

اثربخشی برنامه غنی سازی روابط زناشویی بر بهبود کیفیت رضایت زناشویی متاثر از سانحه واقع در ناحیه سیزدهم شهر کابل*

زهره نقش^۱، علی اکبر ابراهیمی^۲، سید جعفر احمدی^۳

The effectiveness of marital relationship enhancement program on improving quality of traumatic couple's satisfaction, living in thirteen district of kabul city

Zahra Naghsh¹, Ali Akbar Ebrahimi², Sayed Jaffa Ahmadi³

چکیده

زمینه: از مهمترین مؤلفه‌ها در فرآیند زندگی زناشویی زوجین، رضایت زناشویی آنان است. رضایت زناشویی یکی از مهمترین ملاک‌های عملکرد سالم نهاد خانواده است که اختلال به هر دلیلی، می‌تواند عملکرد آن را متأثر سازد، اما مسئله این است که آیا برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی می‌تواند موجب بهبود کیفیت رضایت زناشویی شود؟ **هدف:** هدف این پژوهش، اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر بهبود کیفیت رضایت زناشویی زوجین متأثر از سانحه ناشی از جنگ و حملات تروریستی در ناحیه سیزدهم شهر کابل بود. **روش:** طرح این پژوهش شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری را کلیه زوج‌های متأثر از سانحه بین سنین ۲۰ الی ۴۰ سال ناحیه سیزدهم شهر کابل تشکیل دادند که از میان آنها تعداد ۳۴ زوج به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (گروه آزمایش ۱۹ زوج و گروه گواه ۱۵ زوج) گمارده شدند. معیارهای ورود شامل دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۰ سال، داشتن تحصیلات حداقل دیپلم، گذشت حد اقل یک سال زندگی مشترک، شاغل بودن حداقل یکی از آنها، حضور همزمان در جلسات درمانی، نداشتن تشخیص الکلولی یا اعتیاد، عدم مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج و نداشتن بحران‌های حاد خانوادگی و معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش، داشتن غیبت بیش از ۱ جلسه و شرکت در سایر برنامه‌های درمان و مشاوره. گروه آزمایش، ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای بسته آموزشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی زوج‌های بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) را دریافت کردند و گروه گواه در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. آزمودنی‌ها با استفاده از پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ که توسط فورز و السون (۱۹۸۹) طراحی گردیده است در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارزیابی شدند. **یافته‌ها:** طبق نتایج پیگیری پس از یک ماه، بین گروه آزمایش و گواه در میزان کیفیت روابط زناشویی و ابعاد آن تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < 0/001$) و اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بعد از یک ماه باقی مانده بود. **نتیجه‌گیری:** برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی، موجب بهبود کیفیت رضایت زناشویی زوجینی که متأثر از سانحه و حملات تروریستی گردیده‌اند می‌شود. **واژه کلیدیها:** برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی، رضایت زناشویی زوجین، سانحه و حملات تروریستی

Background: Marital Satisfaction is one of the greatest significant criteria for healthy family functioning that impairment can affect its performance for any reason, but the question is whether marital enrichment program can improve the quality of marital satisfaction or not? **Aims:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of marital enrichment program on improving quality of marital satisfaction of couples affected by trauma in the thirteenth district of Kabul city. **Method:** The design of this study was semi-experimental with pretest-posttest with control group. The statistical population consisted of all couples affected by the accident between the ages of 20 and 40 years in the thirteenth (13th) district of Kabul city and the control group (couples) were assigned. Among them, 34 couples were selected as available sample and randomly assigned to two investigational and control groups (Experimental group 19 and control group 15 pairs). Inclusion criteria comprised age ranging from 20 to 40 years, at least diploma education, minimum one year of shared life, attending treatment sessions, no illness, and exclusion criteria include reluctance to continue research cooperation, missing more than 1 session, and participating in other treatment and counseling programs. The experimental group received 8 sessions of 100 minutes training package on marital enhancement and the Budenmen and Shantinath couples (2004) and the control group did not receive any intervention during this time. Subjects were assessed in the pre-test and post-test stages using the Enrich Marital Satisfaction Questionnaire designed by Forz and Elson (1989). **Results:** According to the follow-up results after one month, there was a significant difference between the test group and the control group regarding the quality of marital relationship. Its dimensions ($p < 0/001$). **Conclusions:** The effectiveness of this program has improved the quality of marital satisfaction of couples affected by trauma and terrorist attacks. **Key Words:** Marital enrichment program, marital satisfaction of couples, traumatic and terrorist attacks
Corresponding Author: z.naghsh@ut.ac.ir

* این مقاله برگرفته شده از یک طرح پژوهشی است.

