

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال دوازدهم شماره ۴۵ بهار ۱۳۹۶

## اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل انریچ بر افزایش تعهد زناشویی

اکرم فرزانه<sup>۱</sup>

احمد حیدرنیا<sup>۲</sup>

ملاحت امانی<sup>۳</sup>

### چکیده

تعهد زناشویی جزء جدایی ناپذیر هر رابطه عاشقانه است و موجب پایدار نگه‌داشتن رابطه زوجین هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط دشوار زندگی می‌شود. در مقابل، پیمان‌شکنی در تعهد زناشویی آسیب‌زنده‌ترین مشکلی است که تمامی روابط زناشویی را متأثر از خود می‌سازد. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل انریچبر افزایش تعهد زناشویی انجام شد. برای این منظور، از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. از بین مراجعه کنندگان به مراکز مشاوره تحت نظارت بهزیستی شهر تبریز تعداد ۲۴ زنان که داوطلب شرکت در کلاس‌های آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بودند، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مدل غنی‌سازی روابط بر اساس مدل انریچ قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. شرکت‌کنندگان هر دو گروه قبل و بعد از آموزش، پرسشنامه تعهد زناشویی آدامز و جونز (۱۹۹۷) را تکمیل کردند. نتایج آزمون  $t$  نمرات تفاضل پیش‌آزمون - پس‌آزمون دو گروه مستقل، نشان داد که جلسات آموزش گروهی غنی‌سازی روابط به‌طور معنی‌داری باعث افزایش تعهد زناشویی و ابعاد آن (شخصی، اخلاقی، ساختاری) می‌شود ( $P < 0.05$ ). در تبیین نتایج می‌توان به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر افزایش تعهد زناشویی اشاره نمود.

**واژگان کلیدی:** آموزش غنی‌سازی روابط زوجین؛ مدل انریچ؛ تعهد زناشویی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

۲- استادیار دانشگاه بجنورد (نویسنده مسئول)

۳- استادیار دانشگاه بجنورد

## مقدمه

ازدواج بارزترین تجلی عشق و محبت در چارچوب مورد قبول جامعه است. در واقع ازدواج پاسخ به نیازی است که انسان به عشق و محبت دارد (ثنائی، ۱۳۷۵). هر ازدواج موفق حاوی سه رکن اساسی تعهد، جاذبه و تفاهم است که در این بین «تعهد زناشویی»<sup>۱</sup> قوی‌ترین و پایدارترین عامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و ثبات رابطه زناشویی است (موسکو،<sup>۲</sup> ۲۰۰۹). امروزه جایگاه تعهد در روابط زناشویی به دلیل افزایش روز افزون آمار خیانت‌ها و طلاق در مطالعات خانواده و ازدواج بسیار با اهمیت تشخیص داده شده است. به طوری که برخی از پژوهشگران بیان داشته‌اند که تعهد زناشویی می‌تواند به تنهایی کارکردهای کلی زناشویی را نشان دهد (آماتو،<sup>۳</sup> ۲۰۰۴). همچنین در اغلب مطالعاتی که تأکید اصلی آنها بر تعهد زناشویی نبوده نیز تعهد به عنوان یک متغیر مهم در حفظ و تداوم زندگی زناشویی مدنظر قرار گرفته است (هارمون،<sup>۴</sup> ۲۰۰۷).

تعهد زناشویی به معنی وفادار ماندن به خانواده و اعضای آن هنگام غم و شادی، خوشی و ناخوشی و تعهد بر مبنای احساس و عاطفه و هم بر پایه قصد و نیت می‌باشد (مک‌کارتی،<sup>۵</sup> ۱۹۹۹). تعهد نقشی تمام و کمال در برانگیختن زوجین برای مقابله با فراز و نشیب‌های ازدواج به منظور باقی ماندن در ازدواج بازی می‌کند. تعهد زناشویی به صورت نویدی از آینده مشترک و پیمانی برای با هم بودن، تجربه شده است (مارستون و همکاران،<sup>۶</sup> ۱۹۹۸؛ به نقل از حاتمی، ۱۳۸۹). رینولد و منسفیلد<sup>۷</sup> (۱۹۹۹) گزارش کردند، پس از عامل عشق و لذت از مصاحبت با همسر، تعهد دومین عامل از مهم‌ترین عوامل مشخص شده به عنوان ضامن دوام ازدواج است (نچارپوریان، بهرامی و اعتمادی، ۱۳۸۷). استنلی و مارکمن<sup>۸</sup> (۱۹۹۲) تعهد زناشویی را شامل دو مؤلفه: از خودگذشتگی نسبت به همسر و ناتوانی در ترک رابطه زناشویی دانسته‌اند که تعهد، قدرتمندترین و سازگارترین

1- Marital commitment  
3- Amato  
5- Mac Carthey  
7- Reynold & Mansfield

2- Mosko  
4- Harmon  
6- Marston, Hecht, Manke, Mcdanil & Reader  
8- Stanley & Markman

پیش‌گوی رضایت از رابطه، به‌ویژه برای طولانی‌ترین روابط است. سطوح بالای تعهد زناشویی با ابراز عشق، سازگاری، ثبات زناشویی، مهارت‌های حل مسئله و رضایت زناشویی رابطه دارد (مسترز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸؛ تلیگمن، اسبورون و کول<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). جانسون (۱۹۹۹) مدلی ارائه نمود که در آن تعهد زناشویی به‌صورت سه نوع مستقل: تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری مطرح است. تعهد شخصی به معنی علاقه و تمایل فرد برای تداوم رابطه زناشویی است. تعهد اخلاقی بیانگر وفاداری اخلاقی فرد به تداوم رابطه است و تعهد ساختاری نیز به موانع و محدودیت‌های موجود در ترک رابطه و اجبار به تداوم آن رابطه اشاره دارد (عباسی مولید، ۱۳۹۰). بررسی آمار در ایران نشان می‌دهد که در سال ۹۰ به ازای هر ۶/۵ ازدواج یک طلاق و در سال ۹۱ به ازای هر ۵/۲ ازدواج یک طلاق به ثبت رسیده است که این آمار کاهش ۹/۵ درصدی ازدواج و افزایش بیش از ۶ درصدی طلاق را نشان می‌دهد. آمار این‌چنینی زنگ خطری را برای بررسی علل این کاهش آمار ازدواج و افزایش طلاق به صدا درمی‌آورد تا مسئولان و محققان این حوزه ضرورت بررسی عوامل زمینه‌ساز گرایش به طلاق و فرا ازدواج را دریابند (محمدی، ۱۳۹۲).

