

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال ششم شماره ۲۱ بهار ۱۳۹۰

## بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین

امید عیسی‌نژاد - دانشجوی دکتری مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

سیداحمد احمدی - استاد گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

فاطمه بهرامی - دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

ایران باغبان - دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

مریم شجاع‌حیدری - کارشناس ارشد علوم تربیتی

### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر غنی‌سازی روابط بر خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین شهر اصفهان صورت گرفت. روش پژوهش نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. به منظور اجرای پژوهش ۳۶ زوج در دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و گواه (۱۶ زوج) به طور تصادفی جایگزین شدند. متغیر مستقل غنی‌سازی روابط بود که در ۸ جلسه بر روی گروه آزمایش انجام شد و در گروه گواه هیچ مداخله‌ای انجام نشد. ابزار پژوهش پرسشنامه شادمانی زناشویی (MHS) و پرسشنامه جهت‌گیری به زندگی (LOT-R) بود. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که غنی‌سازی روابط بر افزایش نمره‌ی شادمانی زناشویی زوجین ( $P < 0/05$ ) و خوش‌بینی ( $P < 0/01$ ) مؤثر بوده است. نتایج پیگیری پس از یک ماه نشان داد که بین گروه آزمایش و گواه در میزان شادمانی زناشویی و خوش‌بینی تفاوت وجود دارد ( $P < 0/001$ ) و اثربخشی غنی‌سازی بعد از یک ماه باقی مانده است. نتایج پژوهش نشان داد که مهارت‌های غنی‌سازی روابط، خوش‌بینی و شادمانی زناشویی را افزایش داده است که با یافته‌های پژوهش‌های قبلی همسو است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای پژوهشگران، مشاوران و روان‌درمانگران در مورد اثر بخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود ابعاد روابط زناشویی فراهم نماید.

واژگان کلیدی: غنی‌سازی روابط، شادمانی زناشویی، خوش‌بینی.

## مقدمه

مطالعه‌ی روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های کیفیت روابط زناشویی، شادمانی زناشویی است که سطح کلی شادی فرد از ابعاد مختلف رابطه‌ی زناشویی را نشان می‌دهد (کمپ دوش، تایلور و کروگر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) که از روانشناسی مثبت و موضوع کیفیت زندگی وارد زوج درمانی و مباحث سیستمی شده است. این سازه با مفاهیم تعامل زناشویی، مسائل زناشویی و تمایل به طلاق (آماتو، بوث، جانسون و راجرز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷)، میزان درآمد، همسرگزینی و شبکه‌های دوستی و خانوادگی ارتباط نزدیکی دارد (کرنس و لئونارد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴، فو، تورا و کندال<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). سطح شادمانی زناشویی تلویحاً نشانگر سطوح پایین تعارض است و مشخصه‌های رفتاری (مثل سطح سازگاری) و ارتباطی (مانند تمایل به ازدواج مجدد با همسر فعلی در صورت امکان بازگشت به روزهای اول) دارد (فورداین، توکر و جیمز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸؛ گانگ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند سطح شادمانی زناشویی به صورت منحنی U شکل سیر می‌کند. به صورتی که در شروع زندگی شادمانی بالاست، بعد بلافاصله افت شدید می‌کند و بعد از یک دوره ثبات بعد از اواسط میان‌سالی مجدداً میزان آن افزایش می‌یابد (پترسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۰، دوش، تایلور و کروگر، ۲۰۰۸). شادمانی زناشویی بیشتر ماهیتی بین فردی دارد تا درون فردی (عیسی‌نژاد، ۱۳۸۷) و یکی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های سازگاری زناشویی در حوادث زندگی است (لیوایز واسپنیر، ۱۹۷۹). یکی دیگر از عوامل مؤثر بر سازگاری و کیفیت زندگی زناشویی که به مفهوم شادمانی نیز نزدیک است، خوش‌بینی است (برودهگن و وایس<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸؛ فراین و برون، چان و سچاپ<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸). طبق مدل

1- Kamp Dush, Taylor and Kroeger

3- Kearns and Leonard

5- Furdyna, Tucker and James

7- Peterson

9- Frain, Berven, Chan, and Tschopp

2- Amato, Booth, Johnson and Rogers

4- Fu, Tora and Kendall

6- Gong

8- Brodhagen and Wise

شیر و کارور<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) خوش‌بینی و بدبینی به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی، تعیین‌کننده‌های مهم سازگاری هستند. خوش‌بینی به انتظارات ذهنی افراد هنگام مواجهه با مشکلات و بر رفتار آنها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می‌گذارد (موسوی نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵). خوش‌بینی انتظار کلی وقوع امور خوشایند و مطلوب فراوان و امور نامطلوب کم در آینده است و به این باور مربوط می‌شود که آینده، پیامدهای مطلوبی خواهد داشت، بدون اینکه توانایی فرد برای کنترل و مواجهه با این پیامدها در نظر گرفته شود (لیونز، استوارت، آرکلود و کارتر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ اورباخ، کیزلر، وارنلا، راوش و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). افراد خوش‌بین برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند، در اهداف خود مصمم هستند و کمتر علائم ناسازگاری نشان می‌دهند (شیر و کارور، ۲۰۰۱). در گذشته خوش‌بینی به عنوان یک صفت و نوعی تمایل ذاتی نسبت به حالت‌های پاسخ دادن قلمداد می‌شد ولی با ظهور مفهوم هوش هیجانی، مفهوم خوش‌بینی نیز به عنوان یکی از ابعاد آن قابل دستکاری و افزایش شد (بلوم<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). گلن<sup>۵</sup> (۱۹۹۸) خوش‌بینی را یکی از پنج مؤلفه‌ی اساسی هوش هیجانی در نظر گرفت و در مدل بار-آن نیز به عنوان یکی از عامل‌های اصلی مطرح است (کول و دراوس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این دید به خوش‌بینی، قابلیت دستکاری و ارتقاء سطح خوش‌بینی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی و هیجانی است (بلوم، ۲۰۰۶) همچنین یکی از همبسته‌های مهم انعطاف‌پذیری خانواده است (فراین، بوون، چان و سچوپ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸).

