

## The Effectiveness of the Marriage Enrichment Program for Couples' Transition to Parenthood on Tolerance and Relationship Maintenance Strategies

Amirhossein Sobhaninia 

M.A. in Family Counseling, Shahid Chamran  
University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Zabihollah Abbaspour \*

Associate Professor, Shahid Chamran University of  
Ahvaz, Ahvaz, Iran

Sarah Kiyani Ersi 

M.A. in Family Counseling, Shahid Chamran  
University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

### Extended Abstract:

#### 1. Introduction

The transition to parenthood is widely recognized as one of the most critical stages in the family life cycle, as it entails substantial changes in roles, responsibilities, and relational dynamics between partners (Haji Seyed Taghia et al., 2025; Roy et al., 2025). While the birth of a child is typically regarded as a positive developmental milestone, empirical evidence consistently demonstrates that this transition is frequently accompanied by a decline in marital satisfaction and an escalation of interpersonal conflicts (Doss & Rhoades, 2017). These relational challenges highlight the vulnerability of couple relationships during this period. Within this context, relationship maintenance strategies, defined as deliberate behaviors aimed at sustaining relationship quality (Canary & Stafford, 1992) and tolerance within spousal relationships (Khojastehmehr et al., 2020) have been identified as key protective factors. These constructs play a critical role in helping couples manage stress, adapt to new parental roles, and prevent gradual relationship erosion during demanding life transitions (Wallerstein, 2019). Despite the theoretical and empirical significance of these variables, existing intervention studies have primarily focused on general marital satisfaction or communication skills, rather than examining specific relational mechanisms relevant to the transition to parenthood. Moreover, studies that simultaneously assess the effects

\* Corresponding Author: [abbaspour@scu.ac.ir](mailto:abbaspour@scu.ac.ir)

**How to Cite:** Sobhaninia, A., Abbaspour, Z., Kiyani Ersi, S. (2026). The Effectiveness of the Marriage Enrichment Program for Couples' Transition to Parenthood on Tolerance and Relationship Maintenance Strategies, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(67), 83-108. DOI: 10.22054/qccpc.2026.85319.3441

of a specialized, transition-focused educational intervention on both relationship maintenance strategies and tolerance remain scarce, particularly in non-Western cultural contexts (Batik & Kalkan, 2019).

To address these gaps, the present study examines the effectiveness of the Marriage Enrichment Program for Couples' Transition to Parenthood, with a focus on its impact on relationship maintenance strategies and tolerance among couples in Yasuj, Iran.

## **2. Literature Review**

Research indicates that couples rely on relationship maintenance strategies to preserve the strength and continuity of their relationships across a variety of life circumstances (Reis et al., 2018; Smallen et al., 2022; Ogolsky & Monk, 2019). These strategies enable partners to sustain relational stability and adapt effectively to relational challenges. In parallel, spousal tolerance has been identified as one of the strongest predictors of interpersonal behaviors within intimate relationships, playing a central role in maintaining relationship quality. Accordingly, tolerance has been recognized as a key construct in couple education and intervention programs (Ozdemir, 2023; Sheikhzadeh, 2024; Monk et al., 2025). A growing body of empirical evidence further supports the effectiveness of marriage and relationship enrichment programs in enhancing core components of healthy marital functioning. Specifically, such programs have been shown to improve marital intimacy and satisfaction, sexual satisfaction, enhance overall quality of life (Rahmati et al., 2020; Barton et al., 2016), and promote more adaptive emotional regulation and marital empathy (Zolfaghari et al., 2022). Collectively, these findings underscore the value of relationship enrichment interventions as evidence-based approaches for strengthening couple relationships. Previous research has consistently identified the transition to parenthood as a major relational stressor, often associated with declines in marital satisfaction, intimacy, and relationship quality (Doss et al., 2020). The accumulation of caregiving demands, sleep deprivation, and shifts in marital roles may undermine couples' ability to maintain adaptive relational patterns during this period. In response to these challenges, relationship maintenance strategies (Ogolsky & Monk, 2019) and tolerance within spousal relationships (Jory et al., 2018) have been conceptualized as essential adaptive resources. Furthermore, there is a paucity of empirical research examining the simultaneous effects of transition-specific interventions, such as the Batik program (Batik, 2017), on both relationship maintenance strategies and tolerance. This limitation is particularly evident in Iranian society, where cultural norms surrounding parenthood and marital roles may shape couples' relational experiences in distinctive ways. Accordingly, the

present study seeks to extend the existing literature by empirically evaluating the effectiveness of a culturally relevant, transition-to-parenthood marriage enrichment program on these two theoretically important relational constructs.

### 3. Methodology

This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up assessments, including an experimental group and a control group. The statistical population comprised couples in the transition-to-parenthood stage—from early pregnancy until the first child reaching two years of age—who were clients of public health centers in Yasuj, Iran, in 2024. Using purposive sampling, 30 couples (60 individuals) who met the inclusion and exclusion criteria were recruited from among eligible volunteers. Participants were then randomly assigned to either an experimental group (15 couples) or a control group (15 couples). The experimental group participated in an eight-session marriage enrichment intervention based on the Batik and Kalkan (2019) model, while the control group received no intervention during the study period. Data were collected using two standardized instruments: (1) the Relationship Maintenance Strategy Measure (RMSM; Canary & Stafford, 1992) and (2) the Tolerance Scale in Spousal Relationships (TSSR; Khojastehmehr et al., 2020). They were, then, analyzed using Repeated Measures Analysis of Variance (Mixed ANOVA) with SPSS version 21 to examine within-group and between-group changes across measurement points.

### 4. Results

The results presented in Table 1 indicate that the Marriage Enrichment Program for Couples' Transition to Parenthood was effective in enhancing both spousal tolerance and relationship maintenance strategies among couples undergoing the transition to parenthood.

**Table 1. Results of Mixed ANOVA for Relationship Maintenance Strategies and Spousal Tolerance**

Dependent Variable	Source of Variation	SS	df	F	p	$\eta p^2$
Relationship Maintenance Strategies	Within-subjects: Time	535.50	1.77	36.08	< .001	.38
	Time × Group	534.10	1.77	38.50	< .001	.39
	Error (within)	13870.00	103.00			
	Between-subjects: Group	2698.93	1	19.34	< .001	.25
	Error (between)	8090.06	58			

Dependent Variable	Source of Variation	SS	df	F	p	$\eta p^2$
Spousal Tolerance	Within-subjects: Time	236.97	1.68	28.27	< .001	.32
	Time × Group	386.97	1.68	46.17	< .001	.43
	Error (within)	486.04	97.95			
	Between-subjects: Group	1180.67	1	73.97	< .001	.56
	Error (between)	925.65				

### 5. Discussion

By providing targeted training in key areas, including the management of parental expectations, communication and conflict resolution skills, reconciliation and coping with unsolvable marital issues, the enhancement of mutual support and emotional intimacy, addressing changes in sexual relationships during pregnancy and the postpartum period, and facilitating the clarification of shared goals and values, this intervention appears to exert a direct influence on core dimensions of spousal tolerance. The transition to parenthood is widely recognized as one of the most stressful stages of the family life cycle and is commonly associated with declines in marital satisfaction and increases in emotional strain (Haas & Polmann-Schulte, 2020). Within this context, the communication and conflict resolution skills emphasized in the present program may directly activate psychological mechanisms underlying tolerance. Specifically, acquiring skills such as anger management, avoidance of impulsive reactions, delayed emotional responding, reduction of resentment, and the cultivation of a more positive orientation toward one’s spouse provides essential conditions for increasing tolerance, emotional regulation, patience, and benevolence within the marital relationship (Doss et al., 2020).

### 6. Conclusion

Taken together, these findings suggest this intervention by strengthening couples’ communication skills, conflict resolution abilities, expectation management, mutual support, and emotional intimacy, equips couples to more effectively manage the challenges of this developmental period. Through improvements in emotional and relational processes, the program facilitates greater spousal tolerance and contributes to the enhancement of overall relationship quality during the transition to parenthood.

**Keywords:** Marital Relationship Enrichment, Transitioning to Parenthood, Relationship Maintenance Strategies, Tolerance.



## اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی بر مدارا و راهبردهای حفظ رابطه

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

امیرحسین سبحانی نیا

دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

ذبیح‌اله عباس پور \*

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

سارا کیان ارثی

### چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی بر مدارا و راهبردهای حفظ رابطه در زوجین مرحله گذار به والدینی شهر یاسوج بود. روش پژوهش حاضر در یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین در مرحله گذار مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهید اشرفی و شهید مدنی شهر یاسوج به تعداد ۸۸ نفر (۴۴ زوج) بودند که ۶۰ نفر از آنها به صورت داوطلبانه و با رعایت ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کننده‌ها به شاخص راهبردهای حفظ رابطه (کاناری و استافورد، ۹۹۲) و مدارا (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۹) در روابط همسران در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پاسخ دادند و شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در هشت جلسه نود دقیقه‌ای در برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر گذار والدینی شرکت کردند. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر (آمیخته) تحلیل شدند. نتایج نشان داد که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی، باعث بهبود راهبردهای حفظ رابطه ( $F = 36/08, p < 0/001$ ) و مدارا ( $F = 28/27, P < 0/001$ ) در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون تا مرحله پیگیری شده است. با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان نتیجه گرفت که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی یک روش مناسب برای بهبود راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین در مرحله گذار به والدینی است.