یکی از روش‌های پیشگیری از بروز نارضایتی‌های زناشویی «برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج»<sup>۳</sup> است. غنی‌سازی ازدواج، رویکردی است آموزشی برای بهبود روابط زوجین و هدف آن کمک به زوجها برای آگاهی از خودشان و همسرانشان، کاوش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است (باولینگ، هیل و جنسیوس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ به نقل از عدالتی شاطری، آقامحمدیان شعرباف، غروی و حسن‌آبادی، ۱۳۸۸). این برنامه‌ها با فراهم آوردن مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی که ممکن است بسیاری از زوجین از آنها اطلاع کافی نداشته باشند، به شناخت زوجین از یکدیگر کمک کرده، باعث ایجاد صمیمیت و هم‌چنین همدلی بین آنها گشته و در نهایت به رضایت‌مندی از زندگی زناشویی منجر می‌گردد. گرچه هر یک از این برنامه‌های توصیف شده از لحاظ چشم‌انداز و شکل اجرا با یکدیگر فرق دارند اما تمامی

1- Masters

3- Marriage Enrichment Programs

2- Tilghman, Osborne &amp; Cole

4- Bowling, Hill &amp; Jencius

تمامی آنها تلاش می‌کنند تا ارتباطات را مستحکم، مهارت بین‌فردی را ایجاد و از آشفتگی در زندگی زناشویی پیشگیری کنند. برنامه‌هایی که تحت عنوان رویکردهای غنی‌سازی دسته‌بندی می‌شوند، زیادند اما مهم‌ترین آنها که از پشتوانه پژوهشی بیشتری برخوردارند عبارتند از: برنامه غنی‌سازی ازدواج زوج‌های (مکی و مکی<sup>۱</sup>، ۱۹۷۵) برنامه بهبود روابط<sup>۲</sup> (گورنی، ۱۹۷۷) برنامه انجمن رشد در کنار یکدیگر<sup>۳</sup> (السون و السون، ۱۹۹۹) آموزش غنی‌سازی ازدواج<sup>۴</sup> (نیکمیز و کارلسون، ۲۰۰۳) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه<sup>۵</sup> (استنلی، بلومبرگ<sup>۶</sup> و مارکمن، ۱۹۹۹) (باولینگ و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از حیدرنیا، ۱۳۹۱). هدف برنامه غنی‌سازی روابط این است که از طریق افزایش آگاهی زوجین از نقاط مثبت رابطه‌شان به غنی‌سازی روابط زناشویی و فراهم ساختن مهارت‌هایی برای بهبود روابط، به افراد در آستانه ازدواج کمک کند (اولسون و السون، ۲۰۱۲). به‌طور کلی این برنامه دارای محتوای آموزشی است که با حضور همزمان زوجین در جلسات و با هدف افزایش مهارت‌های آن‌ها در زمینه ارتباط متقابل با یکدیگر، مهارت‌های حل تعارض، مدیریت مسائل مالی، رضایتمندی زناشویی، فعالیت زوجین هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از یکدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی ارائه می‌شود (خمسه، ۱۳۸۲). این برنامه از موفق‌ترین برنامه‌هایی است که در مطالعات متعدد نظیر اولیا، فاتحی‌زاده و بهرامی (۱۳۸۵)، پورمحسنی (۱۳۸۹)، شیخی‌کوهسار (۱۳۹۰)، کیخسروی (۱۳۹۱)، اکبری (۱۳۹۱)، سپهوند، رسول‌زاده، بشارت، الهیاری (۱۳۹۳)، افخمی‌کیان (۱۳۹۳) و در خارج از ایران نیز، زیمرمن<sup>۷</sup>، مارکمن، استنلی و همکاران (۱۹۹۹)، گوئرنی<sup>۸</sup>، ماتسون و همکاران<sup>۹</sup>، لوگان و همکارانش<sup>۱۰</sup> (به نقل از اولیا و همکاران، ۱۳۹۰) و مک‌کلارکان<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۳) اثربخشی این برنامه را گزارش کرده‌اند.

1- Mace-Mace

3- PREPAE/ENRICH\_Growing Together Workshop

5- Training in Marriage Enrichment(TIME)

7- Zimmerman

9- Mattson, Christensen &amp; England

11- McClurkan

2- Relationship Enhancement(RE)

