



## اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در زوجین

دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران  
استادیار گروه روان شناسی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران  
استادیار گروه روان شناسی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

عین الله قلی پور <sup>id</sup>

حمزه اکبری\* <sup>id</sup>

کاظم شریعت نیا <sup>id</sup>

دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱

ایمیل نویسنده مسئول:

hakbari258@gmail.com

### چکیده

**هدف:** هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در زوجین مراجعه کننده به کلینیک های شهرستان گنبد بود. **روش پژوهش:** روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه گواه و پیگیری بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک های شهر گنبد در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ می باشد. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. حجم نمونه برابر با ۳۲ نفر در نظر گرفته شد که آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و گروه گواه (۱۶ نفر) قرار گرفتند. در این طرح، آموزش زوج درمانی هیجان محور جانسون (۱۹۹۷) در هشت جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد. ابزارهای پژوهش پرسشنامه سواد عاطفی مقیاس کارکردهای روانشناختی خانواده ایرانی کیمیایی (۱۳۸۸)، مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) (۱۹۷۶)، مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) و پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) بود. برای تحلیل نتایج از روش تحلیل واریانس اندازه مکرر استفاده شد. **یافته ها:** نتایج نشان داد اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی ( $F=51/34$ ,  $P=0/001$ )، سازگاری زوجین ( $F=46/03$ ,  $P=0/001$ )، دلزدگی زناشویی ( $F=48/07$ ,  $P=0/001$ ) و تحمل پریشانی ( $F=0.32/86$ ,  $P=0/001$ ) موثر بود و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار بود. **نتیجه گیری:** بنا براین می توان از این مداخله به عنوان بخشی از مداخلات درمانی به طور موثر در سازگاری زناشویی و کاهش دلزدگی و افزایش تحمل پریشانی زوجین متعارض استفاده نمود.

**کلیدواژه‌ها:** غنی سازی روابط زناشویی، سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی، تحمل پریشانی

### فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰  
<http://Aftj.ir>

دوره ۳ | شماره ۱ پایانی ۱۰ | ۶۳۲-۶۵۳  
بهار ۱۴۰۱

### نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:  
درون متن:

(قلی پور، اکبری و شریعت نیا، ۱۴۰۱)

### در فهرست منابع:

قلی پور، عین الله، اکبری، حمزه، و شریعت نیا، کاظم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در زوجین. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۳(۱): ۶۳۲-۶۵۳.

## مقدمه

خانواده نظامی اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. در چنین نظامی افراد با علایق و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند، دیرپا و متقابل، به یکدیگر پیوسته‌اند. این دلبستگی‌ها اگرچه شاید از شدت شان در طی زمان کاسته شود اما در سرا سر زندگی پایدار خواهند بود. نیروی خانواده به اندازه‌ای است که به رغم فرسنگ‌ها فاصله میان اعضا و حتی مرگ برخی از آنان، باز هم تأثیر خانواده پا برجا خواهد ماند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰). تقریباً هیچ زن و شوهری با نیت طلاق باهم ازدواج نمی‌کنند، اما تحولات جریان زندگی زن و شوهرها را به سمت اختلاف و درگیری، جدایی، روانی-عاطفی گاه طلاق سوق می‌دهد. گاه شرایط زن و شوهر چنان سخت می‌شود که از یکدیگر قطع امید می‌کنند و یا قادر به گذشت و بخشودن اعمال و احساسات یکدیگر نیستند. امروزه با تغییر نقش‌ها در جامعه و صنعتی شدن جوامع مردها نیاز زن‌ها و زن‌ها خواسته‌ی مردها را درک نمی‌کنند و یا نمی‌دانند که چگونه نیازها و خواسته‌ی یکدیگر را بر آورده سازند. امروزه دیگر نیازهای اولیه و مهمترین نیازها در روابط بین زوجین مطرح نیست بلکه جدا از نیازها و انگیزه‌های زیستی، نیازهای والاتری اهمیت دارد؛ یعنی نیاز به حمایت عاطفی، عشق، احترام و توجه نسبت به همسر در درجه اول اهمیت قرار دارند. برآورده شدن چنین نیازهایی مستلزم برقراری یک رابطه‌ی موثرتر بین زوجین است و برقراری چنین رابطه‌ی مستلزم کسب مهارت‌های ارتباطی، تمرین و تعهد است (کری، ۲۰۰۲؛ به نقل از ارزانی، ۱۳۹۵). ارتباط موثر سنگ بنای خانواده‌ی سالم و موفق است به عبارتی وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی موثر استفاده می‌کنند انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیامی دارند و سرانجام احساسات همدیگر را درک می‌کنند (الیور و میلر، ۱۹۹۴؛ به نقل از غلامزاده، عطاری و شفیع آبادی، ۱۳۸۸).

سواد عاطفی عامل مهمی در ایجاد یا عدم ایجاد طلاق عاطفی است زیرا سواد عاطفی می‌تواند فاصله‌ی عاطفی بین زوجین را کم کند. سواد عاطفی به توانایی اطلاق می‌شود که ما به وسیله آن قادر به اندیشیدن، تشخیص دادن، اداره کردن، دریافت و انتقال عواطف خود به طور مناسب و درک و فهم این مطلب هستیم که این عوامل چگونه رفتارها و مناسبات ما را شکل داده و بر اندیشه‌ها و باورهای ما تأثیر می‌گذارند. عدم تأمین نیازهای عاطفی که به دلیل فقدان محبت یا عدم ابراز محبت بوده است، به صورتهای متنوعی مطرح شده است که همگی منجر به سرد شدن رابطه‌ی زن و مرد و گسست عاطفی شده است. در مواردی فقدان محبت و عاطفه از سوی مرد و عالقهای یک طرفه زن به هم سرش از ابتدای زندگی مشترک و تبدیل تدریجی آن به نفرت وجود داشته است. در مواردی عدم ابراز محبت کلامی و رفتاری مورد انتظار زن به دلیل نگرش متفاوت زن و مرد در زمینه‌ی ابراز محبت، بیان شده است (باستانی، گلریز و روشنی، ۱۳۹۱؛ به نقل از علاقبند، پاشا شریفی، فرزاد و آقاییوسفی، ۱۳۹۸). سازگاری زناشویی جایگاه برجسته‌ای را در مطالعه ارتباطات خانوادگی و زناشویی به خود اختصاص داده است. سازگاری زناشویی را می‌توان به شکل فرآیندی تعریف کرد که با پیامدهای چندی چون دشواری در درک تفاوت‌های جنسی، اضطراب شخصی و بین فردی، رضایتمندی زناشویی و ... هم آیند است (اسپانییر، ۱۹۷۶). سازگاری زناشویی ضعیف اثر منفی بر کیفیت زندگی، تبعیت درمانی (پریمومو و همکاران، ۱۹۹۰) و کارکرد جنسی (هالوورسن و متس، ۱۹۹۲) دارد. سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ و لازمه‌ی پیدایش آن، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات طرفین، وضع قوانین

رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مناسب است. سازگاری زناشویی، فرآیندی تکاملی بین زن و شوهر است (لاک و والاس، ۱۹۸۶؛ به نقل از قربانعلی پور، ۱۳۸۴).

متغیر دیگر مورد بررسی در این تحقیق دلزدگی زناشویی می‌باشد. دلزدگی یک حالت تجربه شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است (پاینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱) که در نتیجه اختلاف زیاد بین انتظارات و واقعیت ناشی می‌شود (نویدی، ۱۳۸۴). دلزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقع‌گرایانه و تفکرات غیرمنطقی و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. برخلاف عقیده اغلب رویکردهای بالینی که در زوج‌درمانی استفاده می‌شود، دلزدگی زوج‌ها به علت وجود اشکال در یک یا هر دو نفر نیست. دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز می‌کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌شود که در شدیدترین نوع آن دلزدگی با فروپاشی رابطه برابر است (برنشتاین، ترجمه زنده جانی، ۱۳۸۰). متغیر دیگر مورد بررسی در این تحقیق تحمل پریشانی می‌باشد. تحمل پریشانی، ظرفیت فرد در تحمل تجارب و حالت‌های ناخوشایند درونی مانند هیجان‌های منفی، ناامیدی و ناراحتی‌های جسمانی تعریف شده است (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵؛ به نقل از رضاپورمیر صالح و اسماعیل بیگی، ۱۳۹۶). در اکثر تحقیقات تجربی تحمل پریشانی به داشتن ارتباط تنگاتنگ با بی‌نظمی رفتاری، تشخیص داده شده است و اعتقاد بر این است که تحمل پریشانی بر ارزیابی و عواقب ناشی از تجربه هیجانات منفی اثرگذار است؛ به طوری که افرادی که تحمل پریشانی کمتری دارند به شدت بی‌شتری به استرس و پریشانی<sup>۱</sup> پاسخ می‌دهند و این افراد توانایی‌های مقابله‌ای ضعیفی نسبت به پریشانی از خود نشان می‌دهند و در نتیجه می‌کوشند با به‌کارگیری استراتژی‌هایی که هدف آن‌ها کاهش حالات هیجانی است، از هیجانات منفی اجتناب کنند (مفیسه و عبداللهی، ۱۳۹۷). شواهد نشان می‌دهد افرادی که توانایی بیشتری در تحمل پریشانی دارند به‌طور گسترده‌تری مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی داشته و می‌توانند ضعف‌های خود را بهتر مدیریت نمایند (سید سرابی و عسگری، ۱۳۹۷). رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بهبود و پر بار ساختن روابط زناشویی بوجود آمده‌اند، که هدف تمامی این رویکردها بهبود روابط زوج‌ها است (التمانس و ایمری، ۲۰۱۲؛ به نقل از رستمی، ابولقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲).