کلیدواژه‌ها: غنی‌سازی روابط زوجین، گذار والدینی، راهبردهای حفظ رابطه، مدارا.

## مقدمه

رضایت از رابطه در طول زمان پایدار نیست و عوامل مختلفی از جمله تولد فرزند و گذار به والدشدن<sup>۱</sup> بر آن تأثیر می‌گذارند (هاس و پولمن-شولت<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). گذار به والدشدن فرآیندی است که از ابتدای بارداری شروع می‌شود و تا ۲ سال پس از تولد اولین فرزند ادامه می‌یابد (روی و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). درحالی‌که تولد فرزند اغلب به‌عنوان یک رویداد شادی بخش تداعی می‌شود، اما با مجموعه‌ای از تغییرات، چالش‌ها و مسئولیت‌های جدید همراه است (حاجی سید تقی‌ا و همکاران، ۱۴۰۴؛ امانی و همکاران، ۱۴۰۴)؛ وضعیتی که می‌تواند با تهدید جنبه‌های اساسی روابط زوجین تغییر قابل‌توجهی در روابط آن‌ها ایجاد کند (حسن‌زاده و همکاران، ۱۴۰۳؛ ساکسبه و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ دان و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲؛ دان و همکاران، ۲۰۱۹). پژوهش‌های مختلفی از جمله داس و رودز<sup>۶</sup> (۲۰۱۷)، دان و همکاران (۲۰۲۲) و هاس و پولمن-شولت (۲۰۲۰) نگرانی‌های مربوط به دوره گذار والدینی را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که این مرحله اغلب با کاهش معنی‌دار در سطح رضایت از رابطه همراه است.

در طول سال‌های اخیر محققان بر شناسایی مؤلفه‌های مهم حفظ رابطه رضایت‌بخش متمرکز بوده‌اند تا با پشتوانه این اطلاعات به بهبود روابط زوجین در مرحله گذار کمک کنند. یکی از متغیرهای تعیین‌کننده در روابط بین‌فردی راهبردهای حفظ رابطه<sup>۷</sup> می‌باشد. اُگولسکی و همکاران (۲۰۱۷)؛ به نقل از استافورد و کاناری<sup>۸</sup>، (۱۹۹۱) از پنج بُعد اطمینان، مثبت بودن، تقسیم وظایف، شبکه‌های اجتماعی و گشودگی جهت‌نگهداری رابطه یاد می‌کنند که افراد در روابط طولانی‌مدت خود برای حفظ رابطه‌شان در یک وضعیت یا شرایط مشخص به کار می‌گیرند. به‌علاوه، در مرحله گذار والدینی اتخاذ راهبردهای حفظ رابطه توسط زوجین نقش مهمی در رضایت از رابطه و تداوم آن دارد (بلوس و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). به‌بیان‌دیگر، زوجین با تکیه بر راهبردهای حفظ رابطه، استحکام رابطه خود را در شرایط مختلف حفظ می‌کنند و به آن تداوم می‌بخشند (ریس و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸؛ اسمالمن و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۲؛ اوگولسکی و مانک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

- 
1. Transition to Parenthood
  2. Huss, B., & Pollmann-Schult, M
  3. Roy, R. N., et al
  4. Saxbe, D., et al
  - 5 - Don, B. P., et al
  6. Doss, B. D., et al
  - 7 - Relationship Maintenance Strategies
  8. Canary, D. J., & Stafford, L
  9. Belus, J. M., et al
  10. Reis, H. T., et al
  11. Smallen, D., et al

علاوه بر راهبردهای حفظ رابطه، مدارا<sup>۲</sup> در رابطه همسران به‌عنوان یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های رفتارهای بین‌فردی شناخته می‌شود که نقش مهمی در حفظ کیفیت روابط زوجین دارد و از موضوعات مهم برای آموزش به زوجها است (اوزدمیر<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳؛ شیخ‌زاده<sup>۴</sup>، ۲۰۲۴؛ مونک و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۵). به‌بیان‌دیگر، در صورت وجود مدارا در روابط، زوجین در شرایط پرفشار نیازها و تفاوت‌های یکدیگر را بهتر درک می‌کنند و به‌احتمال بیشتری از خطاهای یکدیگر چشم‌پوشی می‌کنند (رز و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸؛ جوری و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸) و با این فرایند نه‌تنها احتمال بروز پریشانی، سرزنش و تحقیر در رابطه به حداقل می‌رسد بلکه با افزایش مؤلفه‌های مهم حفظ رابطه سطح مطلوب رضایت از رابطه را حفظ می‌کنند و در غیر این صورت زمینه نارضایتی در رابطه فراهم می‌شود (اوزدمیر، ۲۰۲۳؛ جوری و همکاران، ۲۰۱۸).

جهت پیشگیری از بی‌ثباتی روابط زوجین در مرحله گذار والدینی که در بسیاری از موارد منجر به کاهش سطح رضایتمندی از رابطه شده، یکی از امیدبخش‌ترین اقدامات تأییدشده، برنامه غنی‌سازی روابط زوجین<sup>۸</sup> است (داس و همکاران، ۲۰۲۰؛ پارک و لی<sup>۹</sup>، ۲۰۲۵) که به‌عنوان یک رویکرد مبتنی بر آموزش قابلیت‌ها و مهارت‌ها به زوجین کمک می‌کند سلامت زندگی زناشویی خود را ارتقاء دهند و استحکام رابطه‌ی آن‌ها پایدارتر شود (گامگان-لندرز و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱). شواهد مربوط به اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زوجین در بهبود مؤلفه‌های مهم روابط زناشویی سالم از جمله بهبود صمیمیت زناشویی، رضایت زناشویی و جنسی (معصومی و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷)، بهبود کیفیت زندگی و رضایت زناشویی (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۹؛ بارتونف و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۶) و بهبود تنظیم هیجان و همدلی زناشویی (ذولفقاری و همکاران<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۲) بسیار قابل توجه است.

امروزه به دلیل اهمیت استحکام روابط برنامه‌های آموزشی مختلفی در زمینه غنی‌سازی روابط زوجین وجود دارد (جاکوبی<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۷). یکی از جدیدترین برنامه‌های غنی‌سازی روابط زوجین، برنامه غنی‌سازی روابط مبتنی

- 
1. Ogolsky, B. G., & Monk, J. K
  2. Tolerance
  3. Ozdemir, P
  4. Vali Sheikhzahed, E
  5. Monk, J. K., et al
  6. Rose, A., et al
  7. Jory, K., et al
  8. Marital relationships enrichment
  9. Park, J., & Lee, J
  10. Gamgam Leanderz Å., et all
  11. Masoumi, S. Z., et al
  12. Barton, A., et al
  13. Zolfaghari Kahkesh, M., et al
  14. Jacobi, L

بر مرحله گذار والدینی<sup>۱</sup> است که توسط باتیک<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) طراحی شده است؛ این برنامه به زوجین مرحله گذار کمک می‌کند تا دانش، نگرش و باورهای مناسبی را درباره چالش‌ها و مسائل این مرحله کسب کنند و با حمایت از یکدیگر و مواجهه صحیح با این دست از چالش‌های زندگی مشترک، ارتباط زناشویی سازنده‌ای با شریک خود برقرار نمایند. در بررسی پیشینه تحقیق، باتیک و کالکان<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان داده‌اند که این برنامه آموزشی به زوجین در مرحله گذار به والدینی کمک می‌کند مهارت‌های لازم برای مقابله با مشکلات احتمالی را فرا بگیرند و روابط خود را بهبود ببخشند. همچنین، نتایج پژوهش باتیک و کالکان (۲۰۱۹) نشان داد که برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی برای گذار زوجین به مرحله والدینی بر افزایش رضایت زناشویی و حفظ این رضایتمندی پیش از تولد و پس از تولد مؤثر است.

دوره گذار والدینی که از ابتدای دوره بارداری تا زمانی است که کودک به دوسالگی می‌رسد، یکی از مراحل پرفشار چرخه زندگی زناشویی است و به‌عنوان دوره‌ای از چالش‌ها و بحران‌ها شناخته می‌شود (حاجی سید تقیا و همکاران، ۱۴۰۴). طی این دوره، زوجین با تغییرات گسترده در نقش‌ها، افزایش تعارض نقش، کاهش زمان مشترک و تغییر در الگوهای صمیمیت مواجه می‌شوند؛ شرایطی که بدون برخورداری از مهارت‌های لازم برای سازگاری، غالباً با کاهش رضایت از رابطه، پریشانی ارتباطی و تضعیف پیوند عاطفی همراه می‌شود (باتیک و کالکان، ۲۰۱۸؛ ساکسبه و همکاران، ۲۰۱۸).

