

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان دارای آشفتگی زناشویی

The effectiveness of relationship enrichment training on sexual dysfunction and marital burnout of women with marital turmoil

Zahra sadat Barazandeh

M.A of Psychology, Islamic Azad University, Chalus, Iran.

Email: zahrasadatbarazandeh.1377@gmail.com

زهرا سادات برازنده^۱

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران.

Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of relationship enrichment training on sexual dysfunction and marital burnout of women with marital turmoil in a semi-experimental method with a pre-test-post-test design with a control group, and the statistical population of this research is women. married) referred to counseling clinics in Chalus city, which were identified and screened by the psychologists of those groups in terms of diagnosing sexual dysfunction. According to the statistics of the relevant management area, 78 people have been considered to have these characteristics, and by implementing the questionnaires of sexual dysfunction Nobra and Pinto Goya and Marital Disillusionment of Pains, it has been implemented for screening and regarding both constructs, one standard deviation is lower than the average. They have been selected as the final statistical population, and their number has been determined to be 52 people, then 40 people have been selected purposefully according to the criteria for entering the study and according to the completion of the personal consent form to participate in the study process. Among them, 3 people were removed due to excessive absence, then the remaining 37 people were randomly replaced in two experimental and control groups. Nobreh and Pinto-Goya sexual dysfunction questionnaire and Pains Marital Discomfort Questionnaire were used to measure the variables and multivariate covariance

چکیده

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان دارای آشفتگی زناشویی به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل صورت پذیرفته است و جامعه‌ی آماری این پژوهش را بانوان (متاهل) مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره شهرستان چالوس که توسط روانشناسان آن مجموعه‌ها از لحاظ تشخیص بدکارکردی جنسی شناسایی و غربال شدند تشکیل داده‌اند. بر اساس آمار حوزه مدیریت مربوطه ۷۸ نفر حائز این مشخصات قلمداد شده‌اند و با اجرای پرسشنامه‌های بدکارکردی جنسی نوبره و پینتو گویا و دلزدگی زناشویی پینز جهت غربالگری به اجرا درآمده است و در خصوص هر دو سازه یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین به عنوان جامعه آماری نهایی انتخاب شده‌اند که تعداد آنها ۵۲ نفر مشخص شده است، سپس از میان این افراد به صورت هدفمند با توجه به معیارهای ورود به مطالعه و با توجه به تکمیل رضایت نامه شخصی جهت مشارکت در فرایند مطالعه ۴۰ نفر انتخاب شده‌اند که از میان آنها ۳ نفر به دلیل غیبت بیش از اندازه خارج شدند سپس ۳۷ نفر باقی مانده به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شده‌اند. پرسشنامه بدکارکردی جنسی نوبره و پینتو گویا و پرسشنامه دلزدگی زناشویی پینز برای اندازه‌گیری متغیرها به کار بسته شدند که قبل و بعد از مداخله توسط افراد هر دو گروه تکمیل گردید. و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و به وسیله نرم افزار SPSS24 استفاده شد. ضمناً آموزش غنی‌سازی رابطه بر روی گروه آزمایشی صورت گرفت. سپس جلسات پروتکل غنی

^۱ نویسنده مسئول Email: Kouravandfaride2@gmail.com

analysis was used to analyze the data using SPSS24 software. In addition, relationship enrichment training was conducted on the experimental group. Then, the relationship enrichment protocol sessions were implemented in the experimental group in 8 sessions, which lasted for four weeks by holding 90-minute 2 sessions per week at the end of the training. The findings indicate that relationship enrichment training has a positive effect on sexual dysfunction and marital despondency of women with marital turmoil with coefficients of 50 and 50, respectively. Also, relationship enrichment education among the components of sexual conservatism, sexual pleasure and desire as a sin, beliefs related to the priority of affection over sexual pleasure and the priority of maternal duties are respectively 0.32, 0.31, 0.43 and 0.38 has left a significant positive impact. Also, among the components of marital burnout, relationship enrichment training has had a significant positive effect on physical burnout, emotional burnout, and psychological burnout with coefficients of 0.26, 0.37, and 0.33, respectively. Therefore, the relationship enrichment protocol can be used to reduce sexual dysfunction and marital boredom.

Keyword: enrichment training, sexual dysfunction, marital burnout, women with marital turmoil.

سازی رابطه در گروه آزمایش در ۸ جلسه اجرا شد که با برگزاری ۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هر هفته در نهایت آموزش، چهار هفته به طول انجامید. یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش غنی‌سازی رابطه بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان دارای آشفتگی زناشویی به ترتیب با ضرایب اتای ۵۰ و ۵۰ تأثیر مثبت بر جای گذاشته است. همچنین آموزش غنی‌سازی روابط از میان مؤلفه‌های محافظه‌کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی و تقدم وظایف مادرانه به ترتیب ۰.۳۲، ۰.۳۱، ۰.۴۳ و ۰.۳۸ تأثیر مثبت معنی‌داری بر جای گذاشته است. همچنین آموزش غنی‌سازی روابط از میان مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی بر دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی به ترتیب با ضرایب اتای ۰.۲۶، ۰.۳۷ و ۰.۳۳ تأثیر مثبت معنی‌دار داشته است. بنابراین برای کاهش بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی از پروتکل غنی‌سازی روابط می‌توان استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: آموزش غنی‌سازی رابطه، بدکارکردی جنسی، دلزدگی زناشویی، بانوان دارای آشفتگی زناشویی.

نوع مقاله: پژوهشی دریافت: دی ۱۴۰۴ پذیرش: اسفند ۱۴۰۴

مقدمه

خانواده مهم‌ترین پایه برای ساختن جامعه‌ای سالم است و کیفیت رابطه زوجین نقش کلیدی در سلامت خانواده دارد. محبت و عشق، اساس ارتباط سالم میان زوجین به شمار می‌رود. هرچند بسیاری از افراد عشق رمانتیک را تجربه کرده یا درباره‌اش می‌دانند، اما این نوع عشق اغلب پایه‌ای شکننده برای رابطه پایدار ایجاد می‌کند. با این حال، بیشتر مردم همچنان به عشق رویایی باور دارند، احتمالاً چون جایگزین بهتری برای آن پیدا نکرده‌اند (پاینز^۱، ۲۰۰۲). عشق به این افراد قول می‌دهد تا خلأ زندگی‌شان را پر کند، تنهایی‌شان را از بین ببرد، موجودیتشان را توجیه کند و به آنها امنیت و سعادت ابدی هدیه کند و در نهایت آنان توقع رابطه‌ای دارند که مشکلاتشان را کاهش دهد و به زندگی‌شان معنا ببخشد. هنگامی که به این هدف دست نمی‌یابند به یأس و ناامیدی رو آورده و دچار دلزدگی می‌شوند (پاینز، ۱۹۹۶).

رفتار جنسی شامل رفتارها و روش‌هایی است که انسان از طریق آن‌ها تمایلات جنسی خود را تجربه و ابراز می‌کند. این رفتارها در افراد و زمان‌های مختلف متفاوت است (از نظر شکل ظاهری، نه ماهیت). فعالیت جنسی طبیعی از برانگیختگی جنسی و تغییرات فیزیولوژیکی ناشی می‌شود و هدف اصلی آن رسیدن به ارگاسم و ارضای نیاز جنسی است. این فعالیت همچنین شامل استراتژی‌های جذب شریک جنسی (برانگیختن تمایلات طرف مقابل) می‌شود (رولند و آنکروکسی^۱، ۲۰۰۸؛ لوین^۲، ۲۰۰۳؛ بالون و سگریوز^۳، ۲۰۰۵، به نقل از اکبری و سامانی، ۱۳۹۷).

یکی از راه‌های کیفیت رابطه و ایجاد و تقویت رضایت در رابطه زوجین، آموزش به آنهاست که عموماً از آن‌ها با عنوان برنامه‌های غنی‌سازی روابط زناشویی یا برنامه ارتقاء رابطه نام برده می‌شود (کارول، وولک و هاید^۴، ۱۹۸۵؛ به نقل از نظری، اعمادی و عابدی، ۱۳۹۸).

مبانی نظری

رابطه

ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال برجسته‌ترین دستاوردهای بشر است. در دوران انسان اولیه، ارتباط علاوه بر کمک به بقا و همکاری با دیگران، پایه‌گذار فعالیت‌های اجتماعی و آغاز زندگی جمعی بوده است.

دلزدگی زناشویی

خانواده کوچک‌ترین واحد از ساختار جامعه است. پایه و اساس خانواده از زوجینی شکل می‌گیرد که به یکدیگر تعهد، وفاداری و مسئولیت‌پذیری را قول داده‌اند. کیفیت ازدواج بر مفاهیمی مانند سازگاری، رضایت و خوشبختی تعیین می‌شود (موتلو، ارکات، بلدیزیم و گاندوگدو، ۲۰۱۸؛ به نقل از ذاکری، صفاریان طوسی، نجات، ۱۳۹۹).