یکی از راه‌های مداخله در روابط زوجین، آموزش به آنها می‌باشد و غنی سازی روابط زناشویی نقش مهمی در این راستا ایفا می‌کند. غنی سازی در صدد پرداختن به مشکلات زناشویی پیش از بحرانی شدن آن است و زوجین از طریق یادگیری مهارت‌های مفید در این برنامه‌ها به روش‌های تازه و مؤثری دست می‌یابند که با انجام آنها کنترل بهتری بر زندگی خود و گامی مؤثر در تقویت روابط بر خواهند داشت. رویکرد غنی سازی ارتباط، بر اهمیت شناخت باورهای افراد درباره علت بروز مشکلات تأکید و به زوجین کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای حل مشکلاتشان را یاد بگیرند (بهرامی، اولیا و فاتحی زاده، ۱۳۹۸). در حقیقت هدف این رویکرد، کمک به زوجین برای افزایش آگاهی و کاوش احساسات و افکار خود و همسر، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است (بولینگ، هیل و جنسیس، ۲۰۰۵).

برنامه غنی سازی ارتباط به جای درمان بر آموزش متکی است. این دیدگاه بر یادگیری مهارت های مشخص به جای درمان یا حل مشکل متمرکز است. در این دیدگاه حل مشکل نادیده گرفته نمی شود، بلکه به مراجع آموزش داده میشود به عنوان بخشی از درمان به حل مشکلات بپردازد (نظری، ۱۳۹۴). این روش با تمرکز بر رفتار و ارتباط کنونی زوج و یادگیری مهارتهای ارتباطی مراجعان آنها را در جهت تغییر عادات نامناسب و دست و پاگیر و در نتیجه بهبود رابطه شان یاری می رساند. این رویکرد که از دیدگاه های راجرز (۱۹۵۷) و اسکینر (۱۹۵۸) تأثیر پذیرفته، سعی دارد با آموزش مهارتهای ارتباطی خاصی به زوج ها در جهت بهبود روابط و پیشگیری از بروز مشکلات بعدی گام بردارد.

طبق تحقیقات انجام شده میزان کیفیت ازدواج ها مدام در حال کاهش است و از عوامل موثر در این مسئله می توان به مشکلات ارتباطی و تعارضات اشاره کرد؛ از آنجا که خانواده به عنوان محور اساسی سلامت جامعه محسوب می شود و هرگونه مشکل و تعارض در خانواده بر جامعه نیز تأثیرگذار خواهد بود، لزوم انجام مداخلاتی به منظور ارتقاء روابط زوجین که ستون خانواده هستند، ضروری می باشد. به همین منظور، هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است:

۱. آیا غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی، سازگاری زناشویی زوجین، دلدزدگی زناشویی و تحمل پریشانی زوجین در مرحله پس آزمون موثر است؟
۲. آیا غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی، سازگاری زناشویی زوجین، دلدزدگی زناشویی و تحمل پریشانی زوجین در مرحله پیگیری پایدار است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، پژوهش کاربردی می باشد و همچنین از طرح پژوهشی، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون (آزمایش و گواه) با مرحله پیگیری استفاده شده است. در این طرح آموزش غنی سازی روابط زناشویی به عنوان متغیر مستقل و شاخص های سواد عاطفی و سازگاری زوجین، دلدزدگی زناشویی و تحمل پریشانی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک های شهر گنبد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل داد. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد؛ بدین صورت که پرسشنامه های تحقیق در اختیار ۴۰ نفر از زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره ی نیلین و مرکز مشاوره ی رایبد شهر گنبد که حاضر به همکاری داوطلبانه با محقق بودند قرار گرفت (پیش آزمون). در نهایت پس از اجرای تحقیق و ریزش نمونه حجم نمونه برابر با ۳۲ نفر بود که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و گروه گواه (۱۶ نفر) قرار گرفته بودند.

### ابزار پژوهش

۱. زیرمقیاس سواد عاطفی مقیاس کارکردهای روان شناختی خانواده ایرانی (۱۳۸۸): در پژوهش حاضر فقط از زیر مقیاس سواد عاطفی استفاده شده است. عبارت ها به گونه ای تدوین شده اند که نوجوانان از حدود ۱۳ سال به بعد که قادر به درک موضوعات خانوادگی می باشند، می توانند به این پرسشنامه پاسخ دهند. شیوه ی نمره گذاری در این پرسشنامه بدین صورت است که آزمودنی ها می

بایست پاسخ‌های خود را بر مبنای یک مقیاس درجه بندی شده کاملاً موافق=۷، موافق=۶، تا حدودی موافق=۵، بی طرف=۴، تا حدودی مخالف=۳، مخالف=۲ و کاملاً مخالف=۱ در سوالات مستقیم، مشخص نمایند. آلفای کرونباخ کلی پرسشنامه مقیاس کارکردهای روانشناختی خانواده در ارتباط با همه ی سوالات ۰/۹۱٪ به دست آمد که بیانگر همبستگی بالا بین سوالات پرسشنامه می باشد (کیمیایی، خادمیان، فرهادی و قیمتی، ۱۳۹۱).

**۲. مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS) (۱۹۷۶):** مقیاس سازگاری در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر طراحی شده است. این پرسشنامه میزان سازگاری زناشویی در زوجین را به واسطه ۳۲ پرسش و در قالب چهار خرده مقیاس: تفاهم، جاذبه، رضایت و ابراز احساسات می‌سنجد. در زمان تکمیل پرسشنامه از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود تا میزان همخوانی هر کدام از پرسش‌های پرسشنامه را با وضعیت فعلی خود مشخص نماید. ثنایی (۱۳۷۹) اعتبار محتوای این مقیاس را بررسی نمود و نشان داد که این پرسشنامه به خوبی قادر به تمیز زوجین متأهل و مطلقه است. اعتبار همزمان این ابزار نیز سنجیده شد و واضح گشت که این مقیاس همبستگی بالایی با مقیاس رضایت زناشویی دارد (به نقل از روشن و همکاران، ۱۳۹۱).

**۳. پرسشنامه دلزدگی زناشویی.** در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری میزان دلزدگی زناشویی از مقیاس ۲۱ سؤالی دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شده است. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده میزان دلزدگی بیشتر بوده و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین آن ۲۱ است. برای تفسیر نمرات باید آن‌ها را تبدیل به درجه کرد. در این پرسشنامه سه جزء خستگی جسمی، روانی و عاطفی سنجیده می‌شود. در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) پایایی آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل گروه نمونه در پیش‌آزمون ۰/۸۵ و در پس‌آزمون ۰/۸۹ به دست آمد.

**۴. پرسشنامه تحمل‌پذیری شانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵):** این مقیاس دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس است. ۱- تحمل (تحمل‌پذیری هیجانی): با سوالات ۱-۳ و ۵ اندازه‌گیری می‌شود. ۲- جذب (جذب شدن به وسیله هیجانات منفی): با سوالات ۲-۴ و ۱۵ اندازه‌گیری می‌شود. ۳- ارزیابی (برآورد ذهنی‌پذیری): با سوالات ۶-۷-۹-۱۰-۱۱ و ۱۲ اندازه‌گیری می‌شود. ۴- تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین‌پذیری): با سوالات ۸-۱۳ و ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود. عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج درجه ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره گذاری می‌شوند. عبارت ۶ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. بر اساس داده‌های حاصل از پژوهش‌های سیونز و گاهر (۲۰۰۵) آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۶۷۲ برآورد شده است و ضریب پایایی به روش باز آزمایی برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ بوده است.