در این میان، مطالعات نشان می‌دهد که راهبردهای حفظ رابطه و مدارا دو سازه کلیدی در پیشگیری از فرسایش رابطه هستند (والرستین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹)؛ اما بررسی پیشینه حاکی از آن است که اغلب پژوهش‌ها این سازه‌ها را به‌طور جداگانه و خارج از دوره گذار والدینی مطالعه کرده‌اند و پژوهشی که اثر یک برنامه آموزشی تخصصی در این دوره را به‌طور هم‌زمان بر این دو متغیر مهم ارزیابی کند، وجود ندارد. همچنین، برنامه غنی‌سازی مبتنی بر گذار والدینی (باتیک، ۲۰۱۹) به‌گونه‌ای طراحی شده که با نیازهای این مرحله همخوان می‌باشد؛ از این‌رو، به‌کارگیری این دوره آموزشی برای زوجین مرحله گذار که نمونه پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهند، از لحاظ نظری و عملی ضرورتی روشن دارد. با وجود این، هنوز هیچ پژوهشی اثر این برنامه را بر سازه‌های اساسی تنظیم‌کننده پویایی رابطه، یعنی راهبردهای حفظ رابطه و مدارا، بررسی نکرده است و این امر یک شکاف پژوهشی مهم را تشکیل می‌دهد. افزون بر این، فشارهای اجتماعی و خانوادگی در جامعه ایران، نبود برنامه‌های

1. Marriage Enrichment Program for Couples' Transition to Parenthood

2. Batik, M. V

3. Kalkan, M

4. Wallerstein, J

حمایتی ویژه این دوره و نقش پررنگ انتظارات فرهنگی از والدگری، اهمیت ارزیابی علمی چنین مداخلاتی را برجسته می‌کند؛ بنابراین، در این پژوهش این سؤال مطرح گردید که آیا برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوج‌های مرحله گذار والدینی شهر یاسوج مؤثر است؟

## روش

این پژوهش در یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین مرحله گذار به والدینی شناسایی شده از طریق پرونده‌های بهداشتی، اطلاع‌رسانی حضوری و تماس تلفنی در مراکز بهداشت شهید اشرفی و شهید مدنی شهر یاسوج در نیمه اول سال ۱۴۰۳ به تعداد ۸۸ (۴۴ زوج) نفر بود که با رعایت ملاک‌های ورود و خروج از میان آنها، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) به صورت هدفمند انتخاب شده‌اند و ۱۵ زوج (۳۰ نفر) در گروه کنترل و ۱۵ زوج (۳۰ نفر) هم در گروه کنترل به صورت تصادفی گمارش شده بود. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بودند از: ۱) شرکت‌کنندگان حداقل ۱۸ سال و حداکثر ۴۰ سال داشته باشند، ۲) زوجین که در مرحله گذار از مرحله زوجی به مرحله والدینی هستند؛ منظور از دوره گذار، ابتدای دوره بارداری تا زمانی است که کودک به دوسالگی می‌رسد، ۳) عدم تجربه شرکت در کارگاه و کلاس‌های آموزش غنی‌سازی روابط زوجین، ۴) تمایل به حضور در برنامه آموزشی، ۵) نداشتن مشکلات روان‌شناختی بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری برای اختلالات روانی (DSM-5) و مصاحبه‌ی بالینی با تک‌تک شرکت‌کنندگان. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش نیز عبارت بودند از: ۱) غیبت در بیش از دو جلسه آموزشی، ۲) انصراف داوطلبانه زوج یا هر کدام از زوجین در طول اجرای برنامه، ۳) بروز اختلالات روان‌شناختی پس از شروع پژوهش، ۴) عدم تکمیل پرسشنامه‌ها در یکی از مراحل سه‌گانه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و ۵) قرار گرفتن شرکت‌کننده‌ها در شرایط بحرانی پیش‌بینی نشده مانند سوگ، بیماری حاد یا مشکلات مهم خانوادگی که بر فرایند آموزش تأثیر می‌گذارند. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل نتایج و آزمون فرضیات از شاخص‌های آمار توصیفی و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری<sup>۱</sup> (آمیخته) با استفاده از برنامه نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی (SPSS-21)<sup>۲</sup> استفاده شده بود.

---

1. repeated measures analysis of variance  
2. Statistical Package for the Social Sciences

## ابزارهای گردآوری داده‌ها

شاخص راهبرد حفظ رابطه (RMSM)<sup>۱</sup>: این شاخص توسط کاناری و استافورد (۱۹۹۲) طراحی شد و دارای ۲۹ ماده و پنج عامل مثبت بودن، اطمینان‌بخش، گشودگی، شبکه‌های اجتماعی و وظایف است. ماده‌های این شاخص بر اساس یک طیف لیکرت ۷ نمره‌ای (۱ = شدیداً مخالفم تا ۷ = شدیداً موافق) نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس به ترتیب ۲۹ و ۲۰۳ است. نمره بالا به معنای داشتن راهبردهای حفظ رابطه بیشتر در رابطه است. کاناری و استافورد (۱۹۹۲) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ این شاخص در عامل‌های پنج‌گانه فوق از ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ و در مطالعه‌ی دیگر ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل این شاخص را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. در پژوهش استافورد و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) ضرایب آلفای کرونباخ عامل‌های مثبت بودن ۰/۷۶، گشودگی ۰/۸۷، اطمینان‌بخشی ۰/۹۲، شبکه‌های اجتماعی ۰/۷۲ و تقسیم وظایف ۰/۸۲ گزارش شده است. استافورد و همکاران (۲۰۰۰) روایی همگرا این شاخص با مقیاس‌های عشق روبین<sup>۳</sup> و کیفیت زناشویی نورتن<sup>۴</sup> را مثبت گزارش کردند. قزلسفلو و رستمی (۱۳۹۷) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل شاخص راهبردهای حفظ رابطه ۰/۹۳ و باز آزمایی کل شاخص ۰/۹۱ و ضرایب همبستگی خرده شاخص‌های راهبردهای حفظ رابطه را با شاخص سازگاری زناشویی اسپانیر<sup>۵</sup> از ۰/۶۰ تا ۰/۳۵ معنی‌دار گزارش کرده‌اند. در این پژوهش ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل شاخص راهبردهای حفظ رابطه ۰/۹۳ به دست آمده است.

مقیاس مدارا در روابط همسران (TSRS)<sup>۶</sup>: این مقیاس توسط خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۹) طراحی شده و دارای ۲۰ گویه و ۴ عامل پذیرش و همدلی و پذیرش همسر، کنترل هیجانی و صبر و تحمل، تسهیل روند رشد و شکوفایی همسر و احسان و گذشت نسبت به همسر است. ماده‌های این شاخص بر اساس یک طیف لیکرت ۵ نمره‌ای (۱- کاملاً مخالفم تا ۵- موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۵۰ است. نمره بالا در این مقیاس به معنای میزان بالاتر مدارا در رابطه است. روایی سازه و روایی همگرا در مطالعه خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۹) تجدید شد و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۳ بود. ضریب همبستگی پیرسون برای محاسبه میزان رابطه مدارا در روابط همسران با مقیاس گذشت صفت<sup>۷</sup> (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۸۹)، مقیاس

- 
1. Relational Maintenance Strategy Measure
  2. Stafford, L., et al
  3. Rubin Romantic Love Questionnaire
  4. Norton Marital Quality Scale
  5. Spanier Adjustment Scale
  6. Tolerance Scale in Spouses' Relations (TSRS)
  7. Trait Forgiveness scale (TFS)

صفت همدلی باتسون<sup>۱</sup> (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۸۹)، مقیاس دیدگاه فهمی خود (SDPT<sup>۲</sup>)؛ خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۵)، آزمون توافق‌جویی<sup>۳</sup> از پرسشنامه شخصیتی نئو پنج‌عاملی (NEO-PI<sup>۴</sup>)؛ حق‌شناس، ۱۳۹۰؛ آشتیانی، ۱۳۸۸)، مقیاس سبک زناشویی دینی مردان (RMSSH<sup>۵</sup>)؛ خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۴) و زنان (RMSSW<sup>۶</sup>)؛ خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۴) حاکی از رابطه مثبت و معنادار بود ( $p < 0/01$ ). همچنین، در این مطالعه ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل شاخص مدارا در رابطه همسران ۰/۸۹ به دست آمده است.