4- Prevention and Relationship Enhancement Program

6- Blumberg

8- Guerny

10- Logan, Kern, Curlette &amp; Trad

صرف‌نظر از ازدواج‌هایی که به طلاق ختم می‌گردند، بسیاری از ازدواج‌های ناموفق نیز وجود دارند که همسران به دلایل مختلف طلاق نمی‌گیرند (گریف و مالهرب<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). در نتیجه بسیاری از مشکلات زناشویی به صورت پنهان در بستر خانواده ادامه می‌یابند و موجودیت خانواده را تهدید می‌کنند. در چنین خانواده‌هایی زوجها از رضایتمندی برخوردار نیستند و به دلیل قبح طلاق از نظر شرعی و اجتماعی خود را مجبور به زندگی در شرایط عدم رضایت می‌دانند و تدریجاً آندوه و درماندگی بر زندگی آنها مستولی می‌شود که ممکن است منجر به طلاق پنهان یا طلاق عاطفی گردد. پیامد این‌گونه زندگی کردن ممکن است باعث مشکلات روانی، فیزیولوژیکی، اختلالات عاطفی، اختلالات اضطرابی و بروز آسیب‌های اجتماعی همچون اعتیاد و بزهکاری شود (عیسی‌نژاد، ۱۳۸۷). تجارب بالینی در ایران نشان داده که گرایش به مشاوره و برنامه‌های آموزشی مربوطه در مردان بسیار کمتر از زنان است. زن‌ها بیشتر از مردان از مشکلات روزمره زندگی زناشویی شکایت داشته و ناراضی از اوضاع هستند و بنابراین بیش از مردان به دنبال استفاده از فرصت کمک‌گیری برای بهبود رابطه زناشویی برمی‌آیند (اکبری، ۱۳۹۱). از طرفی تحقیق اکبری (۱۳۹۱) و قاسمی، بهمنی و عسگری (۱۳۹۲) نشان داد که برنامه آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی به سبک اولسون حتی وقتی شوهران در برنامه آموزش مشارکت ندارند نیز می‌تواند باعث افزایش رضایتمندی کلی زناشویی زنان شود. صرف‌نظر از علل کمتر بودن امکان و یا تمایل شوهران برای مشارکت در برنامه‌های ارتقا روابط زناشویی، آزمودن روش‌های جایگزین جدیدی که بتوانند با استفاده از انگیزه، ظرفیت و نیز همکاری بیشتر زنان متأهلی که با شکایت از عدم همکاری شوهرانشان برای شرکت در برنامه‌های مشاوره فردی یا گروهی و حتی جلسات آموزشی به دنبال راه چاره‌ای برای کاستن از مشکلات ارتباطی با همسر و افزایش رضامندی از زندگی زناشویی خود هستند، در درجه اول یک ضرورت انسانی و سپس حرفه‌ای محسوب می‌شود. همان‌طور که بی‌توجهی به آن می‌تواند به ناپایداری بیشتر بنیان خانواده‌ها و انتشار پیامدهای روانی، اجتماعی و اقتصادی آن کمک کند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). پژوهش‌های مختلفی

---

1- Greef & Malherb

اثر بخشی غنی‌سازی روابط زوجین را بر جنبه‌های مختلف مسائل زناشویی مورد مطالعه قرار داده‌اند. اما تاکنون پژوهشی که بتواند اثر بخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل انریچ را بر تعهد زناشویی مورد مطالعه قرار دهد یافت نشد. با وجود این، همچنان که استنلی، آماتو، جانسون و مارکمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) اشاره می‌کند آموزش مهارت‌های غنی‌سازی روابط می‌تواند از طریق ارتقاء مفهوم با هم بودن، تعهد زناشویی را افزایش دهد. همچنین آموزش مهارت‌هایی نظیر گوش دادن، حل تعارض و با هم بودن می‌تواند متعهد بودن زوج را به یکدیگر افزایش دهد. علی‌رغم اهمیت تعهد در روابط زناشویی تحقیقات اندکی در زمینه راه‌های افزایش آن صورت گرفته است، لذا در پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر افزایش تعهد زناشویی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

## روش

مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را، کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی تحت نظارت بهزیستی شهر تبریز در سال ۱۳۹۴ تشکیل می‌داد که مایل به شرکت در جلسات آموزش غنی‌سازی ارتباط زناشویی بودند.

نمونه پژوهش شامل ۲۴ نفر از زنان متأهل بود که با روش گزینش تصادفی از بین ۴۰ زن متقاضی برای شرکت در جلسات آموزش غنی‌سازی روابط زوجین، انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۲ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل: تمایل به شرکت منظم و متوالی در جلسات؛ داشتن سطح تحصیلات حداقل سیکل؛ گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک؛ عدم طلاق، متارکه و یا زندگی جدا از هم؛ نداشتن مشکلات جدی مانند بیماری جسمی و روانی؛ کسب نمره پایین‌تر از ۲۳ در پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28 و ملاک خروج، داشتن بیش از ۱ جلسه غیبت

1- Stanley, Amat, Johnson & Markman

در جلسات گروه بود. در ادامه جلسات آموزشی ۱ نفر به علت حضور نامرتب از گروه آزمایش حذف شد و تعداد گروه آزمایش به ۱۱ نفر رسید.

پس از گذشت یک هفته از آخرین جلسه مداخله، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. لازم به ذکر است که مراحل مداخله بر اساس توصیف عملی جلسات آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل انریچ، طی ۶ جلسه، هفته‌ای یک‌بار و به مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه اجرا گردید که محتوای جلسات به شرح زیر می‌باشد:

