

# اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط

## زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره

لیلا شکارچی اسداللهی<sup>۱</sup>، مهرناز آزاد یکتا<sup>۲</sup>، سیدمحمود میرزمانی بافقی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، گروه روانشناسی، اسلامشهر، ایران.

۲. دانشیار، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، گروه روانشناسی، اسلامشهر، ایران (نویسنده مسئول).

۳. استاد تمام، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، گروه روانشناسی، اسلامشهر، ایران

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و دوم، خردادماه ۱۳۹۸، صفحات ۲۴-۱

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بود. در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری غیر تصادفی از بین زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآیین شهر تهران در سال ۱۳۹۷ تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار قرار گرفت، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل کیفیت روابط زناشویی باسی، کران، لارسن و کریستنسن (۱۹۹۵) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان اثربخش بود. می‌توان گفت که نتایج، اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان را تأیید کرد.

**کلیدواژه‌ها:** غنی‌سازی روابط زوجین، رویکرد هیجان مدار، کیفیت روابط زناشویی.

## مقدمه

خانواده یکی از پایه‌های مهم تشکیل‌های اجتماعی و از ارکان اساسی هر جامعه به شمار می‌آید. این نهاد اجتماعی به‌منزله مبدأ ظهور و بروز عواطف انسانی و کانون روابط صمیمانه میان فردی شناخته‌شده و مورد تأیید است. این نهاد اجتماعی با ازدواج شکل می‌گیرد و نحوه انتخاب همسر و انعقاد پیوند زناشویی نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می‌شود و به‌نوعی سرنوشت آتی زوج‌ها و فرزندان‌شان در همین مرحله پایه‌گذاری می‌شود. ازدواج سالم تأثیری مثبت بر حفظ سلامتی ذهن و جسم زوج‌ها دارد. همچنین تأثیر روابط سالم همسران بر رشد کودکان انکارناپذیر است، زیرا پرورش کودکان در خانواده سالم سبب تقویت آن‌ها در مقابل مشکلات روانی و جسمانی می‌شود و آنان را در عرصه‌های اجتماعی مانند مدرسه و جامعه محافظت می‌کند (داوودوندی، نوابی نژاد و فرزاد، ۱۳۹۷). همه‌کسانی که می‌خواهند ازدواج کنند، پیش از آغاز زندگی زناشویی، به روی دادن زندگی مشترک کامروا و پردوام امیدوار هستند. آن‌ها علاقه‌مندند همسری شایسته انتخاب کرده و تا پایان عمر با وی زندگی کنند. آن‌ها می‌خواهند خانواده‌شان سالم و خوشبخت گردد و فرزند یا فرزندان شایسته و کامیاب داشته باشند. هم‌اندیشی و هماوایی با همسر، رضایت از زندگی و داشتن زندگی مشترک استوار و پابرجا از دیگر خواسته‌های کسانی است که می‌خواهند ازدواج کنند. در یک کلام همه آن‌ها می‌خواهند باهم کامل شوند و لازم، ملزوم، متمم و مکمل همدیگر باشند. به‌رغم همه این خواسته‌ها، نیازها و آرزوهای با ارزش و بزرگ، آمار جدایی همسران که معتبرترین شناسه آشفتگی زناشویی<sup>۱</sup> است، نشانگر آن است که کیفیت روابط زناشویی<sup>۲</sup> به‌آسانی قابل‌دستیابی نیست. رضایت زناشویی و کیفیت روابط زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی<sup>۳</sup> است (فروغی، باقری، احدی و مظاهری، ۱۳۹۶). یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر پایدار زناشویی میزان کیفیت روابط زناشویی زوجین از زندگی‌شان می‌باشد (روز،

---

1. marital distress

2. quality relationship of marital

3. marriage relationship

آندرسون، میلر، مارکز، هاتچ و کارد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). کیفیت روابط زناشویی نقش مهمی در ایجاد استحکام زندگی زناشویی دارد و می‌تواند زوجین را از مشکلات زناشویی در امان نگه دارد (هاسون-اوهایون، بن-پازی، سیلبرگ، پیچننبرگ و گولدزویگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹).

کیفیت و رضایت از روابط زناشویی به منزله رضایت از خانواده انگاشته می‌شود و رضایت از خانواده از مؤلفه‌های برجسته از رضایت از زندگی بوده و مایه آسان کردن تحول مادی و معنوی جامعه است. رضایت زناشویی به صورت مستقیم و غیرمستقیم با پایدار بودن خانواده و کیفیت روابط زناشویی همبستگی دارد ولی نبود آن به تنیدگی، اضطراب، افسردگی و حتی برچیدگی خانواده کشیده می‌شود (شالکفورد، بسر و گوتز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸؛ به نقل از آرین فر و رسولی، ۱۳۹۶). اساس شکل‌گیری و رشد خانواده رابطه‌ی زوجین است. لازمه‌ی تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است. اگر زن و شوهر همدیگر را باور داشته باشند و محبت بینشان وجود داشته باشد، کیفیت روابط زندگی زناشویی‌شان رو به فزونی خواهد رفت (شاکرمی، داورنیا، زهراکار و طلائیان، ۱۳۹۴). با توجه به آنچه گفته شد و از آنجایی که کیفیت روابط زناشویی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بهبود روابط زناشویی زوجین هستند، لذا انجام مداخلات روان‌شناختی می‌تواند در ارتقاء و بهبود این متغیرها مؤثر باشد. یکی از مداخلات غیر دارویی و روان‌شناختی که اثربخشی آن کمتر مورد بررسی قرار گرفته است اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار است (جلالی شاهکوه، مظاهری، کیامنش و احدی، ۱۳۹۶). غنی‌سازی روابط زوجین رویکردی است که آموزشی برای بهتر شدن روابط زوج‌ها و هدف آن کمک به آنان برای آگاهی از خود و همسر، کاوش احساسات و افکار همسر، گسترش همدلی و صمیمیت، رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است (کازمی، آقامحمدیان شهرباف، مدرس غروی و مهram، ۱۳۹۰). در رویکرد غنی‌سازی روابط زوجین مهارت‌هایی آموزش داده می‌شوند که به ارضای نیازهای اساسی خانواده، مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند. حساسیت دلسوزانه می‌تواند