^۱. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۱. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، بامیان، افغانستان

^۲. M.A. of Clinical Psychology, University of Bamyan, Bamyan, Afghanistan

^۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی، کابل، افغانستان

^۳. Associate Professor, Department of Psychology, University of Shaheed Rabbani, Kabul, Afghanistan

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۹/۲۸

دریافت: ۹۸/۰۶/۱۲

مقدمه

خانواده یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط درهم تنیده است که از پیوند زناشویی زن و مرد بنا نهاده شده و رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی می‌باشد و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را فراهم می‌نماید (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). از مهمترین مؤلفه‌ها در فرآیند زندگی زناشویی زوجین، کیفیت زندگی^۱ و رضایت زناشویی^۲ آنان است. رضایت زناشویی یکی از مهمترین ملاک‌های عملکرد سالم نهاد خانواده است. رضایت زناشویی فرآیندی است که در طول زندگی زوجین بدست می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوی های مرادیه‌ای است. رضایت زناشویی به عنوان یک ارزیابی ذهنی از کیفیت کلی ازدواج و اینکه تاچه اندازه نیازها، انتظارات و تمایلات در ازدواج برآورده می‌شود، تعریف شده است (امینی و حیدری، ۱۳۹۵).

ساروخانی رضایت زناشویی را یک متغیر نگرشی می‌داند و بنا براین براساس این دیدگاه رضایت زوجی یک خصوصیت فردی زن و شوهر بشمار می‌رود (خانجانی ویشکی اس و همکاران، ۲۰۱۴). بر پایه این تعریف، رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های گوناگون روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرش منفی و ناخشنود از جنبه‌های گوناگون روابط زناشویی است که حتی بر کیفیت زندگی آنها تأثیرگذار است. بسیاری از زنان و مردان زمانی که روابط زناشویی آنها به بن بست می‌رسد کیفیت زندگی بسیار پائینی را تجربه می‌کنند. آلیس، رضایت زناشویی را احساسات عینی از خشنودی و رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر، زمانی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند (بیرس و ساندر، ۲۰۱۵). در زمینه روابط جنسی اگر چه زناشویی سعادت‌مندانه فقط تا اندازه‌ای مربوط به روابط جنسی است ولی این روابط یکی از مهمترین علل خوشبختی یا عدم خوشبختی زندگی زناشویی است زیرا اگر این روابط قانع کننده نباشد منجر به احساس محرومیت و ناکامی و عدم احساس ایمنی (به خطر افتادن سلامت روان) و در

نتیجه از هم پاشیدگی خانواده می‌شود (شاملو، ۱۳۸۰). لذا افرادی که رضایت بالایی از رابطه جنسی با همسر خود دارند، عشق و علاقه زیادی نسبت به همسر را گزارش می‌دهند (اسپنیر و لیویس، ۲۰۱۶). عوامل مختلفی بر تمایلات، عملکرد و رفتار جنسی انسان تأثیر گذارند، که از جمله می‌توان به عوامل فیزیولوژیک، آناتومیک، روانشناختی و اجتماعی-فرهنگی اشاره کرد. تجارب رشدی فرد از دوران کودکی تا بزرگسالی، چگونگی روابط او با همکاران و مراحل شکل‌گیری شخصیت در انسجام هویت جنسی و گرایش جنسی وی نقش مهمی ایفا می‌کند (سادوک، کاپلان، ۲۰۱۵). و همچنین یکی از مهمترین عوامل مؤثر نارضایتی فرد از رابطه جنسی اختلالات جنسی می‌باشد (کالکان و ایرسانلی، ۲۰۱۴). اختلالات عملکرد جنسی، به صورت اشکال در میل جنسی، اختلال در برانگیختگی یا تحریک جنسی، اختلال ارگاسم و درد تظاهر می‌کند. در ایجاد آن عوامل روانی، فیزیولوژیک، طبی و یا مجموعه‌ای از عوامل فوق دخیل هستند (دویس و دویس، ۲۰۱۴).

تجربه‌های جنسی‌ای که بدون ترس و واهمه و در یک فضای کاملاً آرام در زندگی یک فرد رخ می‌دهد، لذت و احساس انسان را به سوی یک رابطه‌ی جنسی کاملاً ارضاء کننده و همراه با هیجان سوق می‌دهد. لذت، یک احساس است و احساس به طور طبیعی بسیار ضعیف و متزلزل است. اغلب افراد در طول زندگی‌شان دست کم یک تجربه‌ی جنسی داشته‌اند و با سکس و میل جنسی آشنا هستند، بسیاری تجربه‌های خوب و مثبت و برخی دیگر تجربه‌های تلخی داشته‌اند (فلیگل و همکاران، ۱۳۸۳).

کشورهای عقب مانده و در معرض فقر و جنگ استرس، به عنوان یکی از عوامل تهدید کننده سلامت روانی شناخته شده است. رؤیاریوی طولانی مدت با موقعیت‌های استرس‌زای شدید، پیامدهای زیانبار جسمانی و روانی را به همراه دارد که اختلال در عملکرد جنسی و روابط زناشویی می‌تواند یکی از نمونه‌های بارز این پیامد بشمار رود. مطالعات بسیاری نقش استرس و تأثیر آن بر سلامت جنسی، بهداشت روانی و کارکردهای بهنجار انسان را کاملاً مشخص کرده‌اند (مرادی و همکاران، ۱۳۸۹).

جنگ به عنوان یک عامل تیدگی‌زای شدید، پیامدهای گسترده فردی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دارد، به طوری که حتی در

1. Quality of life

2. Marital satisfaction

گسترده‌ای در عملکرد و رضایت جنسی برخوردار هستند (لندیس و همکاران، ۲۰۱۸).