جلسه اول: آشنایی اعضا با همدیگر، معرفی قواعد گروه، سنجش و ارزیابی ارتباط زوجین. جلسه دوم: آموزش صمیمیت شامل: تعریف صمیمیت و ابعاد آن، تکنیک‌های افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و ارتباطی اعضا با همسرانشان. جلسه سوم: آموزش بازسازی شناختی که شامل افزایش آگاهی شرکت‌کنندگان نسبت به تفکرات غیرمنطقی و خودانگیخته، آموزش اصول A-B-C، روش مقابله با باورهای غیرمنطقی، آموزش روش مجادله برای اصلاح باورهای غیرمنطقی. جلسه چهارم: آموزش بهبود مسائل جنسی شامل: افزایش آگاهی جنسی شرکت‌کنندگان، بیان چرخه رابطه جنسی، شناسایی و اصلاح اسطوره‌ها و باورهای جنسی نادرست. جلسه پنجم: آموزش مدیریت منزل شامل: آموزش نحوه ارتباط با فرزندان، نحوه ارتباط با خانواده‌های اصلی، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات مالی؛ و جلسه ششم شامل آموزش حل تعارض و حل مسئله یعنی تعریف مفهوم تعارض زناشویی و طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین، آشنایی با شیوه‌های متداول برخورد با تعارض، آموزش قواعد و شیوه صحیح حل تعارض و حل مسأله می‌شود.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه تعهد زناشویی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه میزان پایبندی افراد به همسر و ازدواجشان و ابعاد آن را اندازه‌گیری می‌کند. این آزمون توسط آدامز و جونز (۱۹۹۷) تهیه شده و سه بعد تعهد زناشویی یعنی تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری را اندازه‌گیری می‌کند.

1- Marital Commitment Questionnaire

هر سوال آزمون دارای یک مقیاس پنج درجه‌ای کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم است که به هر گزینه نمره ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ و به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ داده می‌شود. سوالات مرتبط با هر خرده‌مقیاس‌ها به شرح زیر می‌باشد:

تعهد شخصی: سوالات ۱-۴-۸-۱۰-۱۱-۱۴-۱۶-۱۸-۲۱-۲۴-۲۵-۲۷-۲۸-۳۱-۳۲-۳۵-۳۶-۳۸-۴۴.

تعهد اخلاقی: سوالات ۳-۶-۹-۱۳-۲۰-۲۲-۲۳-۲۶-۲۹-۳۰-۳۴-۳۷-۴۱.

تعهد ساختاری: سوالات ۲-۵-۷-۱۲-۱۵-۱۷-۱۹-۳۳-۳۹-۴۰-۴۲-۴۳.

آدامز و جونز در مطالعات خود نشان دادند که هر سوال با نمره کل آزمون همبستگی بالا و معناداری داشته و به‌طور کلی ابعاد این پرسشنامه از بیشترین حمایت تجربی و نظری برخوردار بوده است. آنها میزان پایایی هر یک از مقیاس‌های این آزمون را به ترتیب: ۰/۹۱ برای تعهد شخصی؛ ۰/۸۹ برای تعهد اخلاقی و ۰/۸۶ برای تعهد ساختاری گزارش کردند (محمدی، زهراکار، داورنیا و شاکرمی، ۱۳۹۳). در پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تعهد شخصی ۰/۶۶، تعهد اخلاقی ۰/۷۶، تعهد ساختاری ۰/۷۸ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ به‌دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه ۰/۷۴ به‌دست آمد.

### یافته‌ها

میانگین، انحراف استاندارد، نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعهد زناشویی و ابعاد آن به ترتیب گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول (۱) ارائه شده‌است.



جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد نمرات تعهد زناشویی و ابعاد آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			M	SD	M	SD
تعهد زناشویی	آزمایش	۱۱	۱۲۸/۱۸	۱۴/۱۴	۱۵۹/۷۲	۱۴/۳۰
	کنترل	۱۲	۱۲۷/۰۸	۱۳/۳۲	۱۲۴/۸۳	۷/۱۴
تعهد شخصی	آزمایش	۱۱	۶۰/۸۱	۷/۰۴	۷۴/۵۴	۴/۰۳
	کنترل	۱۲	۶۱/۵۸	۶/۸۵	۵۹/۷۵	۴/۸
تعهد اخلاقی	آزمایش	۱۱	۳۵	۶/۰۳	۴۶/۲۷	۷/۰۱
	کنترل	۱۲	۳۵/۵	۵/۸۸	۳۵/۲۵	۳/۵۴
تعهد ساختاری	آزمایش	۱۱	۳۲/۳۶	۴/۳۴	۳۸/۹	۶/۱
	کنترل	۱۲	۳۰	۵/۲۲	۲۹/۸۳	۴/۱۳

پس از بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها توسط آزمون لوین و برقرار بودن این فرض ( $F=۰/۰۹$  و  $sig=۰/۹۲$ )، آزمون باکس برای بررسی فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس اجرا شد. آماره این آزمون به لحاظ آماری معنادار نبود ( $F=۱/۵۶$  و  $sig=۰/۱۵$ ) و در نتیجه فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس برقرار بود لذا تحلیل کواریانس چندمتغیره اجرا شد که نتایج آن در جدول (۲) آورده شده است.

جدول (۲) نتایج آزمون تعامل بین گروه‌ها در متغیر تعهد زناشویی و ابعاد آن

منبع	متغیرها	مجموع مجزورات	Df	مجدور میانگین	F	Sig.	مجدور اتا
گروه	پس‌آزمون - تعهد زناشویی	۵۸۶۹/۲۷	۱	۵۸۶۹/۲۷	۵۸/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۷۴
	پس‌آزمون - تعهد شخصی	۱۲۰۰/۱۱	۱	۱۲۰۰/۱۱	۷۳/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰
	پس‌آزمون - تعهد اخلاقی	۶۲۴/۶۶	۱	۶۲۴/۶۶	۲۵/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	پس‌آزمون - تعهد ساختاری	۲۸۸/۱۵	۱	۲۸۸/۱۵	۱۶/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۸
خطا	پس‌آزمون - تعهد زناشویی	۱۸۱۷/۱۵	۱۸	۱۰۰/۹۵			
	پس‌آزمون - تعهد شخصی	۲۹۲/۶۹	۱۸	۱۶/۲۶			
	پس‌آزمون - تعهد اخلاقی	۴۳۸/۲۴	۱۸	۲۴/۳۴			
	پس‌آزمون - تعهد ساختاری	۳۰۹/۵۶	۱۸	۱۷/۱۹			

