

اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی زناشویی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین

تاریخ دریافت: ۸۹/۶/۹

تاریخ پذیرش: ۹۰/۳/۹

فرشته پورمحسنی کلوری*، عباسعلی اللهیاری**، علی فتحی‌آشتیانی***، پرویز آزادفلاح****، فضل‌ا... احمدی*****

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی زناشویی بر رضایت‌مندی زوجین می‌باشد. **روش:** این پژوهش در چارچوب طرح‌های آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. ۳۶ زوج از زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر اردبیل به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. گروه‌های آزمایشی برنامه‌های توانمند سازی انریچ و گلاسر را دریافت نمودند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی جمع‌آوری و با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد رضایت‌مندی زناشویی در هر دو گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری بهبود یافته است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها از اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی ازدواج در پیشگیری از بروز ناسازگاری‌های زناشویی حمایت می‌کند.

واژه‌های کلیدی: برنامه توانمند سازی زناشویی، برنامه انریچ، برنامه گلاسر و زوجین

fpmohseni@yahoo.com

Allahyaria@modares.ac.ir

afa1337@gmail.com

azadfa_p@modares.ac.ir

ahmadi_fazl@hotmail.com

* نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل، اردبیل، ایران

** استادیار، گروه روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

*** استاد، گروه تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه بقیه ا...، تهران، ایران

**** دانشیار، گروه روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

***** دانشیار، گروه پرستاری دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

مقدمه

یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند [۱]. اما آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی روابط زناشویی است، نشانگر آن است که رضایت‌مندی زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست [۲]. آمار ازدواج و طلاق در ایران نشان می‌دهد که آمار طلاق از ۹/۴٪ در سال ۱۳۸۰ به ۱۴٪ در سال ۸۸ رسیده است. از سوی دیگر صرف نظر از همه ازدواج‌هایی که به طلاق ختم می‌گردند، بسیاری از ازدواج‌های ناموفق نیز وجود دارند که همسران به دلایل گوناگون طلاق نمی‌گیرند [۳]. به طورمثال برخی زوجین به دلایلی چون گرفتاری‌های مالی طلاق و یا تصورات شخصی و فرهنگی در زمینه طلاق، تصمیم می‌گیرند که به زندگی در کنار هم ادامه دهند [۴]. بنابراین حوزه روان‌شناسی خانواده امروزه با چالش‌هایی مواجه شده است. از یکسو بسیاری از زوجین در آستانه طلاق و جدایی قرار دارند و از سوی دیگر برخی دیگر از زوجین بدون آنکه آمادگی لازم را جهت مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی داشته باشند، وارد زندگی مشترک می‌گردند. به عبارت دیگر متخصصان حوزه خانواده در پیشگیری از طلاق و آموزش مهارت‌های زناشویی به زوجین حضور کم‌رنگی داشته‌اند [۵]. از این رو سیاست‌گذاران در بسیاری از کشورها درصددند تا برنامه‌هایی را طراحی و اجرا نمایند که به زوجینی که دچار مشکلات زناشویی می‌باشند، کمک نمایند و رؤیای دستیابی به زندگی زناشویی موفق و پایا را تحقق بخشند. یکی از مهمترین بخش‌های این سیاست جدید حوزه خانواده، طراحی و حمایت از برنامه‌های آموزشی یا توانمند سازی ازدواج می‌باشد [۶ ۷]. برنامه‌های پر بار سازی ازدواج یا توانمند سازی زوجین، یک رویکرد پیشگیرانه و آموزشی است که با رویکرد پیشگیری اولیه و یا ثانویه به تقویت و پر بار ساختن روابط زوجین کمک می‌کند [۸]. اهداف این رویکرد شامل کمک به زوجین جهت آگاهی از خود و همسرشان، واری احساسات و افکار همسر، تشویق همدلی و صمیمیت، گسترش ارتباط عاطفی و مهارت‌های حل مسأله [۶ ۹] می‌باشد. از جمله برنامه‌های پیشگیرانه که به منظور توانمند سازی زوجین مورد استفاده

قرار می‌گیرد، برنامه پر بار سازی رابطه^۱ [۱۰]، برنامه آموزش توانمند سازی مهارت‌های مقابله‌ای^۲ [۱۱]، برنامه پیشگیری و پر بار سازی رابطه^۳ [۱۲] برنامه توانمند سازی ازدواج گلاسر [۱۳] و برنامه توانمند سازی ازدواج انریچ [۱۴] می‌باشد. مطالعات نشان می‌دهند که برنامه‌های پر بار سازی ازدواج، مهارت‌های ارتباطی و بین فردی [۱۵]، مدیریت تعارض و حل مسأله [۱۶]، مهارت‌های مقابله [۱۷]، و همدلی و صمیمیت [۱۸] را در زوجین بهبود بخشیده و سبب افزایش رضایت‌مندی و کاهش آشفستگی‌های زناشویی می‌گردد. بنابراین با توجه به افزایش آمار طلاق و عواقب آن بر زندگی هر یک از زوجین [۱۹]، کودکان [۲۰] و هزینه‌هایی که برای جامعه به دنبال دارد [۲۱]، ضرورت دارد تا از یکسو مداخلاتی انجام گیرد تا عواملی که منجر به کاهش رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین می‌گردد، کاهش یابد و از سوی دیگر به وسیله برنامه‌های پیشگیرانه، عملکرد کارآمد و مؤثر در زوجین و خانواده‌ها تقویت گردد. مطالعات نشان می‌دهد که رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلند مدت بسیار مؤثر و مقرون به صرفه می‌باشند [۸، ۱۸، ۲۲]. بنابراین، در پژوهش حاضر اثربخشی دو برنامه توانمند سازی ازدواج انریچ و گلاسر بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین مورد مطالعه قرار گرفته است. برنامه توانمند سازی انریچ بر نظر به سیستمی بوئن [۲۳] و مفهوم تمایز یافتگی خود [۲۴] استوار می‌باشد و شش هدف اصلی را دنبال می‌کند: گسترش توانمندی‌های زوجین و رشد آنها، تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین، آموزش ده گام برای حل تعارضات زوجین، گسترش اهداف شخصی زوجین و خانواده، گسترش طرح‌های بودجه بندی مالی و کشف مسائل اصلی خانواده [۲۵]. برنامه پر بار سازی ازدواج گلاسر یکی دیگر از برنامه‌های توانمند سازی زوجین می‌باشد که با تأکید بر مفهوم نظریه انتخاب و مبتنی بر نظریه واقعیت درمانی گلاسر می‌باشد. بر اساس نظریه واقعیت درمانی، مشکلات ارتباطی انسان‌ها ناشی از آن است که با افرادی سر و کار دارند که معتقدند نه تنها

