



## بررسی اثربخشی آموزش طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر افزایش رضایت زناشویی زنان

مجتبی باب‌الحکمی<sup>۱\*</sup>، احمد عباسی انابد<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور واحد کاشمر، کاشمر، ایران

۲- مربی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور واحد کاشمر، کاشمر، ایران

### چکیده

#### مقدمه

در پژوهش حاضر به اثربخشی آموزش طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر افزایش میزان رضایت زناشویی زنان متأهل پرداخته شده است.

#### مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. به این منظور تعداد ۳۰ زن متأهل شهر مشهد با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به ملاک پذیرش زوج‌ها برای آموزش‌های غنی‌سازی انتخاب شدند و بر مبنای گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش بنا به هدف طرح، آموزش‌های طرح تایم (غنی‌سازی) را ۱۰ جلسه ۲ ساعته دریافت کردند، در حالیکه در مورد گروه کنترل مداخله‌ای صورت نپذیرفت. نتایج بدست آمده مورد ارزیابی آماری قرار گرفت. تحلیل داده‌ها از طریق آزمون آماری t تست گروه‌های مستقل و تحلیل کوواریانس ANCOVA انجام شد.

#### یافته‌ها

نتایج تحلیل آماری با توجه به کنترل سن و تحصیلات آزمودنی‌ها، بیانگر معنی‌داری اثربخشی آموزش طرح تایم بر افزایش میزان رضایت زناشویی زنان بود که در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل قرار داشتند ( $P < 0/0001$  و  $t = 8/53$ ).

#### نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش گویای اهمیت و تأثیر آموزش طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر افزایش رضایت زناشویی زنان است.

#### کلیدواژه‌ها

آموزش، ازدواج، رضایت‌مندی، زنان

### مقاله پژوهشی اصیل

تاریخ دریافت: ۹۵/۲/۴

تاریخ پذیرش: ۹۶/۳/۷

\*نویسنده مسئول: مجتبی باب‌الحکمی،

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی،

دانشگاه پیام نور واحد کاشمر، کاشمر،

ایران

تلفن: ۰۹۳۵۵۳۲۸۱۱۹

پست الکترونیکی: \_\_\_\_\_

M.babolhakami@gmail.com



## مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین ارزش‌های انسانی در تمام جوامع انسانی می‌باشد. تصمیم‌گیری برای ازدواج یکی از سخت‌ترین و پیچیده‌ترین تصمیمات زندگی است. هرچند در اغلب موارد به عنوان امری با کمترین پیچیدگی و بیشترین شادی بخشی تصور می‌شود. اما این دیدگاه خیالبافانه از انتقال به ازدواج ممکن است به عدم آمادگی مناسب یک زوج و مشکلات بعدی و پریشانی در طول این انتقال بیانجامد (۱). با توجه به هزینه‌های زیاد شخصی، اجتماعی و اقتصادی بوجود آمده به دلیل مشکلات خانوادگی و طلاق برای دولت و جامعه تمایل به ترویج برنامه با هدف غنی‌سازی رابطه زناشویی، پیشگیری از مشکلات خانوادگی و طلاق وجود دارد (۲). بطوریکه قضات نیاز به مشاوره قبل از طلاق را در جهت کاهش نرخ طلاق صادر می‌کنند (۳). اکثر زوجها در ابتدای ازدواج امید به یک ازدواج مادام‌العمر را دارند (۴). متأسفانه ازدواج‌ها به دلایل مختلفی از جمله نارضایتی مزمن، عدم طول عمر و اختلاف بین زوجین، ناپایدار بوده‌اند (۵). به این ترتیب تلاش‌هایی مانند برنامه‌های غنی‌سازی با هدف بهبود این روابط ایجاد شده است. برنامه‌های غنی‌سازی یک رویکرد آموزشی به منظور بهبود روابط زوجها می‌باشند (۶)، که در کشورهای توسعه یافته به صورت گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند (۴). بطور سنتی اهداف برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج شامل اهدافی مانند کمک به افزایش آگاهی، تشویق افزایش همدلی، صمیمیت در ارتباطات موثر، مهارت‌های حل تعارضات و نگرش مثبت می‌باشد (۶). زوجها در طی این آموزش‌ها روش‌های حل و فصل مناقشات در روابط، بیان