با توجه به مقادیر جدول (۲) می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت در پس‌آزمون دو گروه پس از حذف اثر پیش‌آزمون معنادار بوده است و در نتیجه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین منجر به افزایش تعهد زناشویی و ابعاد آن در گروه آزمایش شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

همانطور که یافته‌ها نشان می‌دهد، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین منجر به افزایش تعهد زناشویی و ابعاد آن در گروه آزمایش شده است. اگرچه پژوهشی که به‌طور اختصاصی به بررسی اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس مدل انریچ بر تعهد زناشویی بپردازد، یافت نشد، اما در ادامه سعی می‌شود تا با توجه به ارتباط متقابل که رضایت و صمیمیت زناشویی بر تعهد دارند، به تبیین نتایج پرداخته شود. در نتیجه پژوهش فوق با تحقیق اولیا و همکاران (۱۳۸۵) که نشان دادند آموزش برنامه غنی‌سازی باعث افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود و نیز پژوهش پورمحسنی (۱۳۸۹)؛ شیخی کوهسار (۱۳۹۰)؛ کیخسروی (۱۳۹۱)؛ اکبری (۱۳۹۱)؛ سپهوند و همکاران (۱۳۹۳)؛ افخمی‌کیان (۱۳۹۳)؛ کالاکان و ارسانلی<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)؛ هالوگ و ریچتر<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) که اثربخشی این برنامه را بر افزایش رضایت زناشویی نشان دادند، هماهنگ و همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت شرکت در گروه‌های آموزشی غنی‌سازی روابط، صرف نظر از سبک ارتباطی که شرکت‌کنندگان قبلاً با همسرشان داشتند و نیز میزان ناسازگاریشان، بر بهبود زندگی زناشویی و میزان صمیمیت و رضایت آنها از زندگی‌شان تأثیر گذاشته و همین امر باعث افزایش تعهد زناشویی آنها می‌شود. به نظر می‌رسد از دلایل احتمالی تأثیرگذاری غنی‌سازی روابط بر تعهد زناشویی، اصلاح باورها و عقاید غلط شرکت‌کنندگان باشد. در واقع برخی از افراد انتظارات، باورها و تصورات خیالی مربوط به نقش خود و همسرشان را در پیوند زناشویی داخل می‌کنند که این امر باعث بسیاری از انتظارات غیرواقع بینانه می‌گردد و از این رو سبب گسترش ناامیدی، بی‌اعتمادی و پرخاشگری می‌شود. خطاهای شناختی عنصری مزاحم هستند که در بسیاری از تعاملات

1- Kalakan &amp; Ersanli

2- Hahlweg &amp; Richter

زناشویی وارد می‌شوند. انتزاع انتخابی، شخصی‌سازی، استنباط دلبخواهی، تفکر همه یا هیچ، تعمیم مفرط، فاجعه‌سازی و... از جمله خطاهایی هستند که ممکن است یک یا هر دو زوج آنها را مبنای رابطه زناشویی خویش قرار دهند (رفیعی‌بندری و نورانی پور، ۱۳۸۴) و این امر تأثیر عمده‌ای بر رضایت زناشویی زوجین دارد. در آموزش‌های غنی‌سازی، شرکت‌کنندگان به علت تغییر دادن باورها و قضاوت‌هایی که از رفتار همسرانشان دارند و نیز اجتناب از ذهن خوانی که متعاقب آن به وجود آمدن سوء تفاهم است، احتمالاً متوجه می‌شوند که مشکل اصلی، همانا برداشت‌های غلط آنها از رفتار همسرانشان و نیز تعمیم این برداشت‌ها به سایر موقعیت‌های زندگی است. به نظر می‌رسد با اصلاح باورهای غلط و اجتناب از قضاوت، ذهن خوانی و دیگر خطاهای شناختی که ممکن است در زندگی زناشویی به وجود آید، رضایت و صمیمیت بین زوجین افزایش یابد. نتیجه تحقیق فوق همسو با تحقیق الماسی، آکوچکیان و ماراسی (۲۰۱۳) که نشان دادند غنی‌سازی ارتباط می‌تواند به افزایش رضایت زناشویی زنان کمک کند، همسو است. هم‌چنین طرفی عمیدپور، عطاری و حمید (۱۳۹۴) در مطالعه خود دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. به نظر می‌رسد ارائه آموزش‌هایی که جهت افزایش صمیمیت به شرکت‌کنندگان ارائه گردید، باعث شد شرکت‌کنندگان به جستجو درباره عواملی که باعث ایجاد تفاهم و توافق بیشتر در روابطشان می‌شود، بپردازند؛ در نتیجه نسبت به رفع نیازهای یکدیگر در حوزه‌های مختلف تلاش کرده و همین امر منجر به افزایش صمیمیت و تعهد بین آنها شده است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های انجام شده توسط مومنی، سویزی و موسوی (۲۰۱۴) که نشان دادند آموزش بهبود روابط زناشویی باعث افزایش صمیمیت زناشویی و رفاه شخصی زنان می‌شود؛ حیدر نیا، نظری و سلیمانیان (۱۳۹۳) که بیان کردند برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی مؤثر است، ابراهیمی (۱۳۹۰) که دریافت آموزش برنامه ارتباط بر صمیمیت زناشویی مؤثر است همسو می‌باشد. به علت برخی محدودیت‌های فرهنگی و تابو بودن، صحبت پیرامون مشکلات جنسی از خطوط قرمز افراد می‌باشد و نهاد خاصی که وظیفه آموزش به زوجین را درباره این‌گونه مسائل