- 1- relationship enhancement
- 2- couples coping enhancement training
- 3- prevention and relationship enhancement program

خلاصه‌ای از محتوای جلسات برنامه توانمند سازی زندگی زناشویی گلاسر در جدول ۱ آمده است.

جدول (۱) عناوین جلسات و اهداف برنامه توانمند سازی زناشویی گلاسر

جلسه	عنوان جلسه	اهداف کلی
۱	آشنایی اعضا با همدیگر، معرفی قواعد گروه، کنترل بیرونی	معارفه، آشنایی اعضا با همدیگر، تأکید بر آموزش ارتباط، روان‌شناسی کنترل بیرونی.
۲	ما همه رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم	توضیح نظریه انتخاب، توضیح پنج نیاز اساسی نیاز به بقا، نیاز به عشق و تعلق خاطر، آزادی، تفریح و قدرت به عنوان یکی از مؤلفه‌های نظریه انتخاب و نقش آنها در رضامندی زناشویی زوجین
۳	معرفی هفت عادت مخرب	معرفی عادت‌های مخرب و عادت‌های مهر آمیز و تأثیر آنها بر زندگی مشترک
۴	آشنایی با دنیای کیفی همدیگر	آموزش مفهوم دنیای کیفی، شیوه آشنایی با دنیای کیفی همسر، نقش دنیای کیفی در نحوه ارضای نیازهای ما در رابطه زناشویی
۵	رفتار کلی	آموزش این نکته که رفتارهای ما ۴ مؤلفه دارد: افکار، اعمال، احساس و فیزیولوژی. هر فردی تنها بر دو مؤلفه افکار و اعمال خود به طور مستقیم کنترل دارد
۶	خلاقیت	آموزش تقویت خلاقیت در خود، نقش رفتارهای خلاقانه در نشاط بخش کردن رابطه
۷	تعارض چیست	درک مفهوم تعارض، آشنایی با عوامل مؤثر بر بروز تعارض‌های زناشویی، آشنایی با شیوه‌های مقابله مؤثر با تعارض
۸	تکنیک دایره حل تعارض یا حلقه مذاکره	آموزش استفاده از دایره حل تعارض به هنگام بروز تعارض، آموزش اصول و قواعد استفاده از تکنیک دایره حل تعارض

دریافته‌اند چه چیزی برای خودشان درست است، بلکه صلاح دیگران را نیز می‌دانند [۲۶]. پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال‌ها می‌باشد: آیا آموزش برنامه توانمند سازی ازدواج انریچ و برنامه توانمند سازی ازدواج گلاسر رضایت‌مندی زناشویی زوجین را افزایش می‌دهد؟ و اینکه تأثیر برنامه‌های توانمند سازی زناشویی بر ابعاد مختلف رضایت‌مندی زناشویی زوجین چگونه است؟

روش

طرح پژوهش: پژوهش حاضر از نوع طرح‌های شبه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد.

آزمودنیها: جامعه آماری پژوهش، شامل زوجینی بود که در سال‌های ۱۳۸۹-۱۳۸۸ به مراکز مشاوره بهزیستی شهر اردبیل مراجعه نموده و مشاوره روان‌شناختی دریافت نموده بودند. با مطالعه پرونده مشاوره این افراد، با ۱۵۰ نفر که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، تماس گرفته شد و پس از توضیح هدف پژوهش، از میان زوجینی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند و همچنین ملاک‌های ورود به مطالعه را دارا بودند، ۳۶ زوج به شیوه در دسترس انتخاب شدند. زوجین بر اساس سطح تحصیلات، مدت تأهل، تعداد فرزندان و شاغل یا خانه‌دار بودن زنان با هم همتا شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، ۱۲ زوج در هر گروه، قرار گرفتند. با توجه به اینکه نمرات زوجین سه گروه در مدت تأهل، میزان تحصیلات و تعداد فرزندان با استفاده از روش تحلیل واریانس یکراهه تفاوت معناداری نشان نداد، می‌توان گفت که گروه‌ها در بدو ورود به مطالعه همتا بوده‌اند. ملاک‌های انتخاب نمونه عبارت بودند از: مدت تأهل زوجین حداقل دو سال و حداکثر ۱۵ سال باشد؛ هر دو زوج حاضر به شرکت در جلسات آموزشی باشند و شکایت اصلی زوجین در زمینه مسائل ارتباطی بوده و در برگیرنده مشکلات ناشی از اعتیاد، بیکاری و ازدواج مجدد نباشد. روش‌های مداخله: الف) برنامه توانمند سازی ازدواج گلاسر که توسط صاحبی طراحی گردیده و در اختیار محقق قرار گرفت [۲۷]. همچنین در بای [۲۸] اثربخشی این برنامه را بر رضایت‌مندی زناشویی زنان مورد مطالعه قرار داده است. در پژوهش حاضر، برنامه توانمند سازی گلاسر به مدت ۸ جلسه دو ساعته و هر هفته یک جلسه برای زوجین یکی از گروه‌های آزمایشی برگزار شد.