**۵. برنامه غنی سازی ارتباط.** برنامه غنی سازی ارتباط (REP) بر اساس پروتکل اسکوکا و جرنی (۲۰۰۵) تدوین و به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای طراحی و اجرا شد که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است.

## جدول ۱. شرح مختصر جلسات برنامه غنی سازی ارتباط (REP)

جلسات	محتوای مطالب
جلسه اول	معارفه، برقراری رابطه حسنه، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات، اجرای پیش آزمون.
جلسه دوم	آموزش مهارت های صحبت کردن و مناظره به عنوان مهارت بنیادی اول، مدل سازی مهارت ها برای اعضا، تکلیف (مشخص کردن یک موضوع مشترک با همسر و صحبت کردن در مورد آن با همسر)
جلسه سوم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت خودابرازی (مهارت دوم) و مهارت همدلی (مهارت سوم)، مدلسازی مهارت ها برای اعضا، ارایه تکلیف (تکلیف گفت و شنود؛ بدین صورت که ابتدا یک همسر هیجانانگیز و احساسات خود را دربار یک مسئله بیان می کند و همسر دیگر فقط به این هیجانانگیز و احساسات گوش می دهد و به گوینده توجه کامل می کند و سپس گوینده و شنونده جای خود را عوض می کنند)
جلسه چهارم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض به عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدلسازی مهارت ها برای اعضا، ارایه تکلیف (مشخص کردن یک مسئله که زوج در آن تعارض دارند و استفاده از روش حل مسئله در مورد حل کردن آن تعارض؛ بدین صورت که ابتدا تمام راه حل ها توسط زوج بیان شود و سپس یک به یک به تحلیل آن ها بپردازند و یکی از راه حل ها را که به نظر هر دوی آن ها مناسب تر می باشد انتخاب می کنند)
جلسه پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده سازی و تسهیل، مدل سازی مهارت ها برای اعضا، ارایه تکلیف (افراد گروه به خود شناسی بپردازند، بدین صورت که به شناسایی و نوشتن رفتارها و عکس العمل های خود درباره نوع گفت و شنود، مهارت همدلی کردن و حل مسئله می پردازند تا از این موارد آگاهی کامل کسب نمایند)
جلسه ششم و هفتم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدلسازی مهارت ها برای اعضا، ارایه تکلیف (با توجه به تکلیف قبلی که در آن اعضا به خودشناسی پرداختند، در این تکلیف اعضا باید به بررسی رفتارهای خود بپردازند و هرچه را که مناسب نمی باشد، در راستای مهارت هایی که تاکنون با آن ها آموزش داده شده است، تغییر دهند)
جلسه هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، مرور مهارت های آموخته شده تا کنون (۷ مهارت)، آموزش مهارت های انتقال و تعمیم، ارایه تکلیف (اعضا باید تغییراتی را که تاکنون در رفتارهای خود انجام داده اند در تمامی جوانب زندگی شخصی به کار برند)
جلسه نهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت های نگه داری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس آزمون

**روش اجرا.** در این پژوهش گروه آزمایشی پس از انجام پس آزمون در هشت جلسه تحت مداخله برنامه غنی سازی ارتباط (REP) بر اساس پروتکل اسکوکا و جرنی (۲۰۰۵) و هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه قرار گرفتند و در گروه گواه مداخله ای صورت نگرفت. پس از مداخله، هر دو گروه به ابزارهای پژوهش در مرحله پس آزمون و پس از دو ماه جهت پیگیری، مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده های جمع آوری شده به وسیله نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و با روش واریانس اندازه مکرر مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

## یافته‌ها

میانگین و انحراف سن شرکت‌کنندگان گروه آزمایش برابر با ۳۴/۵۵ (۳/۳۳) و گروه گواه برابر با ۳۵/۱۴ (۳/۸۸) گزارش شد.

## جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای متغیرهای پژوهش

گروه	آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی		گواه
	میانگین	انحراف استاندارد	
سواد عاطفی	پیش‌آزمون	۳۱/۴۰	۷/۰۹
	پس‌آزمون	۴۱/۶۶	۷/۵۴
	پیگیری	۴۱/۸۹	۷/۶۶
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۱۸/۴۰	۴/۸۹
	پس‌آزمون	۳۲/۸۲	۶/۴۴
	پیگیری	۳۳/۱۰	۶/۶۷
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	۶۰/۶۴	۱۲/۴۰
	پس‌آزمون	۱۰۴/۶۶	۱۶/۹۷
	پیگیری	۱۰۴/۹۰	۱۷/۱۵
دلزدگی زناشویی	پیش‌آزمون	۴/۱۵	۱/۷۰
	پس‌آزمون	۳/۴۰	۱/۵۲
	پیگیری	۴/۶۸	۱/۷۸
تحمل‌پریشانی	پیش‌آزمون	۳۱/۵۲	۸/۶۸
	پس‌آزمون	۵۵/۲۶	۱۴/۴۲
	پیگیری	۵۵/۴۴	۱۴/۶۰

جدول فوق نشان داد در متغیرهای پژوهش، میانگین گروه آزمایشی از پیش‌آزمون تا پیگیری بهبود یافته است. این بهبود هم در متغیر سواد عاطفی، رضایت زناشویی و هم در متغیر تحمل‌پریشانی شامل افزایش و در دلزدگی زناشویی شاهد کاهش میانگین بود ولی در گروه گواه، در میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای پژوهش تفاوت چندانی مشاهده نشد.

## جدول ۳. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	شایپرو-ویلک		آزمون لوین		موخلی
		Z	معناداری	F	معناداری	
سواد عاطفی	آزمایش	۰/۹۲	۰/۱۷	۰/۵۰	۰/۴۸	۲/۰۴
	گروه	۰/۹۱	۰/۱۳	۰/۷۹	۰/۰۶۷	۰/۷۹

رضایت زناشویی	آزمایش گروه	۰/۹۰	۰/۰۹	۰/۱۳	۰/۷۸	۳/۱۵	۰/۸۷	۰/۰۸۱
سازگاری زناشویی	آزمایش گروه	۰/۹۳	۰/۱۸	۱/۵۸	۰/۲۳	۴/۵۸	۰/۹۲	۰/۱۰
دلزدگی زناشویی	آزمایش گروه	۰/۹۰	۰/۱۴	۲/۳۳	۰/۰۹	۶/۵۵	۰/۹۶	۰/۱۳
تحمل پریشانی	آزمایش گروه	۰/۹۱	۰/۱۵	۱/۴۸	۱/۲۶	۳/۱۳	۰/۸۹	۰/۰۸۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد آزمون کولموگراف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (سواد عاطفی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی) است. همچنین آماره  $W$  موخلی برای متغیرهای سواد عاطفی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها برای متغیرهای سواد عاطفی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی از این آماره استفاده شد.

#### جدول ۴. تحلیل واریانس اندازه مکرر برای بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	شاخص‌های آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	اندازه اثر
سواد عاطفی	مراحل مداخله	۲۱۸/۷۰	۱	۲۱۸/۷۰	۴/۲۲	۰/۰۴۹	۰/۱۳
	مراحل × گروه	۳۰۰/۸۳	۱	۳۰۰/۸۳	۴/۳۷	۰/۰۴۶	۰/۱۳
	بین گروهی	۱۸۵/۳۶	۱	۱۸۵/۳۶	۵۱/۳۴	۰/۰۰۰	۰/۶۴
رضایت زناشویی	مراحل مداخله	۱۵۲۶/۵۳	۱	۱۵۲۶/۵۳	۱۵/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	مراحل × گروه	۱۰۳۷۸/۸۰	۱	۱۰۳۷۸/۸۰	۱۰۷/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	بین گروهی	۹۲/۶۸	۱	۹۲/۶۸	۷۰/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۷۹
سازگاری زناشویی	مراحل مداخله	۳۶/۳۰	۱	۳۶/۳۰	۰/۵۵	۰/۴۶۴	۰/۰۱
	مراحل × گروه	۱۶۳/۳۳	۱	۱۶۳/۳۳	۲/۳۹	۰/۱۳۳	۰/۰۷
	بین گروهی	۷۶/۰۷	۱	۷۶/۰۷	۴۶/۰۳	۰/۰۰۰	۰/۶۴
دلزدگی زناشویی	مراحل مداخله	۱۷۷/۶۳	۱	۱۷۷/۶۳	۳/۰۰	۰/۰۹۴	۰/۰۹
	مراحل × گروه	۵۷۹۶/۳۰	۱	۵۷۹۶/۳۰	۹۷/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	بین گروهی	۵۲۵/۰۱	۱	۵۲۵/۰۱	۴۸/۰۷	۰/۰۰۰	۰/۷۳
تحمل پریشانی	مراحل مداخله	۲۷۵/۵۷	۱	۲۷۵/۵۷	۲/۰۲	۰/۱۴	۰/۰۷
	مراحل × گروه	۲۳۹/۴۸	۱	۲۳۹/۴۸	۱/۷۵	۰/۱۷	۰/۰۶
	بین گروهی	۴۲/۸۴	۱	۴۲/۸۴	۳۴/۳۹	۰/۰۰۰	۰/۶۷



نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر نمره سواد عاطفی ( $F=51/34$ ) با اندازه اثر  $0/001$  ( $P=0/001$ )، رضایت زناشویی ( $F=70/54$ ) با اندازه اثر  $0/001$  ( $P=0/001$ ) و خودکنترلی ( $F=46/03$ ) با اندازه اثر  $0/001$  ( $P=0/001$ )، دلزدگی زناشویی ( $F=48/07$ ) با اندازه اثر  $0/001$  ( $P=0/001$ ) و تحمل پریشانی ( $F=34/39$ ) با اندازه اثر  $0/001$  ( $P=0/001$ ) مؤثر بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون بنفرونی در سه مرحله به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	مرحله (I)	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین‌ها (I-J)	خطای معیار	میانگین‌ها (I-J)	خطای معیار
سواد عاطفی	پس‌آزمون	۶/۴۱*	۳/۵۷	۰/۰۷	۳/۷۸
	پیش‌آزمون	۱۱/۷۵**	۱/۷۴	۰/۴۶	۵/۳۳
	پس‌آزمون	۵/۳۳	۴/۶۲	۰/۳۸	۳/۲۹
رضایت زناشویی	پس‌آزمون	۱۲/۰۶*	۴/۰۶	۰/۲۶	۵/۱۷
	پیش‌آزمون	۱۹/۵۳**	۲/۳۳	۰/۶۶	۵/۰۸
	پس‌آزمون	۳/۶۰	۳/۵۴	۰/۴۰	۰/۲۳
سازگاری	پس‌آزمون	۱۹/۳۳**	۵/۲۷	۱/۰۶	۲/۲۵
	پیش‌آزمون	۱۰/۵۳*	۴/۲۴	۰/۳۳	۱/۲۷
	پس‌آزمون	۲/۸۰	۱/۱۴	۰/۷۳	۱/۱۴
دلزدگی زناشویی	پس‌آزمون	۶/۵۰*	۲/۰۶	۰/۳۳	۲/۲۰
	پیش‌آزمون	۶/۴۱**	۲/۱۰	۰/۴۱	۲/۳۴
	پس‌آزمون	۱/۴۰	۱/۳۶	۰/۱۶	۰/۱۸
تحمل پریشانی	پس‌آزمون	۱۰/۱۰**	۳/۲۷	۱/۱۳	۲/۱۹
	پیش‌آزمون	۹/۰۰*	۳/۱۵	۰/۵۸	۱/۱۵
	پس‌آزمون	۳/۵۰	۰/۵۸	۰/۳۴	۱/۰۰

\* $P < 0/05$  \*\* $P < 0/01$ 

جدول ۶ مقایسه سه مرحله در گروه‌های آزمایش و گروه گواه نشان می‌دهد که تفاوت در سواد عاطفی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی ( $P=0/001$ ) در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با پیش‌آزمون، معنادار و این تأثیر تا مرحله پیگیری پایدار مانده است؛ در حالی که در گروه گواه، این تفاوت‌ها معنادار نیست ( $P > 0/05$ ).

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی زوجین در سطح ۹۹٪ اثربخش است ( $P < 0/01$ ). ضریب ایستا یا میزان تأثیر یا تفاوت برای سواد عاطفی زوجین برابر با  $0/646$  به دست آمد. به عبارت دیگر، ۶۴/۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون سواد عاطفی زوجین مربوط به تأثیر آموزش غنی سازی روابط زناشویی می‌باشد. تحقیقی که مستقیماً به بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی

روابط زناشویی بر سواد عاطفی زوجین بپردازد یافت نشد. اما این یافته مشابه احمدی بجستانی و همکاران (۱۳۹۷) که نشان دادند زوج درمانی در افزایش ابرازگری هیجانی اثربخش است، صنعت نما (۱۳۹۶) که نشان دادند زوج درمانی بر کنترل عواطف زوجین اثربخش است و عیسی نژاد و همکاران (۱۳۸۹) که نشان دادند تکنیک های ارتباط درمانی موجب افزایش صمیمیت عاطفی، عقلانی، معنوی، می شود هماهنگ می باشد. در تبیین نتایج این پژوهش می توان گفت عدم تامین نیازهای عاطفی که به دلیل فقدان محبت یا عدم ابراز محبت بوده است، منجر به سرد شدن رابطه ی زن و مرد و جدایی عاطفی می شود. وقتی زوجین سواد عاطفی کمی دارند، قادر به اندیشیدن، تشخیص دادن، اداره کردن، دریافت و انتقال عواطف خود به طور مناسب نیستند. آنها نمی توانند به شکل درستی درک کنند که عواطف چگونه رفتارها و تفکرشان را شکل می دهد. این موضوع می تواند به صورت ناتوانی در درک نیازهای عاطفی یکدیگر بروز کند که گاهی با شکایاتی چون عدم ابراز محبت زوج مطرح می شود. همچنین این مشکل می تواند به دلیل نگرش متفاوت زن و مرد در زمینه ابراز محبت، منجر به سوءتفاهم های متعدد گردد که باعث سرد شدن رابطه زوجین می گردد (باستانی، گلزاری و روشنی، ۱۳۸۹). بر اساس نظر پل بوهانان، در پی علت شناسی طلاق، طلاق عاطفی در پی پاسخ ندادن زوجین به نظرات، انتظارات و نیازهای آنها اتفاق می افتد. در این موارد افراد نسبت به هم بی توجه شده و از یکدیگر پرهیز می کنند. این شرایط باعث کاهش چشمگیر تعاملات مثبت و رضایت از رابطه طرفین می شود (اولسون و دیفرین و اسکوگراین، ۲۰۱۰).

معمولا زوج ها از موقعیت های مرتبط با آسیب، طرد یا تعارض اجتناب می کنند. طی آموزش زوج ها نزدیک شدن به افکار و احساسات درونی ناخواسته و حالات جسمانی مرتبط با این پویایی ها و الگوهای ارتباط را آموزش می دهد. بطوری که وقتی یکی از زوج ها از لحاظ عاطفی احساس آسیب و یا ناتوانی و ضعیف شدن می کند، به فاصله عاطفی روی می آورد، که زوجین طی آموزش گروهی با یادگیری مهار این افکار، پذیرش آگاهانه این قبیل افکار و عمل به روش هایی که ارتباط عاطفی زوج ها را هدف قرار می دهد، تمرین می شود. به طوری که وقتی زوج ها شروع به بکارگیری این مهارت ها و راهبردها می کنند، بیشتر تمایل پیدا می کنند و قادر می شوند به موقعیت های اجتناب قبلی نزدیک شوند و به آنها فرصت رفتار به شیوه ای که رضایت از رابطه را بهبود می بخشد و سواد عاطفی بین فردی زوجین را افزایش می دهد داده می شود و نزدیک شدن به افکار و احساسات مرتبط با اجتناب قبلی و عمل در جهت سازگار با ارزش های رابطه دو طرفه، این فرصت را برای زوج ها فراهم می کند تا ارتباط قوی تر را فراهم کنند. نتایج نشان داد آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سازگاری زوجین در سطح ۹۹٪ اثربخش است ( $P < 0/01$ ). ضریب ایستا یا میزان تأثیر یا تفاوت برای سازگاری زوجین برابر با ۰/۶۴۵ به دست آمد. به عبارت دیگر، ۶۴/۵ در صد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سازگاری زوجین مربوط به تأثیر آموزش غنی سازی روابط زناشویی می باشد.