### روند اجرای پژوهش

در این پژوهش بعد از هماهنگی‌های لازم با مدیران بهداشت شهر یاسوج جهت انتخاب نمونه پژوهش، اطلاعیه‌ای با مضمون شرکت در کارگاه غنی‌سازی روابط زوجین در مراکز بهداشت و مراکز مشاوره این شهر (دولتی و خصوصی) توزیع و نصب شد. از میان متقاضیان شرکت در کارگاه، ۳۰ زوج (۶۰ نفر) در مرحله گذار والدینی که بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش که شرایط لازم برای حضور در این برنامه آموزشی را داشتند، انتخاب شدند و به‌طور تصادفی ۱۵ زوج (۳۰ نفر) در گروه آزمایش و ۱۵ زوج (۳۰ نفر) در گروه کنترل گمارش شدند. به‌علاوه، در راستای رعایت اصول و ارزش‌های اخلاق در پژوهش و احترام به حقوق انسانی شرکت‌کننده‌ها، به افراد اطمینان داده شد که شرکت در این کارگاه نیاز به پرداخت هزینه‌ای ندارد، برای شرکت در کارگاه و ادامه آن آزادی عمل دارند و همچنین اطلاعات مربوط به آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند. در این پژوهش از آموزش برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر گذار والدینی برای گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش ۹۰ دقیقه‌ای و ۲ جلسه پیگیری بر مبنای اصول و فنون آموزشی غنی‌سازی ازدواج باتیک و کالکان (۲۰۱۹) ارائه شد. گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و تنها پس از پایان جمع‌آوری داده‌ها برای رعایت ملاحظات اخلاقی، امکان دریافت آموزش‌های غنی‌سازی روابط زوجین برای آنان فراهم شد. این جلسه‌های آموزشی در زمستان ۱۴۰۳ هفته‌ای یک‌بار برگزار گردید. لازم به ذکر است که نویسنده اول به‌عنوان مجری آموزش، در دو کارگاه مختلف با شماره پروانه ۲۰۳۲۸ سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران آموزش‌های لازم را دریافت نموده است. از کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه‌های آزمایش و کنترل) در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و یک ماه بعد مجدداً از کلیه شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش

- 
1. Batson Empathy Adjective Scale (BEAS)
  2. Self-Dyadic Perspective-Taking (SDPT)
  3. Agreeableness
  4. NEO Personality Inventory
  5. Religious Marital Style Scale for Husbands (RMSSH)
  6. Religious Marital Style Scale for wives (RMSSW)

و کنترل در متغیرهای وابسته موردنظر آزمون به عمل آمد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش برنامه غنی سازی ازدواج برای انتقال زوج‌ها به مرحله والدینی (باتیک، ۲۰۱۷). به نقل از باتیک و کالکان، (۲۰۱۹)

جلسه	هدف	شیوه اجرا
۱	آشنایی با انتظارات والدین و زمینه خانوادگی	در جلسه اول تمرینات مربوط به نیازهای ازدواج، افسانه‌های فرزندپروری و تأثیر خانواده آن‌ها در شکل‌گیری انتظارات والدین ارائه شد.
۲	آموزش مهارت‌های ارتباطی اثربخش	در جلسه دوم تمرین‌های مربوط به مهارت‌های شنیداری غیرکلامی، زبان بدن، سبک‌های ارتباطی که ارتباط را مختل می‌کند، زبان «تو» و زبان «من»، گوش دادن مؤثر و بازخورد دادن تمرین شد.
۳	آموزش مهارت‌های حل تعارض	در جلسه سوم تمرینات مربوط به روش‌های حل تعارض غیرکاربردی، روش‌های مورد استفاده برای تشخیص تعارض در زمان تعارض، بحث سازنده و آشنایی با مراحل حل تعارض و وقفه در جریان تعارض و خود آرام‌سازی ارائه شد. به علاوه، تمرین‌های بازسازی نقش والدینی، ذهن آگاهی نسبت به واکنش‌های هیجانی، ثبت لحظه‌های دشوار و پرسشگری سقراطی از موضوعات مورد بحث در این جلسه بوده است.
۴	آشنایی زوجین با اهمیت آشتی و مقابله با مشکلات لاینحل.	در جلسه چهارم فرآیند آشتی، ترمیم پس از تعارض، آشنایی با مشکلات قابل حل و ساختاری و توانایی پذیرش مشکلات ساختاری انجام شد.
۵	آشنایی با نحوه حمایت از همسر و صمیمیت عاطفی	در جلسه پنجم تمرین‌ها و اشتراک‌گذاری‌های مربوط به موضوعات حمایتی مورد انتظار همسران از یکدیگر، مشارکت پدر، تقسیم وظایف، رشد صمیمیت عاطفی، قدردانی و نمایش رفتارهای مورد علاقه بود. همچنین، زوجین از طریق بازتعریف رابطه خود به عنوان یک واحد همکاری کننده، فرصت یافتند نسبت به نقش همسری و اهمیت گفتگو در مورد نیازهای یکدیگر، آگاه شوند.
۶	توجه به رابطه جنسی در بارداری و بعد از تولد	در جلسه ششم تمرینات مربوط به زندگی جنسی در دوران بارداری و پس از زایمان، افسانه‌های مربوط به تمایلات جنسی، مقابله با مشکلات پیش آمده در زندگی جنسی و بهبود زندگی جنسی ارائه شد.
۷	تلاش برای ایجاد اهداف و ارزش‌ها و معانی مشترک	اعضاء در جلسه هفتم، ایجاد احساس «ما»، ایجاد آیین‌های رویدادهای روزانه، اشتراک اهداف و ارزش‌های مشترک و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های فردی، فرزندپروری و دوگانه انجام شد.
۸	برنامه‌ریزی برای تغییرات آینده	جلسه هشتم شامل برنامه‌ریزی برای تغییرات در زندگی زوج‌ها و ارزیابی نتایج برنامه بود.

## یافته‌ها

آزمون تی تست گروه‌های مستقل نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر سن تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $t = -0.646$ ،  $P = 0.520$ ). در این پژوهش، ۱۴ نفر (۴۶٪) از شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۱۱ نفر (۳۶٪) مدرک کارشناسی و ۵ نفر (۱۶٪) دارای

مدرک کارشناسی ارشد و دکتری و در گروه کنترل ۱۶ نفر (۵۳/۳ درصد) دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۱۰ نفر (۳۳/۰۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی و چهار نفر (۱۳/۴ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترا بودند. همچنین، میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کننده‌ها در متغیر راهبردهای حفظ رابطه در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در گروه‌های آزمایش (n=۳۰) و کنترل (n=۳۰)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای حفظ رابطه	آزمایش	۸۹/۰۷	۷/۰۵۷	۹۷/۵۷	۷/۷۰	۱۰۰/۳۳	۸/۷۱
	کنترل	۸۸/۱۰	۷/۰۲	۸۸/۵۷	۶/۶۳	۸۷/۷۰	۷/۰۴
مدارا	آزمایش	۴۳/۸۱	۱/۹۴	۴۷/۰۷	۳/۷۵	۴۷/۶۰	۴/۱۹
	کنترل	۴۰/۸۰	۱/۹۲	۴۰/۵۰	۲/۵۵	۳۹/۸۳	۲/۰۸

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل در متغیر راهبردهای حفظ رابطه از مرحله پیش‌آزمون (۸۹/۰۷) به مرحله پس‌آزمون (۹۷/۵۷) و پیگیری (۱۰۰/۳۳) افزایش یافته است. به علاوه، میانگین نمرات شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل در متغیر مدارا از مرحله پیش‌آزمون (۴۱/۸۳) به مرحله پس‌آزمون (۴۷/۰۷) افزایش یافته است و این افزایش در مرحله پیگیری (۴۷/۶۰) حفظ شده است. همچنین، قبل از بررسی نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری به بررسی مفروضه‌های زیربنایی متغیرهای راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در روابط همسران پرداخته شد. مفروضه نرمال بودن در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در متغیرهای راهبردهای حفظ رابطه ( $P \geq 0/05$ ) و مدارا ( $P \geq 0/05$ ) در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری رعایت شده است؛ یعنی، داده‌های متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا از توزیع نرمال پیروی می‌کند. نتایج آزمون مفروضه همسانی واریانس‌های لون بین واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پیش‌آزمون ( $F = 0/30, P = 0/86$ )، پس‌آزمون ( $F = 0/34, P = 0/91$ ) و پیگیری ( $F = 0/46, P = 0/54$ ) تفاوت وجود ندارد. همچنین، در متغیر مدارا بین واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون ( $F = 0/20, P = 0/906$ )، پس‌آزمون ( $F = 3/81, P = 0/056$ ) و پیگیری ( $F = 10/13, P = 0/072$ ) تفاوت وجود ندارد. به عبارت دیگر، بین واریانس‌های گروه‌های آزمایش و

کنترل در مراحل مختلف اندازه‌گیری در دو متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در روابط همسران تفاوتی دیده نمی‌شود. در انتها، نتایج آزمون موخلی در متغیر راهبردهای حفظ رابطه با  $\chi^2 = 7/69$  در سطح آماری  $p < 0/021$  و در متغیر مدارا در رابطه همسران با  $\chi^2 = 11/60$  در سطح  $p < 0/003$  معنی‌دارند و در نتیجه برای بررسی تحلیل داده‌ها از آزمون محافظه‌کارانه گرین‌هاوس-کیزر<sup>۱</sup> تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری استفاده گردید.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری (آمیخته) برنامه مبتنی بر گذار والدینی بر بهبود راهبردهای حفظ

رابطه و مدارا در روابط همسران

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه اثر
راهبردهای حفظ رابطه	درون‌آزمودنی: مرحله	۵۰۰/۵۳۵	۱/۷۷	۳۶/۰۸	< ۰/۰۰۱	۰/۳۸
	مرحله × گروه	۵۳۴/۰۹۶	۱/۷۷	۳۸/۵۰	< ۰/۰۰۱	۰/۳۹
	خطا	۱۳/۸۷۰	۱۰۳/۰۰۰			
	بین‌آزمودنی: گروه	۲۶۹۸/۹۳	۱	۱۹/۳۴	< ۰/۰۰۱	۰/۲۵
	خطا	۸۰۹۰/۰۵۶	۵۸			
مدارا در روابط همسران	درون‌آزمودنی: مرحله	۲۳۶/۹۷	۱/۶۸	۲۸/۲۷	< ۰/۰۰۱	۰/۳۲
	مرحله × گروه	۳۸۶/۹۷	۱/۶۸	۴۶/۱۷	< ۰/۰۰۱	۰/۴۳
	خطا	۴۸۶/۰۴۴	۹۷/۹۵			
	بین‌آزمودنی: گروه	۱۱۸۰/۶۷۲	۱	۷۳/۹۷	< ۰/۰۰۱	۰/۵۶
	خطا	۹۲۵/۶۵	۵۸			

