

تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام

مریم رحمتی^۱ / حسین احمد برآبادی^{۲*} / احمد حیدرنیا^۳

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۱۳

تاریخ ارسال: ۹۸/۱۰/۲۲

چکیده

با توجه به این‌که آموزش مهارت‌های ارتباطی برای زوجین قادر خواهد بود سلامت روان و سازگاری زناشویی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر افزایش سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن، در زنان با ازدواج زودهنگام صورت گرفته است. روش پژوهش حاضر نیمه تجربی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری مورد مطالعه پژوهش حاضر کلیه زنان متأهل با ازدواج زودهنگام مراجع کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی بخش زبرخان شهرستان نیشابور سال ۱۳۹۶ بوده‌اند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از بین متقاضیان واجد شرایط برای شرکت در دوره آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر) اختصاص یافتند. ابزار پژوهش "مقیاس سازگاری اسپانیر بود که قبل و بعد از مداخله به وسیله هر دو گروه تکمیل گردید. پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ارزیابی شد. بسته آموزشی "غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه مداخله اجرا

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه بجنورد. maryam.rahmaty1370@gmail.com

۲- *استادیار گروه مشاوره دانشگاه بجنورد. habarabadi@gmail.com

۳- استادیار گروه مشاوره دانشگاه بجنورد. heydarnia-55@yahool.com

گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد و همچنین کلیه داده با استفاده از نرم‌افزار تحلیل آماری اس پی اس نسخه ۲۲ انجام شد. نتایج نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر افزایش سازگاری زناشویی مؤثر بوده است ($P < 0/05$). همچنین این برنامه توانسته است ابعاد رضایت زناشویی ($P < 0/05$)، همبستگی زناشویی ($P < 0/05$)، توافق زناشویی ($P < 0/05$) و ابراز محبت زناشویی ($P < 0/05$) را نیز افزایش دهد. نتیجه‌گیری: آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد. بر این اساس، در مشاوره و مداخلات زناشویی می‌توان از بسته آموزشی "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" به‌منظور بهبود روابط زوجین و افزایش سازگاری آن‌ها استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: غنی‌سازی، روابط زوجین، سازگاری زناشویی، ازدواج زودهنگام.

مقدمه

زن و شوهر قلب زندگی ارتباطی یک خانواده است (جانسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). آجرهای یک خانواده بر پیوندهای عاطفی و اعتماد شخصی هر یک از زوجین به یکدیگر استوار است که نه تنها آرامش برای فرد بلکه برای کل یک خانواده است (وایب^۲ و جانسون، ۲۰۱۸). با این حال، خانه و آرامش آن چیزی است که به وجود می‌آید و توسط چیزی یا کسی تضمین نمی‌شود. خانواده‌ها با درخواست‌های مداوم تغییر از سوی تحولات رشدی، چالش‌های روزمره زندگی و بحران‌های غیرمنتظره روبرو هستند که هر کدام از آن‌ها خانواده‌ها را ملزم به یافتن و حفظ تعادل عاطفی و انسجامی می‌کنند تا ثبات آن تأمین شود (استیل و استیل^۳، ۲۰۱۸). زوجین انعطاف‌پذیری خود را از طریق اعتماد به نفسی که به ارتباطاتشان دارند که حتی با وجود اینکه با گذشت زمان رشد یا تغییر می‌کند، به دست می‌آورند (آیکن و آیکن^۴، ۲۰۱۷). رویارویی با این تغییرات و سایر چالش‌های زندگی، خانواده‌ها را ملزم می‌کند که به طور مداوم به دنبال راه‌هایی برای سرمایه‌گذاری روی ارتباطات مهمشان و درگیری با آن‌ها باشند تا صمیمیت بنیادی خانواده را بارها و بارها تأیید کنند. خانواده‌هایی که برای حفظ این ارتباطات کشمکش دارند یا فاقد امکانات و توانایی برای حفظ این پیوندها هستند، دچار ناسازگاری زناشویی می‌شوند (وایب و جانسون، ۲۰۱۷)؛ بنابراین، موفقیت در زندگی زوجین، وابسته به موفقیت آن‌ها در سازگاری با هم بوده و ناسازگاری زوجین منجر به تعارض و تنش می‌شود (سابر^۵، ۲۰۱۶). آنچه در یک ازدواج به زبان ساده بسیار مهم است، سازگاری و احساس رضایت از ازدواج است (غلام-محمدی، براه و پاغوش، ۱۳۹۶). سازگاری بین زوج به آن‌ها اجازه می‌دهد تا از تعارضات پرهیزند و یا با شیوه‌های مناسب آن‌ها را حل کنند، به طوری که هر دو از ازدواج و رابطه با یکدیگر احساس رضایت داشته باشند (همباد، دورنلان، جاکوبسون، مک گیو و متیو^۶، ۲۰۱۳). سازگاری زناشویی دارای چهار مؤلفه اصلی است؛ توافق دوتایی، همبستگی دوتایی، بیان محبت‌آمیز و رضایت دوتایی؛ توافق دونفری، میزان موافقتی است که زوجین

1. Johnson, S

2. Wiebe, S

3. Steele, H & Steele, M

4. Aiken, N & Aiken, P

5. Sabre, K

6. Humbad, M. N., Dornellan, M. B., Jacobson, W. G, MCGue. Matthew, B. A

در مورد موضوعات مهم و اساسی زندگی همچون اداره کردن امور مالی خانواده و گرفتن تصمیم‌های مهم دارند. همبستگی دونفری، به این موضوع اشاره دارد که زوج، هرچند وقت یک‌بار درگیر فعالیت‌های مشترک باهم می‌شوند و ابراز محبت مربوط به این است که هرچند وقت یک‌بار به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند. رضایت دونفری نیز میزان شادمانی در ارتباطات و همچنین فراوانی تعارضات تجربه‌شده در رابطه را شامل می‌شود (پترسون، رودز، استنلی و مارکمن^۱، ۲۰۱۴؛ باقریان و بهشتی، ۱۳۹۰). سازگاری زناشویی فرایندی است که طی آن هر دو عضو زوج به‌طور فردی و یا با همکاری یکدیگر تغییر و اصلاحاتی را در الگوهای رفتاری‌شان در روابط برای رسیدن به حداکثر رضایت زناشویی اعمال می‌کنند و لازمه آن شناخت صفات شخصی، انطباق سلیقه‌ها، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است (بالی، دهینگرا و بارو^۲، ۲۰۱۰)؛ لذا زوجین طی سال‌های اولیه ازدواجشان به دلیل اینکه هنوز به همسازی متقابل به‌قدر کافی دست نیافته‌اند، ناسازگاری بیشتری را تجربه می‌کنند؛ به‌خصوص اگر در سنین پایین باهم ازدواج کرده باشند که خود به گواه پژوهش‌های متعدد از عوامل مهم بروز تعارض و طلاق به شمار می‌رود (فقیرپور، ۱۳۸۰).