پوزش، روش‌های تقویت رابطه زن و شوهر و بهبود رضایت از رابطه را می‌آموزند (۷). روابط خوب بین زوجین می‌تواند باعث بهبود ارتباطات و افزایش دوستی، اعتماد و حمایت بین زن و شوهر شود در حالیکه روابط ضعیف ممکن است منجر به تضعیف و ایجاد بی‌اعتمادی و نفرت شود (۸). گاتمن<sup>۱</sup> معتقد است که بحران‌ها و شرایطی مانند بیکاری یا مشکلات مالی خارجی باعث افزایش احتمال طلاق می‌شود. اما این بحران‌ها به تنهایی دلایلی جدایی در ازدواج نیست. حتی در ازدواج‌های موفق نیز ممکن است نارضایتی‌هایی را تجربه کنند، اما آنچه مهم است توافق داشتن بر اصول مشترک بین زوجین می‌باشد (۸). نتایج یک مطالعه بر روی زوجها، برای جلوگیری از نارضایتی زناشویی و جلوگیری از طلاق نشان داد که زن و شوهرهایی که در برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج شرکت می‌کنند احساسات مثبت‌تر، روابط بهتر و رفتارهای مناسب‌تری در حل مسائل بین زوجین دارند (۹). نتایج حاصل از کاربرد این روش‌ها سودمندی آنها را تأیید کرده است. به عنوان مثال مارکمن و فلویڈ<sup>۲</sup>، (۱۹۸۱)، در جمع‌بندی نتایج که بر روی زوج درمانی‌های سنتی انجام شده بود بیان داشتند که حدود ۶۷ درصد زوجها پس از پایان دوره‌های درمانی روابطشان بهبود یافت و حدود ۲۸ درصد زوجها آثار مثبت درمان را بعد از ۶ ماه از دست دادند (۱۰). پژوهشگران بیان داشتند که شرکت زوجها در برنامه‌های پیشگیرانه در ابتدای بروز اختلافات زناشویی موثرتر از زمانی است که زوجها مدت طولانی در الگوی رفتاری مخرب بوده‌اند (۱۱، ۱۲).

<sup>۱</sup> Guttman

<sup>۲</sup> Marriage Enrichment Programs



شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره مناطق ۱، ۸ و ۱۱ شهر مشهد، که در دی ماه سال ۹۴ به این مراکز مراجعه نموده‌اند، می‌باشد. به جهت همسان‌سازی اعضای نمونه از لحاظ فرهنگی سه منطقه از مناطقی که نسبتاً سطح فرهنگ یکسانی داشته‌اند به عنوان جامعه انتخاب شدند. تعداد ۳۰ زنی که به صورت در دسترس انتخاب شدند، در پرسشنامه رضایت زناشویی کمترین نمرات را داشتند و پس از جایگزینی تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل، آموزش طرح تایم را ۱۰ جلسه ۲ ساعته دریافت کردند، در حالیکه در مورد گروه کنترل مداخله‌ای صورت نپذیرفت. در پایان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

طرح مورد استفاده در این مطالعه، برنامه تایم برای بهبود بخشی روابط زوجین می‌باشد. تکنیک‌ها و مباحث مورد استفاده در هر جلسه بطور خلاصه در زیر آورده شده است. جلسه اول: در این جلسه بر نقش منحصر به فرد هر زوج در کیفیت زندگی زناشویی تأکید می‌شود. تأکید بر قدرت افراد برای انتخاب وضعیت زندگی زناشویی‌شان، معرفی الگوهای مخرب ارتباط، درک رفتارهای زوج با تأکید بر اهداف زیربنایی، معرفی برخی اهداف مخرب رابطه و راه‌های مقابله و تغییر آنها، راهکارهایی برای شروع تغییرات مطلوب در زندگی، و پیشنهادهاتی برای افزودن برخی عادات مفید مانند گفتگوی روزانه، مهم‌ترین مباحث این جلسه می‌باشند.