بدکارکردی جنسی^۵

رفتار جنسی به مجموعه رفتارها و روش‌هایی گفته می‌شود که انسان از طریق آن‌ها تمایلات جنسی خود را تجربه و ابراز می‌کند. این رفتارها در افراد مختلف و در شرایط و زمان‌های متفاوت، از نظر شکل ظاهری و نحوه اجرا فرق می‌کند (هرچند ماهیت اصلی آن یکسان است). فعالیت جنسی طبیعی از برانگیختگی جنسی و تغییرات فیزیولوژیکی بدن ناشی می‌شود و هدف اصلی آن رسیدن به ارگاسم و ارضای نیاز جنسی است. علاوه بر این، رفتار جنسی شامل اقداماتی است که طی آن‌ها تمایلات جنسی شریک نیز برانگیخته می‌شود؛ یعنی راه‌ها و استراتژی‌های جذب و تحریک جنسی طرف مقابل؛ یعنی استراتژی‌های جذب شریک جنسی (اکبری و سامانی، ۱۳۹۷).

مبانی زیستی در بدکارکردی جنسی

تنظیم عصبی رفتار جنسی فرآیندی بسیار پیچیده است و مکانیسم‌های مؤثر بر آن در گونه‌های مختلف جانوران تفاوت‌های زیادی دارد. برخی رفلکس‌های پایه‌ای جنسی در نخاع تنظیم می‌شوند و نیازی به دخالت مغز ندارند. اما تنظیم برانگیختگی جنسی و رفتارهای جنسی پیچیده‌تر عمدتاً بر عهده هیپوتالاموس است. از منظر عصب‌زیست‌شناختی: شبکه لیمبیک و

¹ Roland & Inrocchi

² Levine

³ Balon & Segraves

⁴ Carson & Gil & Baucom

⁵ sexual Disfunction

پارالیمبیک در پردازش و دریافت تحریکات جنسی نقش دارند. این شبکه‌ها از طریق نورون‌های نورآدرنژیک و سروتونرژیک عمل می‌کنند. این نورون‌ها عمدتاً از ناحیه لوکوس سرولئوس (Locus Coeruleus) در ساقه مغز منشأ می‌گیرند.

پیشینه تحقیق

پیشینه داخلی

- ضیاء و صفرزاده (۱۴۰۲) پژوهشی را تحت عنوان اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی-عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان شهر اهواز ترتیب دادند؛ این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین جوان دارای زن باردار ۲۲ تا ۳۱ ساله، مراجعه‌کننده به بیمارستان و مطب‌های خصوصی پزشکان زنان و زایمان شهر اهواز در سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آنها ۳۰ زوج داوطلب و واجد شرایط در چهارچوب نمونه‌گیری هدفمند گزینش و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ زوج یا ۳۰ نفر) گمارده شدند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی به صورت گروهی اجرا شد و در گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کورانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین دو گروه در همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی در مرحله پس‌آزمون وجود دارد. از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر بهبود همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان مؤثر است. - ذوالفقاری کاهکش، شهبازی، کرایبی و علوی (۱۴۰۱) در مقاله‌ای به بررسی تأثیر برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مدل جانسون بر رفتارهای دلبستگی و ناخشنودی جنسی زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان اهواز پرداختند که از این میان ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس، گزینش و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری تحلیل شد. برآیندها نشان داد که میان گروه آزمایش و گواه از نظر رفتارهای دلبستگی (در دسترس بودن، پاسخگو بودن و درگیر بودن) و ناخشنودی جنسی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این اثربخشی تا مرحله پیگیری ۳ ماهه نیز ماندگاری داشته است. برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط زوجین مدل جانسون مایه بهبود دسترسی و پردازش دوباره واکنش‌های هیجانی اساسی در تعاملات زوجها می‌شود. این فرایند به گسترش شیوه‌های دلبستگی امن‌تر، الگوی متفاوت همکنش زوجها، همدلی زوجها نسبت به تجارب یکدیگر و فراهم کردن الگوهای همکنشی تازه منتهی می‌شود.

- در مقاله منصور، شهبازی و علوی (۱۴۰۱) با عنوان مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر گذشت در زندگی زناشویی زنان، که بر روی بانوان متأهل دارای مشکلات زناشویی صورت گرفت نتایج پژوهش نشان داد هر دو روش تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر افزایش گذشت زنان در زندگی زناشویی مؤثر است و غنی‌سازی براساس تئوری انتخاب اثربخشی بیشتری دارد. همچنین، نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد آموزش غنی‌سازی بر اساس هر دو روش بر گذشت مؤثر است و روش تئوری انتخاب ماندگاری بالاتری دارد.

پیشینه خارجی

وانیکی^۱ (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر معنویت بر رضایت زناشویی زوج‌های متأهل در کنیا پرداخت. جامعه مورد مطالعه شامل ۱۰۰۰ شرکت‌کننده بود. که از این بین ۲۸۶ نفر با نمونه‌گیری متوالی انتخاب

^۱ WANYEKI

شدند که از این بین ۱۵۲ نفر شرکت‌کننده به پرسشنامه پاسخ دادند که نشان‌دهنده نرخ پاسخ ۶۳.۳ درصدی بود. یافته‌ها سطح نسبتاً بالایی از رضایت زناشویی را در میان پاسخ‌دهندگان نشان داد. یافته‌های این مطالعه نشان‌دهنده برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر معنویت در ترویج صمیمیت زوجین و مدیریت تعارض اثرگذار است. این به گروه‌های مذهبی بینشی در مورد نقش بالقوه برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج در پرورش رضایت زناشویی ارائه می‌دهد.

هولمز^۱ (۲۰۲۰) در پژوهشی به ارزیابی برنامه غنی‌سازی رابطه برای بهبود رضایت زناشویی شرکت‌کنندگان پرداخت. در این تحقیق، پاسخ‌های پیش‌آزمون/ پس‌آزمون برای ارزیابی تأثیرات برنامه غنی‌سازی رابطه از جمله ایمان به خدا، دعا و بخشش، برای بهبود رضایت زناشویی شرکت‌کنندگان در برنامه انجام شده است. نتایج نشان داد که از نظر آماری تفاوت معناداری بین اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد.

بروکس، گورنی و مازا^۲ (۲۰۲۰) پژوهشی تحت عنوان زوج درمانی گروهی به شکل غنی‌سازی روابط را روی ۲۲ زوج اجرا کردند. نتایج نشان داد که این دوره باعث افزایش صمیمیت، تعهد، اعتماد و سازگاری زناشویی شده است. پیگیری بعد از ۶ ماه فقط برای سازگاری صورت گرفت و نشان داد، غنی‌سازی همچنان اثربخشی خود را حفظ کرده است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر نوع داده‌ها، کمی است و از نظر روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شده است. از نظر هدف، این پژوهش کاربردی محسوب می‌شود؛ زیرا پژوهش کاربردی به کارگیری نظریه‌ها، اصول و فنون علمی (که در پژوهش‌های پایه‌ای توسعه یافته‌اند) برای حل مسائل واقعی و عملی جامعه و نیازهای بشری می‌پردازد. در این مطالعه: انتخاب شرکت‌کنندگان (آزمودنی‌ها) از جامعه به صورت هدفمند (غیر تصادفی و بر اساس معیارهای خاص) انجام شده است. اما تخصیص افراد به گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت تصادفی صورت گرفته است.

اهداف پژوهش

اهداف اصلی از انجام پژوهش

- اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان دارای آشفتگی زناشویی.

اهداف فرعی از انجام پژوهش

- تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی (محافظه کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای وابسته به سن، باورهای خودپنداره جنسی، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی، تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی) بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی.
- تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی (مؤلفه‌های آن شامل: دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی) بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی.

سؤالات تحقیق

- آیا آموزش غنی‌سازی بر بدکارکردی جنسی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی مؤثر است؟
- آیا آموزش غنی‌سازی بر دلزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی مؤثر است؟

¹ Holmes

² Brooks, L. W., Guernsey Jr, B., & Mazza, N

فرضیه‌های تحقیق

فرضیه کلی

- آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی مؤثر است.

فرضیه‌های فرعی

- آموزش غنی‌سازی روابط بر مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی (محافظه کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای وابسته به سن، باورهای خودپنداره جنسی، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی، تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی) بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی اثربخش است.
- آموزش غنی‌سازی روابط بر مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی (مؤلفه‌های آن شامل: دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی) بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی اثربخش است.

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش

فرضیه اصلی: آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی اثربخش است.