1. Rose, Anderson, Miller, Marks, Hatch & Card

2. Hasson-Ohayon, Ben-Pazi, Silberg, Pijnenborg & Goldzweig

3. Shackelford, Besser & Goetz

مهم‌ترین عامل در ارتقای امنیت و اعتبار بخشیدن به رابطه زوجها و ایجاد صمیمیت سازنده و جو سالم برای رشد فردی باشد. از طرفی رویکرد درمانی متمرکز بر هیجان، یکی از شیوه‌های درمانی زوجین است که بر چرخه‌های منفی تعاملی پایدار، دل‌بستگی و هیجانات مراجعین توجه ویژه دارد. به نظر می‌رسد که زوجین به‌جای ابراز هیجانات قوی، هیجاناتی را بیان می‌کنند که برای آن‌ها کمتر تهدیدکننده باشد. این رویکرد معتقد است که آشفتگی زناشویی همراه حالت فراگیر از عاطفه منفی و آسیب‌های دل‌بستگی ایجاد می‌شود و ادامه پیدا می‌کند (جاویدی، سلیمانی، احمدی و صمدزاده، ۱۳۹۲).

ازدواج مدت‌هاست که نهاد اجتماعی مهمی در شکل دادن خانواده است و خانواده به‌نوبه خود مکانی امن برای زندگی مردان، زنان و کودکان در سراسر جهان است. این حقیقت وجود دارد که خانواده منبع حمایت و گه‌گاهی مانع رشد فردی یا اجتماعی؛ پناهگاهی هیجانی و گاهی منبع تنیدگی است. با این حال، ازدواج در مقایسه با زندگی مجردی باعث افزایش بهزیستی هم در مردان و هم زنان می‌شود. ازدواج به‌عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره مورد تأیید بوده و رابطه انسانی پیچیده ظریف و پویا است که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. همچنین توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات صمیمی ایجاد می‌کند که می‌تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردد که از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شوند (کیانی چلمردی، خاکدل، قمری کیوی و جمشیدیان، ۱۳۹۷). این پژوهش می‌تواند برای مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دارای نتایج کاربردی است. چراکه در صورت مؤثر بودن آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی می‌توان از این آموزش برای بهبود مشکلات جنسی و زناشویی زوجین در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی استفاده کرد تا از این طریق به تحکیم بنیان خانواده و ثبات زناشویی زنان متأهل کمک کرد. همچنین این پژوهش به دلیل فراهم آوردن دانش و شناخت لازم در این خصوص و با امید به اینکه نتایج حاصل از تحقیق بتوان در جهت افزایش توانمندی‌های جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل راهکار مناسبی ارائه دهد، حائز اهمیت است. لذا انجام این پژوهش دارای اهمیت و ضرورت است و نتایج کاربردی برای روانشناسان، مشاوران و خانواده درمانگران دارد.

با توجه به آنچه گفته و نبود مطالعه‌ای که اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی را نشان داده باشد، در جهت رفع این خلاء پژوهشی این سؤال مطرح می‌شود که آیا آموزش اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مؤثر است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش جامعه آماری کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآیین شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بودند. با توجه به اینکه روش تحقیق نیمه آزمایشی است به روش نمونه‌گیری در دسترس ۷۴ نفر زن متأهل برای شرکت در پژوهش ابراز تمایل کردند و پس از پاسخ به پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی از میان آن‌ها کسانی که کمترین میانگین را به دست آوردند، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۳۰ نفر انتخاب شدند و ۱۵ نفر را در گروه آزمایش و ۱۵ نفر را در گروه کنترل گمارش شدند. با توجه به این مطلب که دلاور (۱۳۹۶) تعداد حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر را در هر گروه برای مطالعات مداخله‌ای مناسب می‌داند، در این مطالعه ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه گمارش شدند. با توجه به اینکه روش تحقیق نیمه آزمایشی است به روش نمونه‌گیری در دسترس ۷۴ نفر زن متأهل برای شرکت در پژوهش ابراز تمایل کردند و پس از پاسخ به پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی از میان آن‌ها کسانی که کمترین میانگین را به دست آوردند، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۳۰ نفر انتخاب شدند و ۱۵ نفر را در گروه آزمایش و ۱۵ نفر را در گروه کنترل گمارش شدند. سپس از آزمودنی‌های هر دو گروه در شرایط یکسان پیش‌آزمون به عمل آمد و اطلاعات پاسخ‌داده‌شده در پرسشنامه هر گروه کدگذاری گردید و در پاکت مخصوص همان گروه نگهداری شدند. پرسشنامه پژوهش برای هر فرد دو نسخه به هم منگنه شده بود که یک نسخه مخصوص پیش‌آزمون و یک نسخه مخصوص پس‌آزمون بود. در ابتدا که قسمت پیش‌آزمون را پاسخ دادند پرسشنامه پاسخ‌داده‌شده جمع‌آوری گردید و گروه آزمایش پس از اخذ موافقت اخلاقی تحت غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی از غنی‌سازی

زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار ندیدند و به فعالیت‌های معمول و روزمره خود ادامه دادند. بعد از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه در شرایط یکسان پس‌آزمون به عمل آمد. افراد به همان پرسشنامه که در پیش‌آزمون به آن‌ها پاسخ داده بودند به سؤالات به‌عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. در این مرحله هر دو گروه در شرایطی مشابه به سؤالات پس‌آزمون پاسخ دادند و هر فرد برگه مخصوص خود که در پیش‌آزمون به نام و کد او ذخیره شده بود مجدداً نسخه پر نشده دیگری از پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی را به‌عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. بعد از جمع‌آوری داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون اطلاعات گردآوری شده با آزمون‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و از تمامی افراد که در پژوهش شرکت کرده بودند قدردانی به عمل آمد. در این پژوهش آزمودنی‌ها در هیچ‌یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ریزش نداشتند و تعداد افراد هر گروه تا پایان پژوهش ثابت و بدون ریزش باقی ماندند. در این تحقیق از آمار توصیفی چون میانگین، انحراف معیار، کمینه، بیشینه و از آمار استنباطی شامل تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیره جهت کنترل متغیر پیش‌آزمون استفاده شد. همچنین قبل اجرای تحلیل کواریانس چندمتغیره مفروضه‌های آن شامل آزمون شاپیرو-ویلکز<sup>۱</sup> برای بررسی نرمال بودن، آزمون لوین<sup>۲</sup> برای همگنی واریانس‌ها، آزمون ام باکس<sup>۳</sup> برای بررسی ماتریس‌های واریانس-کواریانس<sup>۴</sup>، تعامل پیش‌آزمون و گروه برای بررسی همگنی شیب خط رگرسیون<sup>۵</sup>، مفروضه هم خطی چندگانه<sup>۶</sup> بین متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها)، مفروضه خطی بودن<sup>۷</sup> (نمودار پراکندگی) استفاده شد. نرم‌افزار تحلیل داده‌ها برنامه SPSS نسخه ۲۴ بود.

1. Shapiro-Wilk

2. normality

3. Levene's test

4. homogeneity of variance

5. Box M

6. Matrix variance covariance

7. Homogeneity of regression

8. multicollinearity

9. linearity

## جلسات غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار

جلسات آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار اقتباس از پژوهش جلالی شاهکوه، مظاهری، کیامنش و احدی (۱۳۹۶) بود. نظریه مبنایی که بسته بر اساس آن تنظیم گردیده است، نظریه هیجان مدار و دل بستگی است. روایی جلسات آموزشی به تائید سه تن از اساتید روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات شهر تهران رسیده است. در این پژوهش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار در مورد گروه آزمایش طی ۸ جلسه، هر جلسه ۹۰ دقیقه، هفته‌ای ۱ بار به شرح زیر اجرا شد.

## جلسات آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار

جلسات	محتوی جلسه
اول	<p><u>موضوع:</u> آشنایی با اعضا و ساختار جلسات و مهارت‌های ارتباطی زنان.</p> <p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- معارفه گروه و اعضا با یکدیگر و اجرای پیش‌آزمون</li> <li>- آشنایی با روش کار و ساختار جلسات</li> <li>- درک مهارت‌های مؤثر ارتباط زنان</li> <li>- شناسایی ارتباط خوب و بد</li> <li>- یادگیری مهارت ارائه و دریافت بازخورد</li> </ul> <p><u>روش:</u> جزوه، ایفای نقش و سخنرانی</p> <p><u>تکلیف:</u> تمرین مهارت‌های کلیدی و ارتباط، ارزیابی خود، ارائه و دریافت بازخورد</p>
دوم	<p><u>موضوع:</u> آشنایی با چرخه‌های نگرانی رابطه</p>