در ازدواج‌های زودرس که به‌صورت ازدواج قبل از ۱۸ سالگی تعریف می‌شود، هر دو جنس تحت تأثیر قرار می‌گیرند اما دختران بیشتر در معرض آن هستند و آسیب و عوارض شدیدی را متحمل می‌شوند (ابراهیمی و فخرایی، ۱۳۹۴). آمار رسمی و دولتی ایران حاکی از آن است که سالانه ده‌ها هزار دختر و پسر زیر سن ۱۵ سالگی توسط خانواده‌هایشان وادار به ازدواج می‌شوند. طبق گزارش انجمن حمایت از حقوق کودکان در ایران، شمار دخترانی که در زیر سن ۱۵ سال ازدواج کرده‌اند از ۳۳۳۸۳ نفر در سال ۱۳۸۵ به ۴۳۴۵۹ نفر در سال ۱۳۸۸ رسیده است؛ این افزایش ۳۰ درصدی در عرض سه سال نتیجه‌ی نگاه سنتی، فشارهای اجتماعی و فرهنگی، حمایت‌های دولتی و شرعی، ریشه‌دار شدن فقر و میل والدین به کنترل روابط جنسی دخترانشان بوده است (احمدی، ۱۳۹۵). نرخ طلاق نیز در ایران در گروه سنی ۱۰ الی ۱۸ سال به طرز قابل توجهی بالا بوده و طبق آخرین داده‌های جمعیت‌شناختی ۲۱۱۴۹ دختر و پسر زیر ۱۸ سال در سال ۱۳۹۳ طلاق گرفته‌اند، در سال

1. Peterson-post, K.M Rhoades, G.K, Stanley S.M, & Markman, H.J.

2. Bali, A., Dhingra, R & Baru, A

۱۳۹۴ نیز، ۱۲۴۹ و در ۹ ماه نخست سال ۱۳۹۵ نیز ۸۷۱ زن کمتر از ۱۵ سال طلاق گرفته‌اند (سازمان ثبت‌احوال^۱، ۱۳۹۶). آمارهای ارائه‌شده، نشان می‌دهد، ازدواج در سنین نوجوانی بر میزان سازگاری و رضایت و کیفیت زندگی زناشویی تأثیر منفی بر جا می‌گذارد (ولدخانی، محمودپور، فرح‌بخش و سلیمی، ۱۳۹۵) و بر پرداختن به موضوع سازگاری زناشویی به‌عنوان یکی از عوامل دخیل در تداوم ازدواج یا طلاق زوجین با ازدواج زودهنگام (ناموران گرمی، مرادی، فرزاد و زهراکار، ۱۳۹۶) ضرورت می‌بخشد. پژوهشگران بسیاری معتقدند، رفتارهای خشک و به‌الگو درآمده را که در روابط آشفته یافت می‌شود، مشخص‌کننده میزان سازگاری زناشویی آنها می‌باشد (کونتر^۲، ۲۰۱۵). از دیدگاه رویکردهای ارتباطی، ناسازگاری زناشویی وقتی به وجود می‌آید که حالات عاطفی منفی جذب می‌شوند و زوجین غرق الگوهای پیش‌بینی‌کننده‌ای می‌شوند که بر روابط آنها حاکم و عمیق‌ترین ناامنی را به روابط آنها وارد می‌کنند (فalconier^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). آشفته‌گی زوجین به‌طور متقابل و دوجانبه از طرف هر دو زوج تعیین می‌شود و توسط تأییدهای مکرر پاسخ‌های واکنشی که تحت تأثیر تلاش‌های آنها برای تغییر ارتباط به سمت مراقبت و آرامش بدون درگیر کردن مستقیم نیازها و هیجان‌اتشان است، در پشت‌صحنه، تقویت می‌شوند، تلاش زوج‌ها برای کنار آمدن با این پریشانی‌ها، فقط احساس ترس و بیهودگی را تقویت می‌کند که باعث می‌شود وضعیت منفی رابطه آنها تشدید شود (جوادی و همکاران، ۲۰۱۶)؛ بنابراین، یکی از راه‌حل‌ها و ابتکارات متخصصان خانواده و بهداشت روان، آموزش و آگاهی‌دادن به زوجین است که در آن به مدد مواجهه، تنش‌زدایی، یادگیری مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی و... همسران از نیازهای زیربنایی خود آگاه‌تر می‌شوند (مک لین^۴، ۲۰۱۷) و درمانگر افراد را از طریق بیان و کاوش این نیازها در حضور افرادی که عمیقاً به آنها متکی‌اند، آنها را راهنمایی می‌کند (پاپ و رسو^۵، ۲۰۱۵). لذا، لازمه‌ی یک ازدواج شاد، دانستن و آموختن مهارت‌های ارتباطی مؤثر است تا زوجین بدانند چگونه باهم بحث کرده و اختلاف‌نظرها را حل و فصل

1. www. Sabteahval.ir

2. Coontz, S.

3. Falconier, M.K

4. MacLean, S

5. Pop, M. V., & Rusu, A.S.

کنند (اولسون و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از اسعدزاده، خورشیدزاده و سالاری‌فر، ۱۳۹۲). یکی از برنامه‌های پیشگیرانه از بروز نارضایتی زناشویی و بالا بردن سازگاری زناشویی که طی چند دهه‌ی اخیر کاربرد گسترده‌ای داشته، برنامه‌های غنی‌سازی روابط زوجین است. غنی‌سازی روابط زوجین، رویکردی آموزشی است جهت بهبود روابط زوجین، باهدف کمک به آن‌ها برای آگاهی از خود و همسرشان، بررسی احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی، صمیمیت، رشد روابط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است (بولینگ، هیل و جنسیس^۱، ۲۰۰۵). از آنجایی که اغلب اختلافات زناشویی ریشه در الگوهای شناختی و رفتاری زوجین دارد و این الگوها را می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی آموخت، روش‌های غنی‌سازی روابط، تمرکز خود را بر آموزش مهارت‌های همدلی، گوش دادن و ارتباط جنسی، مدیریت خشم، تعارض، شرم و همیاری، بازشناسی و حل مسائل، گفت‌وگو و هم‌نشینی، مدیریت اقتصادی، یادگیری تغییر و تقویت همسر، بنا کردن صداقت و احترام نسبت به همسر، فعالیت‌های اوقات فراغت، عقاید مذهبی، انتظارات زناشویی، روابط بین فردی، یادگیری رفتارهای جرأت‌مندانه و کنترل هیجانات نهاده است (عدالتی شاطری، آقامحمدیان، مدرس غروی و حسن‌آبادی ۱۳۸۸). نتایج تحقیقات بولینگ و همکارانش (۲۰۰۵) که برنامه‌های متعدد غنی‌سازی را پیگیری می‌کردند، اهمیت و اثربخشی این مداخلات را تأیید کردند. همچنین مطالعات باکوم، هالوگ، اتکینس، انگل و تورمایر^۲، (۲۰۰۶) و کورنلیوس، آلسی و شوری (۲۰۰۷)؛ به نقل از هالفورد، لیزو، ویلسون و اوچیپنتی^۳، (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار مؤثر و مقرون‌به‌صرفه هستند.