برای مقایسه همزمان اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر دلزدگی زناشویی و بدکارکردی جنسی در دو گروه آزمایش و کنترل با توجه به اینکه متغیرهای فوق با هم همبستگی ($r=0/65$) دارند، از آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شده است.

برای مقایسه میانگین اثرات یک یا چند متغیر مستقل بر روی یک متغیر وابسته بر اساس طرح‌های آزمایشی مختلف، روش‌های آماری متعددی مانند آزمون t و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری ANCOVA به کار گرفته می‌شود؛ اما در حالتی که بیش از یک متغیر وابسته مد نظر قرار داشته باشد، با توجه به همبستگی بین متغیرهای وابسته ($0/40 - 0/80$) از روش‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA استفاده می‌شود.

اغلب اتفاق می‌افتد زمانی که هدف محقق بررسی بیش از یک متغیر وابسته است، به جای استفاده از روش‌های چند متغیری هر بار یکی از متغیرهای وابسته را در نظر گرفته و از روش‌های تک متغیری برای تحلیل استفاده می‌نماید. استفاده از این روش می‌تواند اشکالاتی را به وجود آورد که در ادامه به بیان آن‌ها پرداخته می‌شود:

- آزمون‌های آماری تک متغیری به طور معمول همبستگی متقابل متغیرهای وابسته را نادیده می‌گیرد. در حالیکه روش تحلیل کوواریانس چند متغیره همبستگی متقابل بین متغیرهای وابسته را با بررسی ماتریس‌های واریانس کوواریانس در نظر می‌گیرد.
- روش تحلیل کوواریانس چند متغیره محققان را قادر می‌سازد تا روابط بین متغیرهای وابسته را در هر سطحی از متغیرهای مستقل بررسی کنند.
- این روش به شناسایی متغیرهای وابسته با بیشترین توان تفکیک در گروه بندی کمک می‌کند.
- تحلیل کوواریانس چند متغیره به واسطه توان افزایش یافته در موقعیت چند متغیری می‌تواند تفاوت‌های گروهی نامشخص تحت شرایط تحلیل‌های آماری تک متغیری را آشکار نماید.
- روش تحلیل کوواریانس چند متغیره سطح آلفای کلی یا میزان خطای نوع اول (یعنی احتمال این که فرض صفر درست بوده و به اشتباه رد شود) را کنترل می‌کند. در این حالت استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره این مشکل را برطرف می‌کند.

اثر بخشی آموزش غنی سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان دارای آشفتگی زناشویی

پیش فرض های تحلیل تحلیل کواریانس چند متغیره:

- نرمال بودن^۱ نمرات در هر گروه
- همگونی ماتریس کواریانس^۲ و برابری واریانس ها در گروه های مختلف
- همگنی ماتریس واریانس-کواریانس
- همبستگی متعارف متغیرها (یعنی ضریب همبستگی بین متغیرهای آنها نباید بیشتر از ۰/۸ باشد و کمتر از ۰/۴ باشد).

- خطی بودن همبستگی بین متغیرهای تحقیق

حال با توجه به این توضیحات به بررسی فرضیات این پژوهش پرداخته می شود. همانطور که بیان شده برای بررسی فرضیه اول از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شده است.

جدول ۱ نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کواریانس

معنی داری	F	Box's M
.553	.698	2.233

جدول فوق نشان می دهد که مقدار سطح معناداری ($\text{sig.} > 0.01$) می باشد که گویای آن است شرط همگنی ماتریس واریانس-کواریانس به خوبی رعایت شده است ($\text{sig.} = 0/553$ و $F = 0/698$).

جدول ۲ آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل کواریانس چند متغیره

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	سطح معنی - داری sig.
لامبدای ویلکز	.782	4.178	2.000	30.000	.025

نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان می دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش حداقل در یکی از متغیرهای مربوط به دلزدگی زناشویی و بدکارکردی جنسی آزمودنی ها تفاوت معنادار وجود دارد ($\text{sig.} = 0/025$ و $F = 4/178$).

جدول ۳ نتایج آزمون لون جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس ها متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	F	df1	df2	Sig.
بدکارکردی جنسی	2.571	1	35	.118
دلزدگی زناشویی	.416	1	35	.523

جدول فوق گویای آن است که واریانس های متغیرهای دلزدگی زناشویی و بدکارکردی جنسی در دو گروه با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنی داری ندارند، این یافته پایایی نتایج بعدی را نشان می دهد. برای بررسی همگنی شیب خط رگرسیون به وجود رابطه ی متغیر اثر متقابل بین گروه و متغیر وابسته پرداخته شده است که در جدول زیر نتایج این آزمون نشان داده شده است.

¹ Normality

² Equality of Covariance Matrix

جدول ۴ بررسی همگنی شیب خط رگرسیونی برای دلزدگی زناشویی و بدکارکردی جنسی

Sig.	F	میانگین توان دوم	درجه آزادی	مجموع توان دوم	متغیرها	منابع
.827	.048	.114	1	.114	بدکارکردی جنسی	اثر متقابل بین متغیرهای مستقل
.262	1.307	2.968	1	2.968	دلزدگی زناشویی	(قبل از مداخله) و گروه

با توجه به جدول با سطح معنی داری برای اثر متقابل بین متغیرهای گروه و مستقل قبل از مداخله بیشتر از ۰/۰۱ بوده، در نتیجه پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. پس از بررسی نتایج آزمون‌های باکس، لامبدای ویلکز و لون، سرانجام تحلیل‌های مربوط به اثرات بین آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج به دست آمده در جداول ذیل قابل مشاهده است:

جدول ۵ آنالیز کواریانس چندمتغیره مربوط به متغیرهای دلزدگی زناشویی و بدکارکردی جنسی در دو گروه کنترل و آزمایش

منابع	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	معنی داری Sig.	مجذور ایتا
گروه	بدکارکردی جنسی	73.570	1	73.570	32.689	.000	.498
	دلزدگی زناشویی	73.367	1	73.367	33.000	.000	.500

با توجه به جدول فوق بین میانگین بدکارکردی جنسی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=32/689$ و $sig.<0.01$)، به این صورت که میانگین بدکارکردی جنسی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است، متغیر گروه (کنترل و آزمایش) ۵۰ درصد از تغییرات بدکارکردی جنسی را تبیین می‌کند. با توجه به جدول فوق بین دلزدگی زناشویی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=33$ و $sig.<0.01$)، به این صورت که میانگین دلزدگی زناشویی بعد از مداخله در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است، متغیر گروه (کنترل و آزمایش) 50 درصد از تغییرات بدکارکردی جنسی را تبیین می‌کند.

فرضیه فرعی اول: آموزش غنی سازی روابط بر مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی (محافظه کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای وابسته به سن، باورهای خودپنداره جنسی، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی، تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی) بانوان دارای آشفتگی زناشویی اثربخش است. برای بررسی این فرضیه فرعی پژوهش نیز از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است.

جدول ۶ نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کواریانس

معنی داری	F	BOX'S M
.429	1.024	26.440

جدول فوق نشان می‌دهد، مقدار سطح معناداری ($sig.>0.05$) می‌باشد که گویای آن است شرط همگنی ماتریس واریانس-کواریانس به خوبی رعایت شده است ($F=1/024$ و $sig.>0.05$).

جدول ۷ آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل کواریانس چند متغیره

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	سطح معنی - داری sig.
لامبدای ویلکز	.882	7.942	3.000	27.000	.001

نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش حداقل در یکی از متغیرهای مربوط به مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی (محافظه کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای وابسته به سن، باورهای خودپنداره جنسی، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی، تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی) تفاوت معنادار وجود دارد ($F=7/942$ و $sig.<0/05$).