<p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نگاه به رابطه از زاویه جدید</li> <li>- آشنا شدن با چرخه‌های تعاملی خود و نام‌گذاری آن</li> <li>- درک چگونگی تأثیر بر یکدیگر</li> <li>- درک چگونگی یکی شدن رفتار زنان برای ایجاد چرخه</li> </ul> <p><u>روش:</u> تکلیف تعاملی، بحث آزاد، جزوه، سخنرانی و ایفای نقش</p> <p><u>تکلیف:</u> مطالعه جزوه و شناسایی چرخه‌های تعاملی خود در موقعیت‌های مختلف</p>	<p><b>سوم</b></p> <p><u>موضوع:</u> پیوندهای دل‌بستگی.</p> <p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توسعه پیوند عاطفی</li> <li>- شناسایی ترس‌های خود</li> <li>- مواجه‌شدن با عواطف منفی</li> </ul> <p><u>روش:</u> پرسش و پاسخ، تکلیف تعاملی، جزوه و سخنرانی</p> <p><u>تکلیف:</u> مطالعه جزوه، انجام تمرین در زمینه تکیه‌گاه ایمن و توسعه پیوند ایمن، شناسایی ترس‌های خود</p>
<p><b>چهارم</b></p> <p><u>موضوع:</u> بررسی سابقه دل‌بستگی زوجین.</p> <p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی انتظارات و باورهای دل‌بستگی زنان</li> <li>- شناسایی و تشخیص سابقه دل‌بستگی هر یک از زنان و تأثیر آن بر روی رفتار آن‌ها</li> </ul> <p><u>روش:</u> سخنرانی، جزوه و تکلیف تعاملی</p>	



<p><u>تکلیف:</u> مطالعه جزوه و در میان گذاشتن رفتارهای مقابله‌ای با همسر</p>	<p><b>پنجم</b></p> <p><u>موضوع:</u> آموزش هیجان‌ات.</p> <p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی هیجان‌ات</li> <li>- تمیز دادن هیجان‌ات اصلی و واکنش‌پذیر</li> <li>- شناسایی رابطه هیجان</li> </ul> <p><u>روش:</u> جزوه، سخنرانی، پرسش و پاسخ و تکلیف تعاملی</p> <p><u>تکلیف:</u> مطالعه جزوه، اختصاص دادن زمان برای به اشتراک گذاشتن هیجان و رفتار و افکار با شریک زندگی</p>
<p><u>موضوع:</u> گوش دادن به احساسات اصلی خود و همسر.</p> <p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رفتار و افکار زوجین در چرخه‌های منفی</li> <li>- شناسایی هیجان‌ات اصلی خود و همسر</li> <li>- شناسایی واکنش‌های عمیق نسبت به تجارت هیجانی اصلی</li> <li>- درک چگونگی احساسات عمیق خود نسبت به همسر</li> </ul> <p><u>روش:</u> ایفای نقش، سخنرانی، پرسش و پاسخ و تکلیف تعاملی</p> <p><u>تکلیف:</u> مطالعه جزوه، کشف عواطف اصلی خود، کامل کردن جدول چگونگی تأثیر هیجان‌ات و رفتارهای زوجین بر یکدیگر</p>	<p><b>هفتم</b></p> <p><u>موضوع:</u> نیازهای دل‌بستگی و بهبود پیوند دل‌بستگی.</p> <p><u>هدف از این جلسه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی نیازهای دل‌بستگی هر یک از زنان</li> </ul>

<p>- کاهش حساسیت و واکنش پذیری در رابطه</p> <p>- تقویت کردن پیوند دل بستگی</p> <p>روش: ایفای نقش، سخنرانی، پرسش و پاسخ و تکلیف تعاملی</p> <p>تکلیف: مطالعه جزوه و تمرین در زمینه مکالماتی جهت پیوند و دادن رابطه و دستورالعمل هایی برای همسر شنونده.</p>	<p>هشتم</p> <p>موضوع: حفظ صمیمیت و احیای زندگی جنسی خود.</p> <p>هدف از این جلسه:</p> <p>- درک اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی</p> <p>- آشنا شدن با اختلالات عملکرد جنسی و باورهای غلط درباره آن</p> <p>- صحبت درباره مسائل جنسی</p> <p>- صحبت درباره مشکلات جنسی</p> <p>- اجرای پس آزمون بر روی هر دو گروه</p> <p>روش: ایفای نقش، سخنرانی، پرسش و پاسخ و تکلیف تعاملی</p> <p>تکلیف: مطالعه جزوه و کامل کردن جدول مربوط به رابطه جنسی</p>
--	--

#### ابزار پژوهش

پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی: پرسشنامه تجدیدنظر شده کیفیت روابط زناشویی توسط باسبی، کران، لارسن و کریستنسن (۱۹۹۵) تهیه شده است و شامل ۱۴ سوال که سه مؤلفه «توافق زناشویی با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶»، «خرسندی زناشویی با سوالات ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱» و «انسجام زناشویی با سوالات ۱۲، ۱۳، ۱۴» اندازه گیری می کند. این پرسشنامه به صورت در طیف لیکرت ۶ درجه ای نمره گذاری می شود به این صورت که همیشه ۶ نمره، تقریباً همیشه ۵ نمره، اکثر اوقات ۴ نمره، معمولاً ۳ نمره، کم ۲ نمره و به ندرت ۱ تعلق می گیرد. در مجموع نمره های بالا نشان دهنده کیفیت روابط زناشویی بالاتر است (صداقت خواه و بهزادی