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر راهبردهای حفظ رابطه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 36/08, p < 0/001$ ). برای اینکه به‌طور دقیق مشخص گردد بین کدام‌یک از مراحل سه‌گانه در گروه آزمایش در متغیر راهبردهای حفظ رابطه تفاوت وجود دارد از یک تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری جداگانه بر اساس آزمون گرین‌هاوس-کیزر استفاده شد (جدول ۴). همچنین مشخص شد که بین شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل در متغیر راهبردهای حفظ رابطه تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود ( $F = 19/34, p < 0/001$ ). البته این تفاوت به نفع شرکت‌کنندگان گروه آموزش و

بهبود راهبردهای حفظ رابطه آن‌ها است (میانگین گروه آزمایش: ۹۵/۶۵ و میانگین گروه کنترل: ۸۸/۱۲). به‌علاوه، بین گروه و مراحل سه‌گانه در سطح آماری  $p < 0/001$  تعامل معنی‌دار وجود دارد ( $F = 38/50$ ). همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود بین شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر مدارا تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 28/27, P < 0/001$ ). برای اینکه به‌طور دقیق مشخص گردد بین کدام‌یک از مراحل سه‌گانه در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در مدارا تفاوت وجود دارد از یک تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری جداگانه بر اساس آزمون کرین-هاوس-گیزر استفاده شد (جدول ۴). همچنین، بین میانگین‌های شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر مدارا در رابطه همسران تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 73/97, P < 0/001$ ). (میانگین گروه آزمایش ۴۵/۵۰ و میانگین گروه کنترل ۴۰/۳۷). این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی زوجین مبتنی بر گذار به مرحله والدینی در افزایش متغیر مدارا در روابط زوجین در زوج‌های تحت مداخله آموزش نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است. به‌علاوه، بین گروه و مراحل سه‌گانه در متغیر مدارا ( $F = 46/17$ ) در سطح آماری  $p < 0/001$  تعامل معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی در گروه

آموزش بر بهبود راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در روابط همسران

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه‌ی اثر
راهبردهای حفظ رابطه	درون‌آزمودنی‌ها: مرحله	۱۰۶۹/۸۴۲	۱/۷۰	۴۱/۱۶	$< 0/001$	۰/۵۸
	خطا	۲۵/۹۹	۴۹/۴۹			
مدارا در روابط همسران	درون‌آزمودنی‌ها: مرحله	۶۰۹/۲۶	۱/۰۸	۶۳/۶۹	$< 0/001$	۰/۶۸
	خطا	۲۷۷/۴۰۰	۳۱/۳۵			

بر اساس نتایج جدول ۴ نسبت F تحلیل واریانس مکرر گروه آموزش در مراحل سه‌گانه نشان می‌دهد که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین به زوج‌های در مرحله گذار باعث افزایش استحکام و بهبود راهبردهای حفظ رابطه از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری در گروه آموزش شده است ( $F = 41/16, P < 0/001$ ). نتایج آزمون پیگیری مقایسه جفتی بونفرونی در جدول ۵ ارائه شده‌اند. همچنین، بر اساس نتایج جدول ۴ نسبت F تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری گروه آموزش در مراحل سه‌گانه نشان می‌دهد که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین به زوج‌های در مرحله گذار به مرحله والدینی باعث افزایش متغیر مدارا ( $F = 63/69, P < 0/001$ ) از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری شده است (جدول ۵ را ببینید).

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در روابط

همسران

متغیر وابسته	آزمون	آزمون	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح p
راهبردهای حفظ رابطه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۷/۶۱	۰/۹۸	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۱۰/۶۳	۱/۴۲	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۲/۷۶	۱/۱۹	<۰/۰۰۱
مدارا در رابطه همسران	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۵/۲۳	۰/۶۴	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۵/۷۶	۰/۷۱	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۵۳۳	۱۷۱	<۰/۰۱۲

همان‌طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ( $t = -۷/۶۱$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ )، پیش‌آزمون و پیگیری ( $t = -۱۰/۶۳$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) و پس‌آزمون و پیگیری ( $t = ۲/۷۶$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) در شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در متغیر راهبردهای حفظ رابطه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها بیانگر این هستند که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی در بهبود راهبردهای حفظ رابطه در زوجین مرحله گذار از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری مؤثر است؛ یعنی، این آموزش باعث شده است که میانگین نمرات شرکت‌کننده‌ها در متغیر راهبردهای حفظ رابطه از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته و حتی ماندگار باشد.

همچنین، همان‌طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ( $t = -۵/۲۳$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ )، پیش‌آزمون و پیگیری ( $t = -۵/۷۶$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) و پس‌آزمون و پیگیری ( $t = -۰/۵۳۳$ ،  $P < ۰/۰۱۲$ ) در شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در متغیر مدارا در رابطه همسران تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها بیانگر این هستند که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین در مرحله گذار مؤثر بوده است؛ یعنی، این آموزش باعث شده است که میانگین متغیر مدارا از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش یابد. این یافته‌ها بیانگر این هستند که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین در زوج‌های مرحله گذار در افزایش متغیر مدارا در رابطه همسران از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون تا مرحله پیگیری مؤثر بوده است؛ یعنی، این برنامه باعث شده است که میانگین متغیر مدارا از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش یابد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر روش گذار والدینی بر مدارا و راهبردهای حفظ رابطه در زوجین مرحله گذار به والدینی بود. نتایج آزمون تحلیل واریانس نشان داد که

برنامه آموزشی غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر گذار والدینی، بر مدارا و راهبردهای حفظ رابطه در زوجین مرحله گذار به والدینی اثربخش است. نتایج این پژوهش با یافته‌های باتیک (۲۰۱۷)، باتیک و کالکان (۲۰۱۸) و باتیک و کالکان (۲۰۱۹) همسو است.

تبیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی بر مدارا را می‌توان از طریق تحلیل محتوای آموزشی برنامه، شواهد پژوهشی و شواهد حاصل از شرکت‌کنندگان توضیح داد. این برنامه با ارائه آموزش‌های هدفمند شامل مدیریت انتظارات والدینی، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض، آشتی و برخورد با مسائل لاینحل، تقویت حمایت متقابل و صمیمیت عاطفی، پرداختن به تغییرات روابط جنسی در دوران بارداری و پس از تولد و همچنین کمک به تعیین اهداف و ارزش‌های مشترک، می‌تواند به‌طور مستقیم چهار میزان مدارا را تحت تأثیر بگذارد.

در تبیین این اثربخشی این‌گونه می‌توان گفت که دوره گذار به والدینی معمولاً با افزایش مسئولیت‌ها، خستگی جسمی و روانی، بازتعریف نقش‌های والدینی و تغییر در ساختار روابط همراه است؛ عواملی که می‌توانند کیفیت رابطه زوجین را تحت تأثیر قرار دهند (کردینگر و کانتر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ پاک و شورت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). برنامه‌های آموزشی متمرکز بر گذار به والدینی متناسب با نیازهای این مرحله است که با فراهم کردن چارچوبی برای گفت‌وگو درباره انتظارات، نقش‌ها و تغییرات پیش‌رو، به زوجین کمک می‌کند با درک واقع‌بینانه‌تر از یکدیگر، فرایند تنظیم مجدد نقش‌ها و مدیریت چالش‌های خانوادگی را سازگارانه‌تر تجربه کنند (باتیک، ۲۰۱۷). همچنین طی این جلسات، تمرین‌های بازسازی نقش والدینی، ذهن‌آگاهی نسبت به واکنش‌های هیجانی، ثبت لحظه‌های دشوار و پرسشگری سقراطی، زوجین را قادر ساخت فشارهای نقش جدید را شخصی‌سازی نکرده و موقعیت‌های پرتنش را به‌عنوان بخشی طبیعی از مرحله گذار والدینی ببینند (باتیک و کالکان، ۲۰۱۹)؛ در این زمینه پژوهش‌ها نشان می‌دهد افزایش آگاهی نسبت به تغییرات نقش و مدیریت هیجان در دوره گذار والدینی، می‌تواند انعطاف‌پذیری هیجانی و سطح مدارا را در روابط زوجین ارتقا دهد (رز و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، این رویکرد سبب می‌شود زوجین در مواجهه با شرایط دشوار، از الگوهای واکنشی دور شده و سطوح بالاتری از مدارا را در روابط خود نشان دهند.