جدول ۸ نتایج آزمون لون جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	F	df1	df2	Sig.
محافظه کاری جنسی	.520	1	35	.476
لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه	3.903	1	35	.056
باورهای وابسته به سن	3.112	1	35	.064
باورهای خودپنداره جنسی	2.459	1	35	.126
باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی	.933	1	35	.341
تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی	.029	1	35	.866

جدول فوق گویای آن است که واریانس‌های متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند که این یافته، پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد. برای بررسی همگنی شیب خط رگرسیون به وجود رابطه‌ی متغیر اثر متقابل بین گروه و متغیر وابسته می‌پردازیم، جدول زیر نتایج این آزمون را نشان می‌دهد:

جدول ۹ بررسی همگنی شیب خط رگرسیونی مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی

منابع	متغیرها	مجموع توان دوم	درجه آزادی	میانگین توان دوم	F	Sig.
اثر متقابل بین متغیرهای مستقل (قبل از مداخله) و گروه	محافظه کاری جنسی	.003	1	.003	.010	.919
	لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه	.003	1	.003	.019	.890
	باورهای وابسته به سن	.004	1	.004	.033	.858
	باورهای خودپنداره جنسی	.235	1	.235	.954	.339
	باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی	.167	1	.167	.691	.414
	تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی	.000	1	.000	.001	.980

با توجه به این که مقدار sig برای اثر متقابل بین متغیرهای گروه و مستقل قبل از مداخله بیشتر از $0/05$ بوده، در نتیجه پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. بر اساس نتایج آزمون‌های باکس، لامبدای ویلکز و لون، تحلیل‌های مربوط به اثرات بین آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج به دست آمده در جداول ذیل قابل مشاهده است:

جدول ۱۰. آنالیز کواریانس چندمتغیره مربوط به مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی در دو گروه کنترل و آزمایش

منابع	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	معنی‌داری Sig.	مجذور ایستا
	محافظه کاری جنسی	4.797	1	4.797	13.990	.001	.325
	لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه	2.871	1	2.871	13.283	.001	.314
	باورهای وابسته به سن	.251	1	.251	1.943	.174	.063
	باورهای خودپنداره جنسی	.278	1	.278	1.137	.295	.038
	باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی	6.407	1	6.407	22.347	.000	.435
	تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی	4.470	1	4.470	18.111	.000	.384

با توجه به جدول فوق بین میانگین محافظه کاری جنسی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=13/990$ و $sig.<0.01$)، به این صورت که میانگین محافظه کاری جنسی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است، متغیر گروه (کنترل و آزمایش) 32 درصد از تغییرات محافظه کاری جنسی را تبیین می‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=13/283$ و $sig.<0.01$)، به این صورت که میانگین لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است. متغیر گروه (کنترل و آزمایش) 31 درصد از تغییرات لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه را تبیین می‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین باورهای وابسته به سن بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($F=1/943$ و $sig.=0/063$)، به این صورت که میانگین باورهای وابسته به سن بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل نیست، بنابراین، آموزش غنی سازی روابط در تغییرات باورهای وابسته به سن بانوان دارای آشفتگی زناشویی ایفای نقش نمی‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین باورهای خودپنداره جنسی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($F=1/137$ و $sig.=0/038$)، به این صورت که میانگین باورهای خودپنداره جنسی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل نیست، بنابراین، آموزش غنی سازی روابط در تغییرات باورهای خودپنداره جنسی بانوان دارای آشفتگی زناشویی ایفای نقش نمی‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=22/347$ و $sig.<0.01$)، به این صورت که میانگین باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است. متغیر گروه (کنترل و آزمایش) 43 درصد از تغییرات باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی را تبیین می‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=18/111$ و $sig.<0.01$)، به این صورت که میانگین تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است. متغیر گروه (کنترل و آزمایش) 38 درصد از تغییرات تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی را تبیین می‌کند.

اثر بخشی آموزش غنی سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان دارای آشفتگی زناشویی

فرضیه فرعی دوم: آموزش غنی سازی روابط بر مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی (مؤلفه‌های آن شامل: دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی) بانوان دارای آشفتگی زناشویی اثربخش است. برای بررسی این فرضیه فرعی پژوهش نیز از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است.

جدول ۱۱ نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کواریانس

معنی داری	F	BOX'S M
.. 304	1.198	7.930

جدول فوق نشان می‌دهد، مقدار سطح معناداری ($\text{sig.} > 0.05$) می‌باشد که گویای آن است شرط همگنی ماتریس واریانس-کواریانس به خوبی رعایت شده است ($F = 1.258$ و $\text{sig.} > 0.05$). جهت بررسی این فرضیه و کنترل تفاوت‌های آزمودنی‌ها در پیش آزمون از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. از مفروضه‌های مهم تحلیل کواریانس همگنی شیب رگرسیون است و برای بررسی همگنی شیب رگرسیون تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش است که نتایج بررسی تعامل بین شرایط آزمایش و متغیر همپراش در جدول زیر مشاهده می‌شود.

جدول ۱۲ آزمون لامبدای ویلکز در تحلیل کواریانس چند متغیره

آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزاد	میانگین مجموع مجذورات	F	Sig
لامبدای ویلکز	.750	2.994	3.000	27.000	.048

نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش حداقل در یکی از متغیرهای مربوط به مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی (دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی) تفاوت معنادار وجود دارد

جدول ۱۳ نتایج آزمون لون جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	F	df1	df2	Sig.
دلزدگی جسمی	3.262	1	35	.067
دلزدگی عاطفی	3.236	1	35	.077
دلزدگی روانی	.155	1	35	.697

جدول فوق گویای آن است که واریانس‌های متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنی داری ندارند که این یافته، پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد. برای بررسی همگنی شیب خط رگرسیون به وجود رابطه‌ی متغیر اثر متقابل بین گروه و متغیر وابسته می‌پردازیم، جدول زیر نتایج این آزمون را نشان می‌دهد:

جدول ۱۴ بررسی همگنی شیب خط رگرسیونی مؤلفه‌های دزدگی زناشویی

منابع	متغیرها	مجموع توان دوم	درجه آزادی	میانگین توان دوم	F	Sig.
اثر متقابل بین	دزدگی جسمی	.661	1	.661	.963	.334
متغیرهای مستقل (قبل از مداخله) و گروه	دزدگی عاطفی	.771	1	.771	2.116	.157
	دزدگی روانی	.538	1	.538	.816	.374

با توجه به این که مقدار sig برای اثر متقابل بین متغیرهای گروه و مستقل قبل از مداخله بیشتر از $0/05$ بوده، در نتیجه پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. بر اساس نتایج آزمون‌های باکس، لامبدای ویلکز و لون، تحلیل‌های مربوط به اثرات بین آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج به دست آمده در جداول ذیل قابل مشاهده است:

جدول ۱۵ آنالیز کواریانس چندمتغیره مربوط به مؤلفه‌های دزدگی زناشویی در دو گروه کنترل و آزمایش

منابع	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	معنی‌داری Sig.	مجذور ایتا
	دزدگی جسمی	7.372	1	7.372	11.062	.002	.257
	دزدگی عاطفی	6.826	1	6.826	18.843	.000	.371
	دزدگی روانی	10.809	1	10.809	15.764	.000	.330

با توجه به جدول فوق بین میانگین دزدگی جسمی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=11/062$ و $sig.<0/01$)، به این صورت که میانگین دزدگی جسمی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است، متغیر گروه (کنترل و آزمایش) ۲۶ درصد از تغییرات دزدگی جسمی را تبیین می‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین دزدگی عاطفی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=18/843$ و $sig.<0/01$)، به این صورت که میانگین دزدگی عاطفی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است. متغیر گروه (کنترل و آزمایش) ۳۷ درصد از تغییرات دزدگی عاطفی را تبیین می‌کند.

با توجه به جدول فوق بین میانگین دزدگی روانی بعد از مداخله در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=15/764$ و $sig.<0/01$)، به این صورت که میانگین دزدگی روانی بعد از مداخله در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است، متغیر گروه (کنترل و آزمایش) ۳۳ درصد از تغییرات دزدگی روانی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی: آموزش غنی سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی شهرستان چالوس مؤثر است.

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی شهرستان چالوس انجام شده است. نتایج تحلیل کواریانس این پژوهش نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی

مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی شهرستان چالوس به ترتیب با ضرایب اتای ۵۰ و ۵۰ تأثیر مثبت بر جای گذاشته است.