تاکنون روش‌های مختلفی جهت افزایش مؤلفه‌های زندگی‌های زناشویی به کار بسته شده است. از جمله روش‌هایی که برای ارتقاء کیفیت زندگی زوجین و رضایت زناشویی به کار بسته می‌شود، غنی سازی روابط است. غنی سازی روابط سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون‌ها زوج به خود اختصاص داده است. غنی سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌هایی برای ازدواج می‌انجامد (امینی و حیدری، ۱۳۹۵).

غنی سازی به سبک‌ها و شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد و هر کدام از این شیوه‌ها میزان تأثیرگذاری متفاوتی دارند. ولی بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته شیوه ارتقاء روابط بیشترین میزان اثرگذاری و مطلوبیت را داشته و نتایج پژوهش‌ها در مرحله پیگیری نیز پایایی و اثرگذاری این شیوه را بیشتر از سایر روش‌ها نشان داده است (هالورسن و همکاران، ۲۰۱۹). این رویکرد تلفیقی از چهار رویکرد اساسی در روان درمانی است. این رویکردها شامل روان پویایی، رفتارگرایی، انسان‌گرایی و رویکرد بین فردی است که از هر رویکرد، مفاهیمی انتخاب شده و نهایتاً بصورت یک کل یکپارچه کنار هم قرار گرفته‌اند (امینی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهی که امینی و حیدری (۱۳۹۵)، تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل انجام داده‌اند، دریافته‌اند که: با توجه به تأثیر مثبت برنامه آموزش غنی سازی روابط زوجین بر کیفیت زندگی و رضایت زناشویی و در نتیجه آن رضایت از زندگی زوجین بهره برد.

پژوهش دیگری که توسط اورکی و همکاران (۱۳۹۱)، تحت عنوان اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل انجام شده است، همچنان نشان داده‌اند که: غنی سازی روابط بر افزایش سازگاری زوجین مؤثر است. ابعاد آن شامل رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زوجی و ابراز محبت زوجی است و نتیجه‌گیری کرده‌اند که مهارت غنی سازی روابط، سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد. و نیز پژوهشی را که امیدیان و همکاران (۱۳۹۷)، تحت عنوان اثربخشی آموزش غنی

گستره نسل‌های متمادی تأثیرات چشمگیری بر روابط اعضای یک جامعه می‌گذارد. از عوارض هر جنگی بروز مشکلات جسمانی و روانی (برای مثال اختلال استرس پس از سانحه) برای افرادی است که بطور مستقیم یا غیر مستقیم در جنگ درگیر بوده‌اند. مطالعات بسیاری نارضایتی زناشویی و عملکرد جنسی (نارضایتی جنسی) بازماندگان جنگ را مورد بررسی قرار داده‌اند (ارشی بالد، ۲۰۱۵).

دی اس بالدوین (۱۹۹۶)، مطرح کرده‌اند که در اختلال استرس پس از سانحه کارکرد طبیعی عملکرد جنسی دچار مشکل می‌شود. بازماندگان جنگ احساس خطر و تهدید گسترده‌ای دارند و در حین انجام عمل جنسی همواره اطلاعاتی را بازیابی می‌کنند که به نوعی با خطر و تهدید ارتباط داشته باشند و در پردازش اطلاعات، بیشتر نشانه‌های تهدید را رمزگردانی می‌کنند و زمانی که در می‌خواهند تجربه جنسی داشته باشند، بیشتر حوادث تنیدگی‌زای گذشته را به خاطر می‌آورند. به نظر می‌رسد جنگ و استرس‌های ناشی از آن به طور خاص عملکرد جنسی (رضایت‌مندی جنسی)^۱ اثر تخریبی داشته باشد. به نظر می‌رسد که تغییرات قابل ملاحظه‌ای در کارکردهای جنسی افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه رخ دهد. برای مثال افزایش بی‌میلی جنسی در بخاطر آوردن مواد مربوط به تروما دیده می‌شود (بودنمن و همکاران، ۲۰۱۷).

بیماران دارای اختلال استرس پس از سانحه، عملکرد جنسی ضعیف‌تری دارند و این گروه نسبت به افراد عادی، از رضایت جنسی کمتری برخوردارند. بازماندگان جنگ، در یادآوری هدفمندانه دچار مشکلات بیشتری هستند و مطالبی را که به خاطر می‌آورند، دارای جزئیات ضعیف و سازمان‌بندی نامناسب است (لندیس و همکاران، ۲۰۱۸). هر نوع استرس، اختلالات هیجانی یا نا آگاهی از فیزیولوژی و کارکرد جنسی می‌تواند روی کارکرد جنسی تأثیر منفی داشته باشد (بهنام، ۱۳۸۰).