امروزه روش‌های متعددی برای افزایش کیفیت زندگی زناشویی و آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی وجود دارد. از جمله روش‌هایی که برای ارتقای روابط زناشویی قابل استفاده است، شیوه‌های غنی‌سازی است. غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه‌ی زناشویی

1- Scheier and Carver

3- Auerbach, Kiesler, Wartella, Rausch, & et al.

5- Goleman

7- Frain, Berven, Chan and Tschopp

2- Lyons, Stewart, Archblod & Carter

4- Blume

6- Cole & Deraves

است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌هایی برای ازدواج می‌انجامد (برگر و هانا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ جورنی و سوکا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). بر اساس تحقیقات صورت گرفته (گیبلین<sup>۳</sup> ۱۹۸۵) شیوه‌ی غنی‌سازی روابط (RE)<sup>۴</sup> بیشترین میزان اثرگذاری و مطلوبیت را داشته و نتایج پژوهش‌ها در مرحله‌ی پیگیری نیز پایایی و اثرگذاری این شیوه را بیشتر از سایر روش‌ها نشان داده است. رویکرد غنی‌سازی روابط (RE) تلفیقی از چهار رویکرد اساسی در روان‌درمانی است. این رویکردها شامل روان‌پویایی، رفتاری، انسانگرایی و رویکرد بین‌فردی 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 نظریه‌ی آدلر مفهوم انگیزه برتری‌طلبی، از مکتب انسانگرایی نظریه‌ی راجرز در مورد مفاهیم خود، پذیرش، احترام و همدلی مورد استفاده قرار گرفته است. از نظریه‌ی یادگیری این مفهوم اساسی مورد توجه قرار گرفته است که رفتارهای تقویت‌کننده‌ی رابطه و مهارت‌های ارتباطی را می‌توان به روش‌های مختلف آموزش داد. از نظریه‌ی بین‌فردی سالیوان مفهوم فرد‌ذی‌نفوذ و این که افراد اطراف ما بر چگونگی رفتار ما تأثیر می‌گذارند، اقتباس شده است (آکاردینو و جورنی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲ و ۲۰۰۳).

عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی آنها را لازم می‌داند عبارتند از توانایی حل مشکلاتی که برای هر دو همسر به عنوان عامل فشارزا به حساب می‌آید، توانایی ایجاد جو حمایتی در هنگام گفتگو برای حل مسأله، توانایی درک دیدگاه دیگری و ارتباط با همسر، توانایی دیدن خود و دیگری به طور روشن و بدون تحریف، توانایی مدیریت تبادل ارتباط منفی و کنترل خشم، توانایی تغییر الگوهای رفتاری که شخص خواهان آن است و توانایی کمک به همسر تا الگوهای ارتباطی خود را به طور مطلوب

1- Berger and Hannah  
3- Giblin  
5- Accordino & Guerny

2- Guerny and Scuka  
4- Relationship Enhancement (RE)®

تغییر دهد. در این راستا نه مهارت به هم پیوسته به زوج‌ها آموزش داده می‌شود که عبارت از: ۱- مهارت ابرازگری، ۲- مهارت همدلی، ۳- مهارت‌های بحث و مذاکره، ۴- مهارت حل مسأله و حل تعارض، ۵- مهارت آسان‌سازی و تساهل، ۶- مهارت تغییر خود، ۷- مهارت کمک به تغییر همسر، ۸- مهارت انتقال و تعمیم، ۹- مهارت نگهداری و تداوم است (کاودو و جورنی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ گریفین و جورنی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ سوکا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش غنی‌سازی روابط زناشویی صورت گرفته است. نظری (۱۳۸۳)، در پژوهشی به بررسی و مقایسه اثربخشی برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه‌حل‌محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل پرداخته است. نتایج این پژوهش که بر روی ۳۴ زوج صورت گرفت، نشان داد که هر دو رویکرد تأثیر معنی‌داری بر افزایش ابعاد مختلف سازگاری داشته‌اند، ولی غنی‌سازی روابط بر ابعاد پرخاشگری، زمان باهم بودن و مسائل مالی اثربخشی بیشتری را نشان داده است (مجذور انا بالاتر بود). کارسون، کارسون، گیل و باکوم<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) به بررسی اثربخشی غنی‌سازی روابط بر ابعاد روابط زناشویی پرداخته‌اند. نتایج پژوهش نشان داد که غنی‌سازی روابط باعث افزایش رضایتمندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش در بین زوجین شده است. همچنین نتایج پیگیری پس از ۳ ماه نشان داد که مداخله اثربخشی خود را همچنان حفظ کرده است. موری، رز، بلیویا، هولمز و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر بهبود عزت‌نفس و ابعاد ارتباط زوجین بررسی نموده‌اند. یافته‌های پژوهش نشان داد که غنی‌سازی روابط عزت‌نفس زوجین را افزایش داده است. همچنین صمیمیت، تعهد و سازگاری زوجین افزایش یافت. بروکس، جورنی و مازا<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) زوج‌درمانی گروهی به شکل غنی‌سازی روابط را بر روی ۲۲ زوج اجرا کردند. نتایج نشان داد که این دوره باعث افزایش صمیمیت، تعهد، اعتماد و سازگاری زناشویی شده است.

