌یابی و رفع آن در زمینه بهداشت روانی در خانواده از طریق رسانه‌های گروهی و در جهت بهترشدن روابط والدین و بهینه‌سازی این روابط، برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای از طریق ادارات انجام پذیرد.

## تشکر و قدردانی

در پایان از همکاری صمیمانه زنان شاغل ادارات شهرستان قاین تشکر و قدردانی می‌شود.

## REFERENCES

1-Fata L, motabi F.Skills Indefeasible Effective Relation for students.1 rd ed. Tehran:Danja Publications. 2006.

2-Berger R, Hannah M T. pereventive Approaches in couple therapy.1 rd ed.london: Routledge Publication. 1999.

3-Scuka, RF. Relationship Enhancement Therapy: Healing Through Deep Empathy and Intimate Dialogue. 3 rd ed. london: Routledge Publication.2005.

4-Ronnan GF, Dreer LE, Dollard KM, Ronan DW. Violent couples: coping and communication skills J Fam Violence.2004; 19(2):131-7.

5-Marchand JF, Hock E.Avoidance and Attacking Conflict Resolution Strategies Among Married Couples: Relations to Depressive Symptoms and Marital Satisfaction. J of Family Relations 2000; 49(2):201-6.

6-Giblin P , Sprenkle D H , Sheehan R. Enrichment Outcome Research: A Meta-analysis of Premarital, Marital and family Interventions.J Marital Fam Ther. 1985; 3(11):257-71.

7-Accordino MP, Guerney BG Jr. Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. The Family Journal. 2003; 11(2):162-6.

8-Accordino MP , Guerney BG Jr. The empirical validation of relationship enhancement couple and family therapy. Cain DJ, Seeman J. Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice. 1rd ed. Washington : Psychological Association of America Publications; 2001.

9-Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. Behav Res Ther. 2010; 48(5):377-83.

10-Ridleya CA, Jorgensena SR, Morgana AG, Averya AW. Relationship enhancement with premarital couples: An assessment of effects on relationship quality. Am J Fam Ther. 1982; 10(3):41-8.

11-Sprecher S, Metts S. Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. Journal of Social and Personal. 1999; 16(6):834-51.



[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]

12-Nazari AM. Investigation and Comparison of effectiveness of relationship enhancement therapy and solution-oriente therapy on marital satisfaction of duel-career couples [Dissertation]. Tehran: Tarbiyat Moallem University; 2004. [Persian]

13- Taheri rad M. The effectiveness of training relationship enhancement program on increasing adjustment of coupels [Dissertation]. Tehran: Tarbiyat Moallem University 2010. [Persian]

14-Isanejad O, Ahmadi SA, Etemadi o. Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples. J Res Behav Sci. 2010; 4(1):9-16. [Persian]

15-Javaheri F, Serajzadeh SH, Rahmani R. Analysis of the effects of women's employment on their life quality Case study: Iranian Female Employees in the Ministry of Agriculture. Women in Development & Politics. 2010; 8 (2):143-62. [Persian]

16-Lovibond PF ,Lovibond SH. The structure of negative emotional states : Comparison of the Depression Anxity Stress Scales (DASS)With the Beck Depression and Anxity Inventories. Behavior Research and Therapy. 1995; 33(3):335-43.

17-Rogers CR , Dymond RF. Psychotherapy and Personality Change.1rd ed. Chicago: University of Chicago Press; 1978.

18-Hoare P, Mann H. Self-esteem and behavioral adjustment in children with epilepsy and children with diabetes. J Psychosom Res. 1994; 38(8):859-69.

19-Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. Behavior Therapy. 2004; 35:471-94.

20-Murray SL, Rose P, Bellavia GM, Holmes JG, Kusche AG. When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes. J Pers Soc Psychol. 2002; 83(3):556-73.

21-Brooks L W, Guerney B Jr, Nicholas M. Relationship enhancement couples group therapy. J Fam Soc Work. 2002; 6(2):25-42.

22-Duquette DR. A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant [Dissertation]. US: Miami:Carlos Albizu University; 2001.

[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]

*Abstract* *Original Article*

# Effectiveness of teaching relationship enhancement on self–esteem, anxiety, depression, and stress in working women

**N. Kh. Rahimi[1], M. R. Miri[2], Gh. R. Sharifzadeh[3]**

**Background and Aim:** Relationship is among the first and highest human achievements which paves the way for human social life. An important mission of the humankind is to develop and maintain interpersonal relationships. This study aimed to examine the effectiveness of training relationship enhancement on stress, anxiety, depression, and self–esteem of working women.

**Materials and Methods:** In this quasi-experimental study with pre-test and post-test, 30 working women from Qayen, South Khorasan, were the participants. The participants were initially asked to fill out DASS questionnaire (21 items) and Cooper-Smith's Self-esteem Inventory. After taking the pretest, they attended eight training sessions on relationship enhancement skills. At the end of the last session, the participants were asked again to fill out DASS questionnaire and Cooper-Smith's Self-esteem Inventory. The data were analyzed in SPSS (version 13) using Wilcoxon and paired t-test at 0.05.

**Results:** Results indicate that self-esteem mean score increased significantly after the intervention ($P<0.001$), while that of stress, anxiety, and depression decreased significantly ($P<0.001$).

**Conclusion:** Teaching relationship enhancement skills helps to reduce stress, anxiety, and depression but increases self-esteem among working women. As a result, these trainings need to be taken into account by psychologists and family counselors so as to reduce and prevent psychological disorders and harms to individuals and families.

**Keywords:** Stress; Anxiety; Depression; Working Women; Self-Esteem; Relationship Enhancement

***Modern Care, Scientific Quarterly of Birjand Nursing and Midwifery Faculty. 2014; 11 (2):112-118***

***Received: June 15,2014*** ***Last Revised: July 28,2014*** ***Accepted: August 5,2014***

*Corresponding Author: Gholamreza Sharifzadeh, Department of Epidemology, Faculty of Health, Member of Social Determinants of Health Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran. rezamood@yahoo.com*

*[1] M.Sc Student of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Birjand Branch, Birjand, Iran.*

*[2] Associate Professor, Faculty of Health, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.*

*[3]Asistant Professor, Department of Epidemiology, Faculty of Health, Member of Social determinants of health research center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand , Iran.*



[ Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03 ]