یکی از پرکاربردترین و مؤثرترین برنامه‌های غنی‌سازی روابط زوجین، برنامه‌ای است که دینک‌مایر و کارلسون (۱۳۹۳) بر اساس نظریه‌ی آدلر، تحت عنوان «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» یا طرح «^۴TIME» ابداع کردند. در ایران، عدالتی شاطری و همکاران (۱۳۸۸) با اجرای طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها»، افزایش رضایتمندی زناشویی معناداری را در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گزارش کرد. نتایج

1. Bowling, T.K, Hill, C.M & Jencius, M.

2. Baucom, D. H. Hahlweg, K., Atkina, D. C., Engel, J.

3. Halford, W.K. Lizzio, A. Wilson, K.L. & Occhipinti, S.

4. Time for a better marriage

پژوهش منصوریان، فتحی آشتیانی و کیمیایی (۱۳۸۹) نشان می‌دهد، می‌توان از آموزش طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" در کاهش مشکلات زوجین و توانمندسازی آن‌ها برای بهبود ارتباطاتشان استفاده کرد. از آنجایی که پژوهش‌های پیشین تأثیر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" را بر رضایت زناشویی و بهبود روابط میان فردی سنجیدند، بررسی تأثیر این طرح بر سازگاری زناشویی در اعطاء دید سیستمی نسبت به این رویکرد به ما کمک شایانی می‌کند. جمعیت حاضر در پژوهش که در سنین نوجوانی و اوایل جوانی به سر می‌برند، به دلیل خلیقیات خاص این دوران و عدم آموزش‌های کافی و عدم شناخت نسبت به توانایی‌های خود و مسئولیت‌های مرتبط با زندگی مشترک، ممکن است در معرض برقراری ارتباط نامناسب با همسر و اطرافیان‌شان باشند (صفوی و مینایی، ۱۳۹۴؛ ولدخانی و همکاران، ۱۳۹۵). این درحالی است که در طرح غنی‌سازی روابط زوجین تلاش بر این است که فرد نسبت به عقاید، احساسات و نیت خود آگاهی یابد و بتواند آن‌ها را با همسرش در میان بگذارد؛ تا از طریق به اشتراک گذاشتن نظرات خود و به چالش کشیدن آن‌ها بدون قضاوت و انتقاد بتواند به سازگاری زناشویی دست یابد (فروغی، ۱۳۹۵).

با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال برآمد که آیا آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن (رضایت زناشویی، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت) در زنان با ازدواج زودهنگام مؤثر است؟

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی می‌باشد که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان متأهل با ازدواج زودهنگام بخش زبرخان شهرستان نیشابور در سال ۱۳۹۶ تشکیل داده است. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد، بدین ترتیب برای شروع مطالعه ابتدا، مجوزهای لازم برای انجام پژوهش از بخش پژوهش و فن‌آوری دانشگاه بجنورد اخذ شد. سپس طی فراخوانی در سطح شهر، مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، از همه زنان متأهل با ازدواج زودهنگام بخش زبرخان شهرستان نیشابور در سال ۱۳۹۶ دعوت به عمل آمد و شماره تماسی برای هماهنگی و اطلاع و ثبت در برنامه در

فراخوان ذکر شد، سپس تمام مراجعانی که برای شرکت در برنامه اظهار علاقه‌مندی کرده بودند، لیستی تهیه شد، در مرحله بعد با تعداد ۴۱ نفر از افراد متقاضی که ملاک‌های ورود به پژوهش را دارا بودند، تماس گرفته شد و از آن‌ها جهت شرکت در دوره آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" دعوت به عمل آمد، به گونه‌ای که ۳۶ نفر از افراد داوطلب آمادگی خود را برای شرکت در این جلسه‌ها اعلام نمودند، اما با توجه به امکانات و ظرفیت گنجایش کلاس آموزشی که در نظر گرفته شده بود، در مجموع از بین آن‌ها ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس؛ بدین صورت که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. براساس تقسیم تصادفی درمانگر، از این تعداد ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه جای گرفتند. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان اخذ و برای اجرا و انتشار نتایج پژوهش با تأکید بر اصل محرمانگی توضیحات کاملاً جامع و روشن تری داده شد.

لازم به ذکر است ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از؛ سپری شدن حداقل یک‌سال از زندگی مشترک آن‌ها، دارای سن ازدواج زیر ۱۸ سال (بر اساس مدارک ازدواج آن‌ها)، علاقه به شرکت در جلسه‌های آموزشی، داشتن حداقل تحصیلات پنجم ابتدایی به بالا، نداشتن اختلالات حاد روانی - شخصیتی، عدم سوء مصرف مواد و اعتیاد (بر اساس خود اظهاری آنان)، همچنین از ملاک‌های خروج مصرف هرگونه داروی روان‌پزشکی، شرکت هم‌زمان در برنامه مداخله‌ای دیگر، انصراف یا عدم توانایی شرکت کامل در همه جلسات بود.

ابزار جمع‌آوری داده‌های پژوهش، مقیاس سازگاری دونفره (زن و شوهر) اسپانیر بود. این پرسشنامه شامل ۳۲ سؤال بوده و میزان سازگاری و ناسازگاری زوجین را موردسنجش قرار می‌دهد. نمره گذاری براساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود. هر چه نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد بیانگر سازگاری بیشتر است. در این مقیاس کسب نمره ۱۰۰ و یا بیشتر به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنای وجود مشکل در روابط زناشویی، ناسازگاری و عدم تفاهم خانوادگی است. اسپانیر قابلیت اعتماد مقیاس را در سطح نمرات کلی، ۰/۹۶ مشخص نمود. این مقیاس با روش‌های منطقی‌روایی محتوا بررسی شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج‌های

متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته‌شده نشان داده است. این مقیاس از روایی هم‌زمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۷۹). در ایران این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجاریابی شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و بافاصله‌ی ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوج‌ها (۶۰ مرد و ۶۰ زن) اجرا گردید و برای میزان همبستگی از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زوج‌ها طی دو بار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶، مقیاس رضایت زناشویی ۰/۶۸، مقیاس همبستگی دونفری ۰/۷۵، مقیاس توافق دونفری ۰/۷۱ و مقیاس ابراز محبت ۰/۶۱ به دست آمد.