1- Cavedo and Guerney

3- Scuka

5- Murry, Rose, Bellavia, Holmes and etal.

2- Griffin and Guerney

4- Carson, Carson, Gil, and Baucom

6- Brooks, Guerney and Mazza

پیگیری بعد از شش ماه تنها برای سازگاری صورت گرفت و نشان داد که غنی‌سازی همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است. شولنبرگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) اثربخشی غنی‌سازی روابط را بر ارتقای سازگاری زناشویی بررسی نمود. یافته‌های این پژوهش که بر روی ۲۸ زوج صورت گرفت، نشان داد که این شیوه باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق و همفکری در مسائل زناشویی شده است. در یک فراتحلیل داده‌های ۸۵ پژوهش از برنامه‌های غنی‌سازی زناشویی و درمان ساختاری را جمع‌آوری و مقایسه شد (گیبلین، اسپرینکل و شیهان<sup>۲</sup>، ۱۹۸۵). این داده‌ها از ۱۴ نوع از برنامه‌های زناشویی (با برخی از اطلاعات از سایر برنامه‌ها مانند دارونماها و رویکردهای التقاطی) جمع‌آوری شده بود. میانگین میزان تأثیرگذاری ۰/۴۴ به دست آمد. به استثناء غنی‌سازی روابط که میزان تأثیرگذاری آن ۰/۹۶ بود. در حقیقت غنی‌سازی روابط تنها برنامه‌ای بود که بیشترین میزان تأثیرگذاری مثبت را به دست آورده بود. این شواهد نشان می‌دهد که غنی‌سازی روابط پایایی مناسبی را در بلندمدت نشان می‌دهد.

با توجه به کارایی و تأثیرگذاری بسیار مناسب شیوهی ارتقاء روابط، پژوهش حاضر در نظر دارد تا اثر بخشی شیوهی ارتقاء روابط را بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی بررسی کند. بنابراین هدف پژوهش تعیین میزان تأثیر غنی‌سازی روابط بر افزایش خوش‌بینی و شادمانی زناشویی است.

### روش پژوهش

روش پژوهش نیمه تجربی است و در آن از پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری برای دو گروه شامل گروه آزمایش و گروه کنترل استفاده شده است و مرحله‌ی پیگیری پس از «یک‌ماه» اجرا شده است. جامعه‌ی آماری این تحقیق مراجعان مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان در سال ۱۳۸۷ بودند. نمونه‌ی پژوهش از میان مراجعان مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان انتخاب شد. بدین صورت که با اعلام برگزاری کارگاه آموزش

1- Shollenberger

2- Giblin, Sprenkle and Sheehan

۳۶ مهارت زناشویی از علاقمندان ثبت نام به عمل آمد. از مجموع ۴۶ نفر ثبت نام کننده، ۳۶ نفر در پیش‌آزمون شرکت کردند. این ۳۶ نفر در دو گروه آزمایش و مقایسه به صورت تصادفی، جایگزین شدند. ۲۰ نفر در گروه آزمایش<sup>۱</sup> و ۱۶ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی قرار داده شدند و از هر دو گروه پس‌آزمون و پیگیری به عمل آمد.

### ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس شادمانی زناشویی<sup>۲</sup>: این مقیاس توسط آرزین، ناستر و جونز (۱۹۷۳)، به منظور اندازه‌گیری سطح شادمانی زناشویی تهیه شده است. این ابزار ده سوالی ابتدا برای آزمون اثرات مشاهده‌ای تقابل طراحی شد که یک رویکرد رفتاری در مشاوره زناشویی است. این مقیاس میزان کلی شادمانی زناشویی را در نه محیط متفاوت از روابط زن و شوهر با استفاده از شاخص‌های تک‌ماده‌ای کلی می‌سنجد. از هر پرسش می‌توان به عنوان یک شاخص مستقل برای شادمانی زناشویی در زمینه‌های خاصی از تعامل زناشویی استفاده کرد. برای به دست آوردن شاخص کلی شادمانی زناشویی می‌توان نمرات کل سوالات را جمع کرد. در مقابل هر گزاره یک طیف از ۱ تا ۱۰ قرار دارد که پاسخ‌دهنده با توجه به گزاره، میزان شادمانی خود را در آن حیطه درجه‌بندی می‌کند (ثنایی، ۱۳۷۹). نتایج پژوهش‌های سازندگان این مقیاس نشان داده که این ابزار برای اندازه‌گیری تغییر، حساس است و ارتباط معنی‌داری با مقیاس سازگاری زوجی لاک-والاس<sup>۴</sup> نشان داده است (هارینگ، هویت و فلت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). همچنین در پژوهش عیسی‌نژاد (۱۳۸۷) میزان همبستگی آن با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپنیر<sup>۶</sup> (RDAS) ۰/۷۱ به دست آمده است و نتایج تحلیل عاملی تأییدی (CFA) ساختار تک‌عاملی آن را - با شاخص‌های برازش

۱- به دلیل آنکه احتمال می‌رفت در گروه آزمایش ریزش صورت گیرد، حجم این گروه بیشتر در نظر گرفته شد

2- Marital Happiness Scale

3- Revised Life Orientation Test

4- Lock-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT) 5- Haring, Hewitt and Flett

6- Revised Dyadic Adjustment Scale

عالی - برای جامعه‌ی ایرانی تأیید نموده است. میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه‌ی همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در پژوهش هارینگ، هویت و فلت (۲۰۰۳) ۰/۹۰، در پژوهش عیسی‌نژاد (۱۳۸۷) ۰/۹۴ به دست آمده است.