بررسی پیشینه‌های انجام شده نشان داد که تاکنون پژوهشی با این عنوان صورت نگرفته است. نتایج تحقیقات سازگار، کیخسروانی، مرقاتی خویی و توحیدی نیک (۱۴۰۱)، خدامرادی و اسماعیلی (۱۳۹۸)، میری، میری، شریف‌زاده و میری (۱۳۹۳) نشان داد که بین غنی‌سازی رابطه و کاهش بدکارکردی جنسی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین مطالعه نویدیان، رضایی، شکیبیا و بنی‌اسد (۱۳۹۶) نشان از رابطه غنی‌سازی رابطه و دلزدگی زناشویی دارد. یکی از روش‌های پیشگیری از بروز نارضایتی-های زناشویی، برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج است. غنی‌سازی ازدواج، رویکردی است آموزشی برای بهبود روابط زوجین و هدف آن کمک به زوج‌ها برای آگاهی از خودشان و همسرشان، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسأله است. از این رو، غنی‌سازی روابط سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون‌ها زوج به خود اختصاص داده است. غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌هایی برای ازدواج می‌انجامد. در غنی‌سازی زناشویی عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقاء داده شده و در آن تغییر ایجاد می‌شود. هدف از این تغییردهی و رشددهی‌ها تبدیل ترس از صمیمیت به صمیمیت می‌باشد. به‌طور کلی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی در زمینه ارتباطات زوجین، حل تعارضات بین آن‌ها، مدیریت مالی، رضایت‌مندی زناشویی، فعالیت‌های زوجین در هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از همدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی، افزایش صمیمیت زوجین و .. فعالیت می‌کند و در این زمینه‌ها به زوجین آموزش می‌دهد. آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی عمدتاً شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایت‌مندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرات-ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجین از خویشتن، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آن‌ها از طریق آموزش صمیمیت بین همسران، آموزش بهبود ارتباط جنسی و آموزش مدیریت منزل. در مجموع از مرور مطالعات می‌توان چنین اظهار نظر نمود که آموزش مهارت‌های ارتباطی در زمینه روابط زناشویی، به افراد کمک می‌کند تا پیامشان را به صورت روشن و مؤثر انتقال دهند، علاوه بر آن زوج‌هایی که چگونگی حل و فصل مؤثر و کارآمد تعارضاتشان را می‌آموزند نسبت به زوج‌هایی که فاقد چنین مهارتی هستند بهتر می‌توانند به زندگی مشترک خود ادامه دهند و تعارضات موجود در زندگی مشترک را بطور مناسبی رفع نمایند و دچار دلزدگی نشوند. در بسیاری از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آن‌ها تأکید می‌شود. همچنین، به‌نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از شیوه‌های کارآمد گوش فرا دادن، صحبت کردن، ارائه پاسخ‌های غیرکلامی مؤثر و فراگیری مهارت حل مسأله، کیفیت رابطه بین زوجین و رضایت‌مندی جنسی از زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد. به‌طور خلاصه در این رویکرد مهارت‌هایی آموزش داده می‌شوند که به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند. حساسیت دلسوزانه می‌تواند مهم‌ترین عامل در ارتقای امنیت و اعتبار بخشیدن به رابطه زوج‌ها و ایجاد صمیمیت سازنده و جو سالم برای رشد فردی باشد. بنابراین، آموزش غنی‌سازی روابط بر بدکارکردی جنسی و دلزدگی زناشویی بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی مراجعه کننده به کلینیک‌های روانشناسی شهرستان چالوس مؤثر است.

فرضیه فرعی اول: تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر مؤلفه‌های بدکارکردی جنسی (محافظه کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای وابسته به سن، باورهای خودپنداره جنسی، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی، تقدم وظایف مادرانه بر رابطه جنسی) بانوان (متأهل) دارای آشفتگی زناشویی.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس حاکی از آن بوده است که آموزش غنی‌سازی روابط از میان مؤلفه‌های محافظه‌کاری جنسی، لذت و تمایل جنسی به عنوان گناه، باورهای مربوط به تقدم عاطفه بر لذت جنسی و تقدم وظایف مادرانه به ترتیب ۰.۳۲، ۰.۳۱، ۰.۴۳ و ۰.۳۸ تأثیر مثبت معنی‌دار گذاشته است.

براساس رابطه مثبت به دست آمده بین روابط همسران با میزان رضایت جنسی آنان (کاهش بدکارکردی جنسی)، این یافته‌ها نتایج پژوهش‌های ضیاء و صفرزاده (۱۴۰۲)، کیخسروانی، مرقاتی خوبی و توحیدی نیک (۱۴۰۱)، ذوالفقاری کاهکش، شهبازی، کرایبی و علوی (۱۴۰۱)، بهارستانی، امینی، کیخسروانی، آزادی و میرزایی (۱۴۰۱)، خدامرادی و اسماعیلی (۱۳۹۸)، پیاده-کوهسار؛ متانت و خوری (۱۳۹۷)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، لطفی (۱۳۹۴)، لطفی‌زاده (۱۳۹۴)، میری، میری، شریف‌زاده و میری (۱۳۹۳)، اورکی و جمالی (۱۳۹۱)، اولیا، فاتحی‌زاده و بهرامی (۱۳۹۰)، پروا، لطفی، نظری و کبیر (۲۰۱۸)، معصومی، خانی، کاظمی، کلهری، ابراهیمی و روشنایی (۲۰۱۷)، دیوید و استافورد (۲۰۱۷)، دیویس (۲۰۱۵)، بودنمن، لیدرمن و برادبوری (۲۰۰۷) به صورت مستقیم و غیر مستقیم همسو است. نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود. بیشتر افراد ازدواج را به عنوان صمیمانه‌ترین رابطه بزرگسالی محسوب می‌کنند، رابطه‌ای که برای آن‌ها منبع اصلی عاطفه و حمایت است. علاوه بر این، به نظر می‌رسد که صمیمیت، تعهد را در روابط بهبود بخشیده و سازگاری ارتباطی را افزایش می‌دهد؛ به‌طور ایده‌آل روابط بین فردی نزدیک، به افراد اجازه می‌دهد که نیاز خود به پذیرفته شدن، مورد توجه بودن، ارزشمند تلقی شدن و دوست داشته شدن را برآورده کنند و به آنها فرصت می‌دهد که چنین نگرش‌ها و رفتارهایی را متقابلاً انجام دهند. افزون بر این، توانایی برقراری و حفظ صمیمیت با دیگران به افراد کمک می‌کند با مشکلات ارتباطی کنار آیند و روابطی رضایت‌بخش داشته باشند؛ درحالی‌که اجتناب از صمیمیت مشخصه افرادی است که روابطشان را کمتر رضایت‌بخش توصیف می‌کنند کسانی که از صمیمیت می‌ترسند یا از صمیمیت اجتناب می‌کنند، احتمالاً نزدیک شدن به دیگران و برقراری روابط گرم و رضایت‌بخش برایشان دشوار است. اگر روابط زناشویی سست باشد پایه‌های خانواده هم سست و لرزان می‌شود. زوج‌هایی که خودشان مشکل دارند، نمی‌توانند والدین خوبی باشند. همچنین زوج‌هایی که از لحاظ مشکل ارتباطی نقش‌ها، پاسخ‌دهی عاطفی، مشارکت عاطفی، کنترل رفتار و کارآیی عمومی در سطح پایین‌تری قرار دارند نه‌تنها سلامت روانی آنها در معرض آسیب قرار دارد، بلکه احساس رضایتمندی در آنها نیز به مقدار زیادی کاهش می‌یابد. امروزه روش‌های متعددی برای افزایش کیفیت زندگی زناشویی و آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی وجود دارد. از جمله روش‌هایی که برای ارتقای روابط زناشویی قابل استفاده است، شیوه‌های غنی‌سازی است. غنی‌سازی حرکت برای رشد رابطه‌ی زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف و جهت‌یابی برای ازدواج می‌انجامد (خدامرادی و اسماعیلی، ۱۳۹۸). آموزش غنی‌سازی حرکتی برای رشد رابطه جنسی است که از طریق ایجاد اهداف و سمت و سوهایی برای ازدواج به تقویت رابطه می‌انجامد. غنی‌سازی ازدواج یک فرایند همیشگی است و مستلزم تلاش هر دو زوج است. رشد زناشویی به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تغییرات رفتاری خاص نیاز دارد و افراد در روش غنی‌سازی، مهارت‌هایی را می‌آموزند که به تغییر رفتار در خود و همسرشان می‌انجامد. آنها یاد می‌گیرند چگونه به تدریج رفتارها و سبک‌های ارتباطی زناشویی نامطلوب‌شان را با کمک هم تغییر دهند. در این برنامه همسران باید فهرستی از آرزوهای خود و اهدافی برای خود و خانواده تعیین کنند. بنابراین، افزون بر تمرین مهارت‌های ارتباطی، موضوعات بدون توافق نیز مشخص می‌شوند و انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تعدیل می‌شود. همچنین، به همسران درباره اهمیت تصمیم‌گیری مشترک و در نظر گرفتن تأثیرات انتخاب‌های‌شان بر دیگری آموزش داده می‌شود. آموزش غنی‌سازی روابط به همسران بسیار آسان است و فهم‌پذیر بودن مواد آموزشی، به شکلی که هر زوج با هر سطح از سواد بتواند از آموزش بهره‌مند شود، اهمیت دارد. مطالعات انجام‌شده نشان‌دهنده تأثیر مثبت برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر ارتباطات میان فردی، سازگاری زناشویی، رضایتمندی، استقلال و در نهایت، صمیمیت بین همسران است (محمدی، سلیمی، زهراکار، داورنیا و شاکرمی، ۱۳۹۵). به‌طور کلی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی در زمینه ارتباطات زوجین، حل