جلسه دوم: موضوع اصلی این جلسه، نقش تشویق کردن و دلگرمی دادن در روابط زناشویی است. دلایل گرایش برخی افراد به برخوردهای دلسرد کننده در ارتباط، دلایل مایوس شدن یکی از زوجین در ارتباط زناشویی، الگوهای رفتاری مایوس کننده، روش‌های دلگرمی دادن و حمایت کردن از همسر - مانند اعتماد کردن، توجه به نقاط قوت، پذیرش بی

افزایش نرخ طلاق در سال‌های اخیر و افزایش ناراضیاتی زوجین از یکدیگر و از هم پاشیدگی بسیاری از خانواده و عوارض جانبی این ناراضیاتی و جدایی در اعضای خانواده (۱۳)، نشان می‌دهد که زوج‌ها نیاز به کمک روانشناسی برای بهبود روابط و الگوهای ارتباطی‌شان دارند. تغییرات ایجاد شده و پیچیدگی رو به رشد جامعه و توسعه روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌های ارتباطی برای آماده‌سازی مردم برای مقابله با شرایط دشوار زندگی مشترک لازم به نظر می‌رسد. بدون شک اگر زوج‌ها مهارت‌های ارتباطی خود را افزایش دهند می‌توانند بسیاری از مشکلات زندگی را حل کنند و از زندگی لذت ببرند. بنابراین، به دلیل اهمیت نهاد خانواده و حمایت از خانواده در برابر فروپاشی و حفظ آن به عنوان سنگ بنای جامعه انسانی و با توجه به اهمیت الگوهای ارتباطی در رضایت زناشویی، و با استفاده از روش‌های مختلف از جمله زوج درمانی به عنوان یک تکنیک برای بهبود روابط زناشویی استفاده می‌شود (۱۴). این نیاز روزافزون به رویکردهای پیشگیری و نتایج مثبت حاصل از کاربرد شیوه‌های غنی‌سازی باعث شده که امروزه برنامه‌های مختلف غنی‌سازی در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف مورد مطالعه قرار گرفته‌اند این در حالی است که در کشور ما کمتر به این موضوع پرداخته شده است (۱۵). بنابراین با توجه به آمار بالای طلاق که اکنون یکی از دغدغه‌های جامعه ماست، این مطالعه تلاش دارد اثربخشی آموزش طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر افزایش رضایت زناشویی زنان ایرانی را بررسی کند.

### مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه‌آزمایشی بود. در این پژوهش از دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد. جامعه آماری



کشیدن آنها، بازخورد و بیان نظرات خود بدون قضاوت و انتقاد از جمله مهارت‌هایی است که در این نشست مطرح می‌گردد.

جلسه هفتم: این جلسه به موضوع انتخاب اختصاص دارد. انتخاب‌های مفید برای ارتباطات زناشویی، مانند شجاع بودن، شاد بودن، عشق ورزیدن و صادق بودن و راه‌های عملی کردن هر کدام، اهمیت توانایی تصمیم‌گیری و پایبندی به تصمیم‌ها، و روش‌های تأثیرگذاری بر افکار، احساسات و رفتارهای خود با انتخاب‌های جدید مطرح می‌شود. در پایان به عوامل تأثیرگذار بر انتخاب همسر نیز اشاره می‌شود.

جلسه هشتم: تعارض موضوع اصلی این جلسه است. منابع تعارض، از جمله کودکان، مذهب، دوستان، اشتغال و غیره، گام‌های اساسی و اقدامات عمومی برای حل یک تعارض، و مدیریت خشم از مباحث اصلی این جلسه است.