در پژوهش حاضر، علی‌رغم اینکه پرسشنامه مذکور در پژوهش‌های مختلفی در داخل ایران مورد استفاده قرار گرفته بود، با این وجود، روایی محتوایی توسط ۶ نفر از مدرسین گروه مشاوره دانشگاه بجنورد، مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی پایایی مقیاس از شیوه همسانی درونی استفاده شد که پایایی کل مقیاس‌ها ۰/۹۷ به دست آمد.

پس از انتخاب افراد گروه آزمایش و کنترل، از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. بدین ترتیب که "مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر" توسط هر دو گروه تکمیل شد. قبل از شروع رسمی برنامه مداخله، در جلسه‌ای توجیهی برای گروه آزمایش، پژوهشگر به معرفی اهداف، قوانین، مکان، تاریخ و طول مدت جلسه‌ها پرداخت و از آن‌ها خواسته شد به مدت حدوداً دو ماه در ۱۰ جلسه آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" که به صورت هفتگی برگزار می‌شود، شرکت کنند. همچنین از گروه کنترل خواسته شد که تا پایان این جلسات در لیست انتظار باقی بمانند. پس از اتمام جلسات آموزشی برای گروه آزمایش و اجرای مجدد مقیاس‌ها برای هر دو گروه به‌عنوان پس‌آزمون، برای گروه کنترل نیز جلسه‌های مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش برگزار شد.

لازم به ذکر است که مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی پروتکل غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" کارلسون و دینک مایر (۱۳۹۳) اجرا گردید. این پروتکل شامل ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای است که به‌طور مختصر شرح جلسات آن به این صورت بوده است:

جدول ۱: محتوای جلسات

جلسه	اهداف	محتوا
اول	شروع تغییر	تأکید بر نقش ویژه هر یک از زوجین در کیفیت و سازگاری زندگی زناشویی و قدرت افراد در انتخاب وضعیت زندگی زناشویی‌شان، معرفی الگوهای مخرب در روابط، درک رفتار افراد با تأکید بر اهداف زیربنایی، معرفی برخی اهداف مخرب رابطه و روش‌های مقابله و تغییر آنها، راهکارهایی جهت شروع تغییرات مطلوب در زندگی و همچنین پیشنهادهای برای افزودن برخی عادات مفید مانند گفتگوی روزانه.
دوم	مهارت دلگرمی دادن	بررسی دلایل تمایل برخی از افراد به برخوردهای دلسردکننده در روابط و مایوس شدن یکی از زوجین در ارتباط زناشویی، الگوهای رفتاری ناامیدکننده، روش‌های حمایت کردن و دلگرمی دادن به همسر، مانند اعتماد کردن، توجه به نقاط مثبت، پذیرش بی‌قید و شرط، مهارت‌های مفید برای حمایت کردن از همسر، مانند گوش دادن مؤثر، پاسخ همدلانه، احترام گذاشتن، جستجو و یافتن معانی مثبت و جدید برای رفتارهای همسر.
سوم	درک رابطه	بررسی تأثیرات جو حاکم بر خانواده‌های اصلی و سبک‌های والد‌گری، سبک زندگی زوج و اولویت‌های حاکم بر آن و بازی‌های متداول در ارتباطات زناشویی، در شکل‌گیری ارتباط کنونی.
چهارم	صداقت، راحتی	بررسی ارتباط کلامی و غیرکلامی، تأثیرگذاری عقاید زیربنایی و اهداف ارتباطی بر رفتار زوجین، سبک‌های ارتباطی ناسالم بر اساس نظریه ستیر و راه‌های بیان احساسات و عواطف.
پنجم	ارتباط مؤثر	نقش شرایط فرد در خانواده اصلی او مانند ترتیب تولد، سبک‌های دلبستگی در شکل‌گیری باورهای بنیادی و پس‌از آن تأثیرات این فاکتورهای شناختی در روابط روزمره. شناسایی راهکارهایی جهت بهبود سطح کنونی ارتباط مانند بیان عواطف و اهداف خود و پذیرش مسئولیت آن، تلاش برای درک فضای ذهنی همسر، همدلی، حذف یا جایگزینی باورها و اسنادهای مخرب.
ششم	مهارت‌های ارتباطی	آموزش شناسایی عقاید، احساسات، نیت خود و توانایی در میان گذاشتن آنها با همسر، به کار بردن جملاتی در مورد خود به‌جای اشاره به اطرافیان، در میان گذاشتن برداشت‌های خود با همسر و به چالش کشیدن آنها، بازخورد دادن و بیان نظرات خود بدون قضاوت و انتقاد.
هفتم	انتخاب در رابطه زناشویی	انتخاب‌های مفید برای ارتباطات زناشویی مانند شاد بودن، شجاع بودن، عشق ورزیدن، صادق بودن و راه‌های عملی کردن هر کدام. بیان اهمیت توانایی تصمیم‌گیری و پایبندی به تصمیمات و روش‌های اثرگذاری بر افکار، احساسات و رفتارهای خود با انتخاب‌های جدید. در انتها بر تأثیر انتخاب و تصمیم‌گیری مشترک در ایجاد همبستگی زناشویی نیز اشاره می‌شود.
هشتم	تعارض	منابع بروز تعارض از جمله اشتغال و تفریح، کودکان، مذهب، دوستان و

گام‌های اساسی و اقدامات عمومی برای حل یک تعارض و مدیریت خشم از مباحث اصلی این جلسه است و اینکه چگونه حل تعارض به شیوه صحیح می‌تواند در شکل‌گیری سازگاری زناشویی مؤثر واقع شود.	حل تعارض	نهم
شرح راهکارهای عملی برای مقابله با تعارضات احتمالی در حیطه‌های ارتباطی و مستعد بروز اختلاف نظر.	خودیاری برنامه‌ریزی	دهم
شناسایی مسائل لازم و مهم برای داشتن روابط زناشویی رضایت‌بخش، در کنار تشویق اعضا به ترسیم چشم‌اندازی مطلوب برای آینده و برنامه‌ریزی جهت تحقق آن و نهایتاً جمع‌بندی جلسات قبل (کارلسون و دینکمایر، ۲۰۰۵).		

یافته‌ها

در این پژوهش میانگین سنی گروه آزمایش ۱۶/۹۶ ($\pm ۳/۶۸$)، گروه کنترل ۱۶/۴۳ (۲/۱۱) \pm بود. به ترتیب در گروه‌های آزمایش و کنترل ۹ (۶۰ درصد) و ۸ (۵۳ درصد) نفر بیشتر از ۱ و کمتر از ۲ سال از زمان ازدواجشان گذشته بود و برای مابقی شرکت‌کنندگان، این مدت بین دو تا ۵ سال متغیر بوده است. مدرک تحصیلی سیکل دیپلم در هر دو گروه، بیشترین میزان توزیع فراوانی تحصیلات افراد شرکت‌کننده را در بر گرفته است (تقریباً ۶۵ درصد برای هر دو گروه).