ابزار:

۱- پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی انریچ آزمون رضایت‌مندی زناشویی انریچ (پربار سازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی)^۳: این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تشخیصی برای سنجش میزان رضایت زناشویی زوجین مورد استفاده قرار گرفته است [۳۱]. نسخه اصلی آزمون دارای ۱۱۵ سؤال می‌باشد که به دلیل طولانی بودن مقیاس، فرم‌های کوتاهتری از آن استخراج شده است. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده شده است [۳۲] که رضایت‌مندی زناشویی زوجین را به صورت ۵ گزینه‌ای در مقیاس لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) می‌سنجد. این پرسشنامه ۹ حوزه رضایت‌مندی زناشویی شامل مسائل شخصیتی، ارتباط دوتایی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزند پروری، خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی را ارزیابی می‌کند. اولسون و اولسون [۳۳] اعتبار این پرسشنامه را با روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. همچنین در پژوهش مهدویان [۳۴] اعتبار این آزمون با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای مردان ۰/۹۳۷ و برای زنان ۰/۹۴۰ به دست آمده است. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مؤلفه‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مؤلفه‌های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که بیانگر روایی سازه آن می‌باشد. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که پرسشنامه انریچ از روایی ملاک خوبی برخوردار است [۳۵].

روند اجرای پژوهش: آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، قبل از شرکت در برنامه‌های توانمندسازی، پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی انریچ را تکمیل نمودند. سپس برنامه‌های توانمندسازی گلاسر و انریچ به زوجین گروه‌های آزمایشی آموزش داده شد و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت ننمود. پس از اتمام آموزش برنامه‌های توانمندسازی، آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه دوباره پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی انریچ را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون تحلیل کواریانس

(ب) برنامه توانمندسازی انریچ^۱، توسط اولسون^۲ و اولسون [۲۹] طراحی گردیده است. این برنامه بر اساس ۲۰ سال کار بالینی و پژوهش در مورد همسران، ارائه شده است و تاکنون زوجین زیادی تحت آموزش این برنامه قرار گرفته‌اند تا ازدواج خود را پربار سازند. مطالعه اولیاء و همکاران [۳۰] حاکی از اثربخشی این برنامه بر صمیمیت و رضایت‌مندی زناشویی زوجین می‌باشد. در پژوهش حاضر، گروه آزمایشی دوم در ۶ جلسه دو ساعته، هفته‌ای یک جلسه برنامه توانمندسازی انریچ را دریافت نمود. خلاصه‌ای از برنامه توانمندسازی زندگی زناشویی انریچ در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲) عناوین جلسات و اهداف برنامه توانمندسازی زناشویی انریچ

جلسه	عنوان جلسه	اهداف کلی
۱	آشنایی اعضا و معرفی قواعد	آشنایی اعضا با اهداف برنامه توانمندسازی، شرکت منظم زوجین در تمامی جلسات، انجام تکالیف هفتگی و ارائه آن در جلسات بعدی
۲	بازسازی شناختی	افزایش آگاهی زوجین نسبت به تفکرات غیر منطقی و خود انگیزه، آموزش اصول A-B-C، روش‌های مقابله با باورهای غیر منطقی، آموزش روش مجادله برای اصلاح باورهای غیر منطقی
۳	آموزش صمیمیت	تعریف صمیمیت و ابعاد آن، آموزش تکنیک‌هایی جهت افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و ارتباطی زوجین
۴	آموزش بهبود رابطه جنسی	افزایش آگاهی جنسی زوجین، بیان چرخه رابطه جنسی، شناسایی و اصلاح اسطوره‌ها و باورهای جنسی نادرست
۵	آموزش حل تعارض و حل مسأله	تعریف مفهوم تعارض زناشویی و طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین، آشنایی با شیوه‌های متداول برخورد با تعارض زناشویی در زوجین، آموزش قواعد و شیوه صحیح حل تعارض و حل مسأله
۶	مدیریت منزل	آموزش نحوه ارتباط صحیح با فرزندان، نحوه ارتباط با خانواده‌های اصلی، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات مالی

3- Enrich: enriching and nurturing relationship issues, communication and happiness

1- Enrich
2- Olson

یک متغیری و چند متغیری، تحلیل واریانس یکراهه و آزمون تعقیبی شفه استفاده شد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به مدت تأهل، تعداد فرزندان، شغل و سطح تحصیلات آزمودنیها در جدول ۳ آمده است. ذکر این نکته ضروری است که همه مردان شرکت کننده

در پژوهش شاغل بودند. همچنین نتایج آزمون تحلیل واریانس یکراهه نشان داد که هر سه گروه به لحاظ تعداد فرزندان و مدت تأهل با هم همتا هستند. همچنین آزمودنیها بر اساس سطح تحصیلات به صورت تصادفی به گروه‌ها گمارده شدند.

جدول ۳) شاخص‌های توصیفی گروه نمونه

شاخص‌ها / گروه‌ها	میانگین مدت تأهل (سال)	میانگین تعداد فرزندان	شغل زنان		سطح تحصیلات (درصد)				
			شاغل	خانه‌دار	جنسیت	زیر دیپلم	دیپلم و فوق دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس
گروه برنامه انریج	۷	۱/۷	%۴۱/۶	%۵۸/۴	زنان	%۸/۳	%۵۰	%۴۱/۷	-
					مردان	-	%۸/۳	%۷۵	%۱۶/۷
گروه برنامه گلاسر	۶/۶	۲/۲	%۵۵/۷	%۴۴/۳	زنان	%۱۶/۷	%۳۳/۳	%۵۰	-
					مردان	-	%۸/۳	%۹۱/۷	-
گروه گواه	۷/۳	۱/۵	%۵۸/۴	%۴۱/۶	زنان	%۱۶/۷	%۴۱/۶	%۴۱/۷	-
					مردان	-	%۲۵	%۵۰	%۲۵

به منظور ارزیابی اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی ازدواج بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین و کنترل اثر پیش آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. همچنین جهت بررسی تفاوت دو به دوی گروه‌ها از آزمون تعقیبی شفه استفاده گردید که نتایج این تحلیل‌ها در جدول‌های ۴ آمده است. از

سوی دیگر یکی از مفروضه‌های تحلیل کواریانس برابری واریانس گروه‌ها می‌باشد. نتایج آزمون لون نشان داد که تفاوت معناداری بین واریانس‌ها وجود ندارد ($F=1/05, P>0/05$).