داشته باشد، وجود ندارد. در نتیجه زوجین بدون داشتن اطلاعات کافی و یا برخی اطلاعات غلط وارد زندگی زناشویی می‌شوند؛ غافل از اینکه هر یک از این باورها و اطلاعات نادرست می‌تواند رضایت زناشویی‌شان را تحت‌الشعاع قرار دهد. در حالی که رابطه جنسی قوی، موجب لذت روحی و جسمی شده و بقای نسل و احساس امنیت در روابط بین فردی را تقویت کند، نارضایتی زناشویی موجب ناسازگاری جنسی می‌شود و ناسازگاری جنسی، نارضایتی زناشویی را تقویت خواهد کرد که با تحقیق شاکرمی، زهراکار و محسن‌زاده (۱۳۹۳)، علیپور نوتاش (۱۳۹۲) و شاهسیاه، بهرامی و محبی (۱۳۸۸) که بیان کردند بین رضایت جنسی و تعهد زناشویی رابطه معناداری وجود دارد و زوجین دارای رضایت جنسی بالا دارای تعهد زناشویی بالاتری هستند، همسو می‌باشد. همچنین آموزش حل تعارض و حل مسئله موجود در بسته آموزش غنی‌سازی می‌تواند به زوجین کمک کند تا با انواع سبک‌های گفتگوی نادرست که باعث به‌وجود آمدن اختلاف بین زوجین می‌شود، آشنا شده، در گفتگوهای خود صریح باشند و در هنگام به‌وجود آمدن اختلاف، به‌جای کوتاه آمدن و یا قهر کردن سعی کنند تا با گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل و یافتن راه‌حلی که هر دو طرف با آن توافق دارند رضایت خود را از زندگی مشترک بالا ببرند. در واقع وجود تعارض در زندگی مشترک طبیعی است و زوجین نباید آن را عامل تهدیدکننده زندگی زناشویی خود بدانند، بلکه لازم است در برخورد با تعارضات، ابتکار عمل را به‌دست گرفته و با توافق و همفکری سعی در حل آن داشته باشند تا بدین وسیله به افزایش رضایت زناشویی خود کمک کنند. در تأیید این ادعا شریفی، سلیمانی، مانی و کشاورزی (۲۰۱۳) در تحقیق خود نشان دادند آموزش حل تعارض در کاهش اختلافات زوجها و افزایش رضایت زناشویی زوجین مؤثر است؛ در واقع شیوه‌های حل تعارض، منطقی در برابر تعارض‌های منحل‌کننده خانواده است و حتی می‌تواند به حل بهتر مسائل پیش روی زوجین کمک کند (بیرامی، باباپور، هاشمی، اسمعیلی و بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۲).

نتایج حاصل از اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین براساس مدل انریچ بر افزایش تعهد شخصی با تحقیق فتحی، اعتمادی، حاتمی و گرجی (۱۳۹۲) و اسونسون و

تراهاگ<sup>۱</sup> (۱۹۸۵، به نقل از رضایی و همکاران، ۱۳۹۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های آموزش داده شده در زمینه اصلاح باورهای شناختی، افزایش صمیمیت، رضایت جنسی و نیز حل تعارض، در واقع توانسته با اصلاح نظام شناختی شرکت‌کنندگان، موجبات رفع سوء تفاهم و نیز توجه به نیازهای طرف مقابل را فراهم سازد. مجموعه این عوامل در کنار یکدیگر باعث افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی و به دنبال آن افزایش تعهد زناشویی شده است. در پژوهش فتحی و همکاران (۱۳۹۲) مشخص شد زوجینی که تعهد شخصی بالایی دارند، در راستای بهبود تعاملات و روابط زناشویی و حل مسائل خود تلاش می‌کنند.

در زمینه افزایش تعهد اخلاقی در واقع باید اشاره شود که این نوع تعهد اشاره به اعتقادات و ارزش‌هایی دارد که فرد در زندگی خود به آنها باور دارد، خود را ملزم به تبعیت از آنها می‌داند و از این طریق به زندگی زناشویی خود پایبند مانده و در صورت بروز اختلافات، بدون اینکه به شریک زندگی خود خیانت کنند سعی در رفع آنها دارد. با توجه به این که در جلسات آموزشی بر حفظ قداست بنیان خانواده و یافتن راه حل مناسب برای مواجهه با مشکلات تأکید می‌شود، این آموزه‌ها به نظر می‌رسد بر ارزش‌های شرکت‌کنندگان در مورد حفظ کانون خانواده اثر گذاشته و لذا میزان تعهد اخلاقی افزایش یافته است. هم‌چنان که نتایج خالقی و یزدخواستی (۱۳۹۳) نشان داد افراد دارای سطوح بالاتر تعهد اخلاقی، دارای میزان کمتری از تقاضای طلاق هستند.

در مورد افزایش تعهد ساختاری نیز می‌توان گفت تعهد به رابطه زناشویی هنگامی استحکام می‌یابد که زن و شوهر، وضعیت دو نفره یا زوجیت را بپذیرند. در واقع آنچه موجب تداوم رابطه زن و شوهری می‌شود، این است که زوجین ساختار رابطه دو نفری را پذیرا باشند. این موضوع آنقدر مهم است که در چرخه تحول طبیعی خانواده پس از مرحله استقلال از خانواده اصلی، مرحله بعدی پذیرش زوجیت و درک ساختار رابطه زوجی است. در این مرحله است که زوج از فردیت فاصله گرفته و به سوی پذیرش رابطه