پرسشنامه‌ی جهت‌گیری به زندگی (LOT-R)<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط شیر و کارور (۱۹۸۵) ساخته شده و انتظاراتی که افراد راجع به پیامدهای زندگی دارند را اندازه‌گیری می‌کند. پژوهش‌های مکرر نشان داده است که نمرات این پرسشنامه با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط مانند عزت‌نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی رابطه دارد که این مطلب نشانگر اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. همچنین تحلیل عاملی خوش‌بینی و سازه‌های مرتبط با آن نشان داده است که خوش‌بینی یک عامل مستقل و مجزا است (شیر و کارور و بریدز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴). این پرسشنامه‌ی ۶ سوالی بر روی طیف لیکرت ۵ تایی از نمره‌ی صفر برای کاملاً مخالفم تا نمره‌ی ۴ کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. ۳ سوال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و کمترین نمره‌ی ممکن صفر و بالاترین نمره ۲۴ است.

ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه در ایران توسط خدابخشی (۱۳۸۳) بررسی شده است و با نمره‌ی افسردگی ارتباط منفی (۰/۶۵-) و با نمره‌ی خودتسلط‌یابی ارتباط مثبت (۰/۷۲) نشان داده است. میزان پایایی آن به شیوه‌ی آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و به شیوه‌ی بازآزمایی ۰/۸۷ به دست آمده است (خدابخشی، ۱۳۸۳).

مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی (متغیر مستقل) بر اساس شرح جلسات R.E سوکا (۲۰۰۵) در ۸ جلسه آموزش داده شد که شرح جلسات در جدول (۱) آمده است.

1- Scheier, Carver and Bridges

2- Revised life orientation test



فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال ششم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۰

**جدول (۱) شیوه‌ی اجرای مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی (R.E)**

جلسات	روند جلسه
جلسه اول	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات
جلسه دوم	آموزش مهارت‌های صحبت کردن و مذاکره به عنوان مهارت بنیادی اول، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
جلسه سوم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت خود ابزاری (مهارت دوم) و مهارت همدلی (مهارت سوم)، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
جلسه چهارم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض به عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
جلسه پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده‌سازی و تسهیل و مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارائه تکلیف
جلسه ششم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدل‌سازی مهارت‌ها، ارائه تکلیف
جلسه هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، مرور مهارت‌های آموخته شده تاکنون (۷ مهارت)، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، ارائه تکلیف
جلسه هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت نگهداری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس‌آزمون، تعیین زمان مرحله‌ی پیگیری

**یافته‌های پژوهش**

ابتدا یافته‌های توصیفی ذکر می‌گردد. میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول (۲) آمده است.

◀ بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر...

◀ امید عیسی‌نژاد و دیگران

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کننده‌ها در مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مراحل	متغیرها	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
پیش آزمون	شادمانی	آزمایش	۵۴/۵۵	۱۳/۱۱	۲۰
		گواه	۵۹/۱۲	۱۵/۰۲	۱۶
		کل	۵۶/۵۸	۱۳/۹۷	۳۶
	خوش‌بینی	آزمایش	۱۱/۲۵	۵/۹۴	۲۰
		گواه	۱۳/۰۶	۶/۳۵	۱۶
		کل	۱۲/۰۵	۶/۱۱	۳۶
پس آزمون	شادمانی	آزمایش	۷۴/۰۰	۶/۳۳	۲۰
		گواه	۶۰/۰۶	۱۵/۰۹	۱۶
		کل	۶۷/۸۰	۱۲/۹۸	۳۶
	خوش‌بینی	آزمایش	۱۸/۹۰	۵/۹۲	۲۰
		گواه	۱۲/۸۱	۵/۹۳	۱۶
		کل	۱۶/۱۹	۶/۶۰	۳۶
پیگیری	شادمانی	آزمایش	۷۱/۰۰	۶/۵۵	۲۰
		گواه	۵۹/۳۷	۱۴/۶۹	۱۶
		کل	۶۵/۸۳	۱۲/۲۵	۳۶
	خوش‌بینی	آزمایش	۱۷/۵۵	۵/۱۷	۲۰
		گواه	۱۳/۰۶	۴/۰۹	۱۶
		کل	۱۵/۵۵	۵/۱۸	۳۶

همانگونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است و نمرات گروه گواه در پس‌آزمون و پیگیری پایین‌تر از گروه آزمایش است.

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال ششم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۰

جدول (۳) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه خوش‌بینی و شادمانی زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون

منشأ تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی درجه آزادی فرض	خطا	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۱/۳۳	۲۰/۶۷	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۱/۰۰
شادمانی (پیش‌آزمون)	۰/۴۱	۶/۳۶	۲	۳۱	۰/۰۰۵	۰/۲۹	۰/۸۷
خوش‌بینی (پیش‌آزمون)	۰/۹۰	۱۳/۹۰	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۸
عضویت گروهی	۱/۲۵	۱۹/۴۴	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱/۰۰

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (لامبدای ویلکس) با کنترل نمرات پیش‌آزمون در جدول (۳) آمده است. همانطور که مشاهده می‌شود متغیرهای کنترل شده تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون دارند ( $P < 0/01$ ) و تأثیرات چندگانه عضویت گروهی (متغیر مستقل) نیز معنی‌دار است ( $P < 0/01$ ). مجذور اتا ۰/۵۶ به دست آمده که نشان دهنده‌ی مطلوبیت میزان تأثیرات چندگانه است و توان آماری ۱/۰۰ کفایت بسیار خوب حجم نمونه را نشان می‌دهد.