این یافته با نتایج. عنابستانی (۱۳۹۵)، یوسفی و همکاران (۱۳۹۵)، رضازاده (۱۳۸۸)، اورکی و همکاران (۱۳۹۱)، بلانچارد (۲۰۰۸)، یالیسین و همکاران (۲۰۰۷)، جرنی (۲۰۰۵)، موری و همکاران (۲۰۰۲)، بروکس و همکاران (۲۰۰۱)، دوکت (۲۰۰۱)، شولنبرگر (۲۰۰۱)، اسپر چرومیتس (۲۰۰۰) و رحمتی و همکاران (۱۳۹۹) هماهنگ می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت مهارت های غنی سازی روابط،

مهارت‌هایی هستند که برای کمک به برآوردن قوی‌ترین تمایلات خانواده‌ها و تقریباً در همه فرهنگ‌ها کاربرد دارند و بر اساس نظر سوکا (۲۰۰۵) مهمترین این تمایلات عشق، دلسوزی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت را شامل می‌شوند. در صورتی که هر زوج این تمایلات را برای همسر و خانواده برآورد نماید، به عنوان یک کارکرد روانی-اجتماعی اساسی در روابط زناشویی می‌تواند جو مراقبتی پایدار، عشق و صمیمیت، عزت نفس و رشد روانی اعضای خانواده را تقویت نماید (عیسی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰).

از آنجا که بخشی از فرایند غنی‌سازی به آموزش مهارت‌های مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می‌توان گفت آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج‌ها در رسیدن به توافق و همفکری کمک نموده است. مهارت بحث و مذاکره، به زوج‌ها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموخته می‌شود، تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود. مهارت بحث و مذاکره، زمینه‌ای فراهم می‌کند تا زوج‌ها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد کاهش یابد. همچنین، مهارت تغییر خود و کمک به تغییر همسر، زوج را به سمت نوعی تشابه و تفاهم مشترک سوق می‌دهد. این توافق برای تغییر، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در رفتار زن و شوهر شده و منجر به ایجاد هماهنگی و انسجام در روابط زناشویی می‌شود (تهرانی، ۱۳۸۴) و بنابراین سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد؛ همچنین نتایج نشان داد آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر دلزدگی زناشویی در سطح ۹۹٪ اثربخش است ( $P < 0/01$ ). ضریب ایتا یا میزان تأثیر یا تفاوت برای دلزدگی زناشویی برابر با ۰/۷۳۳ به دست آمد. به عبارت دیگر، ۷۳/۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس از آزمون دلزدگی زناشویی مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی می‌باشد. این یافته با نتایج سعیدی و همکاران (۱۳۹۸)، آرمین و همکاران (۱۴۰۰)، جلالی و همکاران (۱۳۹۸)، نویدیان و همکاران (۱۳۹۶)، سجادی و همکاران (۱۳۹۴) و پورغفاری (۱۳۸۸) مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر دلزدگی زناشویی هماهنگ می‌باشد. همچنین این یافته با نتایج مشابه مظه‌ری و همکاران (۱۳۹۵) و تامپکینس و همکاران (۲۰۱۳) مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر تعارضات زناشویی و نتایج میری و همکاران (۱۳۹۳)، روغنگر (۱۳۹۲)، جعفری (۱۳۸۶)، فاتحی و طغیان‌ی (۱۳۸۵)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، تامپکینز و همکاران (۲۰۱۳)، هارتمن و همکاران (۲۰۱۰)، تریف و همکاران (۲۰۱۱)، فلوی و همکاران (۲۰۰۱) و الکاشان (۲۰۰۸) هماهنگ می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی روابط حرکتی برای رشد رابطه زناشویی است که از طریق ایجاد اهداف و سمت و سوهایی برای ازدواج، به تقویت رابطه می‌انجامد و نکته مهم دیگر آن است که به طور کلی این آموزش‌ها عمدتاً آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایتمندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرأت‌ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوج‌ها از خویش‌ستن و دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها را شامل می‌شود که در بسیاری از برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی روابط بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های بدون توافق، افزایش رضایتمندی در میان زوج‌ها، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود

که پیامد موارد مذکور افزایش رضایت زناشویی زوجین است و کاهش دلزدگی در بین زوجین است (عدالتی شاطری و همکاران، ۱۳۸۸)؛ به عبارت دیگر مهارت هایی که به افراد آموزش داده می شود باعث تغییرات مثبتی در روابط زوجی سالم، توانایی حل مسئله به روشی دو سونگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مسئله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی کاهش دادن چرخه های تعامل منفی-منفی و خشم و توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد می شود. در نتیجه می توان گفت مهارت های آموخته شده به خوبی در ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی تأثیرگذار بوده است (امینی و حیدری، ۱۳۹۵) و همچنین نتایج نشان داد آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر تحمل پریشانی زوجین در سطح ۹۹٪ اثربخش است ( $P < 0/01$ ). ضریب ایستا یا میزان تأثیر یا تفاوت برای تحمل پریشانی زوجین برابر با ۰/۶۷۱ به دست آمد. به عبارت دیگر، ۶۷/۱ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون تحمل پریشانی زوجین مربوط به تأثیر آموزش غنی سازی روابط زناشویی می باشد. این یافته با نتایج قاجاری و همکاران (۱۳۹۹)، فروزانفر و همکاران (۱۳۹۶)، موسچاک و همکاران (۲۰۱۷) و داگترس و همکاران (۲۰۰۹) که نشان دادند آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر تحمل پریشانی زوجین اثربخش است هماهنگ می باشد. وظیفه اصلی رویکرد غنی سازی ارتباط، تغییر کیفیت روابط زوج ها از طریق یادگیری مهارت های ارتباطی و نحوه تعامل با یکدیگر است و هسته اصلی آن را مداخلات سیستمی تشکیل میدهد که هدف آن بازسازی الگوهای پاسخ بین فردی و چرخه مرادفات در جهت مثبت تر است. در تبیین این یافته می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی در این برنامه باعث می شود زوج ها بتوانند احساسات مثبت و منفی خود را در زمینه های گوناگون از جمله وضعیت خود، فرزند و رابطه شان و مشکلاتی که در پی آن وجود دارد را با یکدیگر مطرح کرده و درک کنند و در نتیجه گفتگوی ماهرانه و باز و پذیرا بودن نسبت به هم هیجانات منفی کاهش و هیجانات و تعاملات مثبت افزایش یافته و در نهایت تحمل پریشانی زوج ها افزایش یابد.

مهارت حل مسئله در این آموزش به زوج ها کمک می کند نسبت به مسائل نگرش واقع بینانه داشته و اختلاف ها را به عنوان یک مسئله و چالش در نظر بگیرند. همچنین با کمک مهارت گفتگوی ماهرانه، حل تعارض و تغییر برای رسیدن به عقیده ای مشترک درباره موضوع اختلاف تلاش کنند. همین موضوع سبب می شود هر دو همسر به یک نگرش مشابه در مورد مشکلات زناشویی دست یابند و وجود نگرش مشابه نسبت به امور باعث افزایش تحمل پریشانی در زوج ها می شود. سهیم شدن در فعالیت های مثبت و لذت بخش متقابل در رابطه بسیار مهم است و از نیازهای بدیهی هر زوجی می باشد، به آنها آموزش داده شد که وقت مشخصی را هر چند کوتاه و مختصر در هفته به یکدیگر و تفریحات کوچک با هم اختصاص دهند که باعث بالارفتن نزدیکی و صمیمیت زوجین در این زمینه شد. زوجین با یادگیری و تمرین مهارت های ارتباطی موجود در برنامه غنی سازی ارتباط، نیازهای خود را به راحتی با هم در میان می گذارند و به خواسته های هم احترام می گذارند، و از طرفی به خاطر داشتن رابطه رضایت بخش، علاقه مند به گذراندن اوقات فراغت با هم و داشتن سرگرمی های مشترک می شوند و با هم بودن و گفتگوی صمیمانه و سرشار از احترام و درک متقابل، غبار خستگی و یکنواختی را از رابطه شان می زداید و صمیمیت و تحمل پریشانی آنان را افزایش می دهد. در رویکرد غنی سازی مشکلات و تعاملات منفی با یادگیری مهارت های ارتباطی، صحبت کردن و گوش دادن صحیح، پذیرش مسئولیت احساسات و رفتارهای خویش، عدم

قضاوت و پیش‌داوری و احترام به یکدیگر و ... از بین رفته و این می‌تواند در تقویت صمیمیت ارتباطی زوج تأثیرگذار باشد. یادگیری مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها کمک می‌کند تا بتوانند افکار و باورهای معنوی خود را راحت‌تر با هم در میان گذاشته و درک کنند و به اصول اخلاقی و ارزشی همدیگر احترام بگذارند و به جای کشمکش در زمینه مسائل معنوی با مهارت‌های حل تعارض به گفتگوی ماهرانه بپردازند و در صورت باقی ماندن هر عقیده متفاوتی، بدون سرزنش و تحقیر همدیگر و با پذیرش بدون داوری به دیدگاه‌های هم احترام بگذارند؛ بنابراین، این مهارت‌ها در افزایش تحمل پریشانی زوج‌ها مؤثر هستند.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسش‌نامه‌ها، ضمن تأکید بر تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