کالکان و ایرسانلی (۲۰۱۴)، در بررسی بازماندگان جنگ ویتنام، ضعف و اختلال در عملکرد جنسی در این افراد را مشاهده کرد. جسی و جرنی (۲۰۱۵) نیز در یک مطالعه در مورد بازماندگان جنگ ویتنام به نارضایتی جنسی و اختلال در عملکرد جنسی این افراد اشاره می‌کند. با توجه به ادبیات پژوهش و مطالعات انجام شده در این زمینه، بازماندگان جنگ دارای اختلال استرس پس از سانحه از نقایص

^۱. Sexual Satisfaction

حد اقل دیپلم، گذشت حداقل یک سال زندگی مشترک، شاغل بودن حداقل یکی از آنها، حضور همزمان در جلسات درمانی، نداشتن تشخیص الکلی یا اعتیاد، عدم مبتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج و نداشتن بحران‌های حاد خانوادگی. معیار خروج از پژوهش عبارتند از: عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش، داشتن غیبت بیش از ۱ جلسه و شرکت در سایر برنامه‌های درمان و مشاوره. در نهایت از هردو گروه پیگیری به عمل آمد. بعد از پایان مرحله پیگیری، برای گروه شاهد کتاب‌ها و جزوه‌های مربوط به آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی ارائه و کارگاه مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی در ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای، بصورت دو جلسه در هر هفته (روزهای پنجشنبه و جمعه)، در سالن اجتماعات مرکز فرهنگی مسجد جامع امام جواد(ع) آموزش داده شد که شرح جلسات بطور منظم ارائه گردیده است. بسته آموزشی در این مطالعه مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی زوج‌های بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) بود. این برنامه شامل شناخت استرس، بهبود سازگاری فردی، بهبود سازگاری زوجی، تبادل و انصاف در ارتباط، تقویت ارتباط سازنده و آموزش حل مسئله برای زوج‌هاست. به لحاظ نظری طبق دیدگاه بودنمن، استرس و انتقال آن به روابط زناشویی عامل مخربی در در کیفیت روابط زناشویی است (بودنمن و راندال، ۲۰۱۲، بودنمن، ۲۰۰۵). بنا براین، در این پروتکل هر دو زوج با هم برانگیخته می‌شوند تا برای سازگاری با مواجهه تنش‌زا به یکدیگر کمک کنند و در تلاشی زوجی برای مقابله با هر استرسی که در ارتباط با زوج‌هاست درگیر شوند. اجراء این پروتکل در ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای، بصورت دو جلسه در هر هفته (روزهای پنجشنبه و جمعه) توسط متخصص روانشناسی بالینی در سطح کارشناسی ارشد و با آشنایی لازم از روش مداخله و از روش‌های سخنرانی، ایفای نقش و فعالیت‌های عملی استفاده شد که محتوای نشست‌ها بصورت مختصر به شرح زیر بود:

سازی سازگاری زوجها در بهبود ارتباطات زناشویی انجام داده‌اند دریافته‌اند که: برنامه آموزش غنی‌سازی سازگاری زوجها، در بهبود ارتباطات زناشویی مؤثر است و تداوم اثر آن در طول زمان تأیید شده است. پژوهش دیگری که توسط عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، تحت عنوان اثر بخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین انجام شده است، نشان داده‌اند که: مهارت‌های غنی‌سازی روابط کیفیت روابط زناشویی را افزایش می‌یابد.

از آنجایی که پژوهش‌ها تأیید می‌نمایند که جنگ و خشونت می‌تواند بر عملکرد جنسی و رضایت زناشویی زوجین اثر سوء بگذارد و از طرف دیگر با توجه به اینکه افغانستان چهار دهه است که در آتش جنگ و خشونت می‌سوزد و خانواده‌های بسیاری هستند که قربانی این حوادث گردیده‌اند، بناء ایجاب می‌نماید که چنین پژوهش‌های در این جامعه صورت بگیرد و نتایج حاصل از آن مورد استفاده قرار گیرد، تا بتوانیم تغییری در کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زوجها ایجاد نمایم. لذا بنده برآن شدم که پژوهشی را تحت عنوان: اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر رضایت جنسی زوجین پس از سانحه ناشی از حملات تروریستی در ناحیه سیزدهم شهر کابل انجام دهم تا مشخص شود که آیا برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر رضایت جنسی زوجینی که قبلاً در معرض سانحه بوده‌اند اثربخشی دارد؟

روش

روش پژوهش حاضر، شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود، و مرحله پیگیری پس از یک ماه به اجراء در آمد. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های ساکن در ناحیه سیزدهم شهر کابل بود. پس از یک ماه تبلیغ و اعلام برگزاری کارگاه آموزش مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی، از علاقمندان ثبت‌نام به عمل آمد. از مجموع ۳۹ زوج ثبت‌نام کننده (داوطلب)، ۳۴ زوج در پیش‌آزمون شرکت کردند. این ۳۴ زوج، در دو گروه آزمایش و گواه، بصورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ ۱۹ زوج در گروه آزمایش (چون احتمال می‌رفت که یک تعداد از این زوجها، کارگاه را تا آخر تعقیب نکنند، لذا حجم این گروه بیشتر در نظر گرفته شد که در اخیر دو زوج نتوانستند برنامه را مکمل تعقیب نمایند و ترک کردند که در نهایت ۱۷ زوج توانستند برنامه را تا آخر تعقیب کنند) و ۱۵ زوج در گروه گواه قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش عبارتند از: دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۰ سال، داشتن تحصیلات