جدول ۴) نتایج تحلیل کواریانس رضایت‌مندی زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون

متغیرها	شاخص‌ها	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه تأثیر
رضایت‌مندی زناشویی (پیش آزمون)		۲۹۲۹۶/۶	۱	۲۹۲۹۶/۶	۶۵۶/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۸۱
عضویت گروهی		۲۵۱۷/۰۶	۲	۱۲۵۸/۵۳	۷۲/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸

نتایج آزمون تعقیبی حکایت از آن داشت که تفاوت گروه کنترل با هر دو گروه توانمند سازی گلاسر و توانمند سازی انریج تفاوت معنادار داشته است. لیکن تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایشی مشاهده نیست. همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی ازدواج، بر میزان رضایت‌مندی زناشویی زوجین معنادار است که میزان این تأثیر ۶۸٪ است. به بیان دیگر با کنترل تأثیر پیش آزمون، ۶۸ درصد کل واریانس‌ها یا تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل ناشی از اعمال متغیر مستقل

است. همچنین مقایسه دو باروی گروه‌ها در جدول ۵ نیز حاکی از آن است که هر دو برنامه توانمند سازی، رضایت‌مندی زناشویی زوجین را افزایش داده‌اند اما میزان اثربخشی دو برنامه توانمند سازی، تفاوت معناداری با یکدیگر نداشته‌اند. برای پاسخ به این سؤال که تأثیر برنامه‌های توانمند سازی زناشویی بر ابعاد مختلف رضایت‌مندی زناشویی زوجین چگونه است؟ از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره به منظور کنترل اثر پیش آزمون استفاده شد. از آنجا که یکی از پیش فرض‌های

آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان داد که شرط همگنی واریانس نمرات در همه خرده مقیاس‌ها ($F=0/83$, $P>0/05$)، $0/31$ ، $0/27$ ، $0/32$ ، $0/10$ ، $0/14$ ، $0/41$ ، $0/85$ ، $P>0/05$ ، برقرار است. نتایج آزمون تحلیل مانکوا و آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و گروه کنترل، در جدول ۵ و ۶ و ۷ منعکس شده است.

استفاده از این تحلیل، همسانی ماتریس کواریانس‌ها است، از آزمون باکس برای بررسی این همسانی استفاده شد که نتایج نشان می‌دهد که کواریانس‌ها در دو گروه ($F=1/07$, $P>0/05$) برابر هستند؛ همچنین یکی دیگر از پیش فرض‌های استفاده از تحلیل مانکوا همسانی واریانس نمرات می‌باشد. برای بررسی همسانی واریانس نمرات از

جدول ۵) نتایج آزمون‌های معنی‌داری تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	نام آزمون	مقدار	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	سطح معناداری
گروه‌ها	اثر پیلای	۱/۰۴	۱۸	۱۰۶	۶/۴۲	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۱۹۲	۱۸	۱۰۴	۷/۴۱	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۲/۹۸	۱۸	۱۰۲	۸/۴۵	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه ری	۲/۴۹	۹	۵۳	۱۴/۶۷	۰/۰۰۱

بر این یافته‌ها، برنامه‌های توانمند سازی زناشویی بر رضایت‌مندی زوجین حداقل یکی از گروه‌های آزمایشی، تأثیر معناداری داشته است.

یافته‌های موجود در جدول ۵، نتایج آزمون معناداری تحلیل کواریانس چند متغیری را روی نمرات رضایت‌مندی زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. مبتنی

جدول ۶) نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) جهت مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل در ابعاد رضایت‌مندی زناشویی

خرده مقیاس	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات بین گروه‌ها	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
مسائل شخصیتی	۱۶۲/۹۳	۸۱/۴۶	۳۲/۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۱۰	۱/۰۰۰
ارتباط زناشویی	۱۴۷/۰۸	۷۳/۵۴	۲۸/۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۳	۱/۰۰۰
حل تعارض	۱۰۶/۲۴	۵۳/۱۲	۲۹/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۱/۰۰۰
مدیریت مالی	۲۲/۰۷	۱۱/۰۳	۵/۰۳	۰/۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰۰
فعالیت‌های اوقات فراغت	۵۶/۹۵	۲۸/۴۷	۱۵/۱۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۹۹
رابطه جنسی	۱۱۰/۸۴	۵۵/۴۱	۲۸/۵۶	۰/۰۰۰۱	۱/۰	۰/۹۹۹
فرزندان و فرزند پروری	۱۶/۰۶	۸/۰۳	۵/۴۰	۰/۰۰۰۷	۰/۳۷	۰/۹۹۹
خانواده و دوستان	۳۳/۹۱	۱۶/۹۶	۹/۶۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۲	۱/۰۰۰
جهت‌گیری مذهبی	۶۹/۶۰	۳۴/۸۰	۱۵/۱۴	۰/۰۰۰۱	۰/۱۹	۱/۰۰۰

یافته‌های موجود در جدول ۶ نشان می‌دهد که تأثیر برنامه‌های توانمند سازی ازدواج بر همه خرده مقیاس‌های رضایت‌مندی زناشویی معنادار می‌باشد. بیشترین مجذور اتا یا ضریب تأثیر مربوط به خرده مقیاس فعالیت‌های اوقات فراغت می‌باشد ($0/41$)، که بدین معنی است که $0/41$ از تفاوت بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در فعالیت‌های اوقات فراغت، مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌های توانمند سازی می‌باشد. پس از خرده مقیاس

یافته‌های موجود در جدول ۶ نشان می‌دهد که تأثیر برنامه‌های توانمند سازی ازدواج بر همه خرده مقیاس‌های رضایت‌مندی زناشویی معنادار می‌باشد. بیشترین مجذور اتا یا ضریب تأثیر مربوط به خرده مقیاس فعالیت‌های اوقات فراغت می‌باشد ($0/41$)، که بدین معنی است که $0/41$ از تفاوت بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در فعالیت‌های اوقات فراغت، مربوط به تأثیر آموزش برنامه‌های توانمند سازی می‌باشد. پس از خرده مقیاس