جدول (۴) تأثیر غنی‌سازی بر خوش‌بینی و شادمانی زناشویی در مرحله‌ی پس‌آزمون

منشأ تأثیرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات آزادی	درجه آزادی مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
عضویت	شادمانی	۲۱۱۸/۷۵	۱	۲۱۱۸/۷۵	۲۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۹
گروهی	خوش‌بینی	۴۴۱/۲۷	۱	۴۴۱/۲۷	۲۰/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹

جدول (۴) تأثیر غنی‌سازی روابط بر هر کدام از عامل‌های خوش‌بینی و شادمانی زناشویی را در مرحله‌ی پس‌آزمون نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود تأثیر عضویت گروهی معنی‌دار است ( $P < 0/01$ ) و بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. در نتیجه غنی‌سازی روابط باعث افزایش خوش‌بینی و شادمانی زناشویی شده است. مجذور

اتا ۰/۴۳ و ۰/۴۱ به دست آمده که به ترتیب نشان‌دهنده‌ی مطلوبیت میزان تأثیر غنی‌سازی بر خوش‌بینی و شادمانی زناشویی است.

به منظور بررسی پایایی تأثیر مداخله (یا بررسی تأثیر گذر زمان بر اثربخشی مداخله) پی‌گیری از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس از گذشت ۳۰ روز به عمل آمد. نتایج تحلیل در جدول (۵) آمده است.

جدول (۵) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه خوش‌بینی و شادمانی زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پی‌گیری

منشأ تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۱/۹۰	۲۹/۴۶	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۱/۰۰
شادمانی (پیش‌آزمون)	۰/۵۳	۸/۲۰	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۴
خوش‌بینی (پیش‌آزمون)	۰/۶۵	۱۰/۱۰	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۷
عضویت گروهی	۱/۱۴	۱۷/۷۱	۲	۳۱	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (لامبدای ویلکس) برای مرحله‌ی پی‌گیری با کنترل نمرات پیش‌آزمون در جدول (۵) آمده است. همانطور که مشاهده می‌شود نمرات پیش‌آزمون تأثیر معنی‌داری بر نمرات پی‌گیری دارند ( $P < ۰/۰۱$ )، تأثیرات چندگانه عضویت گروهی (متغیر مستقل) معنی‌دار است ( $P < ۰/۰۱$ ). مجذور اتا ۰/۴۶۷ به دست آمده که نشان‌دهنده‌ی مطلوبیت میزان اثربخشی چندگانه است و توان آماری ۰/۸۸۴ کفایت حجم نمونه را نشان می‌دهد.

جدول (۶) تأثیر غنی‌سازی بر خوش‌بینی و شادمانی زناشویی در مرحله‌ی پی‌گیری

منشأ تأثیرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
شادمانی	۱۵۸۸/۹۳	۱	۱۵۸۸/۹۳	۱۹/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۹	
خوش‌بینی	۲۵۲/۳۶	۱	۲۵۲/۳۶	۱۲/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۰/۹۷	

جدول (۶) تأثیر غنی‌سازی روابط بر خوش‌بینی و شادمانی زناشویی را در مرحله‌ی پیگیری نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود تأثیر عضویت گروهی معنی‌دار است ( $P < 0/01$ ) و بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. مجذور اتا  $0/34$  و  $0/38$  به دست آمده که به ترتیب نشان‌دهنده‌ی مطلوبیت میزان تأثیر غنی‌سازی بر خوش‌بینی و شادمانی زناشویی است. اگر چه میزان تأثیر یا مجذور اتا نسبت به پس‌آزمون تا حدودی کاهش یافته ولی تفاوت‌ها معنی‌دار است. در نتیجه تأثیر غنی‌سازی روابط همچنان باقی مانده است.

#### بحث و جمع‌بندی

نتایج پژوهش نشان داد که غنی‌سازی روابط باعث ارتقای شادمانی زناشویی شده است (جدول ۴ و ۳). این نتیجه با یافته‌های قبلی (بروکس، ۱۹۹۷؛ آکاردینو و جورنی، ۲۰۰۲ و ۲۰۰۳) همسو است. به لحاظ نظری می‌توان گفت مهارت‌های غنی‌سازی روابط مهارت‌هایی هستند که برای کمک به ارضای شدیدترین تمایلات خانواده‌ها، و تقریباً در همه‌ی فرهنگ‌ها کاربرد دارند. این تمایلات شامل عشق، دلسوزی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت هستند که در بین بقیه از اهمیت بیشتری برخوردارند (سوکا، ۲۰۰۵). اگر هر شرکت‌کننده این تمایلات را برای همسرش و برای سایر اعضای خانواده ارضا کند، به عنوان یک کارکرد روانی-اجتماعی اساسی که در روابط رمانتیک صورت گرفته، تلقی می‌شود که با ایجاد یک جو مراقبتی پایدار، عشق و صمیمیت، عزت‌نفس و رشد روانی فردی هر یک از اعضا را تقویت می‌کند. پاسخ‌های دلسوزانه می‌تواند عامل بسیار مهمی در ارتقای امنیت و پایداری پیوند زناشویی، و ایجاد روابط صمیمانه‌ی سازنده و پایداری برای رشد شخصی باشد. به عبارتی از دیدگاه غنی‌سازی روابط (R E) آنچه در بلندمدت مهم است و در دوره‌های غنی‌سازی روابط (R E) به دست می‌آید روابط زوجی سالم، توانایی حل مساله به روشی دو سونگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مساله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی تعامل با دیگر شرکت‌کنندگان، توانایی به وضوح دیدن خود و دیگری (بدون سوگیری)، توانایی مانع