جدول ۱. شیوه اجرای مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی	
روند جلسه	جلسات
معرفه، برقراری ارتباط با شرکت‌کنندگان، اجرای پیش‌آزمون، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات و ارائه تکلیف.	اول (آشنایی با اعضا و بیان منطبق و اهداف جلسات آموزشی).
مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت‌های صحبت کردن و مذاکره به عنوان مهارت بنیادی اول، مدل‌سازی مهارت‌های برای اعضا و ارائه تکلیف.	دوم (آموزش مهارت‌های صحبت کردن و مذاکره).
مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت خود ابرازی (مهارت دوم)، مهارت همدلی (مهارت سوم)، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا و ارائه تکلیف.	سوم (آموزش مهارت‌های خود ابرازی و همدلی).
مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت‌های حل تعارض به عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا و ارائه تکلیف.	چهارم (آموزش مهارت حل تعارض).
مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده‌سازی و تسهیل و مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا و ارائه تکلیف.	پنجم (آموزش مهارت آماده‌سازی و تسهیل).
مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا و ارائه تکلیف.	ششم (آموزش مهارت‌های تغییر خود و همسر).
بررسی تکلیف جلسه قبل، مرور مهارت‌های آموخته شده تاکنون (۷ مهارت)، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم و ارائه تکلیف.	هفتم (آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم).
مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت نگهداری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس‌آزمون و تعیین زمان مرحله پیگیری.	هشتم (آموزش مهارت نگهداری و تداوم و اجرای پس‌آزمون).

(بودنمن و شانتیناث، ۲۰۱۶).

ابزار

همراه با مراحل کار برای دکتر السون فرستاده شد و مجوز نهایی برای اجرای پرسشنامه برای مترجمین در ایران توسط دکتر آلسون صادر شد (آسوده و همکاران، ۱۳۸۹).

این پرسشنامه توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های عملکرد جنسی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ بوده است. و ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) با تعداد ۳۶۵ زوج «۷۳۰ نفر» به ترتیب برابر با ۰/۸۶ (با حذف سؤال ۲۴ آلفا ۰/۷۸ می‌شود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲ و ۰/۷۷ بدست آمد (آسوده و همکاران، ۱۳۸۹).

این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای می‌باشد که می‌تواند به عنوان یک ابزار تحقیق برای سنجش تحریف آرمانی^۱، عملکرد جنسی^۲، ارتباطات^۳ و حل تعارض^۴ در زندگی زوجین به کار گرفته شود.

یافته‌ها

برای توصیف داده‌های مربوط به نمونه، ابتدا به محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای پژوهش پرداخته شد که به شرح زیر است:

ابزار این پژوهش، برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی زوج‌های بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) بود. این برنامه شامل شناخت استرس، بهبود سازگاری فردی، بهبود سازگاری زوجی، تبادل و انصاف در ارتباط، تقویت ارتباط سازنده و آموزش حل مسئله برای زوج‌هاست. همچنان مقیاس زوجی اینریچ، این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات و کارهای بالینی متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه توسط پژوهشگران با اجازه کتبی از پروفیسور دیوید السون ترجمه شد و سپس ترجمه برای سه نفر از اساتید متخصص آشنا به فرهنگ و زبان فارسی و انگلیسی که رزومه آنها برای دکتر دیوید آلسون فرستاده شده بود، ارسال گردید و بعد از اصلاحات صورت گرفته ترجمه فارسی اصلاح و سپس به انگلیسی ترجمه شد و بعد از مقایسه ترجمه انگلیسی با نسخه اصلی و رفع اشکالات، مجدداً ترجمه فارسی اصلاح شد و ترجمه نهایی اصلاح شده دوباره به انگلیسی ترجمه شد. در نهایت برای آگاهی از فهم پرسشنامه، توسط خوانندگان پرسشنامه به طور آزمایشی بر روی ۶ نفر اجرا شد و سؤالاتی که قابل فهم نبودند اصلاح شد. پس از ویرایش نهایی و تأیید اساتید همکار، ترجمه فارسی و ترجمه انگلیسی

3. Communications

4. Conflict Resolution

1. Idealistic Distortion

2. Sexual Function

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	عملکرد جنسی	۲/۴۹۱۲	۰/۵۹۲۰۵	۳/۸۹۱۲	۰/۳۱۹۴۴
	ارتباطات	۲/۴۹۷۱	۰/۴۹۵۷۳	۳/۵۴۱۲	۰/۲۵۸۳۴
	حل تعارض	۲/۶۸۸۲	۰/۲۸۴۷۳	۳/۰۵۲۹	۰/۱۵۴۲۰
	تحریف آرمانی	۲/۵۸۸۲	۰/۵۳۹۲۳	۳/۳۱۱۸	۰/۴۰۳۵۹
کنترل	نمره کل	۲/۵۶۶۲	۰/۴۰۹۸۲	۳/۴۴۹۳	۰/۲۴۰۱۵
	عملکرد جنسی	۲/۸۵۶۷	۰/۶۵۲۱۵	۲/۸۶۰۰	۰/۶۵۳۱۶
	ارتباطات	۲/۷۹۶۷	۰/۵۳۴۰۰	۲/۷۹۳۳	۰/۵۳۴۳۰
	حل تعارض	۲/۷۴۶۷	۰/۲۳۰۰۴	۲/۷۴۶۷	۰/۲۳۴۵۰
	تحریف آرمانی	۲/۸۸۰۰	۰/۶۱۸۳۴	۲/۸۶۶۷	۰/۶۱۹۹۷
	نمره کل	۲/۸۲۰۰	۰/۴۶۵۶۹	۰/۸۱۶۷	۰/۴۶۵۴۶

در جدول ۲ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن به تفکیک برای افراد گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، در گروه کنترل میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد، ولی در گروه آزمایش، شاهد افزایش بیشتر نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون هستیم.