پور، ۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه (روایی و پایایی) نشان داده است که ضرایب همبستگی میان پرسشنامه خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد در زوج‌ها<sup>۱</sup> ویلسون، چارکر، لیزیو، هالفورد و کیملین<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) و پرسشنامه باسبی، کریستنسن، کران و لارسون (۱۹۹۵) در دامنه بین ۰/۲۷ تا ۰/۵۶ و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ به‌دست‌آمده است. همچنین ضرایب همبستگی با سازش یافتگی زناشویی<sup>۳</sup> لاک و والاس<sup>۴</sup> (۱۹۵۹) در دامنه ۰/۳۴ تا ۰/۴۵ و معنی‌دار در ۰/۰۱ گزارش شده است که نشان‌دهنده روایی همگرایی پرسشنامه است (عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). در یک پژوهش بر روی مراجعین مراکز مشاوره شهرستان سنندج پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به روش آلفای کرونباخ بر روی زنان توافق زناشویی ۰/۸۳، خرسندگی زناشویی ۰/۸۴، انسجام زناشویی ۰/۸۶ و کل سوالات ۰/۸۳ و برای مردان به روش آلفای کرونباخ برای توافق زناشویی ۰/۸۱، خرسندگی زناشویی ۰/۸۳، انسجام زناشویی ۰/۷۸ و کل سوالات ۰/۸۹ به‌دست‌آمده است (یوسفی، ۱۳۹۰). همچنین در خارج کشور همسانی درونی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ضریب به‌دست‌آمده برای کل سوالات ضریب ۰/۸۶ گزارش شده است (بولگان و سیفتیسی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ پیش‌آزمون ۰/۹۰ و مرحله پس‌آزمون ۰/۹۱ به‌دست‌آمده است.

1. Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS)

2. Wilson, Charker, Lizzio, Halford & Kimlin

3. Short marital-adjustment and prediction tests

4. Lock-Wallace

5. Bulgan & Ciftci

یافته‌ها

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی افراد نمونه

درصد		فراوانی		متغیرهای جمعیت شناختی	
کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش		
				سن	
				۲۵ تا ۳۰ سال	۷
۳۳/۳۳٪	۴۶/۶۷٪	۵	۷	۳۱ تا ۳۶ سال	۷
۶۰٪	۴۶/۶۷٪	۹	۷	۳۶ سال به بالا	۱
۶/۶۷	۵٪	۱	۱	کل	۱۵
۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۵	۱۵	تحصیلات	
				دیپلم	۵
۲۶/۷٪	۳۳/۳٪	۴	۵	فوق دیپلم	۴
۲۶/۷٪	۲۶/۷٪	۴	۴	لیسانس	۴
۲۰٪	۲۶/۷٪	۳	۴	فوق لیسانس	۲
۲۶/۷٪	۱۳/۳٪	۴	۲	کل	۱۵
۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۵	۱۵	وضعیت اشتغال	
				خانه‌دار	۹
۷۳/۳٪	۶۰٪	۱۱	۹	دارای شغل نیمه وقت	۶
۲۶/۷٪	۴۰٪	۴	۶	کل	۱۵
۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۵	۱۵	طول مدت ازدواج	
				۱ تا ۲ سال	۵
۲۶/۷٪	۳۳/۳٪	۴	۵	۳ تا ۵ سال	۷
۶۰٪	۴۶/۷٪	۹	۷		

۶ سال به بالا	۳	۲	۲۰٪	۱۳/۳٪
کل	۱۵	۱۵	۱۰۰٪	۱۰۰٪

جدول ۱ توزیع فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی سن، تحصیلات، شغل و طول مدت ازدواج افراد نمونه را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار کیفیت روابط زناشویی گروه آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیرهای وابسته	
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون		
۱۴	۱۴	۱۵	۱۴	حداقل	توافق زناشویی
۱۷	۱۷	۱۹	۱۷	حداکثر	
۱۵/۲۰	۱۴/۸۷	۱۶/۸۰	۱۵/۰۰	میانگین	
۰/۸۶۲	۰/۹۱۵	۱/۲۰۷	۰/۹۲۶	انحراف معیار	
۱۶	۱۶	۱۷	۱۶	حداقل	خرسندی زناشویی
۲۱	۱۹	۲۱	۱۹	حداکثر	
۱۸/۲۷	۱۷/۶۷	۱۹/۶۷	۱۷/۵۳	میانگین	
۱/۱۶۳	۰/۸۱۶	۱/۲۳۴	۰/۷۴۳	انحراف معیار	
۱۰	۱۰	۱۱	۱۰	حداقل	انسجام زناشویی
۱۴	۱۲	۱۶	۱۵	حداکثر	
۱۱/۸۷	۱۱/۳۳	۱۳/۸۷	۱۰/۹۳	میانگین	
۱/۲۴۶	۰/۷۲۴	۱/۳۰۲	۱/۳۸۷	انحراف معیار	

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار کیفیت روابط زناشویی گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتیجه آزمون طبیعی بودن با آزمون شاپیرو-ویلکز برای بررسی توزیع نمرات

سطح معناداری		آماره نرمال بودن		متغیرهای وابسته
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
۰/۰۵۶	۰/۲۰۰	۰/۱۵۷	۰/۱۱۷	توافق زناشویی
۰/۰۵۸	۰/۰۷۸	۰/۱۷۰	۰/۱۵۱	خرسندی زناشویی
۰/۱۲۳	۰/۲۰۰	۰/۱۴۲	۰/۱۱۵	انسجام زناشویی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری در آزمون فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است ( $P > 0.05$ ). از آنجایی که توزیع نمرات متغیرهای وابسته نرمال می‌باشند می‌توان از آزمون پارامتریک کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد و نتایج آن قابل اطمینان خواهد بود.