---

1- Swensen & Trahaug

زوجی پیش می‌روند و این پذیرش تعهد زناشویی را افزایش می‌دهد (اسچیلینگ، باکوم، برنت، آلن و راگلند<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). توجه به تأکیدی که در آموزش‌های غنی‌سازی بر رابطه دو نفری زوجین و توصیه به زوجها برای در میان گذاشتن افکار و احساسات خود با همسر می‌باشد، گامی به سوی پذیرش رابطه زوجیتی و فاصله گرفتن از فردیت و در نتیجه افزایش تعهد ساختاری می‌شود. همچنین گفتگوی اعضا پیرامون الزام برای حفظ خانواده، می‌تواند موجب افزایش تعهد ساختاری شود. به‌طور خلاصه رویکردهای غنی‌سازی ارتباط از طریق آموزش مهارت‌های اساسی رابطه‌ای زوجی به افراد کمک می‌کنند از سمت فردیت به سمت درک زوجیت و روابط زوجی پیش رفته و با تمرین این مهارت‌ها، حقوق روان‌شناختی یکدیگر را پذیرا باشند (باس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۲۰

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۵/۰۷/۰۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۱/۱۱

1- Schilling, Baucom, Burnett, Allen & Ragland

2- Bath

## منابع

- ابراهیمی، پایناز (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزشی غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه تربیت معلم.
- افخمی کیان، زینب (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش اولسون با گروه درمانی معنوی مذهبی بر کاهش دلزدگی و افزایش رضایت‌مندی زناشویی زنان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- اکبری، کمال (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی غنی‌سازی ازدواج به سبک اولسون بر رضایت‌مندی زناشویی و امید به بهبود رابطه زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و تأثیر غیرمستقیم آن بر همسرانشان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- اولیا، نرگس؛ فاتحی‌زاده، مریم و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۵). تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین، فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال ۲، شماره ۶، صص ۱۳۵-۱۱۹.
- اولیا، نرگس؛ فاتحی‌زاده، مریم و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، چاپ دوم، تهران: دانژه.
- بیرامی، منصور؛ باباپور خیرالدین، جلیل؛ هاشمی نصرت‌آبادی، تورج؛ اسمعیلی، اسماعیل و جعفر بهادری خسروشاهی (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی و شیوه‌های حل تعارض، مجله علوم پزشکی دانشگاه قزوین، سال ۱۷، شماره ۳، صص ۲۷-۲۱.
- پورمحسنی، فرشته (۱۳۸۹). طراحی برنامه توانمندسازی زوجین بر مبنای الگوی رضایت‌مندی زناشویی و مقایسه آن با برنامه توانمندسازی انریچ، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- ثنایی، باقر (۱۳۷۵). ازدواج: انگیزه‌ها، پرتگاه‌ها و سلامت آن، مجله پژوهش‌های تربیتی، ج ۴، شماره ۳ و ۴.
- حاتمی، غلامرضا (۱۳۸۹). بررسی رابطه مؤلفه‌های عشق با رضایت‌مندی زناشویی در معلمان شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، واحد مرودشت.
- حیدر نیا، احمد (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی رویکرد آموزش طرح‌واره محور و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر صمیمیت زناشویی، رساله دکتری، دانشگاه خوارزمی.

حیدرنیا، احمد؛ نظری، علی‌محمد و علی‌اکبر سلیمانیان (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌ها، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، سال ۴، شماره ۱۵، صص ۶۱-۷۷.

خالقی دهنوی، فرزانه و فریبا یزدخواستی (۱۳۹۳). رابطه نگرش مذهبی، تعهد اخلاقی و سبک زندگی با وضعیت زناشویی (طلاق/ عدم طلاق) در زنان و مردان شهر اصفهان، فصلنامه علمی ترویجی اخلاق، سال ۳، شماره ۱۱، صص ۱۰۷-۱۳۲.

خمسه، اکرم (۱۳۸۲). آموزش قبل از ازدواج، تهران: دانشگاه الزهراء(س)، پژوهشکده زنان.

رضایی، جواد؛ احمدی، احمد؛ اعتمادی، عذرا و مریم رضایی حسین‌آبادی (۱۳۹۱). تأثیر آموزش زوج درمانی اسلام محور بر تعهد زناشویی زوجین، فصلنامه روانشناسی و دین، سال ۵، شماره ۱، صص ۳۷-۶۰.

رفیعی‌بندری، فرحناز و رحمت‌الله نورانی‌پور (۱۳۸۴). تأثیر آموزش‌های شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی زوج‌های مستقر در خوابگاه متاهلین دانشگاه تهران، مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۴، صص ۲۵-۳۹.

سپهوند، تورج؛ رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم؛ بشارت، محمدعلی و عباسعلی الهیاری (۱۳۹۳). مقایسه مدل زوج درمانگری تلفیقی مبتنی بر خودتنظیم‌گری - دلبستگی با مدل غنی‌سازی زناشویی انریچ در افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روانشناختی زوجین، دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر، شماره ۹(۱)، صص ۷۰-۵۵.

شاکرمی، محمد؛ زهراکار، کیانوش و فرشاد محسن‌زاده (۱۳۹۳). بررسی نقش واسطه‌ای بین تحریف‌های شناختی بین فردی و رضایت جنسی با تعهد زناشویی، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، سال هشتم، شماره ۲۰، صص ۵۴-۶۰.

شاه‌سیاه، مریم؛ بهرامی، فاطمه و سیامک محبی (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت جنسی و تعهد زناشویی زوجین شهرستان شهرضا، مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، سال ۱۱، شماره ۳، صص: ۲۳۸-۲۳۳.

شیخی کوهسار، زینب (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج اولسون بر ارتقاء آگاهی از انتظارات، بهبود باورهای ارتباطی و افزایش رضایت زناشویی افراد مراجعه‌کننده به بهزیستی گنبد کاووس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی.