تعارضات بین آنها، مدیریت مالی، رضایت‌مندی زناشویی، فعالیت‌های زوجین در هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از همدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی، افزایش صمیمیت زوجین و... فعالیت می‌کند و در این زمینه‌ها به زوجین آموزش می‌دهد. آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی عمدتاً شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایت‌مندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرات‌ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجین از خویشتن، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها است. در بسیاری از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود (خداوردی و اسماعیلی، ۱۳۹۸). آموزش مهارت‌های ارتباطی، از جمله مهم‌ترین روش‌هایی است که در استواری و بقای رابطه‌ی زناشویی نقش دارند و در مقابل شایع‌ترین مشکل مطرح شده توسط زوج‌های ناراضی، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است. داشتن ارتباط مناسب بین زوجین باعث داشتن اطلاعات کافی در مورد نقش‌ها و وظایف خود در زندگی مشترک می‌شود و به ادامه یک زندگی موفق، کمک می‌کند. در حقیقت رابطه صحیح زوجین با یکدیگر، باعث ارتباط صمیمانه و بهتر بین زوجین می‌شود و به موفقیت آنان در زندگی جنسی کمک می‌کند. به عبارت دیگر، آموزش غنی‌سازی رابطه به زوجین کمک می‌نماید تا روابطشان را بهتر کنند و در عین حال کیفیت روابط جنسی را در طول زمان حفظ کنند. با آموزش غنی‌سازی روابط، زوج‌ها یاد می‌گیرند چگونه نسبت به هم پیشداوری، پذیرا و همدل تر باشند و کوتاهی و یا نقصان در عملکرد جنسی را پذیرا تر شده و در بهبود آن خواهند کوشید. ضمن اینکه پژوهش‌های زیادی اثربخش بودن رویکردهای روانی-آموزشی مبتنی بر مهارت‌آموزی را در حوزه مسائل زناشویی نشان داده است (کریمی و خلعتبری، ۱۳۹۶). در حقیقت، این رویکرد یک الگوی آموزشی تعلیم مهارت برای بهبود رضایت و ثبات رابطه زوجی است. بنابراین، آموزش غنی‌سازی روابط بر رضایت جنسی (کاهش بدکارکردی) بانوان (متاهل) دارای آشفتگی زناشویی مؤثر است.

فرضیه فرعی دوم: تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی (مؤلفه‌های آن شامل: دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی) بانوان (متاهل) دارای آشفتگی زناشویی.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس حاکی از آن بوده است که آموزش غنی‌سازی روابط از میان مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی بر دلزدگی جسمی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی به ترتیب با ضرایب اتای ۰.۲۶، ۰.۳۷ و ۰.۳۳ تأثیر مثبت معنی‌دار داشته است.

این فرضیه با نتایج پژوهش‌های ضیاء و صفرزاده (۱۴۰۲)، منصور، شهبازی و علوی (۱۴۰۱)، ذبیح‌اله، فخری و حسن‌زاده (۱۴۰۰)، علی‌اکبری‌دهکردی و دهخدايي (۱۳۹۹)، معتمدی و بخشی پور (۱۳۹۸)، نامنی و خدادادی (۱۳۹۸)، جلالی شاهکوه، مظاهری، کیامنش و احدی (۱۳۹۸)، علیزاده اصلی و جعفرنژاد لنگرودی (۱۳۹۷)، رضایی و بنی‌اسد (۱۳۹۶)، برادران فرشچی و حسن‌آبادی (۱۳۹۵)، مظهری، داورنیا، عبدهل و شاکرمی (۱۳۹۵)، میری، علیزاده (۱۳۹۵)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، میری، میری، شریف‌زاده و میری (۱۳۹۳)، اورکی و جمالی (۱۳۹۱)، اولیا، فاتحی‌زاده و بهرامی (۱۳۹۰)، وانیکی (۲۰۲۳)، هولمز (۲۰۲۰)، بروکس، گورنی و مازا (۲۰۲۰)، بروکس (۲۰۱۹)، شولنبرگر (۲۰۱۹)، آکاردینو و جورنی (۲۰۱۸)، ویدیان و همکاران (۲۰۱۷)، معصومی، خانی، کاظمی، کلهری، ابراهیمی و روشنایی (۲۰۱۷)، تامپکینز، رودر، توماس و کخ (۲۰۱۳)، ویلیامز (۲۰۰۷)، کارسون و همکاران (۲۰۰۴)، بروک (۲۰۰۱)، دوکت (۲۰۰۱) به صورت مستقیم و غیرمستقیم با یافته‌های این مطالعه همسویی نشان می‌دهد.

خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای جامعه است و پایه اصلی شکل‌گیری و رشد آن، رابطه میان زوجین می‌باشد. برای تقویت، ثبات و دوام زندگی خانوادگی، نگرش مثبت، باور متقابل و وجود محبت بین زن و شوهر ضروری است. این باور و محبت باعث افزایش کیفیت و پایداری زندگی مشترک می‌شود. این نوع درک و ادراک بین‌فردی از شناخت عاطفی و روانی یکدیگر سرچشمه می‌گیرد و نتیجه نقش‌های مهمی است که زوجین از ابتدای ازدواج بر عهده گرفته‌اند. با این حال، در طول زمان ممکن است عوامل مختلفی با هم ترکیب شوند و مشکلات متعددی ایجاد کنند که به تعارض منجر می‌شود. عوامل گوناگون می‌توانند روابط زناشویی را تهدید کنند و باعث فرسایش عشق و صمیمیت شده و در نهایت به دلزدگی زناشویی بیانجامند. این مشکلات شامل اضطراب‌ها و فشارهای متعدد است که به مرور شدیدتر و گاهی غیرقابل تحمل می‌شوند. افزایش نرخ طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو، و تمایل زوجین به بهبود و غنی‌سازی رابطه از سوی دیگر، نشان‌دهنده نیاز جدی به مداخلات تخصصی و آموزش‌های هدفمند در این حوزه است (سعیدی، آفازیارتی، طباطبایی‌فر، ۱۳۹۸). دلزدگی هنگامی بروز می‌کند که زوجین متوجه می‌شوند که علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان، رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. علاوه بر این، دلزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیر واقعی از همسر و ازدواج توأم با استرس‌ها، واقعیت‌ها و فرافراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. در حقیقت، توقع‌های غیرمنطقی، بیشترین ارتباط را با دلزدگی زناشویی دارد. باور داشتن اینکه توافق نداشتن، باعث تخریب رابطه است اولین باور غیر منطقی است. زوجین باید یاد بگیرند اختلاف نظر طبیعی است و نباید آن را منفی تفسیر کنند. اینکه باور داشته باشند رفتارهای همسرشان تغییر نمی‌کند هم غیرمنطقی و غیرمنصفانه است. توقع اینکه همسران قادر به خواندن ذهن یکدیگر باشند غیرمنطقی است. در این راستا زوجین بایستی نیازهای خود را بر زبان بیاورند. به گفته روانشناسان، روش‌های متنوعی وجود دارد که اثربخشی آنها برای حل مسائل زوجین به اثبات رسیده است. در بسیاری از این روش‌ها، بر اهمیت تمرین ارتباطی، شفاف‌سازی موقعیت‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید شده است. رویکردهای متعدد خانواده درمانی بطور عام و زوج درمانی به طور خاص در این حوزه بیشتر بکار رفته‌اند. در این میان، غنی‌سازی رابطه تأثیر زیادی بر روی روابط زوجین خواهد داشت. در این رویکرد مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که به ارضاء نیازهای اساسی خانواده کمک می‌کند. این مهارت‌ها عبارت‌اند از مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مسئله، مهارت حل تعارض و مهارت همدلی. همچنین، افزایش آگاهی و شناخت زوج‌ها از خویش، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها از طریق آموزش صمیمیت بین همسران. با توجه به آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی موجود، آموزش غنی‌سازی روابط با اصلاح نگرش‌ها، افزایش دانش و مهارت‌های زوجین، و کمک به مدیریت متعادل عواطف، به طور مؤثری دلزدگی زناشویی را کاهش می‌دهد.

پیشنهاد‌های پژوهشی

- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه با این پژوهش از آزمون پیگیری استفاده شود.
- انجام پژوهش بر روی جامعه‌های دیگر می‌تواند در جهت تایید صحت یا عدم صحت نتایج بدست آمده مفید باشد.
- پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جامعه مردان نیز انجام شود.
- پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جوامع آماری بزرگتر برای تعمیم نتایج بهتر انجام گیرد.

پیشنهاد‌های عملیاتی

- اطلاع‌رسانی در زمینه غنی‌سازی روابط و آموزش این مفاهیم برای مدیریت دلزدگی زناشویی.
- آموزش غنی‌سازی روابط برای زوجین در حال ازدواج.
- استفاده از یافته‌های این پژوهش برای تدوین برنامه‌های درمانی به منظور آگاه‌سازی و استفاده دست‌اندرکاران حوزه‌ی بهداشت روانی و درمانگری.