جدول ۴. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی خطای واریانس‌ها

معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	آماره F	متغیرهای وابسته
۰/۱۰۲	۲۸	۱	۲/۸۶۲	توافق زناشویی
۰/۶۷۲	۲۸	۱	۰/۱۸۳	خرسندی زناشویی
۰/۲۳۷	۲۸	۱	۱/۴۶۲	انسجام زناشویی

جدول ۴ نتایج آزمون لوین را نشان می‌دهد و چون سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ است. لازم به توضیح است که در این پژوهش پس آزمون کیفیت روابط زناشویی به عنوان متغیر وابسته و پیش آزمون آن‌ها به عنوان متغیر کمکی (کواریت) تلقی شدند؛ بنابراین بین متغیر کمکی (در این پژوهش پیش آزمون) و متغیر وابسته (در این پژوهش پس آزمون) در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و کنترل) برابری و همگنی حاکم بود؛ بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها رعایت شده است. از آنجایی که پیش فرض همگنی خطای واریانس‌ها برقرار می‌باشند می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد.

جدول ۵. نتایج آزمون ام باکس مبنی بر همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس

متغیرهای وابسته	آماره آزمون ام باکس	آماره آزمون F	سطح معناداری
کیفیت روابط زناشویی	۴/۰۴۸	۰/۵۹۶	۰/۷۳۴

بر اساس داده‌های جدول ۵ نتایج این آزمون نشان می‌دهد که چون سطح معنی داری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ است، بنابراین داده‌های تحقیق فرض تساوی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس را زیر سؤال نبرده است؛ بنابراین این پیش فرض نیز رعایت شده است. از آنجایی که پیش فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است، می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد.

جدول ۶. نتایج همگنی شیب خط رگرسیون

متغیرهای پژوهش	منبع تغییرات	آماره آزمون F	معناداری
توافق زناشویی	گروه* پیش آزمون	۰/۷۲۹	۰/۵۳۴
خرسندی زناشویی	گروه* پیش آزمون	۲/۲۱۱	۰/۱۹۸
انسجام زناشویی	گروه* پیش آزمون	۰/۲۵۴	۰/۸۵۴

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۶ سطح معنی داری اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. از آنجایی که تعامل غیر معنی‌دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کواریت‌ها) مشاهده شد، بنابراین فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون برای متغیرهای پژوهش پذیرفته می‌شود. از آنجایی که پیش‌فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون برقرار است، لذا می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کواریانس استفاده کرد. با توجه به برقراری مفروضات آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره برای بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت روابط زناشویی زنان از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۷ و ۸ آمده است.

جدول ۷. نتایج آزمون‌های چندمتغیره پس‌آزمون کیفیت روابط زناشویی

نوع آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	آزمون F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۷۲۸	۳	۲۳	۲۰/۵۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۰/۹۹۹
لامبدای ویلکز	۰/۲۷۲	۳	۲۳	۲۰/۵۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۰/۹۹۹
اثر هتلینگ	۲/۶۷۴	۳	۲۳	۲۰/۵۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۰/۹۹۹
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۶۷۴	۳	۲۳	۲۰/۵۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۷ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز [ $F=20/504$  و  $Sig=0/001$ ] معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون کیفیت روابط زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۲/۸ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی (آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار) است. بعدازاین، به بررسی این



موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته (کیفیت روابط زناشویی) به طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار) اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول ۸. نتایج اثرات بین آزمودنی تحلیل کواریانس چندمتغیره کیفیت روابط زناشویی

متغیرهای وابسته	SS	df	MS	آماره F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
توافق زناشویی	۱۷/۱۲۲	۱	۱۷/۱۲۲	۲۵/۷۹۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۸	۰/۹۹۸
خرسندی زناشویی	۱۵/۰۵۲	۱	۱۵/۰۵۲	۱۴/۱۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۶۲	۰/۹۵۱
انسجام زناشویی	۱۴/۳۰۱	۱	۱۴/۳۰۱	۱۸/۵۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۲۶	۰/۹۸۵

چنانچه در جدول ۸ مشاهده می شود استفاده از آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر توافق زناشویی [ $F=۲۵/۷۹۵$  و  $Sig=۰/۰۰۱$ ]. خرسندی زناشویی [ $F=۱۴/۱۶۶$  و  $Sig=۰/۰۰۱$ ] و انسجام زناشویی [ $Sig=۰/۰۰۱$ ] و  $F=۱۸/۵۲۸$ ] در مرحله پس آزمون تأثیر دارد؛ بنابراین این فرضیه که آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر ابعاد کیفیت روابط زناشویی زنان مؤثر است تأیید شد.