نتایج حاصل از آمار توصیفی این پژوهش به تفکیک دو گروه و پیش‌آزمون - پس‌آزمون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر گروه	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
توافق دونفری	آزمایش	۲۹/۶۷	۲/۲۵	۳۲	۲/۳۳
	کنترل	۲۸/۲۷	۳/۴	۲۷	۳/۲۴
رضایت زناشویی	آزمایش	۳۱/۲	۲/۱۷	۳۳/۹	۱/۸
	کنترل	۳۱/۱۳	۱/۶۴	۳۰/۸	۱/۸۶
همبستگی دونفری	آزمایش	۱۵/۰۷	۱/۵	۱۷/۵	۱/۳
	کنترل	۱۶/۰۷	۱/۸	۱۶	۱/۴
ابراز محبت	آزمایش	۶/۱۳	۱/۰۶	۷/۹۳	۰/۹۶
	کنترل	۶/۶۷	۱/۶	۶/۸	۱/۴
سازگاری زناشویی	آزمایش	۸۲/۰۷	۳/۸	۹۱/۳۳	۱/۶
	کنترل	۸۲/۱۳	۳/۵	۸۱/۲	۳/۴

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین و انحراف استاندارد سازگاری زناشویی و مؤلفه های آن در گروه آزمایش تغییرات بیشتری دیده می شود. باتوجه به نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف و شاپیروویلیک، سطح معناداری در تمام متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، لذا مفروضه نرمال بودن محقق شده است؛ جهت بررسی همگنی واریانس ها از آزمون F لوین استفاده شد و نتایج آن نشان می دهد، سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است و واریانس گروه ها یکسان می باشد. مقادیر احتمال به دست آمده در تمام اثرات تعاملی متغیرها در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست؛ بنابراین مفروضه همگنی شیب های رگرسیون رعایت شده است؛ بنابراین می توان برای فرضیه های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده کرد. در ابتدا فرضیه کلی پژوهش از طریق تحلیل کوواریانس یک راهه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است، در ادامه نیز فرضیه های فرعی بررسی می شود.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری بر سازگاری زناشویی

ضریب	مقدار	F	میانگین	درجه	مجموع	
اتا	احتمال		مجدورات	آزادی	مجدورات	
۰/۶۶۷	۰/۰۰۰	۵۴/۰۴	۱۳۱/۸۶	۱	۱۳۱/۸۶	پیش آزمون
۰/۹۲	۰/۰۰۰	۳۱۸/۰۸۷	۷۷۶/۱	۱	۷۷۶/۱	مداخله (گروه)
			۲/۴۴	۲۷	۶۵/۸۷۶	خطا

بر اساس نتایج جدول ۳، مقدار F به دست آمده در سطح آماری کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی روابط مبتنی بر طرح " وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها " در گروه آزمایش اثر داشته و تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گروه کنترل ایجاد کرده است. جهت بررسی اثر آموزش غنی سازی روابط مبتنی بر طرح " وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها "، تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره های پس آزمون با کنترل پیش-آزمون های متغیرهای وابسته انجام گرفت.

جدول ۴ تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی میانگین پس‌آزمون متغیرها در گروه‌ها با کنترل پیش‌آزمون

گروه	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	خطای درجه آزادی	مقدار احتمال	ضریب اتا
اثر پیلاپی	۶۸/۰۸۴	۴	۲۱	۰/۰۰۰	۰/۹۳

بنابر نتایج حاصل از جدول ۴ بین گروه آزمایش و کنترل در حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بر مؤلفه‌های سازگاری زناشویی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
توافق دوتایی	پیش‌آزمون	۲۰۳/۹۸	۱	۲۰۳/۹۸	۲۸۰/۷	۰/۰۰۰	۰/۹۱۲
	گروه	۶۷/۵۴	۱	۶۷/۵۴	۹۲/۹۵	۰/۰۰۰	۰/۷۷۵
	خطا	۱۹/۶۲	۲۷	۰/۷۲۷			
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۶۵/۵۲	۱	۶۵/۵۲	۶۳/۶	۰/۰۰۰	۰/۷
	گروه	۷۱/۱۴	۱	۷۱/۱۴	۶۹/۰۶	۰/۰۰۰	۰/۷۲
	خطا	۲۷/۸	۲۷	۱/۰۳			
همبستگی دوتایی	پیش‌آزمون	۳۶/۸	۱	۳۶/۸	۶۶/۵۶	۰/۰۰۰	۰/۷
	گروه	۳۱/۷۴۶	۱	۳۱/۷۴۶	۵۷/۴	۰/۰۰۰	۰/۶۸
	خطا	۱۴/۹۳	۲۷	۰/۵۵۳			
ابراز محبت	پیش‌آزمون	۲۸/۴۷۶	۱	۲۸/۴۷۶	۵۹/۸	۰/۰۰۰	۰/۶۹
	گروه	۱۶/۸۹	۱	۱۶/۸۹	۳۵/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۵۷
	خطا	۱۲/۸۶	۲۷	۰/۴۷۶			

با توجه به مقادیر موجود در جدول ۵ بین گروه کنترل و آزمایش در تمامی مؤلفه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر آموزش غنی‌سازی روابط مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" باعث بهبود توافق دوتایی، رضایت زناشویی، همبستگی دوتایی و ابراز محبت شده است. میزان ضریب اتا نشان می‌دهد که ۷۷٪ تفاوت نمرات پس‌آزمون متغیر توافق دوتایی، ۷۲٪ از رضایت زناشویی و ۶۸٪ از همبستگی دوتایی

همچنین بیش از ۵۷٪ از متغیر ابراز محبت مربوط به تأثیر آموزش غنی سازی روابط مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" می باشد.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته های پژوهش، برنامه آموزشی غنی سازی روابط مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" موجب افزایش سازگاری زناشویی و ابعاد آن در زنان با ازدواج زود هنگام شده است.

نتایج پژوهش حاضر با یافته های میری و همکاران (۱۳۹۵)، جمالی و همکاران (۱۳۹۱)، فروغی (۱۳۹۵)، نظری (۱۳۸۳)، نظری و همکاران (۱۳۹۲)، عدالتی شاطری و همکاران (۱۳۸۸)، طاهری و همکاران (۱۳۹۶)، جلالی و همکاران (۱۳۹۶)، موری و همکاران (۲۰۰۲)، بروکس، گرنی و مازا^۱ (۲۰۰۲)، دوکت (۲۰۰۱)، شولنبرگر (۲۰۰۱)، عیسی نژاد و همکاران (۱۳۸۹)، باب الحکمی و عباسی انابد (۱۳۹۶)، روغنگر و همکاران (۱۳۹۲)، منصوریان و همکاران (۱۳۹۰)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، تمپکینس، رودر، توماس و کوچ^۲ (۲۰۱۳)، دیویس^۳ (۲۰۱۵) و کارسون، کارسون، گیل و بوکام^۴ (۲۰۰۴) مبنی بر اثرگذاری برنامه های غنی سازی روابط زوجین بر میزان سازگاری زناشویی و مؤلفه های توافق دوتایی، رضایت زناشویی، همبستگی دوتایی و ابراز محبت همسو می باشد.