شدن یا کاهش دادن چرخه‌های تعامل منفی - منفی و خشم، توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد، کمک به فرد جهت رسیدن به تغییرات مطلوب مورد انتظار خودش و کمک به شریک خود تا تغییراتی را که می‌خواهد انجام دهد. این‌ها هم تغییراتی هستند که از طریق تسلط بر مهارت‌های برنامه‌ی غنی‌سازی روابط (R E) ایجاد می‌شوند. در نتیجه می‌توان گفت مهارت‌های آموخته شده به خوبی تاثیرگذار بوده‌اند و توانسته‌اند شادمانی زناشویی را ارتقا بخشند. مهارت ابرازگری شرکت‌کنندگان را قادر به فهم بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می‌سازد و به طریقی که کمترین احتمال ایجاد و اکشن‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض وجود داشته باشد و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد، قادر به ابرازگری در مقابل دیگران می‌شوند. این مهارت افراد را در فرایند حل تعارض و حل مساله به صورت سریع و موفقیت‌آمیز و با اضطراب کمتر، یاری می‌کند. مهارت همدلی، مشارکت‌کنندگان را برای فهم دلسوزانه‌ی بیشتر از نیازهای مراجعان در زمینه‌های نیازهای هیجانی، روانشناختی و نیازهای بین فردی و تمایلات دیگران و فراخوانی رفتارهای باز، صادقانه، قابل احترام و اعتماد، مشترک، رفتارهای هم‌حسی، نظارتی و صمیمی با دیگران با سرعت و میزان بیشتر آماده می‌سازد. مهارت بحث و مذاکره به زوجها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموخته می‌شود، تا هنگام بحث از موضوعات مجادله‌برانگیز، با استفاده از این مهارت‌ها از افزایش خشم جلوگیری شود. مجموعه این عوامل باعث می‌شود زوج راحت‌تر بتوانند به توافق زناشویی دست یابند و این فضای عاطفی مثبت موجب شادمانی زناشویی می‌شود.

یافته‌ها نشان داد غنی‌سازی باعث افزایش خوش‌بینی در میان زوجها شده است. زوجها پس از گذراندن دوره‌ی غنی‌سازی، مهارت‌هایی را می‌آموزند که منجر به تغییر رفتار در خودشان و همسرشان می‌شود و به مرور زمان توانمندی ایجاد سبک زندگی جدید را می‌یابند (سوکا، ۲۰۰۵). از آنجایی که این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود، آنها یاد می‌گیرند چگونه با مرور زمان رفتارها و سبک‌های ارتباط زناشویی نامطلوب‌شان را با کمک هم تغییر دهند (گریفین و جورنی، ۲۰۰۱) و این توانایی در کنار مهارت‌های

نگهداری و تعمیم نوید بخش این خواهد بود که با گذشت زمان زندگی بیشتر به سمت آنچه مطلوب زوجین است پیش می‌رود و در فرایند جلسات همسران از این نکته آگاهی می‌یابند و در نتیجه به آینده خوش‌بین‌تر می‌شوند. این که همسران می‌دانند زندگی در مسیر تغییرات مثبت پیش می‌رود باعث افزایش خوش‌بینی و شادمانی می‌شود. بویژه اگر افراد بتوانند مهارت‌ها را به بیرون از رابطه‌ی زناشویی نیز گسترش دهند (مهارت تعمیم) بازخوردهای مثبتی خواهند گرفت که باعث می‌شود افراد در یک ماریج صعودی قرار گیرند و این نیز به نوبه خود باعث افزایش امید می‌شود.

آخرین بخش از نتایج پژوهش نشان داد که غنی‌سازی به شیوه‌ی ارتقای روابط پس از گذشت یک ماه، همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است (جدول ۵ و ۶). از آنجایی که مهارت‌های انتقال و تعمیم و مهارت‌های نگهداری و تداوم آموزش داده شد، در نتیجه می‌توان اظهار نمود که این مهارت‌ها به خوبی آموخته شده و به کار بسته شده‌اند. شرکت‌کنندگان از طریق به کار گرفتن این مهارت‌ها می‌توانند آموخته‌های خود را در طول زندگی همچنان نگه داشته و مرور نمایند تا فراموش نشود. این عامل باعث می‌شود اثربخشی دوره‌ی آموزشی در طول زمان همچنان باقی بماند و حتی با جافتادن این مهارت‌ها و به کارگیری مرتب آن می‌توان انتظار داشت در طول زمان خوش‌بینی و شادمانی در روابط زناشویی افزایش یابد.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای مشاوران و روان‌درمانگران در مورد اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود ابعاد روابط زناشویی فراهم نماید. همچنین این پژوهش می‌تواند زمینه و مقدمه‌ای برای پژوهش‌های بیشتر در مورد غنی‌سازی روابط (RE) و خوش‌بینی و شادمانی در روابط زناشویی در کشور فراهم نماید. چرا که در این زمینه‌ها پژوهش‌های بسیار کمی صورت گرفته است.