### سپاسگزاری

از همکاری صمیمانه مدیران و همکاران مرکز مشاوره نیلین و مرکز مشاوره رایبید شهر گنبد و همه شرکت‌کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- آرمین، ذبیح‌الله، فخری، محمدکاظم، و حسن زاده، رمضان، (۱۴۰۰)، اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل انریچ بر خوش‌بینی، دزدگی زناشویی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده، *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۱(۵): ۷-۱.
- 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): ۳۱-۳۳.
- احمدی بجزستانی، بی‌بی سمیه، اصغری ابراهیم‌آبادی، محمدجواد، کیمیایی، سیدعلی، و صلابانی، فایزه، (۱۳۹۷)، اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر هیجان بر بهبود ابرازگری هیجانی و بهبود کنش‌وری جنسی زنان مبتلا به دیابت نوع دو، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱۳(۵۰): ۴۸-۵۸.
- اورکی، محمد، جمالی، چیمین، فرج‌الهی، مهران، و کریمی فیروزجایی، علی، (۱۳۹۱)، اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل، *دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۱(۲): ۶۱-۵۲.
- باستانی، سوسن، گلزاری، محمود، و روشنی، شهره، (۱۳۸۹)، طلاق عاطفی: علل و شرایط میانجی، *مجله بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۱، ۳، ۱-۲۰.

- برزشتاین، فیلیپ، و برزشتاین، مار سی، (۱۳۸۰)، *روش های درمان مشکلات زناشویی*، ترجمه زنده جانی و کمال پور، مشهد: نشر مردنیز.
- بهرامی، فاطمه، اولیاء، نرگس، و فاتحی زاده، مریم، (۱۳۹۲)، *آموزش غنی سازی زندگی زناشویی*، تهران: دانژه.
- پاینز، آیالامالاج، (۱۹۹۸)، *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد*، ترجمه فاطمه شاداب، (۱۳۸۱)، تهران: انتشارات ققنوس.
- پورغفاری، سیده سوگل، (۱۳۸۸)، *بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان شناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل زن بیمارستان دکتر گنجویان دزفول*، پایان نامه کارشناسی ارشد، علوم تحقیقات خوزستان.
- تهرانی، فاطمه، (۱۳۸۴)، *بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن اصفهان*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- جعفری، علیرضا، (۱۳۸۸)، *بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج*، فصلنامه علوم رفتاری، ۱۱(۲): ۵۱-۳۱.
- رضازاده، سیدمحمد رضا، (۱۳۸۸)، *بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی مهارت های و باورهای ارتباطی مردان نابینا و همسران نابینایشان*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم تربیتی مشهد.
- رضاپور میر صالح، یاسر، و اسماعیل بیگی، منیره، (۱۳۹۶)، *رابطه بین انعطاف پذیری و تحمل پریشانی با میانجیگری جهت گیری منفی به مشکل نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست*، فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۶(۳): ۲۲-۳۱.
- رستمی، مریم، ابوالقاسمی، عباس، و نریمانی، محمد، (۱۳۹۲)، *اثر بخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی روانشناختی زوجین ناسازگار*، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۳(۱): ۱۲۳-۱۰۵.
- رحمتی، مریم، احمد برآبادی، حسین، حیدرنیا، احمد، (۱۳۹۹)، *تأثیر برنامه غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام*، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱(۴۱): ۲۵۸-۲۳۵.
- روغنگر، طیب، (۱۳۹۲)، *بررسی اثربخشی آموزش طرح تایم (غنی سازی ازدواج) بر رضایت زناشویی و هوش معنوی زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آرامش ناجا*، پایان نامه کارشناسی ارشد وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده علوم تربیتی.
- سجادی، سیده فائزه، و روشن، رسول، (۱۳۹۴)، *اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی، پژوهش های مشاوره*، ۱۴(۵۳): ۹۱-۱۰۲.
- سعیدی، فاطمه، آقازارتی، علی، طباطبایی فر، سیدمهدی، (۱۳۹۸)، *اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی طرح تایم بر دلزدگی زوجین*، فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۱۱(۱): ۴۷-۵۶.
- سید سرابی، مهناز، و عسگری، شهناز، (۱۳۹۷)، *پیش بینی رفتارهای خود ناتوان ساز تحصیلی بر اساس اشتیاق تحصیلی، تاب آوری و تحمل پریشانی دانش آموزان دختر*، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۶(۲۵): ۱-۲۱.

- صنعت نما، ملیکا، (۱۳۹۶)، *اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر کنترل عواطف و کاهش دلزدگی زناشویی زوجین و تصویر بدنی زنان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی دانشگاه سیستان و بلوچستان.
- گلدنبرگ، ایرنه، و گلدنبرگ، هربرت، (۲۰۰۰)، *خانواده درمانی*، ترجمه حمیدرضا حسین‌شاهی‌برواتی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند، (۱۳۹۶)، تهران: روان.
- فروزانفر آزاده، (۱۳۹۶)، *تحمل پریشانی: نظریه، مکانیسم و رابطه با آسیب شناسی روانی*، *رویش روانشناسی*، ۲۶(۲): ۲۶۲-۲۳۹.
- فاتحی زاده، مریم، و احمدی، سید احمد، (۱۳۸۴)، *عنوان بررسی رابطه الگوهای ارتباطی ازدواج و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان*، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱(۲): ۱۲۰-۱۰۹.
- قاجاری، الهام، توزنده جانی، حسن، و نجات، حمید، (۱۳۹۹)، *اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین بر اساس نظریه انتخاب بر تحمل پریشانی زنان رهاشده از مصرف مواد مخدر*، *افق دانش فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی گناباد*، ۲۶(۴): ۳۳۰-۳۱۶.
- قربانعلی پور، محمد، (۱۳۸۴)، *بررسی اثربخشی رویکرد زوج درمانی تغییر سبک زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین ساکن شهر اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی.
- علاقبند، لیللا، پاشاشریفی، حسن، فرزاد، ولی‌اله، و آقاییوسفی، علیرضا، (۱۳۹۸)، *مدلی برای پیش‌بینی طلاق عاطفی بر مبنای سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی و هیجان‌خواهی با میانجی‌گری تنظیم هیجان*، *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲: ۴۰۲-۲۸۸.
- عدالتی شاطری، زهره، آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا، مدرس غروی، مرتضی، و حسن‌آبادی، حسین، (۱۳۸۸)، *بررسی اثربخشی طرح‌تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجویی*، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۴(۳): ۹۸-۸۹.
- عنابستانی، محبوبه، (۱۳۹۵)، *تاثیر آموزش رویکرد راه‌حل محور بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زوجین ناسازگار شهر مشهد*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه غیرانتفاعی علم و فرهنگ.
- عیسی‌نژاد، امید، احمدی، سید احمد، و اعتمادی، عذرا، (۱۳۸۹)، *اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین*، *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱): ۱۶-۹.
- غلامزاده، مریم، عطاری، یوسفعلی، و شفیع‌آبادی، عبدالله، (۱۳۸۸)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی شهر اهواز*، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۴۱): ۱۰۲-۸۳.
- مظهری، محبوبه، زهراکار، کیانوش، شاکرمی، محمد، داورنیا، رضا، و عبدالله‌زاده، عادل، (۱۳۹۵)، *تاثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل*، *مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)*، ۲۹(۱۰۲): ۴۴-۳۲.
- میری، معصومه، میری، محمدرضا، شریف‌زاده، غلامرضا، میری، مریم، (۱۳۹۳)، *تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط بر رضایتمندی زناشویی در معلمان زن مقطع ابتدایی شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱*، *مراقبت‌های نوین*، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۱۱(۳): ۱۸۵-۱۷۷.

مفیسه، مرتضی، و عبداللهی، عباس، (۱۳۹۷)، مقایسه تحمل پریشانی و عواطف مثبت و منفی بین افراد وابسته به مواد و عادی، *مجله سلامت اجتماعی و اعتیاد*، ۳(۱۹): ۶۵ - ۷۸.

نویدی، فاطمه، (۱۳۸۴)، *ارزیابی و مقایسه ارتباط دلدگی زناشویی با فاکتورهای جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستانی شهر تهران*، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.

نظری، محمد علی، (۱۳۹۴)، *مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی*، تهران: انتشارات علم.