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج مؤید آن بود که بین گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون ابعاد کیفیت روابط زناشویی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می دهد که ۷۲/۸ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی (آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار) است. بعد از این، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته (ابعاد کیفیت روابط زناشویی)

به طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار) اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن نشان داد که استفاده از آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر توافق زناشویی، خرسندی زناشویی و انسجام زناشویی در مرحله پس آزمون تأثیر دارد. این نتیجه به دست آمده با نتایج تحقیقات فتح الله زاده، میرصفی فرد، کاظمی، سعادت و نوایی نژاد (۱۳۹۶)، جلالی شاهکوه، مظاهری، کیامنش و احدی (۱۳۹۶)، میری، علی زاده، معاشری، عطایی و مودی (۱۳۹۵)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، میری، میری، شریف زاده و میری (۱۳۹۳)، اورکی، جمالی، فرج اللهی و کریمی فیروزجانی (۱۳۹۱)، ویسمن، باتن، رحیم، ویبه، پاسیلاس، پوتس و دیکسون (۲۰۱۸) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می توان گفت که آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار حرکتی برای رشد رابطه زناشویی است که از طریق ایجاد اهداف و سمت و سوهایی برای ازدواج، به تقویت رابطه می انجامد و نکته مهم دیگر آن است که به طور کلی این آموزش ها عمدتاً آموزش مهارت های ارتباطی، ایجاد رضایتمندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت های حل مسئله، یادگیری رفتار جرأت ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوج ها از خویشان، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آن ها را شامل می شود که در بسیاری از برنامه های آموزشی غنی سازی روابط بر اهمیت تمرین های ارتباطی، روشن ساختن محیط های بدون توافق، افزایش رضایتمندی در میان زوج ها، مفهوم انتظارات زوج ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آن ها تأکید می شود که پیامد موارد مذکور افزایش کیفیت زندگی زناشویی زوجین است (امینی و حیدری، ۱۳۹۵).

مهارت هایی که در آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار به افراد آموزش داده می شود باعث تغییرات مثبتی در روابط زوجین، توانایی حل مسئله به روشی دو سو نگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مسئله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی کاهش دادن چرخه های تعامل منفی - منفی و خشم و توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد می شود. مهارت های آموخته شده در آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار در ارتقاء روابط زوجین و

کیفیت زندگی زناشویی تأثیر به سزایی دارد. مهارت ابراز گری شرکت کنندگان را قادر به فهم بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می‌سازد به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد. این مهارت افراد را در فرآیند حل تعارض و حل مسئله به صورت سریع و موفقیت‌آمیز و با اضطراب کمتر، یاری می‌کند. مهارت همدلی، شرکت کنندگان را برای فهم دلسوزانه بیشتر از نیازهای طرف مقابل 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 عاطفی مثبت آموخته می‌شود تا هنگام بحث از موضوعات مجادله برانگیز، با استفاده از این مهارت‌ها از افزایش خشم جلوگیری شود (اکوردینو و جورنی، ۲۰۰۳؛ به نقل از امینی و حیدری، ۱۳۹۵). مجموعه این عوامل باعث افزایش کیفیت روابط زناشویی در زندگی زوجین می‌شود. با توجه به آنچه گفته شد منطقی به نظر می‌رسد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت روابط زناشویی زنان مؤثر باشد.

از آنجاکه پژوهش حاضر در میان زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآیین شهر تهران صورت گرفته در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود و از تعمیم نتایج به زنان در دیگر شهرها خودداری شود. این پژوهش می‌توانست هم به صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. حجم نمونه تحقیق محدود به زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآیین شهر تهران بوده است، برای رفع این محدودیت پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز اجرا شود. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن مرحله پیگیری، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار در طول زمان بررسی شود تا ماندگاری نتایج مشخص شود. پیشنهاد می‌شود از آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی

بر رویکرد هیجان مدار برای بهبود مشکلات زناشویی مانند تعارضات زناشویی، ناسازگاری زناشویی، طلاق عاطفی و همچنین بهبود خودتنظیمی زناشویی و سایر کارکردهای جنسی مانند عملکرد جنسی استفاده شود و در آن‌ها پژوهش از هر دو جنس (هم زنان و هم مردان) استفاده شود و تأثیر جنسیت نیز بررسی شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار به مراکز مشاوره، پیشنهاد می شود روانشناسان و مشاوران مراکز خدمات درمانی و مشاوره از این رویکرد در جهت ارتقای کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل استفاده کنند و برای مراجعان به صورت دوره‌ای، کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی با محوریت غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار برگزار گردد تا بدین طریق گامی در جهت ارتقای کیفیت روابط زناشویی در آن‌ها برداشته شود.

#### منابع

- آراین فر، نیره؛ و رسولی، رویا (۱۳۹۶). هم سنجی تأثیر زوج درمانی متمرکز بر هیجان با برنامه غنی سازی زناشویی در رضایت زناشویی. *دو فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۷(۲)، ۲۶-۳.
- امینی، مهسا؛ و حیدری، حسن (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۳(۲)، ۳۱-۲۳.
- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرج اللهی، مهران؛ و کریمی فیروزجانی، علی (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *دو فصلنامه شناخت اجتماعی*، ۱(۲)، ۶۱-۵۲.
- جاویدی، نصیرالدین؛ سلیمانی، علی اکبر؛ احمدی، خدابخش؛ و صمدزاده، منا (۱۳۹۲). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود عملکرد خانواده. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۲)، ۲۴-۲۳.

- جلالی شاهکوه، سمیرا؛ مظاهری، محمدعلی؛ کیامنش، علیرضا؛ و احدی، حسن (۱۳۹۶). تدوین بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹ (۳)، ۱۵۹-۱۵۳.
- خواجه، امیرحسام؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم؛ عابدی، محمدرضا؛ و سجادیان، پریناز (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادمانی به روش شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی مردان و زنان متأهل. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۴ (۳)، ۲۱-۱۱.
- دلاور، علی (۱۳۹۶). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*، ویرایش جدید، تهران: انتشارات رشد (تعداد صفحه ۴۳۲).
- شاکرمی، محمد؛ داورنیا، رضا؛ زهراکار، کیانوش؛ و طلائیان، رضوانه (۱۳۹۴). اثربخشی زوج درمانی گروهی کوتاه مدت راه حل محور بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۲ (۱۳۱)، ۱۳-۱.
- صداقت خواه عاطفه؛ و بهزادی پور، ساره (۱۳۹۶). پیش بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روان شناختی. *فصلنامه زن و جامعه*، ۸ (۳۰)، ۷۷-۵۷.
- عیسی نژاد، مید؛ علیپور، الهه؛ و کلهری، صفورا (۱۳۹۶). فراهم سازی ارزیابی تراز خودتنظیمی زناشویی در جامعه ایرانی: آزمون پایایی، روایی و ساختار عاملی نسخه ایرانی سنج خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد زوج ها. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۷ (۲)، ۱۴۷-۱۲۶.
- فتح الله زاده، نوشین؛ میرصفی فرد، لیلا السادات؛ کاظمی، مهناز؛ سعادت، نادره؛ و نوابی نژاد، شکوه (۱۳۹۶). اثربخشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج ها. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۱ (۳)، ۳۷۲-۳۵۳.

- فروغی، مهسا؛ باقری، فریبرز؛ احدی، حسن؛ و مظاهری، محمدعلی (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی با رویکرد متمرکز بر هیجان در دوران بارداری بر رضایت زناشویی زوجین پس از تولد اولین فرزند. دو فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۷(۲)، ۸۱-۵۵.
- کاظمی، پروانه؛ آقامحمدیان شعرفاف، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مرتضی؛ و مهram، بهروز (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی برنامه ارتقاء کیفیت زندگی زوجین بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲)، ۷۱-۸۶.
- کیانی چلمردی، احمدرضا؛ خاکدل، سعید؛ قمری کیوی، حسین؛ و جمشیدیان، یاسمن (۱۳۹۷). اثربخشی خانواده‌درمانی کوتاه‌مدت ستیر بر حس انسجام و تنظیم شناختی هیجان زوجین ناسازگار. فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۲۰-۵.
- میری، محمدرضا؛ علی‌زاده، مریم؛ معاشری، نرگس؛ عطایی، مرضیه؛ و مودی، میترا (۱۳۹۵). بررسی تأثیر برنامه آموزشی غنی سازی روابط بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین نابارور. فصلنامه سواد سلامت، ۱(۱)، ۶۰-۵۳.
- میری، معصومه؛ میری، محمدرضا؛ شریف‌زاده، غلامرضا؛ و میری، مریم (۱۳۹۳). تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر رضایتمندی زناشویی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهر بیرجند. مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی و پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۱(۳)، ۱۸۵-۱۷۷.
- یوسفی، ناصر (۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدیدنظر شده. پژوهش‌های روانشناسی و مشاوره، ۲(۱)، ۲۰۰-۱۸۳.

- Bulgan, G., & Ciftci, A. (2017). Psychological adaptation, marital satisfaction, and academic self-efficacy of international students. *Journal of International Students*, 7(3), 687.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Hasson-Ohayon, I., Ben-Pazi, A., Silberg, T., Pijnenborg, G. H., & Goldzweig, G. (2019). The mediating role of parental satisfaction between marital satisfaction and perceived family burden among parents of children with psychiatric disorders. *Psychiatry research*, 271, 105-110.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Rose, A., Anderson, S., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2019). Longitudinal Test of Forgiveness and Perceived Forgiveness as Mediators between Religiosity and Marital Satisfaction in Long-Term Marital Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 1-19.
- Weissman, N., Batten, S. V., Rheem, K. D., Wiebe, S. A., Pasillas, R. M., Potts, W., & Dixon, L. B. (2018). The effectiveness of emotionally focused couples therapy with veterans with PTSD: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 25-41.
- Wilson, K. L., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: the behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 385.

## The effectiveness of enriching relations spouses based emotionally focused therapy on quality relationship of marital in women's of referring to counseling center

### **Abstract**

The purpose of this study is determining the effectiveness of enriching relations spouses based emotionally focused therapy on quality relationship of marital in women's of referring to counseling center. This research utilized a pre-test and post-test semi-experimental design with a control group. In this study, by random sampling and voluntary method 30 subjects were selected from women's of referring to counseling center Mehraeen in tehran city in academic year 2018 and they were then assigned to experimental and control groups (n=15 for each group). The experimental group received enriching relations spouses based emotionally focused therapy for 8 sessions of 90 minutes, but the control group did not receive any intervention. The research instrument was marital quality scale of Busby, Crane, Larson and Christensen (1995). Data were analyzed by multivariate analysis of covariance. The results showed that enriching relations spouses based emotionally focused therapy significantly was effective on quality relationship of marital in women's. The results of this study showed that enriching relations spouses based emotionally focused therapy can effect on quality relationship of marital in women's.

**Keyword:** enriching relations, emotionally focused therapy, quality relationship of marital