جلسه نهم: این جلسه نیز به حل تعارض اختصاص دارد. طی این نشست، راهکارهایی عملی برای مقابله با تعارضات احتمالی در حیطه‌های ارتباطی مستعد بروز اختلاف نظر، به تفصیل شرح داده می‌شود.

جلسه دهم: این جلسه به این موضوع می‌پردازد که پرداختن به چه مسائلی برای داشتن روابط زناشویی رضایت‌بخش مهم است. در واقع این جلسه جمع‌بندی جلسات قبل است، در کنار تشویق زوج‌ها به ترسیم چشم‌اندازی مطلوب برای آینده و برنامه‌ریزی برای تحقق آن.

**مقیاس سنجش رضایت از زندگی زناشویی انریچ<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه توسط اولسون<sup>۱</sup>، فورنیر<sup>۲</sup> و درانکن<sup>۳</sup> (۱۶) ساخته

چون و چرا، و غیره، مهارت‌های مفید برای حمایت کردن از همسر، مانند گوش دادن موثر، پاسخ همدلانه، احترام گذاشتن، یافتن معانی جدید و مثبت برای رفتارهای همسر، و غیره- از جمله مباحث این نشست است.

جلسه سوم: محور این جلسه، درک ارتباط موجود بین زوج است و به این منظور تأثیرات جو حاکم بر خانواده‌های اصلی و سبک‌های والدگری، سبک زندگی زوج و اولویت‌های حاکم بر آن، و بازی‌های متداول در ارتباطات زناشویی، در شکل-گیری ارتباط کنونی زوج بررسی می‌شود.

جلسه چهارم: مباحث این جلسه به نقش صداقت و صراحت در روابط زناشویی می‌پردازد. ارتباط کلامی و غیرکلامی، تأثیرگذاری عقاید زیربنایی و اهداف ارتباطی بر رفتار زوج، سبک‌های ارتباطی ناسالم بر اساس نظریه ستیر، و روش‌های صحیح بیان احساسات و عواطف در این نشست بررسی می‌شوند.

جلسه پنجم: این جلسه به بررسی پایه‌های یک ارتباط موثر می‌پردازد. نقش شرایط فرد در خانواده اصلی او از جمله ترتیب تولد، سبک‌های دلبستگی، و غیره. در شکل‌گیری باورهای بنیادی و اسطوره‌های ذهنی و سپس تأثیرات این فاکتورهای شناختی در ارتباطات روزمره بررسی، و راهکارهایی برای بهبود سطوح کنونی ارتباط، مانند بیان عواطف و اهداف خود و پذیرش مسئولیت آن، تلاش برای درک فضای ذهنی همسر، حذف یا جایگزینی باورها و اسنادهای مخرب، ارائه می‌شود.

جلسه ششم: این جلسه منحصراً به مهارت‌های مفید برای ارتباطی موثر می‌پردازد. آگاهی از احساسات، عقاید، و نیت خود و توانایی در میان‌گذاردن آنها با همسر و به چالش

<sup>۱</sup> Enrich



پایایی مقیاس رضایت‌زناشویی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که به ترتیب برابر با ۰/۹۲ و ۰/۸۸ می‌باشد که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه مذکور است.

#### یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به مقیاس رضایت‌مندی زناشویی در جدول ۱ ارائه شده‌اند. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، نمره رضایت‌مندی زناشویی در پس‌آزمون گروه آزمایش افزایش داشته اما در گروه کنترل تفاوت چندانی مشاهده نشد.