نویدیان، علی، رضایی، نسرین، شکیبا، منصور، و بنی اسدی، فاطمه، (۱۳۹۶)، تاثیر برنامه غنی سازی روابط زوجین بر دلدگی رابطه زناشویی از دیدگاه همسران بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)، ۳۰(۱۰۹): ۴۴-۵۳.

یوسفی، نا صر، نصیری هانیس، غفار، و زاده محمدی، علی، (۱۳۹۵)، غنی سازی رابطه هم سران در مدل بهبود رابطه، *مجله آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۲(۲): ۶۷-۸۲.

### References

- Alqashan H. (2008). Enrichment training program and successful marriage in Kuwait: a field study on Kuwaiti couples. *Digest of Middle East Studies*, 17, 2, 1-16.
- Bowling, TK, Hill, CM, Jencius, M. (2005). An overview of marriage enrichment. *The family journal*, 13, 1, 87-94.
- Blanchard Victoria, L. (2008). *Does marriage and relationship Education improve cuples communication? A meta analytic study*. Brigham Young University.
- Brooks, L.W. (2001). An investigation of relationship enhancement therapy in a group format with rural, southern couples: Doctoral dissertation, The Florida State University. *Dissertation Abstracts International*, 58-06A, 239
- Duquette D. (2001). *A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV serodiscordant*. Florida: Carlos Albizu University.
- Daughters SB, Reynolds EK, MacPherson L, Kahler CW, Danielson CK, Zvolensky M, et al. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behaviour Research and Therapy*; 47, 3, 198-205. [DOI:10.1016/j.brat.2008.12.001] [PMID] [PMCID]
- Foley FW, LaRocca NG, Sanders AS, Zemon V. (2001). Rehabilitation of intimacy and sexual dysfunction in couples with multiple sclerosis. *Mult Scler J*, 7, 6, 417-21.
- Hartmann M, Bözner E, Wild B, Eisler I, Herzog W. (2010). Effects of interventions involving the family in the treatment of adult patients with chronic physical diseases: a meta-analysis. *Psychother Psychosom*: 79, 3, 136-48.
- Guerny, B. G., Jr., Snyder, M. (1997). *Relationship Enhancement® individual therapy*. manuscript submitted for publication.
- Murry, S. M., Rose, P., Bellavia, G. M., & Holmes, J. G. (2002). When rejection stings: How self-esteem constraints relationship enhancement processes. *J Pers Soc Psychol*, 83, 3, 556-73.
- Moschak TM, Terry DR, Daughters SB, Carelli RM. (2017). Low distress tolerance predicts heightened drug seeking and taking after extended abstinence from cocaine self-administration. *Addiction Biology*: 23, 1,130-41.
- Olson DH, Olson AK. (1999). *PREPARE/ENRICH Program: Version 2000*. In: *Preventive approaches in couples therapy*. Philadelphia, PA, US: Brunner/Mazel; 196-216.
- Schaer, M., Bodenmann, G. (2008). Balancing work and relationship: couples coping enhancement training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology*: 57, 71 - 89.



- Shollenberger MA. (2001). *increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through Relationship Enhancement*: Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Scuka, R.F. (2005). *Relationship Enhancement Therapy (4thed)*. With permission of IDEALD, Inc.
- 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.
- Trief P, Sandberg JG, Ploutz-Snyder R, Brittain R, Cibula D, Scales K, et al. (2011). Promoting couples collaboration in type 2 diabetes: the diabetes support project pilot data. *Families, Systems, & Health*, 29, 3, 253.
- Yalcin, Band, M, Karahan, & T. E. (2007). Effect o a Couple Communication Program on Marital Adjustment of the American Board. *Family Medicine*: 20, 36-44.

\*\*\*

## پرسشنامه رضایت زناشویی

سوالات		رتبه			
کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲
					۱۳
					۱۴
					۱۵
					۱۶
					۱۷
					۱۸
					۱۹

- ۲۰ من احساس می کنم والدینمان مشکلاتی را در زندگی زناشویی ما بوجود می آورند.
- ۲۱ من وهمسرم در اینکه چگونه به اعتقادات مذهبی مان عمل کنیم اختلاف نظر داریم.
- ۲۲ گاهی اوقات همسرم خیلی کله شق است.
- ۲۳ گاهی اوقات می ترسم نیاز خود را از همسرم درخواست کنم.
- ۲۴ گاهی اوقات در باره ی مسائل جزئی، جروبحث های جدی داریم.
- ۲۵ از نحوه تصمیم گیری راجع به میزان پس اندازمان بسیار راضی هستم.
- ۲۶ به نظر می رسد من و همسرم به مهمانی ها و فعالیت های اجتماعی یکسانی علاقمند هستیم.
- ۲۷ از میزان ابراز عشق و محبت (پیش از نزدیکی) از سوی همسرم راضی هستم.
- ۲۸ من و همسرم در چگونگی کنترل رفتار فرزندانمان توافق داریم.
- ۲۹ ما به قدر کافی با اقوام و دوستانمان وقت صرف می کنیم.
- ۳۰ من معتقدم که در زندگی زناشویی مان دچار اختلاف عقیدتی هستیم.
- ۳۱ دیرآمدن همسرم به منزل مرا آزار می دهد.
- ۳۲ ای کاش همسرم بیش تر مایل بود مرا شریک احساساتش کند.
- ۳۳ برای اجتناب از درگیری همسرم دست به هر کاری می زنم.
- ۳۴ من و همسرم هر دو از بدی های اصلی اطلاع داریم و در نتیجه آن ها برای ما مشکل جدی به شمار نمی آیند.
- ۳۵ تصور نمی کنم همسرم برای تفریح و گذراندن اوقات بیکاری اش همراه من فرصت یا توان کافی داشته باشد.
- ۳۶ ما به دنبال یافتن راه هایی هستیم تا از طریق آن بتوانیم روابط جنسی مان را جالب تر ولذت بخش تر سازیم.
- ۳۷ به نظر می رسد که بچه ها علت اصلی ایجاد مشکلات در روابط ما هستند.
- ۳۸ از این که وقتم را با بعضی از بستگان همسرم صرف کنم لذت نمی برم.
- ۳۹ من و همسرم در باره بعضی از آموخته های مذهبی مان توافق نداریم.
- ۴۰ گاهی اوقات همسرم خیلی مستبد است.
- ۴۱ گاهی اوقات باور کرده تمام حرف های همسرم برابم مشکل است.
- ۴۲ گاهی اوقات فکر می کنم کشمکش های بین من و همسرم هم چنان ادامه دارد و پایان نخواهد یافت.
- ۴۳ از این که همسرم علایق و سرگرمی های شخصی کافی ندارد نگران هستم.
- ۴۴ هنگام صحبت راجع به مسائل جنسی با همسرم کاملاً احساس راحتی می کنم.
- ۴۵ از زمانی که صاحب فرزند شده ایم به عنوان یک زوج برای با هم بودن بندرت فرصت کافی داریم.
- ۴۶ همسرم زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می گذراند.
- ۴۷ من و همسرم به خاطر اعتقادات مذهبی مان احساس محدودیت می کنیم.

\*\*\*

## مقیاس دزدگی زناشویی

عبارات	۱ بسیار کم	۲ کم	۳ متوسط	۴ بسیار زیاد
بندرت				
گاهی				
معمولاً				
غالباً				
همیشه				

۱	خستگی
۲	افسردگی
۳	روز خوبی داشتن
۴	از نظر جسمانی از پا افتادن
۵	از نظر عاطفی از پا افتادن
۶	خوشحال بودن
۷	"تهی و خالی" شدن، درد کردن همه ی بدن
۸	لبریز شدن کاسه صبر
۹	ناراحتی
۱۰	خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن
۱۱	به دام افتادن
۱۲	بی ارزش بودن
۱۳	بی چیز بودن، چیزی برای بخشیدن نداشتن
۱۴	گرفتار مشکل شدن
۱۵	درباره همسر احساس خشم و سرخوردگی کردن
۱۶	ضعف و اختلالات خواب
۱۷	نامیدی
۱۸	طرد شدن از طرف همسر
۱۹	خوش بین بودن
۲۰	پر انرژی بودن