جدول ۷) نتایج آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در ابعاد رضایت‌مندی زناشویی

خرده مقیاس	گروه‌های مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
مسائل شخصیتی	۲-۱	-۵/۸۳	۰/۹۳	۰/۸۱
	۳-۱	۳/۲	۰/۹۳	۰/۰۰۳
	۳-۲	۳/۷۹	۰/۹۳	۰/۰۰۰۱
ارتباط زناشویی	۲-۱	۰/۱۷	۰/۹۶	۰/۹۸
	۳-۱	۳/۴۱	۰/۹۶	۰/۰۰۳
	۳-۲	۳/۲۵	۰/۹۶	۰/۰۰۵
حل تعارض	۲-۱	-۰/۲۰	۰/۹۲	۰/۹۸
	۳-۱	۲/۲۰	۰/۹۲	۰/۰۵
	۳-۲	۲/۴۱	۰/۹۲	۰/۰۳۶
مدیریت مالی	۲-۱	-۰/۲۵	۰/۷۲	۰/۹۴
	۳-۱	-۲/۰۴	۰/۷۲	۰/۰۲۲
	۳-۲	۱/۷۹	۰/۷۲	۰/۰۵
فعالیت‌های اوقات فراغت	۲-۱	-۰/۳۳	۰/۸۱	۰/۹۲
	۳-۱	۲	۰/۸۱	۰/۰۵
	۳-۲	۲/۳۳	۰/۸۱	۰/۰۲۱
رابطه جنسی	۲-۱	۰/۶۲	۰/۸۱	۰/۹۱
	۳-۱	۲/۲۵	۰/۸۱	۰/۰۲۶
	۳-۲	۲/۸۷	۰/۸۱	۰/۰۰۳
فرزندان و فرزند پروری	۲-۱	-۰/۳۳	۰/۸۲	۰/۹۲
	۳-۱	۰/۵۸	۰/۸۲	۰/۷۷
	۳-۲	۲/۲۵	۰/۸۲	۰/۰۲۶
خانواده و دوستان	۲-۱	-۰/۵	۰/۷۲	۰/۷۹
	۳-۱	-۲/۰۴	۰/۷۲	۰/۰۲۲
	۳-۲	۱/۵	۰/۷۲	۰/۱۱
جهت‌گیری مذهبی	۲-۱	-۱/۲۹	۰/۶۴	۰/۱۴
	۳-۱	۰/۷۹	۰/۶۴	۰/۴۷
	۳-۲	۲/۰۸	۰/۶۴	۰/۰۰۸

گروه ۱: برنامه توانمند سازی انریچ؛ گروه ۲: برنامه توانمند سازی گلاسر، گروه ۳: گروه کنترل

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی زناشویی انریچ و گلاسر بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین بود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که برنامه‌های توانمند سازی انریچ و گلاسر، رضایت‌مندی زناشویی زوجین را به طور معناداری افزایش داده‌اند. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش‌های پیشین [۳۶، ۳۷، ۳۸] همسو

همان گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، برنامه توانمند سازی انریچ و برنامه توانمند سازی گلاسر در مقایسه با گروه کنترل، مؤلفه‌های مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت و رابطه جنسی زوجین را به طور معناداری بهبود بخشیده است. اما برنامه توانمند سازی انریچ بر خرده مقیاس‌های فرزند پروری و جهت‌گیری مذهبی و برنامه توانمند سازی گلاسر بر روابط زوجین با خانواده و دوستان تأثیر معناداری نداشته است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل تعارض، میزان سازگاری زناشویی و نرخ طلاق ارتباط نیرومندی وجود دارد [۴۳، ۴۴] و یکی از بهترین روش‌های پرورش روابط زناشویی موفق، آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین می‌باشد. این مهارت‌ها به زوجین کمک خواهد کرد تا برای حل مشکلات و تعارض‌های زناشویی که در آینده با آنها مواجه خواهند شد، آمادگی لازم را داشته باشند [۴۵]؛ مطالعه استانلی^۴ و همکاران [۴۴] نشان می‌دهد که ناتوانی زوجین در مدیریت هیجان‌های منفی همچون خشم، ناتوانی در حل تعارض‌های زندگی مشترک، تعاملات منفی میان زوجین همچون اجتناب از بحث و مذاکره و کناره‌گیری از برقراری تعاملات مثبت و سازنده موجب بروز ناسازگاری‌های زناشویی می‌گردد [۳۶، ۳۷] و برنامه‌های توانمند سازی زناشویی با آموزش مهارت‌های ارتباطی، بروز تعاملات منفی در روابط همسران را کاهش می‌دهد. همچنین تبیین دیگری که می‌توان در این زمینه ارائه کرد این است که مهارت گوش کردن یکی از دیگر مهارت‌هایی بود که در برنامه‌های توانمند سازی انریچ و گلاسر به زوجین آموزش داده شده بود. مطالعه استانلی و همکاران [۴۶] نشان می‌دهد که این تکنیک، از کاربرد فنون ارتباطی مخرب و منفی بازداری می‌کند. در این تکنیک، گوش دادن فعالانه به همسر و درک و تأیید موقعیت وی، بحث و مذاکره مثبت را افزایش داده و از حالت تدافعی زوجین می‌کاهد. در این شرایط زوجین به موقعیت تنش آفرین و تعارض آمیز نزدیک شده و به بحث و گفتگو در زمینه منبع تعارض می‌پردازند. به نظر می‌رسد که با استفاده از مهارت‌های گفتگو، مذاکره و مهارت حل تعارض، همسران بیشتر نسبت به ویژگی‌های شخصیتی و نقاط ضعف و قوت خود آگاهی می‌یابند و با شناخت این ویژگی‌ها از تأثیر منفی آنها بر روابط زناشویی خود، پیشگیری می‌نمایند و بدین ترتیب رضایت‌مندی و صمیمیت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برنامه‌های توانمند سازی زناشویی رضایت‌مندی جنسی زوجین را افزایش داده است. افزایش آگاهی زوجین در زمینه مسائل جنسی یکی دیگر از مهارت‌هایی بود که در برنامه‌های