شده است. این پرسشنامه دارای ۴۷ سوال است. این پرسشنامه در ایران توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) به صورت فرم کوتاه ساخته شده است (۱۷). السون (۱۹۸۹) اعتبار فرم ۴۷ سوالی را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ، ۹۲ درصد گزارش کرد (۱۸). در کشور ما اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۹۳ درصد و برای فرم کوتاه ۹۵ درصد محاسبه و گزارش کرده است. حیدری ارجلو (۱۳۸۷) برای اعتباریابی پرسشنامه رضایت‌زناشویی آن را با نمرات استرس همبسته کرد و یک رابطه منفی معنی‌دار ( $r = -.30$ ) در سطح ( $P < .001$ ) به دست آورد. همچنین برای تعیین پایایی پرسشنامه رضایت‌زناشویی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کرد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۹۵ و ۰/۹۵ بدست آمد (۱۷). طرح مورد استفاده برای فرضیه‌ها از نوع دو گروهی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش پس از بررسی زمان بردن توزیع نمرات توسط آزمون کالمو-گروف - اسمیرنف آزمون‌های زیر اجرا شد. تفاوت نمرات + آزمون‌گیری رد گروه کنترل و آزمایش برای هر گروه بطور مجزا توسط هیلنگ و روی بررسی شد. این آزمون قابل کاربرد برای بررسی معنی‌داری تفاوت میانگین‌ها در بیش از ۲ جامعه وابسته به کار می‌رود و مهم‌ترین پیش‌فرض آنها، نرمال بودن جامعه در نمرات مورد بررسی می‌باشد. معنی‌داری تفاوت میانگین‌های نمرات پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری بین گروه کنترل و آزمایش، توسط آزمون  $t$  test برای دو جامعه مستقل بررسی شد. در تحقیق حاضر ضرایب

<sup>۱</sup> Olson  
<sup>۲</sup> Fornir  
<sup>۳</sup> Drankman



جدول ۱- شاخص‌های توصیفی گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۸۷/۶۳	۱۴/۳۶
		کنترل	۱۵	۹۰/۵۳	۱۸/۷۶
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۱۳۴/۱۰	۲۶/۸۹
		کنترل	۱۵	۹۰	۱۸/۶۴
	تفاضل	آزمایش	۱۵	-۴۶/۶۷	-۱۲/۵۳
		کنترل	۱۵	۰/۵۳	-۰/۱۲

جدول ۲- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) میانگین نمره رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	P-value
رضایت زناشویی	آزمایش	-۴۶/۶۷	-۱۲/۵۳	۵۸	۸/۵۳	۰/۰۰۰۱

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات تفاضل (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) رضایت زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	P-value
سن	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	٪۳۷	۰/۸۷
تحصیل	۰/۱۱۴	۱	۰/۱۱۴	۴/۸۷	۰/۶۱
گروه	۱۴/۴۴	۳۵	۰/۴۱	۱۷/۶	۰/۰۰۱

تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P < ۰/۰۰۰۱$  و  $t = ۸/۵۳$ ). به عبارت دیگر آموزش طرح تایم با توجه به میانگین رضایت-زناشویی (-۴۶/۶۷) گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۵۳) گروه کنترل موجب افزایش رضایت‌زناشویی شده است، بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه پژوهش: آموزش طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر رضایت‌مندی زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره مشهد بطور معنی‌دار تأثیرگذار است. همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، بین نمرات تفاضل گروه آزمایش و کنترل از لحاظ رضایت زناشویی



رضایت‌مندی زناشویی شده است (۲۳). در پژوهشی دیگر با حضور ۵۵ زوج مشاهده شد که دوره‌های آموزشی تاثیر مثبتی بر کاهش تعارضات بین زوجین داشته است. همچنین آنها بیان داشتند این دوره‌های آموزشی باعث کاهش درگیری بین زوجین در حضور فرزندان و بهبود شیوه‌های فرزندپروری شده است (۲۴). در پژوهشی بر روی ۸۵ برنامه غنی‌سازی و پیش از ازدواج، نرخ تأثیرگذاری این برنامه‌ها را ۴۴ درصد گزارش کردن. آنها بیان داشتند وضعیت ارتباط زناشویی نیمی از شرکت‌کنندگان در این برنامه‌ها بهتر از ۶۷ درصد افرادی که شرکت نکرده‌اند، بوده است (۲۰). نتایج یک پژوهش بر روی شرکت‌کنندگان در یک برنامه غنی‌سازی یک ساله نشان داد، شرکت‌کنندگان دستاوردهای مثبت پایان درمان را حفظ نمودند و همچنان سطوح بالاتری از ارتباط مثبت و سطوح پایین‌تری از ارتباط منفی در مقایسه با گروه کنترل داشتند (۲۵).

### نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد روش‌های غنی‌سازی ازدواج مانند روش تایم برنامه‌های موفق‌تری در ارتقای رضایت‌مندی زناشویی بین زوجین می‌باشند. حضور در این دوره‌ها، صرف نظر از میزان اختلاف بین زوجین و سبک ارتباطی اولیه زنان در ابتدای دوره، تأثیر قابل توجهی بر بهبود زندگی زناشویی آنها داشته است. علاوه بر این، بهبود مشاهده شده در ارتباط زناشویی زنان متأهل شرکت‌کننده، که دچار نارضایتی زناشویی، بی‌هدفی، عدم مهارت‌های آموزشی و مهارت‌های موثر در مقابله با شرایط سخت و پرفشار و در نهایت نارضایتی از زندگی فعلی با همسران خود بودند، دیدگاه هدف‌گرایانه و ساختار منشانه‌ای را برای مقابله با شرایط سخت زندگی و همچنین لذت بردن در کنار همسر

در پایان یافته‌های جانبی این پژوهش شامل نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات تفاضل متغیر مورد مطالعه با کنترل سن و تحصیلات آن در جدول ۳ ارائه شده است. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل سن و تحصیلات بین زنان متأهل گروه آزمایش و زنان متأهل گروه کنترل از لحاظ رضایت‌زناشویی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر با ورود متغیرهای سن و تحصیلات به عنوان متغیرهای کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین رضایت زناشویی دو گروه، معنی‌دار است و این بیانگر آن است که سن و تحصیلات در تفاوت حاصل در رضایت زناشویی گروه‌ها تأثیری ندارد ( $P < 0.001$  و  $t = 17/6$ ).

### بحث

با توجه به جداول ۱ و ۲ می‌توان نتیجه گرفت، آموزش تایم موجب افزایش رضایت زناشویی شده و بدین ترتیب فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مشابه همخوانی دارد. بطور مثال در مطالعه دیگری بر روی تاثیر رویکرد تایم بر ارتباط زناشویی، تفاوت معنی‌داری در نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده شد (۱۹). همچنین نتایج پژوهش دیگری، تاثیر مثبت برنامه‌های غنی‌سازی در رضایت‌مندی زناشویی را نشان می‌دهد (۲۰). افزایش رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل نیز که در جلسات غنی‌سازی ازدواج شرکت کرده بودند نیز مشاهده شده است (۲۱). مطالعه رهنما افزایش رضایت‌مندی زوجین در ارتباط زناشویی را در اثر آموزش‌های غنی‌سازی ازدواج نشان داده است (۲۲). فیرکلوس<sup>۱</sup> و همکاران، در پژوهشی بر روی ۲۷ زوج نشان دادند شرکت در برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج باعث بهبود رفتارهای زوج در تعارضات زناشویی و

<sup>۱</sup> Faircloth



دسترس از مهم‌ترین محدودیت‌های مطالعات روانشناختی و نیز مطالعه حاضر به شمار می‌رود. بی‌تردید عدم امکان استفاده از انتخاب و انتساب تصادفی در این مطالعه، قابلیت تعمیم و روایی بیرونی نتایج را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

خود عرضه می‌کند. این مساله خود موید به مفید بودن اینگونه آموزش‌ها می‌باشد. عدم انصراف هیچ یک از شرکت‌کنندگان طی دوره آموزش می‌تواند نشان دهنده جذابیت و مفید بودن جلسات از نظر شرکت‌کنندگان باشد. اجرای تحقیق بر روی نمونه در





## References

1. Setodeh H. [Social Pathology]. 1st ed. Tehran: Avaie Nour; 2000, p. 24-31. [Persian]
2. Halford WK, Markman HJ, Stanley S. Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *J Fam Psychol* 2008; 22(4):497-505.
3. Feinberg J. Exposing the traditional marriage agenda. *Northwestern Journal of Law and Social Policy* 2012; 7(2):302-51.
4. Halford WK, Markman HJ, Kling GH, Stanley SM. Best practice in couple relationship education. *J Marital Fam Ther* 2003; 29(3):385-406.
5. Cornelius TJ. A search model of marriage and divorce. *Rev Econ Dyn* 2003; 6(1):135-55.
6. Bowling TK, Hill CM, Jencius M. An overview of marriage enrichment. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 2005; 13(1):87-94.
7. Davis CA. An evaluation of the impact of a couples enrichment program on relationship satisfaction, communication, conflict resolution, and forgiveness [dissertation]. Lincoln, Nebraska: University of Lincoln, Nebraska; 2015.
8. Gottman J, Silver N. The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert. Harmony; 2015.
9. Cornelius TL, Alessi G, Shorey RC. The effectiveness of communication skills training with married couples: Does the issue discussed matter?. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 2007; 15(2):124-32.
10. Markman HJ, Floyd F. Possibilities for the prevention of marital discord: A behavioral perspective. *Am J Fam Ther* 1980; 8(2):29-48.
11. Berger R, Hannah MT. Preventive approaches in couples therapy. UK: Rutledge; 2013.
12. Markman HJ, Hahlweg K. The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical psychology review* 1993; 13(1):29-43.
13. Nosrati A. Family and marital satisfaction survey of working women and housewives in the city of Tabriz [dissertation]. Marand: Faculty of Psychology of Payam Noor university of Marand Branch; 2011.
14. Razi S. The effectiveness of dispute resolution skills training to Guttmann way to increase marital satisfaction in married women referred to the health center 5 Tehran municipality [dissertation]. Tehran: Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University; 2012.
15. Ahmadi Z, Ahmadi A, Fatehi Zade M. Evaluation of effectiveness of brief object-relation couple therapy on couples' communication patterns. *Journal of Family Research* 2006; 6: 105-17. [Persian]
16. Sanai B. [Measures of family structure and marriage]. 1st ed. Tehran: Besat; 2000. [Persian]
17. Soleimani AK. [Investigation of the effect of unreasonable thoughts on marital dissatisfaction within cognitive framework]. University of Kharazmi; 1994
18. Olson DH. Families, what makes them work. New York: Sage Publications; 1989.
19. Mattson DL, Christensen OJ, England JT. The effectiveness of a specific marital enrichment program: TIME. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice* 1990; 46:88-92.
20. Oxford MC. SUCCES: satisfying unions through couples communication and enhancement skills: a secondary prevention and enhancement program for married couples [dissertation]. US: Texas A&M University, 2003.
21. Rafiee Bandari F, Nurani Pour R. The effectiveness of cognitive behavioral educations on student couple's marital satisfaction. *Journal of Counseling Research* 2005; 4(14):25-40.
22. Rahnama A. [The effectiveness of marital education on marital satisfaction of some couple in Emam Khomeini Emdad institute]. *Daneshvar* 2002; 10(42):73-80. [Persian]
23. Faircloth WB, Cummings EM. Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict. *J Appl Dev Psychol* 2008; 29(2):141-56.
24. Faircloth WB, Schermerhorn AC, Mitchell PM, Cummings JS, Cummings EM. Testing the long-term efficacy of a prevention program for improving marital conflict in community families. *J Appl Dev Psychol* 2011; 32(4):189-97.
25. Markman HJ, Renick MJ, Floyd FJ, Stanley SM, Clements M. Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up. *J Consult Clin Psychol* 1993; 61(1):70-7.