تاریخ دریافت نسخه‌ی اولیه‌ی مقاله: ۱۳۸۸/۱۱/۲۷

تاریخ دریافت نسخه‌ی نهایی مقاله: ۱۳۸۹/۰۹/۰۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۰۳۸۹/۱۲/۲۲

## References

## منابع

- ثنایی، ب. (۱۳۸۷). مقیاس‌ها سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.
- عیسی‌نژاد، ا.، احمدی، س.، ا.، اعتمادی، ع. (۱۳۸۷). تأثیر بهزیستی ذهنی بر کیفیت روابط زناشویی، مجموعه مقالات سومین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده، ۲۹۰.
- عیسی‌نژاد، ا. (۱۳۸۷). تأثیر غنی‌سازی روابط بر کیفیت روابط زناشویی، پایان‌نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- خدابخشی، م. (۱۳۸۳). هنجاریابی، روایی و پایایی مقیاس خوش‌بینی در شهر اصفهان، پایان‌نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- موسوی‌نسب، س. م.، تقوی، س. م.، محمدی، ن. (۱۳۸۵). خوش‌بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش‌بینی سازگاری روانشناختی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ۱۳(۲): ۱۱۱-۱۲۰.
- نظری، ع. م. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه‌حل محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل، پایان‌نامه چاپ نشده دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- Accordino, M.P., & Guernsey, B.G., Jr. (1998). An Evaluation of the Relationship Enhancement® Program with Prisoners and Their Wives, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 42(1), 5-15.
- Accordino, M.P., & Guernsey, B.G., Jr. (2002). *The Empirical Validation of Relationship Enhancement® Couple and Family Therapies*, In D.J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, 403-442.



فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال ششم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۰

---

- Accordino, M.P., & Guerney, B.G., Jr. (2003). Relationship Enhancement® Couples and Family Outcome Research of the Last 20 Years, *The Family Journal*, 11(2), 162-166.
- Amato, P.R., Booth, A., Johnson, D.R., & Rogers, S.J. (2007). *Alone Together: How Marriage in America Is Changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Auerbach, S.M., Kiesler, D.J., Wartella, J., Rausch, S., & et al. (2005). Optimism, Satisfaction with Needs Met, Interpersonal Perceptions of the Healthcare Team, and Emotional Distress in Patient Family Members During Critical Care Hospitalization, *American Journal of Critical Care*, 14(3), 202-211.
- Azrin, N., Naster, B. and R. Jones, (1973). Reciprocity Counseling: A Rapid Learning-based Procedure for Marital Counseling, *Behavior Research and Therapy*, 11: 365-382.
- Berger, R., Hannah, M.T. (1999). *Preventive Approaches in Couple Therapy*, Lillington, NC: Taylor & Francis.
- Blume, T. (2006). Emotional Intelligence in Couples Therapy: Advances from Neurobiology and the Science of Intimate Relationships, *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(3), 401.
- Bookwala, J. (2005). The Role of Marital Quality in the Physical Health during the Mature Years, *Journal of Aging and Health*, 17(1), 85-104.
- Brock, G.W., & Joanning, H. (1983). A Comparison of the Relationship Enhancement Program and the Minnesota Couple Communication Program, *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(4), 413-421.
- Brodhagen, A., Wise, D. (2008). Optimism as a Mediator between the Experience of Child Abuse, Other Traumatic Events, and Distress, *Journal of Family Violence*, 23(6), 403-411.
- Brooks, L.W., Guerney, J.B., Mazza, N. (2001). Relationship Enhancement Couples Group Therapy, *Journal of Family Social Work*, 6(2), 25-42.
- Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based Relationship Enhancement, *Behavior Therapy*, 35, 471-494.

- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2004). *Perspectives on Personality* (5th Ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Cavedo, C., & Guerney, B.G., Jr. (1999). Relationship Enhancement® (RE) Enrichment/problem-prevention Programs: Therapy-derived, Powerful, Versatile, In R. Berger & M.T. Hannah (Eds.), *Handbook of Preventive Approaches in Couples Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 73-105.
- Cobb, R.J. (2002). *Attachment and Marital Quality: Changes in First Years of Marriage*, Unpublished Doctoral Thesis, University of California, Los Angeles.
- Cole, J.E. & Draves, P.R. (2008). An Examination of the Relationship between Optimism Worldview among University Students, *College Student Journal*, Vol. 42(2), 395- 402.
- Frain, M.P., Berven, N.L., Chan, F., Tschopp, M.K (2008). Family Resiliency, Uncertainty, Optimism, and the Quality of Life of Individuals with HIV/AIDS, *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 52(1), 16-27.
- Fu, X., Tora, J., Kendall, H. (2001). Marital Happiness and Inter-racial Marriage: A Study in a multi-ethnic Community in Hawaii, *Journal of Comparative Family Studies*, 32(1), 47-60.
- Furdyna, H.E., Tucker, B.M., James, A.D. (2008). Relative Spousal Earnings and Marital Happiness among African American and white Women, *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 332-345.
- 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, 257-271.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books.
- Gong, M. (2007). Does Status Inconsistency Matter for Marital Quality? *Journal of Family Issues*, 28, 1582- 1610.
- Gottman, J.M., Coan, J., Carrere, S., Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions, *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5-22.

► فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

► سال ششم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۰

---

- Griffin, J.M., Jr., & Guerney, B.G., Jr. (2001). *Relationship Enhancement® Couple Group Therapy: Leader's Manual*, Bethesda, MD: IDEALS.
- Guerney, B.G., Jr., & Scuka, R.F. (2004). *Relationship Enhancement® Program: Auxiliary Manual* (3rd ed.). Bethesda, MD: IDEALS.
- Haring, M., Hewitt, P.L., and G.L. Flett, (2003). Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships, *Journal of Marriage and Family*, 65: 143-158.
- Jessee, R., & Guerney, B.G., Jr. (1981). A Comparison of Gestalt and Relationship Enhancement Treatments with Married Couples, *The American Journal of Family Therapy*, 9, 31-41.
- Kamp Dush, C.M., Taylor, M.G., Kroeger, R.A. (2008). Marital Happiness and Psychological Well-being across the Life Course, *Family Relation*, 57(2). 211-226.
- Kashdan, T.B., Pelham, W.E., Lang, A.R., Hoza, B., & et al. (2002). Hope and Optimism as Human Strengths in Parents of Children with Externalizing Disorders: Stress is in the Eye of the Beholder, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4). 441-468.
- Kearns, J.N., & Leonard, K.E. (2004). Social Networks, Structural Interdependence, and Marital Quality over the Transition to Marriage: A Prospective Analysis, *Journal of Family Psychology*, 18, 383-395.
- Lewis, R., & Spanier, G. (1979). *Theorizing About the Quality and Stability of Marriage*, In Contemporary Theories about the Family, 2ed. W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye, and I. Reiss, New York: Free Press.
- Liang, C., Paul Dunn, P. (2008). Exploring the Myths of Optimism and Realism in Entrepreneurship Related to Expectations and Outcomes, *Journal of Business and Entrepreneurship*, 20(1), 1-17.
- Lyons, K.S., Stewart, B.J., Archbold, P.G., Carter, J.H. (2009). Optimism, Pessimism, Mutuality, and Gender: Predicting 10-year Role Strain in Parkinson's Disease Spouses, *The Gerontologist*, 49(3), 378-387.
- Marks, S.R. (1989). Toward a System Theory of Marital Quality, *Journal of Marriage and the Family*. 51, 15-26.

- Murry, S.M., Rose, P., Bellavia, G.M., Holmes, J.G and etal (2002). When Rejection Stings: How Self-Esteem Constraints Relationship-Enhancement Processes, *Journal of Personality & Social Psychology*, 83(3), 556-573,
- Peterson, C.C. (1990). Husbands' and Wives' Perceptions of Marital Fairness Across the Family life Cycle, *International Journal of Aging and Human Development*, 31, 179-188.
- Pimentel, E.F. (2000). Just How Do I Love Thee? Marital Relations in Urban China, *Journal of Marriage and the Family*, 62, 32-47.
- Rabin, C., Shapira-Berman, O. (1997). Egalitarianism and Marital Happiness: Israeli Wives and Husbands on a Collision Course? *The American Journal of Family Therapy*, 25(4), 319- 330.
- Rackham, L., Rackham, S. (2002). Beyond the Myth of Marital Happiness: How Embracing the Virtues of Loyalty, Generosity, Justice, and Courage Can Strengthen Your Relationship, *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(2), 256.
- Robert, B.S., Wickrama, K., Patricia, M.A. (1996). Self-concept Disconfirmation, Psychological Distress, and Marital Happiness, *Journal of Marriage and the Family*, 58(1), 167- 177.
- Rogers, S.J., White, L.K. (1998). Satisfaction with Parenting: The Role of Marital Happiness, Family Structure, and Parents' Gender, *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 293-308.
- Rogers, S.R., DeBoer, D.D. (2001). Changes in Wives' Income: Effects on Marital Happiness, Psychological Well-being, and the Risk of Divorce, *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472.
- Sandhya, S. (2009). The Social Context of Marital Happiness in Uurban Indian Couples: Interplay of Intimacy and Conflict, *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(1), 74-96.
- Scheier, M.F., and C.S., Carver, (2001). *Adapting to Cancer: The Importance of Hope and Purpose*, In A. Baum and B.L. Andersen (Eds.), *Psychosocial Interventions for Cancer*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
-

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال ششم، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۰

---

- Scheier, M.F., Carver, C.S., and M.W. Bridges, (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-mastery, and Self-Esteem): A Re-evaluation of the Life Orientation Test, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67: 1063-1078.
- Schoen, R., Astone, N.M, Rothert, K., Standish, N.J., Kim, Y.J. (2002). Women's Employment, Marital Happiness, and Divorce, *Social Forces*, 81(2), 643-662.
- Scuka, R. F. (2005). *Relationship Enhancement Therapy*, New York: Taylor & Francis Group.
- Shollenberger, M.A. (2001). *Increasing Marital Adjustment in Graduate Students and Their Spouses Through Relationship Enhancement*. Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Tsang, L.L.W., Harvey, C.D.H., Duncan, K.A., Sommer, R. (2003). The Effects of Children, Dual Earner Status, Sex Role Traditionalism, and Marital Structure on Marital Happiness over Time, *Journal of Family and Economic Issues*, 24(1). 5
- VanLaningham, J., Johnson, D.R., & Amato, P.R. (2001). Marital Happiness, Marital Duration, and the U-shaped Curve: Evidence from a Five-wave Panel Study, *Social Forces*, 79, 1313-1341.
- Wieman, R. J. (1973). *Conjugal Relationship Modification and Reciprocal Reinforcement: A Comparison of Treatments for Marital Discord*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Pennsylvania State University.