در تبیین یافته های پژوهش می توان به دلایل گوناگونی اشاره کرد، یک دلیل کلی می تواند به ماهیت روابط برگردد که عامل اصلی شکست ارتباطات بین فردی و عدم درک صحیح از محتوای پیام همچنین دشواری در روابط انسانی، ناشی از سوء تفاهم است (وهابی، وهابی، صیادی و روشنی، ۱۳۹۴). بر این اساس می توان این استدلال را داشت که در طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها"، همراه با ارائه اطلاعاتی به منظور افزایش سطح آگاهی زنان در خصوص تعاملات زناشویی خود، مهارت بحث و مذاکره نیز به آنها آموزش داده شد تا بدانند که چگونه به روش سازنده و هماهنگ از یک حالت به حالتی

1. Brooks, L. W., Guerny J, B., & Mazza, N

2. Tompkins SA, Roeder JA, Thomas JJ, Koch KK.

3. Davis CA

4. Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H

دیگر بروند، طوری که هم‌زمان به نیازهای عاطفی‌شان هم پرداخته شود و سازگاری در روابط بین فردی نیز ارتقا یابد (شوکا، ۲۰۰۵).

در تبیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" در افزایش ابراز محبت زناشویی، می‌توان استدلال کرد که در جلسات درمانی برنامه مذکور، تشویق امری اساسی است و از طریق آن پذیرش بی‌قیدوشرط و حس ارزشمندی در افراد رشد می‌کند (دینکمایر و مک‌کی، ۱۹۸۳). زنان با به کار بردن رفتارهای مهرورزانه در ارتباط با همسر خود مثل گوش دادن مؤثر، تشویق، اعتماد، خود افشاسازی صریح و صادقانه، همدردی و همدلی، مخالفت به شیوه مناسب، حفظ آرامش، شناسایی افکار تحریف‌شده، پذیرش و احترام توانستند ارتباط بهتری را برقرار کنند، از نگرش‌ها و احساسات خود نسبت به میزان و چگونگی روابط زناشویی‌شان آگاهی یابند و سعی در اصلاح روابط مخرب داشته باشند تا از این راه میزان اتحاد و همبستگی زوجی را ارتقا بخشند و در نتیجه ابراز محبت آن‌ها نیز به دنبال تمرین‌های یادشده افزایش می‌یابد (السون و دینک‌مایر، ۱۳۹۱).

در تبیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" در افزایش توافق زناشویی، می‌توان به این امر اشاره داشت که در ازدواج‌های زودهنگام کودک با دنیایی از نیازها و انتظارات برآورده نشده روبه‌رو می‌شود و او علی‌رغم اینکه یک کودک یا نهایتاً یک نوجوان است، باید به بهای همسر بودن از خواستار امکان دسترسی مراقبت و حمایت و همچنین از تلاش برای رسیدن به نیازهای عاطفی و هیجانی دوران کودکی و نوجوانی خود باید دست بکشد، هم‌زمان با نادیده گرفته شدن نیازهای او خود را در معرض ناکامی و واکنش‌های حاکی از بی‌تفاوتی می‌بیند، در این راستا در طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" به بررسی سبک زندگی زوج، سبک والدگری و دلبستگی و تأثیرات این فاکتورها بر روابط روزمره پرداخته می‌شود (گریفین و جورنی^۱، ۲۰۰۱)؛ از این طریق اشتباهات رفتاری که تاکنون موجب عدم تفاهم و توافق شده بود، شناسایی شد و راه‌های دستیابی به سبک زندگی‌ای که در آن میزان توافق بیشتر حاکم است، کشف شد. از آنجاکه این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود،

1. Griffin, J. M., Jr., & Guerney, B. G., Jr.

آن‌ها می‌آموزند چگونه به‌مرور زمان، رفتارها و سبک‌های ارتباط زناشویی نامطلوبشان را با کمک یکدیگر تغییر دهند و باهم به تفاهم برسند (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). در این زنان به دلیل پایین بودن سن در تبیین اثربخشی برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" در افزایش همبستگی زناشویی، می‌توان گفت که در برنامه مذکور از زنان جوان خواسته می‌شود تا سه رفتار کوچک اما لذت‌بخش که همسرشان می‌تواند برای خشنودی آن‌ها انجام دهد، لیست کنند و از همسرشان بخواهند در منزل این لیست را متقابلاً بنویسد، سپس لیست‌ها را باهم عوض کنند؛ آن‌ها پس از اجرای این تکلیف خانگی، بیان داشتند که هرروز برای عملی کردن رفتارهای لذت‌بخش همسرشان تلاش نموده و به تلاش‌های همسر نیز توجه می‌کردند؛ این‌گونه تمرینات باعث شد که افراد بر تعیین اولویت‌ها و ارزش‌هایشان و آگاهی بر میزان تأثیر آن بر رابطه تمرکز کنند تا بتوانند به همبستگی و اتحاد بیشتری در روابط زناشویی دست یابند. بیان عواطف عمیق و قدرتمند و توانایی حل تعارض توانست در شکل‌گیری همبستگی بین زوج کمک‌کننده باشد. (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۶؛ نتایج پژوهش بهاری، ۱۳۹۴)

اثربخشی برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" در افزایش رضایت زناشویی یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر بود. در جهت تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت که از آنجا که ابراز احساسات و محبت با ارائه شیوه‌هایی چون تشویق به ابراز احساسات در قالب کلمات و افزایش میزان تعاملات مثبت نسبت به تعاملات منفی همیشه در روابط‌های صمیمانه نقش کلیدی را بر عهده دارد (پهلوانی و اصغری گنجی، ۱۳۹۵)، در برنامه مداخله‌ای حاضر نیز در چهارمین جلسه به اهمیت بیان صادقانه و صریح احساسات و عواطف در روابط زناشویی پرداخته شد که طی آن زنان آموختند، ابراز محبت می‌تواند در بهبود روابط زناشویی تأثیرات به‌سزایی داشته باشد. یکی از این فنون بهبود ارتباط، نوشتن نامه عاشقانه و تعیین تقویم عاشقانه برای همدیگر بود که با استقبال زیادی هم‌روبرو شد. زنان آموختند که یک روز در هفته را به انجام کارهای مطلوب همسرشان اختصاص دهند و نامه‌ای رمانتیک که سرشار از نکات قوت همسرشان است، به او بنویسند. در طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" فرد پس از بروز رفتارهای مثبت، با قدردانی همسر مورد تقویت قرار می‌گیرند و

متقابلاً خودشان هم از همسرشان قدردانی می‌کنند (شاهدی، محسن زاده و زهراکار، ۱۳۹۴). در این صورت رفتارهای پاداش بخش دوطرفه افزایش یافته و موفقیت در زندگی زناشویی به‌طور اساسی بالا می‌رود (جورنی و سیندر^۱، ۱۹۷۷). به نظر می‌رسد این امر در پژوهش حاضر توانست در افزایش رضایت زناشویی آن‌ها مفید واقع شود.