می‌باشد. در تبیین این یافته، مطالعه هاوکینز^۱ و همکاران [۳۹] نشان می‌دهد که برنامه‌های توانمند سازی، مهارت‌های مورد نیاز جهت مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی را به زوجین آموزش می‌دهد و آنها را برای مقابله کارآمد با مشکلات زناشویی آماده می‌سازد. این برنامه‌ها، مجموعه مهارت‌هایی را به زوجین آموزش می‌دهند که از بروز و گسترش مشکلات زناشویی جلوگیری می‌نماید [۱۵، ۴۰]. یکی دیگر از علل اصلی اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی انریچ و گلاسر بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین، تکالیفی^۲ است که در هر جلسه به زوجین داده می‌شود تا محتوای آموزش داده شده در هر جلسه را، در منزل نیز تمرین کنند. تکالیفی که در جلسات آموزشی به زوجین داده می‌شود فرصتی را برای تمرین تجارب فراهم می‌سازد. تکالیف منزل با تمرکز بر ساختار آموزش‌های جلسات درمان، این آموزش‌ها را تقویت می‌کند و زوجین با تمرین تکالیف خاص، انگیزه بیشتری برای تغییر خواهند داشت. به علاوه در انجام تکالیف منزل، اعضای خانواده نیز در انجام این تکالیف و فرآیند درمان درگیر می‌شوند و فرایند تغییر را تسهیل می‌کنند و بدین ترتیب فرد در محیطی قرار می‌گیرد که رشد بینش، خودگویی‌های مثبت و رفتارهای مقابله‌ای را در خلال جلسات درمانی تقویت می‌کند [۴۱]. مشاهده نتایج حاصل از مقایسه اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی انریچ و گلاسر بر مؤلفه‌های رضایت‌مندی زناشویی نشان می‌دهد که این برنامه‌ها، مؤلفه‌های مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت و رابطه جنسی زوجین را به طور معناداری بهبود بخشیده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین [۱۸، ۳۰، ۴۲] همسو می‌باشد. تبیینی که می‌توان جهت اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی انریچ و گلاسر بر ابعاد رضایت‌مندی زناشویی زوجین شرکت کننده در پژوهش حاضر ارائه داد، این است که از جمله مهارت‌هایی که در پژوهش حاضر، در برنامه‌های توانمند سازی آموزش داده شد، آموزش مهارت حل مسأله و مهارت‌های ارتباطی بود. کرنلیوس^۳ و همکاران [۱۵] بر اهمیت آموزش مهارت حل مسأله بر بهبود کیفیت زندگی زناشویی تأکید کرده‌اند.

1- Hawkins
2- homework
3- Cornelius

4- Stanley

[۵۰] نشان می‌دهد که فقدان مهارت‌های ارتباطی زوجین یکی دیگر از عوامل خطر سازی است که باید در برنامه‌های توانمند سازی مورد توجه قرار گیرد. به باور وی، از طریق افزایش مهارت‌های ارتباطی، سازگاری همسران و توانمندی آنها در فرزند پروری افزایش می‌یابد. با توجه به نتایج حاصل از مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل، برنامه توانمند سازی انریچ بر مؤلفه‌های فرزند پروری و جهت‌گیری مذهبی تأثیر معناداری نداشته است. این یافته با نتیجه پژوهش اولیا و همکاران [۳۰] همخوانی دارد. مطالعه اولیا نشان داد که برنامه توانمند سازی زناشویی انریچ در افزایش صمیمت مذهبی زوجین تأثیری نداشته است. اما این یافته با مطالعه احمدی و حسینی حسینی آبادی [۵۱] ناهمسو می‌باشد. نتایج پژوهش آنها نشان می‌دهد که زوجینی که باورهای مذهبی مشترکی دارند و اعمال مذهبی را با همدیگر به جا می‌آورند، رضایت‌مندی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند و شیوه‌های فرزند پروری مناسبی را جهت تربیت فرزندان خود به کار می‌بندند و با اعضای خانواده خود رابطه خوبی دارند. در توجیه این یافته می‌توان گفت که به نظر می‌رسد تکنیک‌هایی که در برنامه توانمند سازی انریچ جهت افزایش رضایت‌مندی مذهبی و فرزند پروری به زوجین آموزش داده شده است، کافی نبوده‌اند. همچنین برنامه توانمند سازی گلاسر بر روابط زوجین با خانواده و دوستان تأثیر نداشته است. این یافته با نتایج مطالعه فرحبخش [۵۲] ناهمسو می‌باشد. مطالعه وی نشان می‌دهد که فنون زوج درمانی گلاسر با افزایش همکاری زوجین، افزایش رابطه جنسی، کاهش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه با خانواده همسر و دوستان موجب کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت‌مندی آنان می‌گردد. در توجیه ناهماهنگی در این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که در جوامعی همچون ایران، خانواده جایگاه ویژه‌ای دارد. ازدواج تنها به معنای پیوند دو فرد نمی‌باشد بلکه در ازدواج، دو خانواده و دو فامیل با هم پیوند برقرار می‌سازند و رابطه بین فرد با خانواده و دوستان تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد [۵۳] ممکن است برنامه توانمند سازی ازدواج گلاسر تکنیک‌های لازم و کافی را جهت بهبود روابط با خانواده‌ها و دوستان، به زوجین آموزش نداده باشد. لازم به ذکر است که اغلب آزمودنی‌های شرکت کننده