به‌علاوه در تبیین این اثربخشی می‌توان گفت، یکی از چالش‌های برجسته این دوره، نابرابری در تقسیم کارهای خانه و مراقبت از کودک است که ارتباط مستقیمی با سلامت روانی و سطح رضایت و مدارا در زوج

دارد (کاوآن و کاوان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ هیلدینگسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). در جلسات آموزشی، با تأکید بر حمایت متقابل، صمیمیت عاطفی و تنظیم انتظارات، زوجین می‌آموزند نیازها و دغدغه‌های همدیگر را معتبر بشمارند و از طریق همدلی و مشارکت واقع‌بینانه، تنیدگی ناشی از تغییرات والدینی را کاهش دهند (باتیک و کالکان، ۲۰۱۹). همچنین یافته‌ها تأکید می‌کنند آموزش‌های مبتنی بر اعتباربخشی به هیجان‌ها و نیازهای متقابل، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی افزایش سازگاری و مدارا در مرحله‌گذار به والدینی باشد (جوری و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، این فرایند موجب افزایش ظرفیت پذیرش، انعطاف‌پذیری هیجانی و مدارا در روابط می‌شود و گذار والدینی را به تجربه‌ای سازنده‌تر تبدیل می‌کند.

از سوی دیگر، والد شدن یکی از مراحل پراسترس چرخه زندگی است که معمولاً با کاهش رضایت زناشویی و افزایش تنش‌های هیجانی همراه می‌شود (هاس و پولمن شولت، ۲۰۲۰). آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض در این برنامه به‌طور مستقیم سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با مدارا را فعال می‌کند. یادگیری فونونی مانند مدیریت خشم، پرهیز از واکنش‌های تکانشی، تأخیر در پاسخ‌دهی هیجانی، کاهش کینه‌توزی و افزایش نگرش مثبت به همسر، زمینه‌های لازم برای افزایش سطوح مدارا، کنترل هیجان و صبر و احسان را فراهم می‌سازد (داس و همکاران، ۲۰۲۰). شواهد به‌دست‌آمده از شرکت‌کنندگان نیز این فرایند را تأیید می‌کند. برای مثال، یکی از شرکت‌کنندگان گزارش کرده است: «پیش از آموزش، وقتی همسرم خسته بود یا کمکی نمی‌کرد سریع ناراحت می‌شدم، اما حالا قبل از واکنش، فرصت می‌دهم و با آرامش موضوع را مطرح می‌کنم». شرکت‌کننده دیگری بیان کرد: «قبلاً با کوچک‌ترین اختلاف واکنش تند نشان می‌دادم، اما اکنون می‌توانم خودم را جای همسرم بگذارم و صبورتر رفتار کنم؛ این باعث شده ارتباطمان امن‌تر شود و مواجهه بهتری با چالش‌ها داشته باشیم»؛ بنابراین، این گونه می‌توان استنباط کرد که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی از طریق تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، تنظیم انتظارات، حمایت متقابل و صمیمیت، زوجین را در مدیریت تغییرات این دوره توانمند می‌سازد و با بهبود سازوکارهای هیجانی و ارتباطی، زمینه‌ساز افزایش مدارا و ارتقای کیفیت رابطه در آن‌ها می‌شود.

همچنین، در تبیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر دوره‌گذار والدینی بر راهبردهای حفظ رابطه در زوجین در مرحله‌گذار به والدینی این گونه می‌توان گفت که محتوای این برنامه با تأکید بر مهارت‌های بنیادین ارتباطی و حل تعارض توانسته است بنیان تعاملات زوجین را در این دوره حساس تقویت کند. این برنامه

با آموزش ساخت یافته مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، انعکاس محتوا و احساس، پرسشگری روشن، بیان درخواست‌ها به شیوه مناسب، پذیرش و قدردانی، به زوجین آموخت چگونه پیام‌های خود را بدون حمله، دفاع یا طرد منتقل کنند و در نتیجه فضای ایمن عاطفی و حمایت‌گرایانه در تعاملات روزمره شکل دهند (باتیک و کالکان، ۲۰۱۹). در تأیید این استنباط، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زوجین در این مرحله با چالش‌هایی از جمله فشارهای روانی، خستگی، ناهماهنگی در تقسیم نقش‌ها و کاهش تعامل‌های زوجی مواجه‌اند؛ عواملی که اغلب به افت ارتباط، افزایش سوء تفاهم و تشدید تعارض‌ها می‌انجامد (میکلسن و مارکوسن<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳). در این راستا، ارتقای مهارت‌های گفت‌وگوی همدلانه، بازشناسی نیازهای رابطه‌ای و آموزش راهبردهای سازنده حل تعارض، به‌طور معناداری پویایی‌های مثبت رابطه را افزایش داده و به حفظ رابطه در دوره‌های پرتنش کمک می‌کند (مارکمن و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲).

به بیان دیگر، مهارت‌های ارتباطی کارآمد، توانایی زوجین را در انتقال روشن پیام‌های شناختی و هیجانی افزایش می‌دهد و با ایجاد شفافیت، اعتماد و نزدیکی عاطفی از بی‌ثباتی روابط در این مرحله پیشگیری و به حفظ کیفیت رابطه کمک می‌کند (آتان و بولای<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹؛ قلی‌خانی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). در تأیید این اظهار، زوجین شرکت‌کننده نیز گزارش کردند که مهارت‌های آموخته شده موجب شده است در لحظه‌های تنش‌زا، پیش از واکنش‌های هیجانی شتاب‌زده مکث کنند، احساس طرف مقابل را درک کنند و موضوع را با گفت‌وگویی آرام پیگیری نمایند که باعث کاهش سوء تفاهم‌ها و افزایش درک متقابل شده است. به‌ویژه استفاده از انعکاس احساس و گوش دادن فعال به زوجین کمک کرد تا احساس شنیده شدن و ارزشمندی بیشتری را تجربه کنند که خود یکی از مهم‌ترین بنیان‌های حفظ کیفیت رابطه است؛ بنابراین، این گونه می‌توان استنباط کرد که برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض مانند گوش دادن فعال، انعکاس محتوا، انعکاس احساس، بیان درخواست‌ها به شیوه مناسب و اهمیت پذیرش و قدردانی در رابطه، زوجین را در مدیریت تغییرات این دوره توانمند می‌سازد و زمینه‌ساز افزایش راهبردهای حفظ رابطه در آن‌ها می‌شود.

همچنین، در تبیین اثربخشی این برنامه آموزشی بر راهبردهای حفظ رابطه، این گونه می‌توان گفت که کاهش صمیمیت یکی از پیامدهای رایج دوره گذار والدینی است و می‌تواند زمینه فاصله‌گیری عاطفی را فراهم کند (داگاری و آداما<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). زوجین طی جلسات، از طریق تمرین‌های ویژه حفظ صمیمیت عاطفی و جنسی و

---

1. Mickelson, K. D., & Marcussen, K  
2 - Markman, H. J., et al  
3 - Atan, A., & Buluay, M  
4 - Gholikhani, R., et al  
5 - Dagari, B. K., & Adamu, H

بازتعریف رابطه خود به‌عنوان یک واحد همکاری‌کننده، فرصت یافتند نسبت به نقش همسری و اهمیت گفتگو در مورد نیازهای یکدیگر آگاه شوند و زمان‌هایی را به ارتباط دونفره اختصاص دهند. همچنین، طی این جلسات، تمرین‌های تقسیم‌کار والدینی، ایفای نقش در شرایط خستگی، قدردانی، بازنگری در معنای باهم بودن و برنامه‌ریزی مشترک، زمینه‌ای فراهم کرد تا زوجین رفتارهایی مانند حمایتگری، قدردانی، توجه آگاهانه و تلاش فعال برای حفظ صمیمیت عاطفی و جنسی را در زندگی روزمره به کار گیرند (باتیک و کالکان، ۲۰۱۹). به‌بیان‌دیگر، این مداخلات با ایجاد ساختار ارتباطی سالم، تقویت معنای باهم بودن و بازسازی صمیمیت عاطفی و جنسی، راهبردهای حفظ رابطه را در دوره گذار والدینی به‌طور معناداری ارتقا بخشیده و از بروز چرخه‌های منفی تعاملی جلوگیری کرده است.

در این راستا، پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد زوجینی که تقسیم وظایف را به‌طور منصفانه و هماهنگ انجام می‌دهند و علاوه بر برنامه‌ریزی و همکاری مشترک، نسبت به نیازهای عاطفی و جنسی یکدیگر پاسخگو هستند، در حفظ و پایداری رابطه خود در شرایط پرفشار موفق‌تر عمل می‌کنند (آتان و بولای، ۲۰۱۹). در تأیید این اثرگذاری می‌توان به اظهارات شرکت‌کنندگان نیز اشاره کرد؛ یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «تمرین‌های صمیمیت کمک کرد دوباره احساس کنیم زوج هستیم، نه فقط پدر و مادر»؛ بنابراین، این گونه استنباط می‌شود که این برنامه غنی‌سازی، از طریق تأکید بر اهمیت همکاری، بازسازی صمیمیت عاطفی و جنسی و اختصاص زمان برای تعاملات و گفت‌گوهای دوتایی در دوره گذار والدینی، راهبردهای حفظ رابطه زوجین را افزایش داد و آن‌ها را قادر ساخت رابطه خود را به‌عنوان یک سرمایه مشترک حفظ و بازسازی کنند.