با توجه به نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر و تائید فرضیات پژوهشی، می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر افزایش میزان سازگاری زناشویی و ابعاد آن در زنان با ازدواج زودهنگام مؤثر است.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها"، سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد. پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره و سازمان‌هایی که خدمات روان‌شناختی را برای کاهش طلاق و ناسازگاری برای زوجین ارائه می‌دهند، به‌عنوان مداخله‌ای مناسب برای زوجینی که مشکلات سازگاری، ارتباطی و عدم رضایت زناشویی دارند، می‌توانند از این برنامه استفاده نمایند. از محدودیت‌های مطالعه حاضر شیوه نمونه‌گیری در دسترس و اجرای آن تنها برای یک گروه از افراد (زنان) اشاره کرد و عدم وجود مرحله پیگیری از محدودیت‌های دیگر این پژوهش است، لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم در نظر گرفته شود.

1. Guerney, B. G., Jr., Snyder, M.

منابع

- ابراهیمی، حبیبه و فخرایی، سیروس. (۱۳۹۴). بررسی عوامل اجتماعی مرتبط با ازدواج زودرس در شهرستان نقده. مطالعات جامعه‌شناختی. ۶ (۲۱). صص ۹۳-۱۱۰.
- احمدی، کامیل. (۱۳۹۵). *طنین سکوت: پژوهشی جامع در باب ازدواج زود هنگام کودکان در ایران*. در دست چاپ.
- اسعد زاده، سارا؛ خورشید زاده، محسن و سالاری فر، محمدحسین. (۱۳۹۲). اثربخشی غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر تعارض، دلزدگی، صمیمیت زناشویی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان زن متأهل بیرجند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بیرجند.
- امینی، مهسا و حیدری، حسن. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و سلامت جامعه*. ۳ (۲). صص ۲۳-۳۱.
- باب الحکمی، مجتبی و عباسی انابد، احمد. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" (غنی‌سازی ازدواج) بر افزایش رضایت زناشویی زنان. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*. ۵ (۱۴). صص ۳۰-۳۸.
- باقریان، مهرنوش و بهشتی، سعید. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. ۲ (۶). صص ۷۳-۸۹.
- بهار، زهرا. (۱۳۹۴). *نقش سبک زندگی در رضایت زناشویی زوجین*. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۶ (۲۲). صص ۱۲۵-۱۴۵.
- پهلوانی، مونا و اصغری گنجی، عسگری. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل در کاهش ناسازگاری زناشویی زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر گرگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.
- ترخان، مرتضی. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان بین فردی گروهی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و ابراز وجود زنان دچار نارضایتی زناشویی. *مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء*. ۱۲ (۳). صص ۱۲۳-۱۴۰.

ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
جان کارلسون، دان‌سی. دیتک‌مایر. (۲۰۰۵)، فرصتی برای زندگی مشترک بهتر. زهره
عدالتی شاطری و حمیدرضا آقامحمدیان‌شعرباف. (۱۳۹۳). آستان قدس رضوی، به
نشر.

جلالی شاهکوه، سمیرا؛ مظاهری، محمدعلی؛ کیامنش، علیرضا و احدی، حسن. (۱۳۹۶).
تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار و
بررسی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده. مجله‌ی
اصول بهداشت روانی. سال ۱۹ (۳- ویژه‌نامه). صص ۹-۱۵.

جمالی، چیمین؛ اورکی، محمد و فرج‌اللهی، مهران. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش برنامه
غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی و سلامت روان دانشجویان متأهل دانشگاه
پیام نور ارومیه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور.

روغنگر، طیبه؛ آقامحمدیان‌شعرباف، حمیدرضا و کیمیایی، علی. (۱۳۹۲). بررسی
اثربخشی طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" (غنی‌سازی ازدواج) بر
رضایت زناشویی و هوش معنوی زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آرامش ناجا.
پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی

سلیمی، هادی؛ حسین زاده، پریا؛ زارعی، اقبال و بدل پور، زینب. (۱۳۹۶). پیش‌بینی
سلامت جسمی و روانی بر اساس مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، انسجام
خانواده، ابراز محبت و ظاهر فیزیکی در معلمان متأهل مقطع ابتدایی شهر کرج.
مجله حکیم سید اسماعیل جرجانی. ۵ (۱). صص ۷۷-۸۹.

شاهدی، سمیه؛ محسن زاده، فرشاد و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی
آموزش برنامه غنی‌سازی با رویکرد مبتنی بر امیدواری بر میزان سازگاری و تعهد
زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه خوارزمی.

صفوی، حنانه و مینایی، ماه‌گل. (۱۳۹۴). تجربه زیسته دختران نوجوان در نقش همسر
(مطالعه ازدواج زودهنگام دختران آران بیدگل). ویژه‌نامه پژوهش‌نامه زنان،
پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، سال ششم، (۱)، صص ۸۷-۱۰۶.

طاهری، نیلوفر؛ آقامحمدیان‌شعرباف، حمیدرضا و اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد.
(۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر افزایش

- سازگاری و رضایتمندی زناشویی زنان مبتلا به سرطان. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. ۱۵، ۴ (۹۳). صص ۳۰۱-۳۱۲.
- عدالتی شاطری، زهره؛ آقامحمدیان، حمیدرضا؛ مدرس غروی مرتضی و حسن آبادی، حسین. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی طرح تایم (غنی سازی ازدواج) بر رضایت زناشویی زوج های دانشجو. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. ۱۴. صص ۸۹-۹۸.
- عزیزی، امیر؛ اسماعیلی، رعنا؛ دهقان منشادی، مسعود و اسماعیلی، سودابه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق. مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران نشریه پرستاری ایران. ۲۹ (۹۹-۱۰۰). صص ۲۲-۳۳.
- عیسی نژاد، امید؛ احمدی، احمد و اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. مجله علوم رفتاری. ۴ (۱). صص ۹-۱۶.
- غلام محمدی، هادی؛ براه، زهرا و پاغوش، عطاالله. (۱۳۹۶). غنی سازی روابط در ازدواج با رویکرد دینی و فرهنگی. نشر فراانگیزش.
- فروغی حضرت، فرناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر رضایتمندی زناشویی و سازگاری خانوادگی زنان متأهل. نهمین کنگره بین المللی روان درمانی (اجلاس آسیایی در بستر ارزش های فرهنگی).
- فقیرپور، منصور. (۱۳۸۰). نقش مهارت های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک الگو آموزشی و ارزیابی آن. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.
- قدسی، مریم؛ برآبادی، حسین احمد و حیدرنیا، احمد. (۱۳۹۷). اثربخشی روایت درمانی بر کاهش گرایش به طلاق و مؤلفه های آن در زنان با ازدواج زودهنگام. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۹ (۳۳). صص ۷۳-۹۸.
- منصوریان، سارا؛ فتحی آشتیانی، علی و کیمیایی، علی. (۱۳۸۹). آموزش غنی سازی ازدواج مبتنی بر طرح " وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها " و تأثیر آن بر کاهش مشکلات ارتباطی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علم و فرهنگ