- طرفی عمیدپور، شمس‌الدین؛ عطاری، یوسفعلی و نجمه حمید (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت-های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر نقش افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی زوجین، *مجله علمی پزشکی جندی شاپور*، دوره ۱۴، شماره ۲، صص ۲۲۹-۲۲۳.
- عباسی مولید، حسین (۱۳۹۰). رابطه تعهد زناشویی با ارزش‌های فرهنگی زوجین: مطالعه موردی استان خراسان جنوبی، *فصلنامه مطالعات انتظامی شرق*، شماره ۱۴، صص ۱۱-۱۸.
- عدالتی شاطری، زهره؛ آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مرتضی و حسین حسن‌آبادی (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی طرح تایم (غنی‌سازی ازدواج) بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، دوره ۱۴، صص ۸۹-۹۸.
- علیپور نوتاش، بیتا (۱۳۹۲). رابطه کارکردهای رضایت جنسی، باورهای ارتباطی و تعارض زناشویی بر تعهد زناشویی دانشجویان متأهل، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه علم و فرهنگ.
- عیسی‌نژاد، امید (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی شهر اصفهان، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه اصفهان.
- فتحی، الهام؛ اعتمادی، احمد؛ حاتمی، ابوالفضل و زهرا گرجی (۱۳۹۲). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعهد زناشویی و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی، *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، سال ۵، شماره ۱۸، صص ۸۲-۶۳.
- قاسمی مقدم، کبری؛ بهمنی، بهمن و علی عسگری (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی زناشویی-سبک اولسون بر افزایش رضامندی زنان متأهل، *دو فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، شماره ۸، صص ۱-۱۰.
- کیخسروی یاسینکند، ادیس (۱۳۹۱). مقایسه تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زوجین بر اساس رویکرد تایم و رویکرد السون بر رضایت و تعارض زناشویی در زوجین شهر بوکان، *پایان‌نامه کارشناسی-ارشد*، دانشگاه اصفهان.
- محمدی، بهاره (۱۳۹۲). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضایت زناشویی و نگرش‌های مذهبی در زوجین ساکن شهر تهران، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه غیرانتفاعی علم و فرهنگ.

- محمدی، بهناز؛ زهراکار، کیانوش؛ داورنیا، رضا و محمد شاکرمی (۱۳۹۳). بررسی نقش دینداری و ابعاد آن در پیش‌بینی تعهد زناشویی کارکنان سازمان بهزیستی خراسان شمالی، *مجله دین و سلامت*، دوره ۲، شماره ۱، صص ۲۳-۱۵.
- نچارپوریان، سمانه؛ بهرامی، فاطمه؛ اعتمادی، عذرا (۱۳۸۷). تأثیر آموزش تعهد پیش از ازدواج بر بهبود ویژگی‌های تعهد در دختران دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال ۴، شماره ۱۳، صص ۸۶-۷۷.
- Almasi, A; Akuchekian, S.H, Maracy, M.R. (2013). Religious Cognitive-Behavior Therapy (RCBT) on Marital Satisfaction OCD patients, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, PP.504-508.
- Amoto, P.R. (2004). Studying marital interaction and commitment with survey data, *Journal of marriage and family*, 23, PP.53-70.
- Bath, K.B. (2010). A qualitative study of couples' experience of the Preventative and Relationship Enhancement Program, MAdissertation, University of Virginia.
- Greef, A. & Malherbe, H. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses, *Journal of Sex Marriage Therapy*, 27(3) 242- 257.
- Harmon, D.KH. (2007). Black men and marriage: *The impact of spirituality, religiosity and marital commitment on marital satisfaction*, doctoral dissertation: Alabama University.
- Hahlweg, K. & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study, *Behavior Research and Therapy*, 48, PP.377-383.
- Kalakan, M. & Ersanli, E. (2008). The effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples, *EDUCATIONAL SCIENCES: THEORY & PRACTICE*, 8(3). PP.977-986.
- McCarthy, B.W. (1999). Marital style and its effects on sexual desire and functioning, *Journal of Family Psychotherapy*, 10(3), PP.1-12.
- Masters, A. (2008). Marriage, commitment and divorce in a matching model with differential aging, *Review of Economic Dynamics*, 11, PP.614-628.

- 
- McClurkan, J.S. (2003) The effect of couple-to-couple-mentoring on weak marriage relationships, Unpublished doctoral dissertation. Southern Baptist Theological Seminary.
- Momeni, J.M., Soveyzi, R. & Mousavi, M.R. (2014). The Effectiveness of Skills Training of Improving Marital Relationships on Increasing Intimacy and Personal Well-Being of Women, *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(8), PP.208-216.
- Mosko, J. (2009). *Commitment and attachment dimensions*. Unpublished doctoral dissertation. Purdue University.
- Olson, D.H., Olson, K., & Larson, P.J. (2012). PREPARE-ENRICH Program: Overview and New Discoveries about Couples. *Journal of Family & Community Ministries*, 25, PP.30-44.
- Schilling, E.A; Baucom, D.H; Burnett, C.K; Allen, E.S. & Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed, *Journal of Family Psychology*, 17(1), PP.41-53.
- Sharif, F. & Soleimani, S. & Mani, A. & Keshavarzi, S. (2013). The Effect of Conflict Resolution Training on Marital Satisfaction in Couples Referring to Counseling Centers in Shiraz, Southern Iran, *IJCBNM*, 1(1), PP.26-34.
- Stanley, S.M., Amato, P.R., Johnson, C.A., & Markman, H.J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey, *Journal of Family Psychology*, 20(1), PP.117-126.
- Stanley, S.M. & Markman, H.J. (1992). Assessing commitment in personal relationships, *Journal of Marriage and Family*, 54(3), PP.595-608.
- Tilghman-Osborne, C., Cole, D.A., Felton, J.W., & Ciesla, J.A. (2008). Relation of guilt, shame, behavioral and characterological self-blame to depressive symptoms in adolescents over time, *Journal of social and clinical psychology*, 27(8), PP. 809.