توانمند سازی پژوهش حاضر مورد تأکید قرار گرفت. مطالعه لیسر^۱ و همکاران [۴۰] بر ارتباط نیرومند بین روابط جنسی رضایت بخش و رضامندی زناشویی تأکید کرده‌اند. در همین راستا، مطالعه لی بلوم^۲ [۴۷] نشان می‌دهد که فقدان اطلاعات جنسی، فقدان مهارت‌های جنسی و انتظارات و عملکرد غیر واقع بینانه، در بروز مشکلات جنسی نقش بسزایی دارند و اغلب زوجین به منابع مناسبی جهت آگاهی در زمینه مسائل زناشویی و عملکرد جنسی دسترسی ندارند. برنامه‌های توانمند سازی زناشویی در کنار آموزش مهارت‌های ارتباطی، با افزایش آگاهی زوجین در زمینه مسائل جنسی و اصلاح انتظارات جنسی غیر واقع بینانه آنان، رضایت‌مندی جنسی و به تبع آن رضایت‌مندی زناشویی زوجین را افزایش می‌دهند [۴۰]. مدیریت مالی، یکی دیگر از مهارت‌هایی است که در برنامه توانمند سازی ازدواج انریچ مورد توجه قرار گرفته است. به عقیده بسیاری از زوجین، شرایط بد اقتصادی را می‌توان با افزایش درآمد بهبود بخشید؛ اما مطالعه آنیول^۳ و اشنایدر^۴ [۴۸] نشان می‌دهد که مدیریت پول بر رضایت‌مندی زناشویی تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد که آموزش مهارت حل مسأله (در هر دو برنامه) و شیوه مدیریت درآمد (در برنامه انریچ)، به زوجین شرکت کننده در برنامه‌های توانمند سازی کمک کرده است تا در زمینه نحوه هزینه کرد درآمد خود به توافق رسیده و شیوه‌های کارآمدی را جهت مدیریت مسائل مالی زندگی مشترک خود، به کار گیرند. یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برنامه توانمند سازی زناشویی گلاسر، کیفیت رابطه همسران با فرزندان و توانمندی آنان را در امر تربیت فرزند و فرزند پروری افزایش داده است. این یافته با نتایج سایر مطالعات همسو می‌باشد [۴۹، ۵۰]. مطالعه آمانیتی^۵ و همکاران [۴۹] نشان می‌دهد که برنامه‌های توانمند سازی ازدواج، اطلاعات والدین را در زمینه تربیت فرزند افزایش داده، از تنش‌های والدینی می‌کاهد و سطح پرخاشگری و بی‌قراری کودکان را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر مطالعه شاپیرو^۶ و همکاران

- 1- Lieser
- 2- Leiblum
- 3- Aniol
- 4- Shyder
- 5- Ammaniti
- 6- Shapiro

12- Bodenman G, Shantinath, D. The couple coping enhancement training: A new approach to prevention in marital distress based upon stress and coping. *Fam Relation*. 2004; (53): 477-484.

۱۳- گلاسر ویلیام، گلاسر کلین. ازدواج بدون شکست. خوش نیت نیکو سمیه و برازنده هدی، مترجمان. تهران: انتشارات فرا انگیزش؛ ۱۳۸۶.

14- Olson DH. PREPARE/ ENRICH program (version 2000). In R. Berger and M. Hannah. Preventive Approaches to premarital therapy. New York: Brunner/Mazel. 1999.

15- Cornelius T, Alessi G, Shorey RC. The effectiveness of communication skills training with married couples: does the issue discussed matter? *The Fam J: Consult Ther for Coup & Fam*. 2007; 15 (2): 124-132.

16- Schilling EA, Baucom DH, Burnett, CK, Allen ES, Ragland L. Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skill acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *J Fam Psychol*. 2003; (17): 41-53.

17- Bodenmann G, Pihet S, Kaser K. The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *J Fam Psychol*. 2006; 20(3): 485-493.

۱۸- اعتمادی عذرا. بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان [پایان نامه دکتری]. تهران: دانشگاه تربیت معلم؛ ۱۳۸۴.

19- Amato PA. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *J Marriage & the Fam*. 2000; 62(4): 1269-1287.

20- Mo W. The divorce culture and picture books for young children. *International J Early Childhood*. 2007; 39(2): 23-46.

21- Blekesaune M, Barrett AE. Marital dissolution and work disability: A longitudinal study of administrative data. *Euro Socio Rev*. 2005; 21(3): 259-271.

22- Baucom DH, Hahlweg K, Atkins DA, Engl J, Thurmaier F. Long-term prediction of marital quality following a relationship education program: Being positive in a constructive way. *J Fam Psychol*. 2006; 20(3): 448-455.

23- Kerr ME. Family systems theory and therapy. *Handbook of family therapy* edited by Gurman, A. S & Kniskern, D. P. Bruner/mazel, INC, New York; 1980.

۲۴- پروچاسکا جیمز، و نورکراس جان سی. نظریه‌های رواندرمانی. سیدمحمدی یحیی، مترجم. تهران: انتشارات رشد؛ ۱۳۸۵.

25- Olson DH. Circumplex model of marital and family systems. *The Asso for Fam Ther Systemic Practic*. 2000; (22): 144-167.

26- Onedera JD, Greenwalt B. Choice theory: An interview with Dr. William Glasser. *The Fam J*:

در پژوهش حاضر، تحصیلات فوق دیپلم، لیسانس و بالاتر داشته و تقریباً نیمی از زنان شرکت کننده در پژوهش شاغل بودند و همین موضوع تعمیم نتایج پژوهش را به زنانی که خانه‌دار بوده و همچنین زوجینی که از تحصیلات پایینی برخوردار می‌باشند، محدود می‌سازد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی، با نمونه‌های معرفت‌تر انجام گیرد. همچنین، عدم وجود آزمون پیگیری که بتوان تغییرات به وجود آمده در سطح رضایت‌مندی زناشویی زوجین را در فواصل زمانی پیگیری کرد، نیز یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌باشد. تداوم اثربخشی برنامه‌های توانمند سازی ازدواج در بلند مدت می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

1- Taniguchi ST, Freeman PA, Talor S, Mallcarne, B. A study of married couples perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *J Exper Edu*. 2006; 253-256.

2- Hall SS. Marital meaning exploring young adults' belief systems about marriage. *J Fam Issu*. 2006; (27): 1437-1458.