- میری، محمدرضا؛ علی زاده، مریم؛ معاشری، نرگس؛ عطایی مرضیه و مؤدی، میترا. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین نابارور. فصلنامه سواد سلامت. ۱(۱)، ۵۳-۶۰.
- ناموران گرمی، کبری؛ مرادی، علیرضا؛ ولی الله، فرزاد و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۶). تعیین ابعاد سازگاری زناشویی در زوج‌های ایرانی: یک مطالعه کیفی. مجله سلامت و مراقبت. ۱۹ (۳). صص ۱۸۲-۱۹۴.
- ولدخانی، مریم؛ محمودپور، عبدالباسط؛ فرح‌بخش، کیومرث و سلیمی، حسین. (۱۳۹۵). تأثیر سن ازدواج، الگوهای همسرگزینی و تفاوت سنی زوجین بر کیفیت زندگی زناشویی زنان شهر تهران. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی. ۷ (۲۵). صص ۱۷۳-۱۹۰.
- وهایی، بشری؛ وهایی، احمد؛ صیادی، مهناز و روشنی، دایم. (۱۳۹۴). بررسی مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، ۲۴(۹)، ۱۱۲-۱۰۲.

- aiken, n., & aiken, P. (2017). *the hold me tight let me go program: Facilitators guide*. ottawa, canada: international centre for excellence in emotionally Focused Therapy.
- Aneesa, A. Najma, I. M. & Noreen, A. K. (2013). *Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents*. Journal of Psychology, 10(6): 258- 264.
- Bali, A. Dhingra, R. & Baru, A. (2010). *Marital adjustment of childless couples*. Journal of Social Sciences, 24(1), 73-76.
- Baucom, D. H. Hahlweg, K., Atkina, D. C., Engel, J., & etal. (2006). *Long-Term prediction of marital quality following a relationship education ship program: Being positive in a constructive way*. Journal of Family Psychology, 20(3), 448-455.
- Bowling, Tiffany K. Hill, Carmella M. Jencius, Marty. (2005). *An Overview of marriage Enrichment*. The Family Journal.
- Brooks, L. W., Guerny Jr, B., & Mazza, N. (2002). *Relationship enhancement couples group therapy*. Journal of Family Social Work, 6(2), 25-42.
- Carlson, J., & Dinkmeyer, D. (2005). *Time for a Better Marriage*. California, PA: Impact.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). *Mindfulness-based relationship enhancement*. Behavior therapy, 35(3), 471-494.

- Coontz, S. (2015). *Revolution in intimate life and relationships*. Journal of family theory & review, 7(1), 5-12.
- Cunningham, M. (2003). *Satisfying union's throucouples communication and enhacement program for married couples*. Submitted to office of graduate studies of Texas A & M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy.
- Davis CA. (2015). *An evaluation of the impact of a couples enrichment program on relationship satisfaction*.
- Dinkmeyer, D. & Mckay G.D. (1983). *Systematic training for the parenting of teens (STEP/TEEN) Circle pines MN*. American Guidance service.
- Duquette DR. (2001). *A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant [dissertation]*. Carlos: Albizu University.
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). *Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis*. Clinical Psychology Review, 42, 28-46.
- Furrow, J. L., Palmer, G., Johnson, S. M., Faller, G., & Palmer-Olsen, L. (2020). *Emotionally focused family therapy: Restoring connection and promoting resilience*. Routledge.
- Ginsberg, B.G. (2006). *Relationship Enhancement couple therapy and couple group therapy*.group, 30(2),5-24.
- Griffin, J. M., Jr., & Guerny, B. G., Jr. (2001). *Relationship Enhancement® couple group therapy: Leader's manual*. Bethesda, MD: IDEALS.
- Guerny Jr, B. G., & Scuka, R. F. (2004). *Relationship Enhancement program: Auxiliary manual*.
- Guerny, B. G., Jr., Snyder, M. (1997). *Relationship Enhancement® individual therapy*. manuscript submitted for publication.
- Halford, W.K. Lizzio, A. Wilson, K.L. & Occhipinti, S. (2007). *Does working at your marriage help? Couple relationship, self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage*. Journal of Family Psychology,1(2), 185-194.
- Humbad, M. N., Dornellan, M. B., Jacobson,W. G, MCGue. Mattew, B. A. (2013). *Determinants of marital quality in an arranged marriage society*. social Science reseasch, 42, 59-7.
- Javadi, B. S., Afrooz, G., Hosseinian, S., Azarbaijani, M., & GholamAli, L. M. (2016). *The effectiveness of religious-based communication skills and emotional interactions on marital satisfaction*. Family Psychology, 2(9), 3-14.
- MacLean, S., Kelly, M., Geddes, F., & Della, P. (2017). *Use of simulated patients to develop communication skills in nursing education: An integrative review*. Nurse education today, 48, 90-98.
- Mondol, J. (2014). *Marital Adjustment: Extension of psychophysical well-being. India: LAP Lambert Academic Publishing*.

- Peterson-Post, K. M. Rhoades, G. K. Stanley, S. M. & Markman, H. J. (2014). *Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample*. Behavior therapy, 45(4), 564-575.
- Pop, M. V., & Rusu, A. S. (2015). *Satisfaction and communication in couples of parents and potential parents—Psychological predictors and implications for sexuality education of children*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 209, 402-410.
- Sabre K. (2016). *Marital Adjustment among Women: A Comparative study of nuclear and joint families*. The International Journal of Indian Psychology;3(5):26-32.
- Scuka, R.F. (2005). *Relationship Enhancement Therapy: Healing Through Deep Empathy and Intimate Dialogue*. New York:RoutledgeTaylor & Francis Group.
- Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through Relationship Enhancement (Doctoral dissertation, Virginia Tech)*.
- Steele, H., & Steele, M. (2018). *Handbook of attachment-based interventions*. New York: Guilford Press.
- Tompkins SA, Roeder JA, Thomas JJ, Koch KK. (2013). *Effectiveness of a relationship enrichment program for couples living with multiple sclerosis*. Int J MS Care.15(1):27-34.
- Weibe, S. a., & Johnson, S. M. (2017). *creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy*. Current Opinion in psychology, 13, 65–69.