منابع

- [۱] آرمین ذبیح اله، فخری محمدکاظم، حسن زاده رمضان. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل Enrich و آموزش سبک‌های حل تعارض بر خوش‌بینی و نگرش به خیانت در زوجین خیانت دیده.
- [۲] اسعدی، مهرا، پوراابراهیم، تقی، فرخی، نورعلی، و دوایی، مهدی (۱۴۰۱) تدوین مدل دلزدگی زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی در افراد متأهل: با نقش واسطه‌ای تمایز‌یافتگی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۳(۱۰): ۴۴۵-۴۶۰.
- [۳] اسماعیلی فر، ندا و جابروند، حمدالله و رسولی، محسن و حسنی، جعفر، ۱۳۹۸، شناسایی عوامل زمینه‌ساز فرسودگی زناشویی،
- [۴] امینی، مهسا و حیدری، حسن، ۱۳۹۵، بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل، <https://civilica.com/doc/1139712>
- [۵] اولیا، نرگس، فاتحی زاده، مریم‌السادات، و بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۴(۱-۲)، ۹-۳۰. SID.
- [۶] بارکر، فیلیپ (۱۹۸۶) خانواده درملی پایه. ترجمه محسن دهقانی و زهره دهقلی (۱۳۸۲) تهران: انتشارات رشد
- [۷] برداران فرشیچی، فرناز و حسن آبادی، حسین، ۱۳۹۵، تاثیر آموزش برنامه غنی‌سازی زناشویی به روش اولسون بر افزایش توافق دونفره و سازگاری زنان متأهل، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان.
- [۸] برنشتاین، فیلیپ اچ و برنشتاین، ماری تی (۱۳۸۴). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی ترجمه سیدحسین پور عابدی نائینی و غلامرضا منشی. تهران: رشد.
- [۹] بنده، الناز. (۱۳۹۶). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس باورهای غیرمنطقی و بدکارکردی جنسی زوجین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [۱۰] بهادیوند چگینی امیرحسین، ذاکری مرتضی. اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و دلزدگی زناشویی مردان وابسته به مواد مخدر. رویش روان‌شناسی. ۱۳۹۹؛ ۹ (۲) ۱۰۸-۱۰۱.
- [۱۱] بهارستانی ساناز، امینی ناصر، کیخسروانی مولود، آزادی شه‌دخت، میرزایی کامران. بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه جنسی بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش‌وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی. مجله علوم پزشکی رازی ۱۴۰۱؛ ۲۹ (۴): ۱۱۲-۱۰۲.
- [۱۲] پانیز، آیلامالاج (۱۳۸۱) چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد. ترجمه شاداب، ف. تهران: انتشارات ققنوس
- [۱۳] پانیز، آیلامالاج. (۱۹۹۶). دلزدگی از روابط زناشویی. ترجمه سیدحبيب گوهری راد و کامران افشار. (۱۳۹۴) تهران: نشر رادمهر، ۱۱-۱۰.
- [۱۴] پیاده کوهسار، ابوالقاسم و متانت، الهام و خوری، شیرین، ۱۳۹۷، اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی به روش اولسون بر رضایت جنسی و احساس تنهایی زوجین، چهارمین کنفرانس پژوهش در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران،
- [۱۵] پیامی، اکرم و شهبابی زاده، فاطمه و ماندگار، مهدی و پیرتاج، مریم، ۱۳۹۸، نقش باورهای شخصی و راهبردهای کنترل فکر در دلزدگی زناشویی بیماران افسرده و مضطرب، پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی،

- [۱۶] جلالی شاهکوه، سمیرا، مظاهری، محمد علی، کیامنش، علیرضا، احدی، حسن. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها. فصلنامه علمی پژوهش های مشاوره، ۱۸ (۶۹): ۵-۷۸
- [۱۷] رحمتی، مریم، احمدآبادی، حسن، و حیدرنیه احمد. (۱۳۹۹). تأثیر برنامه غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن وشوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زود هنگام. فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۱۱ (۴۱): ۲۳۵-۲۵۸.
- [۱۸] رضا بابائی گیوی*، علی محمد نظری، فرشاد محسن زاده. ۱۳۹۳. بررسی مقایسه ای بهزیستی روان شناختی و دل زدگی زناشویی و ابعاد آنها در زنان شاغل و غیر شاغل زن و جامعه. 71-88.
- [۱۹] رضایی، نسرين، بنی اسد، فاطمه. (۱۳۹۶). تأثیر غنی سازی روابط زوجین بر دلزدگی رابطه زناشویی از دیدگاه همسران بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. نشریه پرستاری ایران، ۳۰ (۱۰۹)، صص. 44-53
- [۲۰] رفیع پور، غزاله؛ توزنده جانی، حسن. (۱۳۹۵). اختلالات جنسی زنان: روان درمانی شناختی-رفتاری. تهران: گیوا.
- [۲۱] زارع باغبیدی، محبوبه & اعتمادی فرد، اعظم. (۱۳۹۹). تعیین نقش واسطه ای مهارت ارتباطی در رابطه بین ناگویی هیجانی و دلزدگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق. پژوهش های روانشناسی اجتماعی-135, 10(38), 150.
- [۲۲] سادوک، بنجامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا آلکوت؛ پدرو، روئیز. (۱۳۹۴). خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک علوم رفتاری/ روان پزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضاعی. تهران: نشر ارجمند
- [۲۳] سادوک، بنیامین و سادوک، ویرجینیا، چکیده ی روانپزشکی بالینی، ترجمه نصرت الله پور افکاری، تهران: نشر آزاده
- [۲۴] ساسانی نژاد، مهدیه. (۱۳۸۹). ارائه مدلی برای تشخیص روانشناختی بدکارکردی های جنسی در زنان و مردان بعد از ازدواج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۲۵] ساکا، رابرت اف. (۲۰۰۵). درمان مبتنی بر غنی سازی ارتباط بهبودی از طریق همدلی عمیق و گفتگوی صمیمانه. ترجمه علی محمد نظری و معصومه نیکرو. تهران: آوای نور.
- [۲۶] صیادی، معصومه و شاه حسینی تازیک، سعید و مدنی، یاسر و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر تعهد زناشویی و دلزدگی زناشویی در زوجین نابارور،
- [۲۷] ضیاء سحر، صفرزاده سحر. اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی-عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان. رویش روان شناسی. ۱۴۰۲؛ ۱۲ (۱): ۷۵-۸۶
- [۲۸] علی اکبری دهکردی، مهناز & دهنخدایی، سهیلا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بین فردی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر سازگاری روانی- اجتماعی و سلامت اجتماعی زنان متأهل مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. پژوهش های روانشناسی اجتماعی. doi: 101-116, 10(38) ;
- [۲۹] علیزاده اصلی افسانه، جعفر نژاد لنگرودی زینب. اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر برنامه غنی سازی ارتباطی پذیرش و ذهن آگاهی در صمیمیت، سازگاری و تاب آوری در زنان با تعارضات زناشویی شهرستان کرج. نشریه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی البرز. ۱۳۹۷؛ ۷ (۳): ۲۴۸-۲۵۶
- [۳۰] غفاری، مجید و رجبی، غلامرضا، ۱۳۸۷. بدکارکردی جنسی در زنان (سبب شناسی، تشخیص و درمان)، تازه های روان درمانی، شماره ۴۷-۴۸، صص. ۲۰-۳۸.
- [۳۱] قبادی، سمانه و گودرزی، محمود، ۱۴۰۰. اثربخشی زوج درمانی با مدل EIS بر تعارضات زناشویی و دلزدگی زناشویی در زنان نابارور در دوران قرنطینه ناشی از بیماری کووید-۱۹.