این پژوهش مانند همه پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود، از جمله اینکه این برنامه به‌صورت گروهی اجرا شده است که با توجه به بافت فرهنگی و جنبه محتاطانه‌ای که در آن وجود داشت، علی‌رغم اعتمادسازی که برای گروه انجام شد زوجین کمتر می‌توانستند از ابعاد زندگی شخصی خود نقل کنند. لذا، اجرای زوجی این برنامه به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود. دیگر اینکه، فرایند این پژوهش با حضور ۳۰ زوج انجام شد که قبل از شروع مداخلات از میان ۴۴ زوج انتخاب شده بوده‌اند. لذا در تعمیم‌پذیری یافته‌ها باید احتیاط عمل کرد. به‌علاوه، با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر که نشان داد برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی مدارا و راهبردهای حفظ رابطه را در زوجین این مرحله بهبود می‌بخشد، لذا پیشنهاد می‌شود این برنامه در کارگاه‌ها و جلسات غنی‌سازی زوجین در مرحله گذار والدینی ارائه شود تا زوجین بتوانند مهارت‌های مقابله با تعارض، تنظیم انتظارات و تقویت حمایت متقابل را توسعه داده، توانایی خود را در حفظ کیفیت رابطه و مدیریت چالش‌های گذار والدینی افزایش دهند و رابطه خود را به‌عنوان یک سرمایه مشترک حفظ و بازسازی کنند.

## موازن اخلاقی

این مطالعه دارای کد اخلاقی به شماره scu.ec.ps.403.1116 از معاونت پژوهش دانشگاه شهید چمران اهواز است. در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی بعد از اتمام فرایند پژوهش مداخلات را دریافت کردند. به علاوه، موازن اخلاقی شامل توجیه شرکت کنندگان در مورد فایده پژوهش و نحوه پر کردن پرسشنامه‌ها، اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت کنندگان جهت انصراف در هر مرحله از تکمیل پرسشنامه مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

## تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### ORCID

Amirhossein Sobhaninia

Zabihollah Abbaspour

Sarah Kiyani Ersi



<https://orcid.org/0009-0000-7630-9766>



<https://orcid.org/0000-0001-7387-1630>

## منابع

- امانی، رزیتا؛ روشنائی، محمدرضا؛ میرزایی، فاطمه؛ و یارمحمدی واصل، شهریار (۱۴۰۴). تجارب زیسته مردان بین ۴۰ تا ۴۵ سال در زمینه چالش‌های انتقال به مرحله والدینی. *خانواده پژوهی*، ۲۱(۱)، ۱-۱۰.  
<https://doi.org/10.48308/jfr.2025.238629.1918>
- حق‌شناس، حسن (۱۳۹۰). طراحی پنج عاملی ویژگی‌های شخصیتی (راهنما و هنجارهای تفسیری NEO- و NEO-PI-R و FFI). *شیراز. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز*.  
<http://jnip.ir/article-1-446-fa.html>
- حاجی سید تقیا، ضحی؛ شریعتمدار، آسیه؛ و فرحبخش، کیومرث (۱۴۰۴). بررسی چالش‌های زوجین با خانواده‌های همسر در دوره گذار به مرحله والدینی (از بارداری تا دوره نوزادی فرزند). *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. (۱)، ۱-۱۰.  
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2025.74116.3138>
- حسن‌زاده، مرضیه؛ رسولی، رؤیا؛ و پورشهریاری، مه‌سیما (۱۴۰۳). تجربه زیسته والدین در گذر به والد شدن. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره*، (۱)، ۱-۱۰. (Google)
- خجسته مهر، رضا؛ کورایی، امین؛ و رجبی، غلامرضا (۱۳۸۹). بررسی یک مدل پیشنهادی برای برخی از سوابق و پیامدهای بخشش در ازدواج. *فصلنامه مطالعات روانشناسی*، ۱(۶)، ۱۳۵-۱۶۲.  
<https://doi.org/10.22051/psy.2010.156>
- خجسته مهر، رضا؛ روشن‌روان، نوشین؛ عباسپور، زبیح اله (۱۳۹۵). آرزویابی ویژگی‌های روان‌سنجی دیدگاه فهمی خود (SDPT) خود دیدگاه فهمی همسر (ODPT). *مجله روانشناسی خانواده*، ۱(۳)، ۸۱-۹۲.  
<https://www.sid.ir/paper/250034/fa>
- خجسته مهر، رضا؛ رضایی، فیروزه؛ و سودانی، منصور (۱۳۹۴). تدوین و اعتبارسنجی مقیاسی برای سنجش سبک ازدواج مذهبی. *دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۱۷(۹)، ۷-۲۵.  
<https://ensani.ir/file/download/article/20160220161408-9878-79.pdf>
- خجسته مهر، رضا؛ داتلی بگی، مژگان؛ و عباسپور، زبیح اله (۱۳۹۹). توسعه و اعتبارسنجی مقیاس مدارا در روابط همسران. *روانشناسی معاصر*، ۱۱(۱)، ۱۳-۲۷.  
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1399.15.1.7.8>
- رحمتی، مریم؛ برآبادی، حسین احمد؛ و حیدرنیا، احمد (۱۳۹۹). تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۱)، ۲۳۵-۲۵۸.  
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49064.2290>
- قرلسفلو، مهدی؛ و رستمی، مهدی (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج به روش SYMBIS بر باورهای ارتباطی زوجین نامزد. *مجله روانشناسی خانواده*، ۵(۱)، ۴۵-۵۶.  
<https://doi.org/10.22034/ijfp.2018.245538>

## References

- Amani, R; Roshanaei, M. R; Mirzai, F. and Yarmohamadi Vassel, S (2025). Lived Experiences of Men between 40 and 45 Years Old in the Context of Transitioning Challenges to Parenthood. *Journal of Family Research*, 21(1), 1-10.  
<https://doi.org/10.48308/jfr.2025.238629.1918> (In Persian)
- Atan, A; & Buluay, M (2019). The effect of family communication skills psycho-educational program on couples' marital satisfaction. *Elementary Educ Online*, 18(1), 226-40.  
<https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/1052> (Google)
- Barton, A. W; Beach, S. R; Hurt, T. R; Fincham, F. D; Stanley, S. M; Kogan, S. M; & Brody,

- G. H (2016). Determinants and long-term effects of attendance levels in a marital enrichment program for African American couples. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 272-287. <https://doi.org/10.1111/jmft.12126>
- Barton, A. W; Gong, Q; Stanley, S. M; & Rhoades, G. K (2023). Changes in couple, parenting, and individual functioning following Family Expectations program participation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(1), 169-185. <https://doi.org/10.1111/jmft.12613>
- Batik, M. V; & Kalkan, M (2019). The Impact of “Marital relationships enrichment program for couples in the period of transition to parenthood” on marital satisfaction. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1346-1366. <https://doi.org/10.15869/itobiad.513869>
- Belus, J. M; Pentel, K. Z; Cohen, M. J; Fischer, M. S; & Baucom, D. H (2019). Staying connected: An examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage & Family Review*, 55(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004>
- Cabılar, B. O; & Yılmaz, A. E (2022). Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.910766>
- Cowan, P. A; & Cowan, C. P (2014). Controversies in couple relationship education (CRE): Overlooked evidence and implications for research and policy. *Psychology, Public Policy, and Law*, 20(4), 361. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/law0000025>
- Canary, D. J; & Stafford, L (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243-267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Don, B. P; Girmé, Y. U; & Hammond, M. D (2019). Low self-esteem predicts indirect support seeking and its relationship consequences in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(7), 1028-1041. <https://doi.org/10.1177/0146167218802837>
- Dagari, B. K; & Adamu, H (2019). The effectiveness of communication skills counselling in improving the quality of marital relationship of couples. *ATBU Journal of Science, Technology and Education*, 7(3), 60-64. [Google Scholar] [Publisher]
- Doss, B. D; Knopp, K; Roddy, M. K; Rothman, K; Hatch, S. G; & Rhoades, G. K (2020). Online programs improve relationship functioning for distressed low-income couples: Results from a nationwide randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(4), 283-294. <https://doi.org/10.1037/ccp0000479>
- Don, B. P; Eller, J; Simpson, J. A; Fredrickson, B. L; Algoe, S. B; Rhoades, G. K; & Mickelson, K. D (2022). New parental positivity: The role of positive emotions in promoting relational adjustment during the transition to parenthood. *Journal of personality and social psychology*, 123(1), 1-75. <https://doi.org/10.1037/pspi0000371>
- Doss, B. D; & Rhoades, G. K (2017). The transition to parenthood: Impact on couples' romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13(2), 25-28. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.003>
- Gamgam Leanderz, Å; Hallgren, J; Henricson, M; Larsson, M; & Bäckström, C (2021). Parental-couple separation during the transition to parenthood. *Nursing open*, 8(5), 2622-2636. <https://doi.org/10.1002/nop2.803>
- Gjerdingen, D. K; & Center, B. A (2005). First-time parents' postpartum changes in employment, childcare, and housework responsibilities. *Social Science Research*, 34(1), 103-116. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2003.11.005>
- Ghezselflo, M; & Rostami, M (2018). Examining the effects of the SYMBIS pre-marriage training on engaged couples' communication beliefs. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 45-56. <https://doi.org/10.22034/ijfp.2018.245538> (In Persian)
- Huss, B; & Pollmann-Schult, M (2020). Relationship satisfaction across the transition to