3- Greef AP, Malherbe HL. Intimacy and marital satisfaction in spouses. *J Sex Marit Ther*. 2001; (4): 123-132.

۴- کرو مایکل، ریدلی جین. زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی- رفتاری. موسوی اشرف السادات، مترجم. تهران: انتشارات مهر کاویان؛ ۱۳۸۴.

5- Markman H, Halford W. International Perspectives on Couple Relationship Education. *Fam Process*. 2005; (44): 139-146.

6- Halford WK, Lizzio A, Wilson KL, Occhipinti S. Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first Years of marriage. *J Fam Psychol*. 2007; (21): 185-194.

7- Huang W. An Asian perspective on relationship and marriage education. *Fam Process*. 2005; (44): 161-173.

8- Dion MR. Healthy Marriage Programs: Learning What Works the Future of Children. *Marriage and Child Well*. 2005; 15(2): 123-134.

9- Bowling tf, Hill CM, Jencius M. An overview of marriage enrichment. *The Fam J: Coun Ther Couples Fam*. 2005; 13(1): 87-94.

10- Silliman B, Schumm WR. Marriage preparation programs: A literature Review. *The Fam J*. 2000; (8): 133-141.

11- Pihet S, Bodenmann G, Cina A, Widmer K, Shantinath S. Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clin Psychol Psychother*. 2007; (14): 79-88.

۴۲- نظری محمدعلی. بررسی و مقایسه تأثیر غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل- محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل [پایان نامه دکتری]. تهران: دانشگاه تربیت معلم؛ ۱۳۸۳.

43- Lawrence E, Bradbury TN. Physical aggression and marital dysfunction: A longitudinal analysis. *J Consult & Clin Psychol.* 2000; (68): 4-12.

44- Stanley SM, Whitton S, Sandberry SL, Markman HJ. Sacrifice as a predictor of marital outcomes. *Fam Process.* 2006; (45): 289-303.

45- Fowers B, Lyons EM, Montel KH, Shaked N. Positive illusions about marriage among married and single individuals. *J Fam Psychol.* 2001; 15(1): 95-109.

46- Stanley SM, Bradbury TN, Markman HJ. Structural flaws in the bridge from basic research on marriage interventions for couples: illustrations from Gottman, Coan and Swanson (1998). *J Marriage Fam.* 2000; 62(1): 256-264.

47- Leiblum S. Principles and practice of sex therapy (4th Ed.). New York: Guilford Press; 2007.

48- Aniol JC, Snyder DK. Differential assessment of financial and relationship distress: Implications for couples therapy. *J Marit & Fam Ther.* 1997; 23(3): 347-352.

49- Ammaniti M, Speranza A, Tambelli R, Muscetta S, Lucarelli L, Vismara L. et al. A prevention and promotion intervention program in the field of mother-infant relationships. *Infant Mental Heal J.* 2006; (27): 70-90.

50- Shapiro AF, Gottman JM. Effects on marriage of a psycho-education intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1- year post-intervention. *J Fam Communication.* 2005; (5): 1-24.

51- Ahmadi K, Hosseini Hossein-abadi F. Religiosity, marital satisfaction and child rearing. *Pastoral Psychol.* 2009; (57): 211-221.

۵۲- فرحبخش کیومرث. بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد منطقی- عاطفی و واقعیت درمانی و ترکیبی از این دو در کاهش تعارضات زناشویی [پایان نامه دکتری]. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۱۳۸۳.

۵۳- موسوی اشرف سادات. مشاوره قبل از ازدواج: با نگاه کاربردی. انتشارات مهر کاویان؛ ۱۳۸۶. ص. ۴۵-۵۰.

Couns and Ther for Coup and Fam. 2007; 15(2): 124-132.

۲۷- صاحبی علی. برنامه توانمند سازی گلاسرو. تهران: ۱۳۹۰. [در دست چاپ].

۲۸- دریای، مریم. بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره [پایان نامه کارشناسی ارشد]. تهران: دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی؛ ۱۳۸۶.

۲۹- اولسون دیوید، اولسون امی. توانمند سازی همسران. جعفری نژاد کامران، اردشیرزاده منصوره، مترجمان. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ ۱۳۸۳.

۳۰- اولیاء نرگس، فاتحی زاده مریم، بهرامی فاطمه. تأثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین. فصلنامه خانواده پژوهشی. ۱۳۸۵؛ ۲(۴): ۱۳۵-۱۱۹.

31- Foweres BJ, Olson DH. ENRICH marital inventory. A Discriminant validity and cross validation assessment. *J of Marit & Fam Ther.* 1989; (15): 65-79.

۳۲- سلیمانیان علی اکبر. بررسی تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر ناراضی زناشویی [پایان نامه کارشناسی ارشد]. تهران: دانشگاه تربیت معلم؛ ۱۳۷۳.

33- Olson DH, Olson A. Enrich Canada, inc. *J Fam Mistry.* 1997; 11(4): 28-53.

۳۴- مهدویان فاطمه. بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی و سلامت روانی [پایان نامه کارشناسی ارشد]. تهران: انستیتو روان پزشکی؛ ۱۳۷۶.

۳۵- تنایی محمدباقر. مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت؛ ۱۳۸۷.

36- Fincham FD, Stanley SM, Beach SRH. Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *J Marriage & Fam.* 2007; 69(2): 275-292.

37- Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behav Res & Ther.* 2010: 1-7.

38- Clements ML, Stanley SM, Markman HJ. Before they said "I do": Discriminating among marital outcomes over 13 years based on premarital data. *J Marriage Fam.* 2004; (66): 613-626.

39- Hawkins AJ, Blanchard VL, Baldwin SA, Fawcett EB. Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *J of Couns and Clin Psychol.* 2008; (76): 723-734.

40- Lieser ML, Tambling RB, Bischof GH, Murry N. Inclusion of Sexuality in Relationship Education Programs. *The Fam J.* 2007; (15): 374-381.

41- Dattilio FM, Dickson J. Assigning homework to couples and families. *Cogn and Behav Pract.* 2007; (14): 268-277.