به منظور بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر افزایش رضایت زناشویی، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی می‌باشد. یکی از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها می‌باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون باکس استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۳ نشان داده شده است.

در جدول ۳ نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد، سطح معنی‌داری هر چهار آماره چندمتغیره، یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه‌روی، کوچک‌تر از ۰/۰۱ است ($p < 0.01$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌شود که بین رضایت زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس، می‌توان گفت برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هر یک از مؤلفه‌های رضایت زناشویی، آزمون اثرات بین‌گروهی مورد استفاده قرار

در جدول ۲ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن به تفکیک برای افراد گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، در گروه کنترل میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهد، ولی در گروه آزمایش، شاهد افزایش بیشتر نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون هستیم.

به منظور بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر افزایش رضایت زناشویی، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی می‌باشد. یکی از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها می‌باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون باکس استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۳ نشان داده شده است.

Box's	F	df1	df2	سطح معناداری
۲۷/۵۴۴	۲/۵۶۱	۴۵	۱۷۷۰۶/۶۹۵	۰/۲۶۴

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، سطح معناداری آزمون باکس برابر با ۰/۲۶۴ می‌باشد. از آنجا که، این مقدار بزرگ‌تر از سطح معناداری (۰/۰۱) مورد نیاز برای رد فرض صفر می‌باشد، فرض صفر ما مبنی بر همسانی ماتریس کوواریانس‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها، به عنوان یکی از مفروضات آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره

گرفت که نتیجه آن به شرح زیر است:

فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید قرار می گیرد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، چنین نتیجه می شود که برنامه غنی سازی روابط زناشویی مؤثر بوده و موجب افزایش رضایت زناشویی می شود.

در جدول ۷ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه های صمیمیت زناشویی، در افراد گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده، مقدار F به دست آمده برای تمامی مؤلفه ها معنی دار می باشد؛ بنابراین،

جدول ۴. نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها				
متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
عملکرد جنسی	۰/۰۱۰	۶۲	۱	۷/۰۶۷
ارتباطات	۰/۰۴۵	۶۲	۱	۴/۱۷۱
حل تعارض	۰/۳۱۳	۶۲	۱	۱/۰۳۵
تحریف آرمانی	۰/۰۰۲	۶۲	۱	۱۰/۲۲۵
نمره کل	۰/۰۱۰	۶۲	۱	۷/۰۶۷

جدول ۵. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات				
متغیر	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری
عملکرد جنسی	۰/۱۲۳	۰/۰۹۷	۰/۱۴۳	۰/۰۶۵
ارتباطات	۰/۱۲۳	۰/۰۹۷	۰/۱۲۵	۰/۰۸۵
حل تعارض	۰/۱۰۴	۰/۱۸۰	۰/۱۴۱	۰/۱۶۳
تحریف آرمانی	۰/۲۲۷	۰/۰۶۳	۰/۲۷۶	۰/۰۶۳

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش و کنترل						
اثر	آزمون ها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	اثر پیلاپی	۰/۷۲۸	۳۶/۷۳۶ ^b	۴/۰۰۰	۵۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۲۷۲	۳۶/۷۳۶ ^b	۴/۰۰۰	۵۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۲/۶۷۲	۳۶/۷۳۶ ^b	۴/۰۰۰	۵۵/۰۰۰	۰/۰۰۱
	بزرگ ترین ریشه روی	۲/۶۷۲	۳۶/۷۳۶ ^b	۴/۰۰۰	۵۵/۰۰۰	۰/۰۰۱

جدول ۷. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مؤلفه های صمیمیت زناشویی گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون						
متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
عملکرد جنسی	بین گروهی	۲۳/۲۱۰	۵	۴/۶۴۲	۲۸/۴۱۱	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۹/۴۷۶	۵۸	۰/۱۶۳		۰/۷۱۰
ارتباطات	بین گروهی	۱۲/۹۰۹	۵	۲/۵۸۲	۲۳/۰۸۸	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۶/۴۸۶	۵۸	۰/۱۱۲		۰/۶۶۶
حل تعارض	بین گروهی	۲/۰۳۰	۵	۰/۴۰۶	۱۲/۷۶۹	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۱/۸۴۴	۵۸	۰/۰۳۲		۰/۵۲۴
تحریف آرمانی	بین گروهی	۱۰/۱۱۸	۵	۲/۰۲۴	۱۲/۲۷۵	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۹/۵۶۲	۵۸	۰/۱۶۵		۰/۵۱۴

بحث و نتیجه گیری

حوادث تروریستی گردیده اند، می گردد. این نتیجه، با یافته های امینی و حیدری (۱۳۹۵)، کالکان و ایرسانی (۲۰۱۴)، اورکی و همکاران (۱۳۹۱)، امیدیان و همکاران (۱۳۹۷) و عیسی نژاد و همکاران (۱۳۸۹)

بر اساس نتایج بدست آمده، برنامه غنی سازی روابط زناشویی باعث بهبود کیفیت رضایت زناشویی زوجینی که متأثر از سانحه و

همسو است.