- parenthood: The impact of conflict behavior. *Journal of family issues*, 41(3), 383-411. <https://doi.org/10.1177/0192513X19876084>
- Hagh-shenas, H. (2011). Five-factor design of personality traits (NEO-PI-R and NEO-FFI Interpretative Guide and Norms. Shiraz. *Shiraz University of Medical Sciences Publications*. <http://jnip.ir/article-1-446-fa.html> (In Persian)
- hasanzadeh, M; rasooli, R. & pourshahriari, M (2024). Parents' lived experience in the transition to parenthood. (e714310). *Applied Research in Consulting*, (), e714310 (Google) (In Persian)
- Hildingsson, I; Haines, H; Johansson, M; Rubertsson, C; & Fenwick, J (2014). Childbirth fear in Swedish fathers is associated with parental stress as well as poor physical and mental health. *Midwifery*, 30(2), 248-254. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.12.012>
- Haji seyed taghia, Z; shariatmadar, A; & farahbakhsh, K (2025). Investigating the challenges of couples with their spouse's families during the transition to parenthood (from pregnancy to the child's infancy). *Counseling Culture and Psychotherapy*, (), -. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2025.74116.3138> (In Persian)
- Park, J; & Lee, J (2025). Videoconferencing Delivery of the Seoul Premarital Education Program During COVID-19: A Quasi-experimental Study Using Inverse Probability of Treatment Weighting. *Prevention Science*, 13(3), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11121-024-01761-z>
- Gholikhani, R; Seifi, F; Montazeri, MS; Behnampour, N (2018). The effectiveness of communication skills training on marital satisfaction in wives of men are in drugs withdrawal period referring to drug clinics, Gorgan. *J Res Dev Nurs*. 17(4), 230-245. <http://nmj.goums.ac.ir/article-1-1263-en.html>
- Monk, J. K; Ogolsky, B. G; & Proulx, C. M (2025). Clarifying relationship instability: Exploring the vital role of change in commitment. *Journal of Family Theory & Review*. <https://doi.org/10.1111/jftr.12618>
- Markman, H. J; Hawkins, A. J; Stanley, S. M; Halford, W. K; & Rhoades, G (2022). Helping couples achieve relationship success: A decade of progress in couple relationship education research and practice, 2010–2019. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(1), 251-282. <https://doi.org/10.1111/jmft.12565>
- Masoumi, S. Z; Khani, S; Kazemi, F; Kalhori, F; Ebrahimi, R; & Roshanaei, G (2017). Effect of marital relationship enrichment program on marital satisfaction, marital intimacy, and sexual satisfaction of infertile couples. *International journal of fertility & sterility*, 11(3), 197-204. <https://doi.org/10.22074/ijfs.2017.4885>
- Mickelson, K. D; & Marcussen, K (2023). Behavioral Transition to Parenthood. In *Gender and the Transition to Parenthood: Understanding the A, B, C's* (pp. 49-83). Cham: Springer International Publishing. [Google Scholar] [Publisher]
- Pacey, F; & Short, S (2018). Birth of the hydra-headed monster: a unique antipodean model of health workforce governance. In *Professional Health Regulation in the Public Interest* (pp. 201-220). Policy Press. <https://doi.org/10.51952/9781447332275.ch011>
- Jam, F. G; Maarefvand, M; Hosseinzadeh, S; & Khubchandani, J (2021). The effectiveness of a co-parenting intervention on parenting stress among divorced Iranian adults. *Children and Youth Services Review*, 130, 106265. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106265>
- Jacobi, L (2017). A preliminary investigation of empirically based and spiritually based marital enrichment programs. *The Qualitative Report*, 22(5), 1297-1314. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2966>
- Jory, K; Trammell, J; & Miller-Perrin, C (2018). Marital Satisfaction: The Role of Postformal Thought and Partner Blame. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23(4). 282-292. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN23.4.282>

- Kravdal, Ø; Wörn, J; & Reme, B. A (2023). Mental health benefits of cohabitation and marriage: A longitudinal analysis of Norwegian register data. *Population Studies*, 77(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/00324728.2022.2063933>
- Vural-Batik, M (2017). *Ebeveynliğe geçiş dönemindeki evli bireylerin evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik doyumu ve eş destek düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun. <https://doi.org/10.15869/itobiad.513869>
- Vural-Batik, M; & Kalkan, M (2018). *Ebeveyn adayları için evlilik okulu: Psikolojik danışman el kitabı*. Ankara: Anı yayıncılık. <https://doi.org/10.1080/00324728.2022.2063933>
- Khojasteh Mehr, R; Roshan Ravan, N; & Abbaspour, Z (2016). [Evaluation of psychometric properties of the Self Dyadic Perspective-Taking (SDPT) and Other Dyadic Perspective-Taking (ODPT) scales. *Journal of Family Psychology*, 1(3), 81-92. <https://www.sid.ir/paper/250034/fa> (In Persian)
- Khojasteh Mehr, R; Rezaei, F; & Soudani, M (2015). Developing and validation of a scale for assessing of religious marital style. *Biquarterly Journal of Studies in Islam & Psychology*, 17(9), 7- 25. <https://ensani.ir/file/download/article/20160220161408-9878-79.pdf> (In Persian)
- Khojasteh Mehr, R; Koraei, A; & Rajabi, Gh (2010). A study of a proposed model for some precedents and outcomes of forgiveness in marriage. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 1(6), 135-162. <https://doi.org/10.22051/psy.2010.1566> (In Persian)
- Khojasteh Mehr, R; Datli Bagi, M; and Abbaspour, Z (2020). Development and Validation of a Tolerance Scale in Spouses' Relations, *Contemporary Psychology*, 15(1), 13-27, Dor: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1399.15.1.7.8> (In Persian)
- Legkauskas, V; & Pazniokaitė, G (2018). Gender differences in relationship maintenance behaviors and relationship satisfaction. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 8(4), 30-39. <https://doi.org/10.21277/sw.v2i8.367>
- Rahmati, M; barabadi, H. A; & heydarnia, A (2020). The effectiveness of marital enrichment training program based on Time for better marriage (TIME) on marital adjustment among women with early marriage. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(41), 235-258. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49064.2290> (In Persian)
- Reis, H. T; Lee, K. Y; O'Keefe, S. D; & Clark, M. S (2018). Perceived partner responsiveness promotes intellectual humility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 79(5), 21-33. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.05.006>
- Rose, A; Anderson, S; Miller, R; Marks, L; Hatch, T; & Card, N (2018). Longitudinal test of forgiveness and perceived forgiveness as mediators between religiosity and marital satisfaction in long-term marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 46(4), 356-374. <https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1547667>
- Roy, R. N; James, A; Brown, T. L; Craft, A; & Mitchell, Y (2020). Relationship satisfaction across the transition to parenthood among interracial couples: An integrative model. *Journal of Family Theory & Review*, 12(1), 41-53. <https://doi.org/10.1111/jftr.12365>
- Raley, R. K; & Sweeney, M. M (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 82(1), 81-99. <https://doi.org/10.1111/jomf.12651>
- Saxbe, D; Rossin-Slater, M; & Goldenberg, D (2018). The transition to parenthood as a critical window for adult health. *American Psychologist*, 73(9), 1190.- 1200. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000376>
- Stafford, L; Dainton, M; & Haas, S (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communications Monographs*, 67(3), 306-323. <https://doi.org/10.1080/03637750009376512>

- Smallen, D; Eller, J; Rholes, W. S; & Simpson, J. A (2022). Perceptions of partner responsiveness across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 618. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000907>
- Stafford, L (2016). Marital sanctity, relationship maintenance, and marital quality. *Journal of Family Issues*, 37(1), 119-131. <https://doi.org/10.1177/0192513X13515884>
- Ozdemir, P (2023). How Do You Describe Your Spouse's Personality? Associations Between Relationship Satisfaction And Accuracy And Bias In married Couples. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2500-2522. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.801>
- Ogolsky, B. G; & Monk, J. K (Eds.) (2019). *Relationship maintenance: Theory, process, and context*. Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/9781108304320>
- Ogolsky, B. G; & Bowers, J. R (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 343-367. <https://doi.org/10.1177/0265407512463338>
- Vali Sheikhzahed, E (2024). Predicting Marital Satisfaction based on Forgiveness and Tolerance in Spouses' Relationships. *Journal of Modern Psychology*, 4(1), 24-30 <https://doi.org/10.22034/jmp.2024.445225.1096>
- Weiser, D. A; & Weigel, D. J (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>
- Wallerstein, J (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press. (google scholar)
- Zolfaghari Kahkesh, M; Shahbazi, M; Koraei, A; & Alavi, S. Z (2022). Effectiveness of olson's enrichment training program and johnson's relationship enrichment on emotion regulation and empathy in maladjusted couples. *Journal of Research and Health*, 12(6), 415-424. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.12.6.1949.2>

**استناد به این مقاله:** سبحانی‌نیا، امیرحسین، عباس‌پور، ذبیح‌اله، کیان ارثی، سارا. (۱۴۰۵). اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر گذار والدینی بر مدارا و راهبردهای حفظ رابطه، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۷(۶۷)، ۸۳-۱۰۸. DOI: 10.22054/qccpc.2026.85319.3441



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.