- [۳۲] کاظمیان مقدم، کبری، مهرابی زاده هنرمند، مهناز، کیامنش، علیرضا & حسینیان، سیمین. (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی‌گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی. فصلنامه علمی روشها و مدل‌های روانشناختی. 146-131, 9(31),
- [۳۳] کریمیان، نادر، زارعی، اقبال، محمدی، کوروش & وکریستنسن، اندرو. (۱۳۹۵). درمان‌های تلفیقی، جنسیت و زوج‌درمانی: بررسی و هم‌سنجی اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری التقاطی و درمان تصمیم‌گیری مجدد در بهبود تعهد زناشویی همسران متعارض. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. 38-21, 6(2),
- [۳۴] کیادربندسری، میرزاحسینی، حسن، & ضرغام حاجبی. (۲۰۲۲). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین با رویکرد متمرکز بر هیجان بر رفتارهای کنترل‌گرایانه در زنان و مردان مواجه شده با خیانت همسر. خانواده درمانی کاربردی، ۳(۲)، ۲۳۰-۲۴۵.
- [۳۵] گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰) خانواده درمانی، ترجمه حمید رضا حسین شاهی برواتی و سیامک نقشبندی، تهران: روان، ۱۳۹۳.
- [۳۶] محوری، سارا، ۱۳۹۴، بررسی تاثیر مهارت‌ها و رفتار ارتباطی بر جذب مشتریان، سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری،
- [۳۷] محمدی محمد، سلیمی آرمان، زهراکار کیانوش، داورنیا رضا، شاکرمی محمد. (۱۳۹۵). بررسی کارایی برنامه غنی‌سازی ارتباط بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج‌ها. روان‌پرستاری، ۸-۱۶: (۳) ۴
- [۳۸] یزدان پناه، یاسمن، شاهمرادی، سمیه، & نقش، زهرا. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر افزایش صمیمیت و امیدواری زوجین دارای فرزند معلول. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۸(۴)، ۸۷-۱۰۸
- [۳۹] الیس، آلبرت؛ و هارپر، رابرت راهنمای ازدواج موفق، ترجمه شفیع (۱۳۸۵). تهران: نشر رسا. ۸-۷.
- [۴۰] یوسفی، ناصر & باقریان، مهنوش. (۱۳۹۱). بررسی ملاک‌های همسرگزینی و فرسودگی زناشویی به عنوان متغیرهای پیش‌بین زوجین متقاضی طلاق و مایل به ادامه‌ی زندگی مشترک. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. 301-284, 1(3),
- [41] Accordino, M. P., & Guerny, B.G. (1998). An evaluation of the relationship enhancement program with prisoners and their wives. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 42(1), 5-15.
- [42] Accordino, MP. and Guerny, Jr. BG. (2003). Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years, *Fam Journal*, Vol.2, No. 11, pp. 162-166.
- [43] AsgariA, GoodarziK. Effectiveness of Emotional Schema Therapy on Marital Intimacy among Couples on the Brink of Divorce. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2019; 6(2):174-85. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v6i2.23281>.
- [44] Balon, R. & Segraves, R. T. (2005). *Handbook of sexual dysfunction*. Taylor & Francis Books, Inc..
- [45] Bodenmann, G., Ledermann, T. and Bradbury T. N. (2007). Stress, sex and satisfaction in marriage. *Personal relations*, No. 14, pp.14-407.
- [46] Brooks, L. W., Guerny Jr, B., & Mazza, N. (2002). Relationship enhancement couples group therapy. *Journal of Family Social Work*, 6(2), 25-42.
- [47] 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*, No. 58, pp.239.

- [48] Carlson, R. G., Daire, A. P., & Hipp, C. J. (2020). Prevention of Couple Distress : Education, Enrichment Programs, and Premarital Counseling. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 3, 49-76.
- [49] Carroll JL, Volk KD, Hyde JS. (1985). Differences between males and females in motives for engaging in sexual intercourse. *Archives of sexual behavior*. 1985 Apr 1; 14 (2) :131 - 9.
- [50] Carson, JW., Carson, KM., Gil, KM., and Baucom, DH., (2004), Mindfulnessbased relationship enhancement, *Behave There*, Vol. 35, No.3, pp.471-94.
- [51] Chen W , Zhang Y , Sanders K & Xu S. (2016). Family-friendly work practices and their outcomes in China :the mediating role of work-to-family enrichment and the moderating role of gender. *Journal of Occupational Health Psychology*. 13; 1-23
- [52] David, P., & Stafford, L. (2017). A relational approach to religion and spirituality in marriage: The role of couple religious communication in marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36, 232-249.
- [53] Davis, C. (۲۰۱۵). An Evaluation of the Impact of a Couples Enrichment Program on Relationship Satisfaction, Communication, Conflict Resolution, and Forgiveness. Public Access Theses and Dissertations from the College of Education and Human Sciences.
- [54] Davis, K. R. and Davis, J. R. (2014). Enhancing relationships through coping skills and sleep health education: literature review and research proposal, *SSU McNair Scholars Research Journal*, Vol. 4, No. 2, pp. 24-33.
- [55] Duquette DR. (2001). A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant [dissertation]. Carlos: Albizu University.
- [56] Ellis, A., & Harper, R. A. (2003). Dating, Mating, and Relating: How to Build a Healthy Relationship. Cita del Press. emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*. 43 : 875-9.
- [57] Forman, L. R. (2002). *Clinical Handbook Of Couple Therapy*. New York : Guilford. Francis Group, LLC ISSN: 1533-2691 print / 1533-2683 online DOI: 10.1080/15332691.2014.953653
- [58] Ginsberg, B.G. (2006). Relationship Enhancement couple therapy and couple group therapy. *group*, Vol. 30. NO. 2, pp.5-24.
- [59] Gordon, D. A., & Pushak, B. (2019). Parenting Wisely Enrichment Program. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 2153-2158.
- [60] Gorkin, M. (2009). The four stage of burnout. Online. http://stressdoc.com/4_stages.Htm.
- [61] Gottman, J.M. & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: three rivers press.
- [62] Graziottin, A., & Girdali, A. (2006). Anatomy and physiology of women's sexual function. *Standard practice in sexual medicine*, 289-304.
- [63] -Hallsten, L., 1993. Burning out: a framework. In: Schaufel, W.B., Maslach, C., Marek, T. (Eds.), *Professional Burnout Developments in Theory and Research*. Taylor and Frances, Washington, DC, pp. 95-113

- [64] Harper, L., Alshammari, D., Ferdynus, C., & Kalfa, N. (2020). Burnout amongst members of the French-speaking Society of Pediatric and Adolescent Urology (SFUPA). Are there specific risk factors?. *Journal of Pediatric Urology*.
- [65] Levine, S. B. (2003). *Handbook of Clinical Sexuality for Mental Health Professionals*. Taylor & Francis Books, Inc.
- [66] Marchand, Jenifer F., Hock e. (2009). Avoidance and Attacking Conflict- Resolution Strategies Among Married Couples: Relations to Depressive Symptoms and Marital Satisfaction. *Family Relations*, Vol. 49, No. 2, pp. 201 - 206.
- [67] 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.
- [68] Mazzarantani, J. (2011). *The divorce survival guide: what to know to protect your emotional and financial security*, Miami: Jules Mazzarantani PLLC.
- [69] McCarthy, B.W. (2002). sexual dysfunction. In: Hersen M, (editor). *Clinical behavioral therapy: Adult and children*. New York: John Wiley, 198-199.
- [70] Meston, C. M. (2006). The effects of state and trait self-focused attention on sexual arousal in sexually functional and dysfunctional women. *Behaviour Research and Therapy* 44 (2006) 515–532.
- [71] Meston, C.M., and Bradford, A. (۲۰۰۷). *Sexual dysfunctions in women*. Department of Psychology, University of Texas at Austin, Austin, Texas.
- [72] Mohammadi, A; Qaedi, Gh & Mohammadi Juyandeh, S. (2007), “the relationship between sexual dysfunction beliefs and depression in individuals with sexual disorders” articles of the 3rd global family and sexual health conference, Tehran, artcultural creative center.
- [73] Navidian, A., Rezaee, N., Shakiba, M., & Baniasadi, F. (2017). Effect of a Couples' Relationship Enrichment Program on the Couple Burnout from the Perspective of Spouses of Patients with Multiple Sclerosis. *Iran Journal of Nursing*, 30(109), 44-53.
- [74] Nobre, P.J. & Pinto Gouveia, J. (2006). Dysfunctional sexual beliefs as vulnerability factors sexual dysfunction, *The Journal of Sex Research*, 43,1,pg.68.
- [75] Parva M, Lotfi R, Nazari MA, Kabir K. The effectiveness of sexual enrichment counseling on sexual assertiveness in married women: A randomized controlled trial. *Shiraz E Medical Journal*. 2018;19(1).
- [76] Pines, A. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*, Abingdon, UK: Routledge.
- [77] Pines, A. and Nanws, R. (2009). The relationship between career and couple burnout: implication for career and couple counseling, *Journal Of employment counseling*, No. 42, pp. 50-64.
- [78] Pines, A. M. (2013). *Couple burnout: Courses & cures*. London Rout Ledge, 32, 1 - 27.
- [79] Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career & couple burnout. Implication for career & couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 740(2), 50- 64.

- [80] Pines, A.M. (2002). The female entrepreneur: Burnout treated using a psychodynamic existential approach. *Clinical Case Studies*,1(2),170-180pp.
- [81] Raina. R., & Pahlajani, G. (2007)." Female sexual dysfunction: classification, pathophysiology and management". *Journal of Modern trends*.
- [82] Rako, S. (1999). Testosterone deficiency and supplementation for women: matters of sexuality and health. *Psychiatric Annals*, 29(1), 23-26.
- [83] West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of internal medicine*, 283(6), 516-529.
- [84] Williams, C. C. (2007). The relationship between professional burnout and marital satisfaction (Doctoral dissertation, Capella University).
- [85] Woon, L. S. C., & Tiong, C. P. (2020). Burnout, mental health, and quality of life among employees of a Malaysian hospital:a cross-sectional study. *Annals of work exposures and health*, 64(9), 1007-1019.