ناهمسانی در رفتار و عملکرد کاهش یابد. همچنین، مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر، زوج را به سمت نوعی تشابه و تفاهم مشترک سوق می‌دهد. این توافق برای تغییر، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در رفتار زن و شوهر شده و منجر به ایجاد هماهنگی و انسجام در روابط زناشویی می‌شود (اورکی و همکاران، ۱۳۹۱).

به طور کلی نتایج بدست آمده از تحقیق حاضر و پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بالای رضایت زناشویی زوجینی که بنحوی در معرض حوادث و سانحات تروریستی قرار گرفته‌اند، تأثیر مثبت گذاشته و باعث ایجاد هماهنگی و انسجام در روابط زوجین می‌گردد. تجربه ثابت کرده است که عمق صمیمیتی که دو نفر در روابطشان ایجاد می‌کنند به مقدار زیادی به توانایی آنان در بیان افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهایشان به صورت روشن، دقیق و به نحو مؤثر بستگی دارد. این صمیمیت و توانایی در بیان افکار و احساسات، باعث می‌شود که طرفین در حل تعارض و مشکلات موجوده‌ای‌شان که ناشی از حوادث و سایر عوامل می‌باشند موفق باشند و بتوانند راهکارهای جدیدی را در جهت پیشبرد یک زندگی خوب ارائه دهند (اورکی و همکاران).

لذا از مطالبی که به آنها اشاره گردید می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برگزاری جلسات آموزش برنامه‌های غنی‌سازی روابط زناشویی زوجین برای همسرانی که به نحوی در معرض مشکلات خانوادگی و یا عوامل خارجی مثل حوادث و سانحات تروریستی قرار گرفته‌اند ضروری بنظر می‌رسد و آموزش ارتباط و حل تعارض بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر می‌باشد. بنابراین برای افزایش رضایت زناشویی زوجینی که در معرض هرگونه مشکلات چه درون خانوادگی و چه سایر حوادث بیرونی قرار گرفته‌اند، پیشنهادهای زیر توصیه می‌گردد.

پیشنهادات

۱. برنامه آموزشی مستمر و منظم برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی زوجین به منظور افزایش رضایت‌مندی زناشویی زوجین در مراکز دانشگاهی و سایر نهادهای آموزشی رسمی کشور.
۲. برگزاری ورکشاپ‌ها (کارگاه‌های آموزشی) کوتاه مدت در این زمینه در بین اقشار مختلف جامعه، بخصوص برای آینده افرادی که دسترسی به مراکز آموزشی رسمی ندارند.
۳. آموزش و تربیه نیروهای انسانی مسلکی و کارورزیده در این زمینه و استخدام آنها در مراکز مشاوره و راهنمایی.

در تبیین و تحلیل نتایج پژوهش می‌توان گفت که افراد در روش غنی‌سازی روابط زناشویی مهارت‌های را می‌آموزند که منجر به تغییر رفتار در خود و همسرشان می‌شود و به مرور زمان توانمندی ایجاد سبک زندگی جدید را می‌یابند. از آنجایی که این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود، آنها یاد می‌گیرند چگونه با مرور زمان رفتارها و سبک‌های ارتباط زناشویی نامطلوب شانرا با کمک هم تغییر دهند (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). به لحاظ نظری می‌توان گفت مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشویی، مهارت‌های هستند که برای کمک به بر آوردن قوی‌ترین تمایلات خانواده‌ها و تقریباً در همه فرهنگ‌ها کاربرد دارند و براساس نظر جسی و جرنی (۲۰۱۵) مهمترین این تمایلات عشق، دلسوزی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت را شامل می‌شوند. در صورتی که هر زوج این تمایلات را برای همسر و خانواده برآورده نماید، به عنوان یک کارکرد روانی - اجتماعی اساسی در روابط زناشویی می‌تواند جو مراقبتی پایدار، عشق و صمیمیت، عزت نفس و رشد روانی اعضای خانواده را تقویت نماید (عیسی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). غنی‌سازی به شیوه ارتقاء روابط، باعث افزایش توافق در روابط زناشویی شده و رضایت‌مندی زناشویی را بهبود می‌بخشد. این نتایج با یافته‌های عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، لندیس و همکاران (۲۰۱۸)، بیرس و ساندر (۲۰۱۵) و نظری (۱۳۸۶) همسو است.

در این پژوهش‌ها، غنی‌سازی به شیوه ارتقاء و رضایت‌مندی زناشویی، روابط سازگاری زناشویی را افزایش داده است. از آنجا که بخشی از فرآیند غنی‌سازی به آموزش مهارت مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می‌توان گفت آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج‌ها در رسیدن به توافق و همفکری کمک نموده است. مهارت بحث و مذاکره، به زوج‌ها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموخته می‌شود، تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود (محمد اورکی و همکاران، ۱۳۹۱).

غنی‌سازی روابط زناشویی باعث افزایش انسجام و همبستگی در روابط زناشویی می‌شود، این نتیجه نیز با یافته‌های عیسی نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، نظری (۱۳۸۶) و اورکی و همکاران (۱۳۹۱) همسو است. انسجام زناشویی، نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را نشان می‌دهد. مهارت بحث و مذاکره، زمینه‌ای فراهم می‌کند تا زوج‌ها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و

- genetically moderated. *J Sex Med*,9:1887-96.
- Byers, Sandra. (2015). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: a longitudinal study of individuals in long-term relationships. *J Sex Res*. 42(2):11.
- Corretti G, Baldi I. (2007). The Relationship between Anxiety Disorders and Sexual Dysfunction. *Psychiatric Times*,24:58-9.
- Danaci AE. (2003). Relationship of sexuality with psychological and hormone feature in the menopausal period. *West India Med*,52:24-30.
- Davis, K. R., & Davis, J. R. (2014). Enhancing relationships through coping skills and sleep health education: literature review and research proposal. *SSU McNair Scholars Research Journal*, 4(2), 24-33.
- Hallvorsen, J. G., & Metz., M. E. (2019). Sexual dysfunction, Part 1: classification etiology and pathogenesis. *Journal of American Board of Family practice*, 5: 51 -60.
- Kalkan, m. & Eranli, E. (2014). The effect of the marriage Enrichment program based on cognitive behavioral approach on the marital adjustment. *Journal of psychology*. 155(7), 651-692.
- Landis, M., Peter- Wight, M., Martin, M., & Bodenman, G. (2018). Dyadic coping and marital satisfaction of order spouses in long- term marriage, *Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(1), 39-47.
- Leiblum SR, Koochaki PE, Rodenberg CA, Barton IP, Rosen RC. (2006). Hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women: US results from the women's international study of health and sexuality (WISHeS) *Menopause*,13:46-56.
- Mezones-Holguin E, Córdova-Marcelo W, Lau-Chu-Fon F, Aguilar-Silva C, Morales-Cabrera J, Bolaños-Díaz R, et al. (2016). Association between sexual function and depression in sexually active, mid-aged, Peruvian women. *Climacteric*,14:654-60..
- Nasiri H, Hashemi L, Hoseini M, editors. (2006). [Investigation quality of life in Shiraz University students based on world health organization quality of life scale]. 3rd National Seminar of Student Mental Health Shiraz University, 16: 79 – 81.
- Spanier, G. B; Lewis, R. A. (2016). Marital quality: a review of seventies, *journal marriage and family*, 42: 825-839
- Singrossi BJ. (2006). Stress and Sexual Functioning of Women. North Miami Beach (Florida) The American Academy of Clinical Sexologists at Maimonides University,80: 89 – 95.
- Jessee, R. & Guerny, B.G. (2015). A comparison of gestalt and relationship enhancement treatments with married couples. *Am J Fam Ther*,9:31-41.
- محدودیت های پژوهش
۱. عدم دسترسی کافی به برق شهری و اینترنت (در استان محل سکونت خود دو روز در هفته برق شهری داریم و اینترنت مورد نیاز خود را از طریق اینترنت های سیم کارتی تهیه می کنیم).
۲. عدم دسترسی کافی به منابع علمی و پژوهشی (در افغانستان ژورنال های معتبر علمی که پاسخ گوی نیازمندی های پژوهشگران باشد بسیار نادر و انگشت شمار است).
۳. مشکل ارتباطی با استاد راهنما و نویسنده مسئول به دلیل دوری راه، از افغانستان تا ایران (گاهی اینترنت دچار مشکل می شد، ایمیل، واتساب و تلگرام درست کار نمی کرد).
- منابع**
- اورکی، محمد و همکاران (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله شناخت اجتماعی*، ۱۵ (۲۴)، ۶۱-۵۱.
- 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*، ۱۲ (۲۵)، ۳۱-۲۳.
- جمالی، عبدالله و همکاران (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهر ورزانه (رمانتیک) زنان. *فصل نامه خانواده پژوهی*، ۱۴ (۴۰)، ۵۴۷-۵۲۹.
- راستگو، ناهید و همکاران (۱۳۹۳). اثربخشی افزایش دانش جنسی بر رضایت زناشویی زنان متأهل. *مجله مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱۷ (۲۳)، ۴۸-۳۵.
- عیسی نژاد، امید و همکاران (۱۳۸۹). اثربخشی برنامه غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۸ (۲)، ۹-۱۶.
- مرادی، علی رضا و همکاران (۱۳۸۹). عملکرد حافظه بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه ناشی از جنگ. *مجله علوم رفتاری*، ۴ (۱۲)، ۲۷۶-۲۶۹.
- Archibald, C. (2015). Cultural Tailoring for an Afro-Caribbean Community: A Naturalistic Approach. *Journal of NIH Public Access Author Manuscript*, 18(4), 114-119.
- Baldwin DS. (2015). Depression and sexual function. *J Psychopharmacol*,10:S30-4.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2017). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60, 3-18.
- Burri A, Spector T, Rahman Q. (2012). The etiological relationship between anxiety sensitivity, sexual distress, and female sexual dysfunction is partly