\*\*\*

## پرسشنامه تحمل پریشانی

کاملاً مخالف	اندکی مخالف	نه موافق و نه مخالف	اندکی موافق	کاملاً موافق	گویه	رتبه
					داشتن احساس پریشانی یا آشفتگی کردن برای من غیر قابل تحمل است.	۱
					وقتی پریشان یا آشفته هستم، فقط به این میتوانم فکر کنم که چه احساس بدی دارم.	۲
					من نمی توانم احساس پریشانی یا آشفتگی ام را کنترل کنم.	۳
					احساسات پریشانی من آن قدر شدید هستند که کاملاً بر من غلبه می کنند.	۴
					هیچ چیز بدتر از احساس پریشانی یا آشفتگی نیست.	۵
					من به خوبی سایر مردم می توانم پریشانی یا آشفتگی را تحمل کنم.	۶
					احساسات پریشانی یا آشفتگی ام قابل قبول نیست.	۷
					من هر کاری را انجام می دهم تا از احساس پریشانی یا آشفتگی دوری کنم.	۸
					دیگران بهتر از من قادرند احساس پریشانی یا آشفتگی را تحمل کنند.	۹
					پریشان یا آشفته بودن همیشه برای من آزمایشی سخت است.	۱۰
					وقتی احساس پریشانی یا آشفتگی می کنم از خودم خجالت می کشم.	۱۱
					از احساسات پریشانی یا آشفتگی ام وحشت دارم.	۱۲
					من هر کاری را برای توقف احساس پریشانی یا آشفتگی ام انجام می دهم.	۱۳
					وقتی پریشان یا آشفته می شوم، باید بلافاصله کاری در مورد آن انجام دهم.	۱۴

۱۵ وقتی احساس پریشانی یا آشفتگی می‌کنم، به جز این که بر بد بودن آن تمرکز کنم، کاری نمی‌توانم بکنم.

\*\*\*

### پرسش نامه سازگاری اسپانیر

لطفا در مقابل هریک از عبارات زیر میزان توفیق یا عدم توفیق خود با همسرتان را با گزارش عدد مناسب در مقابل آن مشخص کنید .  
 ۵=توفیق دائم داریم ۴=تقریباً توفیق دائم داریم ۳=گاهی توفیق داریم ۲=غلب اختلاف داریم ۱=تقریباً همیشه اختلاف داریم ۰=همیشه اختلاف داریم

نمره	سئوالات
	۱. صرف درآمد و امور مالی خانواده
	۲. تفریحات و تجدیدقوا
	۳. موضوعات و مسائل مذهبی
	۴. ابراز محبت
	۵. دوستان
	۶. روابط جنسی
	۷. رعایت عرف (رفتار صحیح یا مناسب)
	۸. فلسفه زندگی
	۹. طرز رفتار با والدین و خویشاوندان همسر
	۱۰. مقاصد، اهداف و چیزهای مهم
	۱۱. مدت زمان با هم بودن
	۱۲. اتخاذ تصمیمات مهم
	۱۳. انجام کارهای خانه
	۱۴. علایق و فعالیت های اوقات فراغت
	۱۵. تصمیمات تحصیلی و شغلی

لطفا با استفاده از مقیاس نمره گذاری زیر مشخص کنید که هریک از موارد زیر پند وقت یکبار بین شما و همسرتان رخ می دهد.  
 ۱=همیشه ۲=تقریباً همیشه ۳=اکثر اوقات ۴=معمولاً ۵=بندرت

گزینه	ادامه سئوالات			
	۱۶. چند وقت یکبار به فکر طلاق، جدایی و یا پایان داد به رابطه خود افتاده اید و یا در باره آن بحث کرده اید .			
	۱۷. چند وقت یکبار شما و همسرتان بعد از دعوا خانه را ترک کرده اید.			
	۱۸. کلا چند وقت یکبار فکر کرده اید که همه چیز بین شما و همسرتان به خوبی می گذرد.			
	۱۹. آیا به همسر خود اعتماد و اطمینان دارید.			
	۲۰. آیا اتفاق افتاده که از ازدواج خود متأسف باشید.			
	۲۱. چند وقت یکبار شما و همسرتان دعوا می کنید.			
	۲۲. چند وقت یکبار شما و همسرتان اعصاب یکدیگر را خرد می کنید.			
	۲۳. همسر خود را می بوسید.			
هر روز	تقریباً هر روز	گاهی اوقات	ندرتا	هرگز
۴	۳	۲	۱	۰
	۲۴. آیا شما و همسرتان علایق مشترک خارج از خانه دارید.			
در تمام موارد	در اکثر موارد	در بعضی از موارد	در چند مورد	در هیچ مورد
	موارد زیر هر چند وقت یکبار بین شما و همسرتان رخ می دهد.			
۱=هرگز	۲=کمتر از یکبار در ماه	۳=یک یا چند بار در ماه	۴=روزی یکبار	۵=بیش از روزی یکبار
گزینه	ادامه سئوالات			
	۲۵. یک تبادل نظر جذاب و دلچسب			

۲۶. با هم خندیدن

۲۷. به آرامی در مورد چیزی گفتگو کردن

۲۸. در یک پروژه یا برنامه همکاری کردن

برخی از مواردی که گاه باعث توافق یا اختلافات زن و شوهرها می‌شود به قرار زیر است. آیا این‌ها در چند هفته گذشته باعث اختلاف نظر یا مشکلاتی برای شما بوده است؟ لطفاً دور پاسخ «بله» یا «خیر» را دایره بکشید.

بله خیر ۲۹. حال و حوصله رابطه جنسی را نداشتن

بله خیر ۳۰. ابراز عشق و محبت نکردن

۳۱. موارد زیر نشان دهنده میزان شادکامی در رابطه شما است. نته وسط، یعنی خشنودی یا «شادکامی» نشان دهنده میزان شادکامی

در اکثر روابط زناشویی است. لطفاً با در نظر گرفتن تمام جوانب دور شماره ای را که نشان دهنده میزان شادکامی شماست دایره بکشید.

بسیار ناخشنود نسبتاً ناخشنود کمی ناخشنود خشنود یا شادکام خیلی شادکام فوق العاده شادکام عالی

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۱

۳۲. کدامیک از عبارات زیر بهترین توصیف احساس شما در درباره آینده رابطه شماست؟ لطفاً عبارت انتخابی خود را با کشیدن دایره

دور شماره جلوی آن مشخص کنید.

۵. مصرانه خواهان موفقیت رابطه خود هستیم، و برای این موقعیت از هر تلاش خسته و نا امید نمی‌شویم.

۴. خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد و برای این موفقیت از هر مقدار تلاش خسته و نا امید نمی‌شویم.

۳. خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد و برای این موفقیت به سهم خود تلاش می‌کنم.

۲. خوب است رابطه ما موفق باشد؛ اما نمی‌توانم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.

۱. خوب است رابطه ما موفق باشد؛ اما حاضر نیستم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.

۰. امکان موفقیت رابطه ما هرگز وجود ندارد و برای ادامه آن دیگر از من هیچ کاری ساخته نیست.

## The effectiveness of marital relationship enrichment training on emotional literacy, couple compatibility, marital boredom and distress tolerance in couples

Einollah. Gholipour<sup>1</sup>, Hamzeh. Akbari<sup>\*2</sup>, & Kazem. Shariatnia<sup>3</sup>

### Abstract

**Aim:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of marital relationship enrichment training on emotional literacy, couple compatibility, marital burnout and distress tolerance in couples referring to Gonbad clinics. **method:** The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design and a control and follow-up group. The statistical population of this research is all the couples who referred to Gonbad city clinics in 2019-1400. Available sampling method was used to select the sample. The sample size was considered equal to 32 people, and the subjects were randomly divided into two experimental groups (16 people) and the control group (16 people). In this plan, Johnson's (1997) emotion-oriented couple therapy training was held in eight sessions for 90 minutes. The research tools were Emotional Literacy Questionnaire, Iranian Kimiai Family Psychological Functions Scale (2008), Spanier Marital Adjustment Scale (DAS) (1976), Pines Marital Discomfort Scale (1996) and Simmons and Gaher Distress Tolerance Questionnaire (2005). To analyze the results, repeated measure variance analysis was used. **Results:** The results showed the effectiveness of marital relationship enrichment training on emotional literacy ( $F=51.34$ ,  $P=0.001$ ), couples' compatibility ( $F=46.03$ ,  $P=0.001$ ), marital boredom ( $F=48$ ,  $P=0.001$ ) and distress tolerance ( $F=032.86$ ,  $P=0.001$ ) were effective and this effect was stable in the follow-up phase. **Conclusion:** Therefore, this intervention can be used as a part of therapeutic interventions effectively in marital adjustment and reducing boredom and increasing distress tolerance of conflicted couples.

**Keywords:** *Enriching of marital relations, emotional literacy, couple compatibility, marital boredom, distress tolerance*

---

1. Ph. D student of counseling department, Bojnord branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran

2. **\*Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran

*Email:* hakbari258@gmail.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran