

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی،

ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان

The effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional empathy, perception of fairness, and sexual desires of young couples

Sahar Zia

M. A. Student, Department of Clinical Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Dr. Sahar Safarzadeh*

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

Safarzadeh1152@yahoo.com

سحر ضیاء

دانشجوی کارشناس ارشد، گروه روان-شناسی بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

دکتر سحر صفرزاده (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روان-شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional empathy, perception of fairness, and sexual desires of young couples in Ahvaz City. The method was a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the current research was all young couples with pregnant women aged 22 to 31 who were referring to the hospital and private offices of obstetricians and gynecologists in Ahvaz City in the year 2022, that Among them, 30 volunteer-qualified couples were selected in the framework of purposeful sampling and randomly assigned to two experimental and control groups (15 couples or 30 people in each group). The emotional empathy scale (Mehrabian and Epstein, 1972, EES), Fairness Perception Questionnaire (Perry, 2004, PEM), and Sexuality Questionnaire (Halbert, 1992, HSDQ) were used to collect data. For the experimental group, 8 sessions of 180 minutes of marital relationship enrichment training were implemented as a group, and no intervention was done in the control group. Descriptive statistical methods and univariate and multivariate correlation analysis were used to analyze the data. The research results showed that by controlling the effect of the pre-test, there is a significant difference between the two groups in emotional empathy, perception of fairness, and sexual desires in the post-test stage ($P < 0.05$). From the above findings, it can be concluded that emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy effectively improves emotional empathy, perception of fairness, and sexual desires of young couples.

Keywords: marital relationship enrichment training, Marital Relationships, Perception of Fairness, Sexual Desires, Emotional Empathy.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان شهر اهواز بود. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه‌گواه بود. جامعه‌آزمایی 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 جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس همدلی عاطفی (مهرابیان و اپستین، ۱۹۷۲، EES)، پرسشنامه ادراک انصاف (پری، ۲۰۰۴، PEM) و پرسشنامه تمایلات جنسی (هالبرت، ۱۹۹۲، HSDQ) استفاده شد. برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بصورت 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 ($P < 0.05$). 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.

واژه‌های کلیدی: آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی، ادراک انصاف، تمایلات جنسی، همدلی عاطفی.

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر پایدار زندگی پس از ازدواج میزان کیفیت روابط زناشویی زوجین از زندگیشان می‌باشد (روز^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). کیفیت روابط زناشویی نقش مهمی در ایجاد استحکام زندگی زناشویی دارد و می‌تواند زوجین را از مشکلات بین فردی در امان نگه‌دارد (هاسون-اوهایون^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). در عین حال در طول زندگی هر زن مراحل وجود دارد که تأثیرات عمیقی بر وی می‌گذارد. بارداری گرچه شادی بخش‌ترین دوره زندگی یک زن محسوب می‌شود ولی سرشار از تغییرات مهم تشریحی فیزیولوژیک روانی و اجتماعی است (زارعی و همکاران، ۱۴۰۰). البته تغییرات روان‌شناختی و تکاملی در دوران بارداری بسته به مرحله بارداری در نوسان است (فتیحی و همکاران، ۱۳۹۸). در این بین سلامت زنان در روابط زوجی، تضمین‌کننده سلامت خانواده و جامعه می‌باشد ولی باید دانست سلامت جسمی و روانی زنان پس از زایمان تحت تأثیر قرار می‌گیرد (آقابگی و خانجانی و شکی، ۲۰۲۱). یکی از عواملی که در تعامل همسران در دوران بارداری مؤثر است، همدلی عاطفی^۳ می‌باشد. به‌طور تجربی تایید شده‌است که کیفیت روابط بین شخصی افراد پیوند عمیقی با ابعاد روان‌شناختی، عاطفی و جسمانی بهزیستی دارد (رشید و بیات، ۱۳۹۷، درخشانی پور و عسکریان، ۱۳۹۸).

همدلی عاطفی به معنای ارتباط عاطفی با دیگران و سهیم شدن در حالات عاطفی آن‌هاست (جهاندوست دالنجان و همکاران، ۱۳۹۹). همدلی عاطفی عنصری ضروری برای زندگی زوجین است، زیرا که این مؤلفه پاسخ‌دهی به احساسات را تسهیل می‌کند و فرایند زیر بنایی شادی و نشاط در محیط خانواده است (هادیان و امینی، ۱۳۹۸). پهلوانلی و اکی زر^۴ (۲۰۲۰) نشان داد که سطح رضایت زناشویی افراد متأهل روستایی بیشتر از افراد ساکن در مناطق شهری است. بر اساس این پژوهش میزان همدلی عاطفی زوجین می‌تواند بر رضایت زناشویی مؤثر باشد. همچنین تحقیقات اخیر نشان داده‌است که همدلی عاطفی منجر به رفتارهای حل تعارض دوستانه‌تر می‌شود و کسانی که همدلی پایین دارند به احتمال بیشتری از نشانه‌های افسردگی رنج می‌برند (بنیک^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). همدلی عاطفی که همان توانایی عاطفی و شناختی حالات دیگران است، در زندگی زناشویی باعث می‌شود زوجین نتیجه تعارض را منصفانه‌تر و رضایت‌بخش‌تر ادراک کند، بنابراین بر کیفیت رابطه زناشویی تأثیر مثبتی خواهد داشت (کانراس^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). بر اساس تحقیق اسپاراتو^۷ و همکاران (۲۰۲۰) درک دیگران و همدلی شناختی و توجه همدلانه با افزایش رفتارهای جامعه‌پسند و روابط مناسب و رضایت زن و شوهرها رابطه دارد. از سوی دیگر علاوه بر همدلی عاطفی در دوران بارداری، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند ادراک انصاف^۸ می‌تواند به عنوان عاملی مؤثر بر رضایت‌مندی زناشویی باشد (مرتضایی و رضازاده، ۱۳۹۹). امروزه تحولات سریع اجتماعی سبب تغییر ساختار خانواده و روابط اعضای آن با یکدیگر شده که نتیجه این امر تمایل بیشتر زن به انصاف و عدالت در روابط زوجین است؛ از این رو انصاف یک عامل مهم در روابط سالم است و اهمیت آن در ازدواج به اندازه‌ای است که در سازگاری زناشویی و احساس حمایت اجتماعی زوجین و تقویت احساس صمیمیت و کاهش خیانت زناشویی اثر می‌گذارد (استادعباسی و صفرزاده، ۱۴۰۱). به نظر می‌رسد در زمان بارداری با توجه به شرایط جسمی و روانی زنان، ادراک انصاف و عدالت تقسیم‌کار خانگی در رابطه زناشویی به جای مبادله برابر کار، تأثیر مثبت بر رضایت زناشویی دارد (عباس‌پور و قنبری، ۱۳۹۷). در پژوهشی به منظور بررسی تأثیر تقسیم کارهای خانه بر رضایت زناشویی در زوجین دو درآمدی، دریافتند که ادراک انصاف در تقسیم کارهای خانه ارتباط تنگاتنگی با رضایت زناشویی دارد (کرامر و پاک^۹، ۲۰۱۸).

در عین حال دوران بارداری، بعلت عدم وجود آگاهی در زمینه فیزیولوژی بارداری و همچنین انجام فعالیت جنسی در این دوران، و اعتقادات و باورهای غلطی که ممکن است از محیط اطراف به مادران منتقل شود، نگرش و عملکرد جنسی آنها می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد و به علت ترس از صدمه به جنین و یا از دست رفتن حاملگی یا عواقب ناشی از آن، فعالیت جنسی برخی زنان طی دوران بارداری متوقف می‌شود و به دنبال آن تبعات زیادی برای زنان و همسرانشان به بار می‌آورد. ولی باید دانست در اولویت قرار دادن تمایلات جنسی

1. Rose
2. Hasson-Ohayon
3. Empathy
4. Pehlivanli & İkizer
5. Bennis
6. Konrath
7. Spataro
8. Perception Of Equity
9. Kramer & Pak

امری واقع‌بینانه است، چراکه مشکل می‌تواند اثرات مختلف در دیگر جنبه‌های زندگی شخصی و اجتماعی داشته‌باشد؛ به طوری که برخی از اختلالات و درگیری ذهنی عزت‌نفس پایین، شکست و شرایط دیگر زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (شایان و همکاران، ۱۳۹۸). مطالعات نشان می‌دهد ۶۸٪ زنان در طول بارداری، در روابط زناشویی خود دچار اختلال می‌شوند (کازمی و همکاران، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و گاهی توجه و تمرکز زیاد به سلامت جسمانی مادر و جنین، میزان روابط غنی و سالم بین زوجین که می‌تواند منجر به همدلی و ادراک انصاف در امور زناشویی و سازگاری در روابط ایشان گردد نادیده گرفته می‌شود. زوجین در این موقعیت غافل از آن هستند که کاهش روابط می‌تواند به مرور زمان افزایش یافته و پس از تولد نوزاد منجر به سردی طرفین و یا طلاق عاطفی گردد. از این رو نیاز به آگاهی از عملکرد مطلوب و مناسب در دوران بارداری امری مهم و ضروری می‌باشد. یکی از روش‌های علمی افزایش کارکردهای روابط زناشویی در دوران بارداری را می‌توان برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی باتمركز بر هیجان^۱ دانست. این بسته آموزشی، برنامه‌ای است معطوف بر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد (جانسون^۲، ۲۰۱۹) و مشخص شده مؤثر است بر: ایجاد رضایت زناشویی (نقش^۳ و همکاران، ۲۰۱۹)، آشنایی زوجین با پیوندهای دلبستگی و شیوه ایجاد دلبستگی ایمن میان زوجین (صادقی^۴ و همکاران، ۲۰۲۱)، گسترش عملکرد و رضایت جنسی (لندیس^۵ و همکاران، ۲۰۱۸)، بخشش (امیرخانی و فروردین، ۲۰۲۱)، آشنایی زوجین با نیازهای دلبستگی و چگونگی بهبود پیوندهای دلبستگی خود (جانسون، ۲۰۱۹) و در نهایت ارائه گفتارها در زمینه حفظ بی‌آلایشی و احیای زندگی جنسی به‌ویژه پس از تولد فرزند (ستوده و همکاران، ۱۳۹۹، ریتن‌بور^۶ و همکاران، ۲۰۱۹ و جونز^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات نشان می‌دهد غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان باعث بهبود مسئولیت‌پذیری زوجین (جمعه‌پور و محمودی‌پور، ۱۳۹۷)، صمیمیت زوجین و کاهش تعارضات زناشویی (یوسفی و کریم‌نژاد، ۲۰۱۸) و کاهش استرس در روابط زوجین (خداامردی و اسماعیلی، ۱۳۹۸) می‌گردد. همچنین غزنوری و نیکنام (۱۳۹۸) طی پژوهشی نشان دادند زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان بر سبک دلبستگی و زیرمقیاس‌های آن یعنی نزدیکی، وابستگی و اضطراب و همچنین بر رضایت‌مندی جنسی اثربخش می‌باشد. همچنین در نقش و همکاران (۲۰۱۹) نیز مشخص شد برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی یکی از روش‌های مناسب افزایش انتظارات صحیح بین همسران و صمیمیت بین آنان در دوران بحران است.

با توجه به روندی که در دوران بارداری از تغییرات فیزیولوژیکی و باورهای خاص مرتبط با این دوره در زوجین ایجاد می‌شود، و می‌تواند منجر به کاهش کارکردها در روابط زناشویی مانند ترس از روابط جنسی و یا کاهش سطح همدلی بین آنها گردد و احتمالاً این مسئله منجر به بحران در دوران بارداری و روابط زناشویی بعد از آن گردد، آگاهی بخشی و آموزش مهارت غنی‌سازی روابط زوجین در این دوران امری بسیار مهم و ضروری می‌نماید. با توجه به اینکه در تحقیقات قبلی مستقیماً به مسئله سطوح مؤثر مثل تمایلات جنسی زوجین و همدلی عاطفی ایشان و ادراک انصاف ناشی از روابط با همسر پرداخته نشده‌است، از این رو، بر اساس مطالب فوق هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین دارای زن باردار مراجعه‌کننده به بیمارستان و مطب‌های خصوصی پزشکان زنان و زایمان شهر اهواز در ۶ ماه دوم سال ۱۴۰۰ بودند. گروه نمونه با توجه به ملاک‌های ورود، تعداد ۳۰ زوج (۶۰ نفر) بین ۲۲ تا ۳۱ سال به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و گواه (۱۵ زوج) قرار گرفتند. پس از آن پیش‌آزمون بر هر دو گروه اجرا شد و مداخله‌ی آزمایشی پروتکل

1. Marriage Enrichment Program With Focus On Excitement

2. Johnson

3. Naghsh

4. Sadeghi

5. Landis

6. Writtenborn

7. Jones

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان
The effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional ...

برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با مبتنی بر هیجان جلالی شاهکوه و همکاران (۱۳۹۶)، بصورت گروهی و به مدت ۸ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای یک بار در هفته برای گروه آزمایش اعمال شد. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت بود از: باردار بودن فرزند اول، ماه بارداری مادر بین ۳ تا ۶ ماه، نداشتن پیشینه سقط جنین و یا مرده‌زایی، بارداری خواسته، سن زوجین بین ۲۲ تا ۳۱ سال، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، نبود فاصله فیزیکی و تصمیم به جدایی در زوج، نبود پیشینه بیماری جسمی (دیابت، تالاسمی عمده، بیماری قلبی) و بیماری روان شناختی تشخیص داده شده بر اساس گزارش شخص و پروند پزشکی، و ملاک‌های خروج شامل؛ غیبت بیش از دو جلسه در جلسات غنی‌سازی، ابراز عدم تمایل به ادامه همکاری در تحقیق و عدم شرکت در جلسات آموزشی روان‌شناختی از سوی یکی از زوجین بود. در این پژوهش به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش از تمام شرکت‌کنندگان رضایت شرکت در پژوهش کسب گردید و به آنها اختیار داده شد که در هر مرحله از تکمیل پرسشنامه در صورت عدم تمایل به همکاری، از پژوهش خارج شوند و کلیه پرسشنامه‌ها بدون ذکر نام اخذ گردید و تعهد داده شد که نتایج بصورت کلی گزارش شود. پژوهش حاضر دارای کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به شماره IR.IAU.AHVAVZ.REC.1401.022 بود. در نهایت داده‌های پژوهش به روش تحلیل مسیر و با استفاده از نرم‌افزار SPSS و ویرایش ۲۴ و AMOS و ویرایش ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس همدلی عاطفی (EES):^۱ این ابزار توسط مهربان و اپستین^۲ (۱۹۷۲؛ نقل از صیدی^۳ و همکاران، ۲۰۱۹) ساخته شده و یک مقیاس ۳۳ گویه ای است و پاسخ‌های عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران را در طیف ۹ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالف - تا کاملاً موافق ۹) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در مقیاس همدلی به ترتیب ۳۳ و ۲۹۷ خواهد بود. این مقیاس شامل خرده مقیاس‌های همدلی واکنشی، همدلی بیانی، همدلی مشارکتی، اثرپذیری عاطفی، ثبات عاطفی، همدلی نسبت به دیگران، کنترل می‌باشد. در پژوهش مهربان و اپستین (۱۹۷۲؛ نقل از صیدی و همکاران، ۲۰۱۹)، پایایی مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شد که مشخص شد از همسانی مطلوبی برخوردار می‌باشد. به منظور تعیین ضریب روایی سازه، پس از تحلیل عاملی، ضریب همبستگی نمره کل آزمون با خرده مقیاس‌های آن محاسبه و به عنوان شاخص روایی در نظر گرفته شد که به این شکل بوده است همدلی واکنشی (۰/۶۵)، همدلی بیانی (۰/۵۰)، همدلی مشارکتی (۰/۴۹)، اثرپذیری عاطفی (۰/۴۷)، ثبات عاطفی (۰/۳۹)، همدلی نسبت به دیگران (۰/۴۰). ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

پرسشنامه ادراک انصاف (PEM):^۴ این پرسشنامه توسط پری^۵ (۲۰۰۴) تهیه شده است و به ارزیابی انصاف در ۴ حیطه می‌پردازد. آزمودنی بر اساس یک درجه بندی از نوع لیکرت در دامنه ای از ۱ (بسیار ناعادلانه از نظر من) تا ۵ (بسیار عادلانه از نظر همسر) نظرش را در خصوص ادراک انصاف خود در این چهار حیطه بیان می‌کند بر این اساس حداقل نمره ۴ و حداکثر نمره ۲۰ گزارش می‌شود. پری (۲۰۰۴) در بررسی خود پایایی این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۵۵ گزارش کرده و از همسانی درونی مناسبی برخوردار بوده است. سیاحی و سیاحی^۶ (۲۰۲۱) پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش کردند و برای محاسبه روایی، همبستگی پرسشنامه را با کیفیت زندگی زناشویی ۰/۸۹ بدست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه ادراک انصاف از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بدست آمد.

پرسشنامه تمایل جنسی هالبرت (HSDQ):^۷ این پرسشنامه ۲۵ گویه‌ای، توسط هالبرت (۱۹۹۲) ساخته شده است. هر آیتم به وسیله مقیاس درجه‌بندی لیکرت با ۵ درجه (= همیشه الی =هرگز) نمره‌گذاری می‌شود. سوال‌های ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۵، ۳، ۱ بطور معکوس (همیشه=۴ تا هرگز=۰) نمره‌گذاری می‌شود. کمینه و پیشینه نمره تمایل جنسی، بین صفر تا ۱۰۰ می‌باشد، که نمره بالا حاکی از میزان بالای تمایل جنسی در آزمودنی‌ها است. هالبرت (۱۹۹۲) پایایی پرسشنامه تمایل جنسی را به شیوه بازآزمایی دو ماهه ۰/۸۶ بدست آورد. ضریب همسانی درونی پرسشنامه تمایل جنسی هالبرت با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بود. در ایران نیز یوسفی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه را به روش تصنیف ۰/۹۲ و به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش داد و برای محاسبه روایی

1. Emotional Empathy Scale (EES)
2. Mehrabian & Epstein
3. Saidi
4. Fairness Perception Questionnaire (PEM)
5. Perry
6. Sayahi & Sayahi
7. Hulbert Sexual Desire Questionnaire (HSDQ)

همگرا، پرسشنامه حاضر را با پرسشنامه خودابرازی جنسی همبسته کردند و همبستگی را ۰/۷۲۴ در سطح ۰/۰۰۰۱ محاسبه نمودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

جدول ۱. ساختار جلسات برنامه غنی سازی زندگی زناشویی با تمرکز بر هیجان (جلالی شاهکوه و همکاران، ۱۳۹۶)

ردیف	موضوع	هدف	روش	تکلیف
اول	آشنایی با اعضا و ساختار جلسات و مهارت‌های ارتباطی زوجین	- معارفه گروه و اعضا با یکدیگر - آشنایی با روش کار و ساختار جلسات - درک مهارت‌های موثر ارتباط زوجین - شناسایی ارتباط خوب و بد - یادگیری مهارت ارائه و دریافت بازخورد	- جزوه - ایفای نقش مربی و دستیار - ایفای نقش زوجین - سخنرانی - تکالیف تعاملی - بحث آزاد	- تمرین مهارت های کلیدی - ارزیابی خود - ارائه و دریافت بازخورد - ارتباطی زوجین
دوم	آشنایی با چرخه های نگرانی رابطه	- نگاه به رابطه از زاویه جدید - آشناسدن با چرخه های تعاملی خود و نامگذاری آن - درک چگونگی تاثیر زوجین بر یکدیگر - درک چگونگی یکی شدن رفتار زوجین برای ایجاد چرخه	- جزوه - سخنرانی - ایفای نقش مربی و دستیار - ایفای نقش زوجین - تکالیف تعاملی - بحث آزاد	- مطالعه جزوه - شناسایی چرخه های تعاملی خود در موقعیت های مختلف
سوم	پیوندهای دلبستگی	- توسعه پیوند عاطفی - شناسایی ترس های خود - مواجه شدن با عواطف منفی	- جزوه - سخنرانی - ایفای نقش مربی و دستیار - ایفای نقش زوجین - تکالیف تعاملی - بحث آزاد	- مطالعه جزوه - انجام تمرین در زمینه تکیه گاه ایمن و توسعه پیوند ایمن - شناسایی ترس های خود
چهارم	بررسی سابقه دلبستگی زوجین	- شناسایی انتظارات و باورهای دلبستگی زوجین - شناسایی و تشخیص سابقه دلبستگی هریک زوجین و تاثیر آن بر روی رفتار آن ها	- جزوه - سخنرانی - ایفای نقش مربی و دستیار - ایفای نقش زوجین - تکالیف تعاملی	- مطالعه جزوه - درمیان گذاشتن رفتارهای مقابله ای با همسر
پنجم	آموزش هیجانانگیز	- شناسایی هیجانانگیز - تمیزدادن هیجانانگیز اصلی و واکنش پذیر - شناسایی رابطه هیجان - رفتار و افکار زوجین در چرخه های منفی	- جزوه - سخنرانی - پرسش و پاسخ - ایفای نقش زوجین - تکالیف تعاملی	- مطالعه جزوه - اختصاص دادن زمان برای به اشتراک گذاشتن هیجان - رفتار و افکار باشریک زندگی
ششم	گوش دادن به احساسات اصلی خود و همسر	- شناسایی هیجانانگیز اصلی خود و همسر - شناسایی واکنش های عمیق نسبت به درک چگونگی احساسات عمیق خود نسبت به همسر	- سخنرانی - پرسش و پاسخ - تکالیف تعاملی	- مطالعه جزوه - کشف عواطف اصلی خود - کامل کردن جدول چگونگی تاثیر هیجانانگیز و رفتارهای زوجین بر یکدیگر
هفتم	نیازهای دلبستگی و بهبود پیوند دلبستگی	- شناسایی نیازهای دلبستگی هریک از زوجین - کاهش حساسیت و واکنش پذیری در رابطه - تقویت کردن پیوند دلبستگی	- سخنرانی-جزوه - پرسش و پاسخ - تکالیف تعاملی	- مطالعه جزوه و تمرین در زمینه مکالماتی در جهت پیوند دادن رابطه و دستورالعمل های برای همسر شنونده

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان
The effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional ...

حفظ صمیمیت و احیای زندگی جنسی خود	-درک اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی -آشناسدن با اختلالات عملکرد جنسی و باورهای غلط درباره آن -صحبت درباره مسائل جنسی -صحبت درباره مشکلات جنسی	-ایفای نقش -سخنرانی-جزوه-تکلیف تعاملی	-مطالعه جزوه -کامل کردن جدول مربوط به رابطه جنسی
---	--	---	--

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در پژوهش شامل ۳۰ زوج (۶۰ نفر) بودند که در گروه آزمایش ۱۵ زوج (۳۰ نفر) حضور داشتند و در این گروه میانگین سنی زنان ۲۵/۴ با انحراف استاندارد ۴/۷ و میانگین سنی همسرانشان ۲۹/۶ سال سن با انحراف استاندارد ۵/۲ بود و همچنین ۱۰ نفر (۶۶٪) زنان شاغل و ۱۴ نفر (۹۴٪) همسرانشان هم شاغل بودند. از نظر سطح تحصیلی زنان، ۳ نفر (۲۰٪) دیپلم و زیر دیپلم، ۱ نفر (۷٪) کاردانی، ۹ نفر (۶۰٪) کارشناسی و ۲ نفر (۱۳٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند و همسرانشان نیز ۱ نفر (۷٪) دیپلم و زیر دیپلم، ۱۲ نفر (۸۰٪) کارشناسی و ۲ نفر (۱۳٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. در گروه گواه نیز ۱۵ زوج (۳۰ نفر) حضور داشتند و در این گروه میانگین سنی زنان ۲۴/۷ با انحراف استاندارد ۵/۱ و میانگین سنی همسرانشان ۲۹/۱ سال سن با انحراف استاندارد ۴/۵ بود. همچنین ۸ نفر (۵۳٪) زنان شاغل و ۱۴ نفر (۹۴٪) همسرانشان هم شاغل بودند. از نظر سطح تحصیلی زنان گروه گواه، ۱ نفر (۷٪) دیپلم و زیر دیپلم، ۱۱ نفر (۷۳٪) درصد کارشناسی و ۳ نفر (۲۰٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند و همسرانشان نیز ۱ نفر (۷٪) دیپلم و زیر دیپلم، ۱ نفر (۷٪) کاردانی، ۱۰ نفر (۶۶٪) کارشناسی و ۳ نفر (۲۰٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ نشان داده شده‌است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی در گروه‌های آزمایش و گواه، در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

متغیرها	گروه	جنسیت	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
همدلی عاطفی	آزمایش	زن	۱۸۴/۱۲	۱۰/۰۲	۱۹۳/۹۳	۹/۹
		مرد	۱۸۳/۸۵	۱۰/۰۷	۱۹۱/۹۱	۹/۲۸
		کل	۱۸۳/۹۸	۱۰/۰۳	۱۹۲/۹۵	۹/۵۹
	گواه	زن	۱۸۴/۲۹	۹/۲۵	۱۸۳/۹	۱۰/۵۱
		مرد	۱۸۴/۰۵	۱۰/۱۴	۱۸۴/۱۵	۱۰/۲۳
		کل	۱۸۴/۱۷	۹/۶۹	۱۸۴/۰۲	۱۰/۳۷
ادراک انصاف	آزمایش	زن	۱۱/۰۸	۳/۸۱	۱۴/۴۸	۳/۲۵
		مرد	۱۱/۹۱	۲/۵۲	۱۵/۹۵	۲/۹۳
		کل	۱۱/۴۹	۳/۱۶	۱۵/۲۱	۳/۰۸
	گواه	زن	۱۱/۷۲	۳/۰۵	۱۱/۹۵	۲/۹۲
		مرد	۱۲/۰۷	۲/۸۱	۱۲/۳۷	۲/۴۱
		کل	۱۱/۸۹	۲/۰۲	۱۲/۱۶	۲/۶۷
تمایلات جنسی	آزمایش	زن	۵۳/۷۶	۸/۰۸	۶۱/۹۵	۸/۵۸
		مرد	۵۴/۸۳	۸/۴۹	۶۲/۹۸	۹/۰۹
		کل	۵۴/۲۹	۸/۲۸	۶۲/۴۶	۸/۸۳
	گواه	زن	۵۳/۲۱	۸/۵۲	۵۳/۶۳	۹/۵
		مرد	۵۴/۵۱	۹/۰۴	۵۳/۹۴	۸/۷۴
		کل	۵۳/۷۱	۸/۸۷	۵۳/۸۹	۹/۱۲

نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف معیار زنان، همسرانشان و نمره کل در متغیرهای همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی در گروه آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون را بصورت روند افزایشی نسبت به گروه گواه نشان می‌دهد. در گروه آزمایش بصورت کلی همدلی عاطفی در پیش آزمون $183/98 (10/03)$ و پس آزمون $192/95 (9/59)$ بود که در مقایسه با در گروه گواه بصورت کلی در پیش آزمون $184/17 (9/69)$ و پس آزمون $184/02 (10/37)$ افزایش یافت و تفاوت معنی‌داری در گروه آزمایش دیده‌شد ولی در گروه گواه تفاوت معنی‌داری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیر همدلی عاطفی وجود نداشت. در عین حال در گروه آزمایش بصورت کلی ادراک انصاف در پیش آزمون $11/49 (3/16)$ و پس آزمون $15/21 (3/08)$ بود که در مقایسه با در گروه گواه بصورت کلی در پیش آزمون $11/89 (2/02)$ و پس آزمون $12/16 (2/67)$ افزایش یافت و تفاوت معنی‌داری در گروه آزمایش دیده شد ولی در گروه گواه تفاوت معنی‌داری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیر ادراک انصاف وجود نداشت. همچنین در گروه آزمایش بصورت کلی تمایلات جنسی در پیش‌آزمون $54/29 (8/28)$ و پس آزمون $62/46 (8/83)$ بود که در مقایسه با در گروه گواه بصورت کلی در پیش‌آزمون $53/71 (8/87)$ و پس آزمون $53/89 (9/12)$ افزایش یافت و تفاوت معنی‌داری در گروه آزمایش دیده شد ولی در گروه گواه تفاوت معنی‌داری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیر تمایلات جنسی وجود نداشت.

جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است. قبل از انجام تحلیل ابتدا باید نرمال بودن داده‌ها جهت انجام پارامتریک آزمایش شود. رابطه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای ۳ متغیر در همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی به ترتیب برابر $F=0/93$ ، $F=0/57$ و $F=0/91$ به دست آمد. با توجه به داده‌های به دست آمده، مفروضه‌ی خطی بودن برای متغیرهای همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی برقرار می‌باشد. همچنین همبستگی بین پیش‌آزمون‌های هر ۳ متغیر با یکدیگر در دامنه‌ی بین $0/10$ تا $0/38$ ($p > 0/05$) تا به دست آمد ($p < 0/05$). با توجه به همبستگی‌های به دست آمده، می‌توان گفت که مفروضه عدم همخطی چندگانه بین متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها)، رعایت شده است. همچنین آزمون لوین در هر سه متغیر همدلی عاطفی ($Sig=0/74$)، ادراک انصاف ($Sig=0/99$)، و تمایلات جنسی ($Sig=0/70$)، غیرمعنی‌دار می‌باشند. در نتیجه فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود. تعامل بین متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) و وابسته (پس‌آزمون‌ها) در سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) معنی‌دار نیست. بنابراین فرض همگنی رگرسیون رعایت شده است. همچنین سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف از مقدار $0/05$ بیشتر است (همدلی عاطفی $0/20$ ، ادراک انصاف $0/17$ و تمایلات جنسی $0/20$)، لذا پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها رعایت شده است، پس استفاده از تحلیل کوواریانس بلا مانع می‌باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلایی	0/937	114/68	3	23	0/001	0/93	1/00
لامبدای ویلکز	0/063	114/68	3	23	0/001	0/93	1/00
اثر هتلینگ	14/95	114/68	3	23	0/001	0/93	1/00
بزرگترین ریشه روی	14/95	114/68	3	23	0/001	0/93	1/00

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $P \leq 0/05$ تفاوت معنی‌داری وجود دارد و می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی) بین دو گروه، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت سه تحلیل کوواریانس در متن مانکوا صورت گرفت.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های پس آزمون متغیرها در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
همدلی عاطفی	پیش آزمون	678/4	1	678/4	57/15	0/001	0/69	1/00
	گروه	721/7	1	721/7	101/81	0/001	0/82	1/00

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان
The effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional ...

				۲۶۱/۸۴	۵۷	۱۴۹۲۵/۰۱	خطا	
	۱/۰۰	۰/۷۴	۰/۰۰۱	۷۴/۷	۱۰۶/۹	۱	۱۰۶/۹	پیش‌آزمون
ادراک انصاف	۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۰۰۱	۴۹/۵	۸۷/۳۶	۱	۸۷/۳۶	گروه
				۲۴۹/۶	۵۷	۱۴۲۲۷/۲	خطا	
	۱/۰۰	۰/۸۵	۰/۰۰۱	۱۴۷/۵۵	۴۱۵/۵۹	۱	۴۱۵/۵۹	پیش‌آزمون
تمایلات جنسی	۱/۰۰	۰/۵۹	۰/۰۰۱	۸۴/۳	۹۵/۸۲	۱	۹۵/۸۲	گروه
				۱۷۳/۰۰۸	۵۷	۹۸۶۱/۵	خطا	

با توجه به مندرجات جدول ۴، مشخص شده است، آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان باعث بهبود همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان شهر اهواز انجام گردید. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان باعث بهبود همدلی عاطفی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پهلوانلی و آکی زر (۲۰۲۰)، بنیک و همکاران (۲۰۱۹) و جانسون (۲۰۱۹) همسو بود. با توجه به تأیید اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان بر بهبود همدلی عاطفی در زوجین جوان، می‌توان بیان کرد که در طی یک ازدواج سالم، درک و همدلی بین زن و شوهر وجود دارد و در صورتی که هر یک از طرفین، از قدرت همدلی مطلوبی برخوردار نباشد درک تجارب یکدیگر برای آنها بسیار دشوار خواهد بود (جانسون، ۲۰۱۹). افرادی که از همدلی برخوردارند وقتی فردی در اطراف آنها دچار مشکل می‌شود پاسخ عاطفی و هیجانی نشان می‌دهند و متعاقب آن درصدد رفع آن مشکل برمی‌آیند و در قبال احساسات و زندگی دیگران نوع دوستی و همیاری دارند. به طور کلی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بصورت هیجان مدار، روشی است که تأکید اصلی آن بر کنترل هیجانات در الگوهای روابط دائمی ناسازگارانه در زوجین می‌باشد. تلاش این آموزش آشکار ساختن هیجانات آسیب‌پذیر در هر کدام از زوجین و تسهیل توانایی زوجین در ایجاد این هیجانات به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیز می‌باشد. از سوی دیگر رویکرد هیجان‌مدار این قابلیت را دارد که با افزایش آگاهی هیجانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها به فرد کمک کند تا روابط بین فردی خود را که مهمترین آنها رابطه با همسر است، تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشته‌باشد (بابایی گرمخانی و همکاران، ۱۳۹۷). براین اساس با توجه به اینکه در این آموزش، سعی می‌شود هیجانات مورد شناسایی قرار گرفته و به پیام‌های قابل درک و رفتارهای سازنده تبدیل شوند، پس به تبع آن توانایی همدلی با همسر مخصوصاً در دوران خاص بارداری که زنان در آن حساستر شده می‌شوند، به مرور زمان افزایش یافته و این نکته خود باعث افزایش صمیمیت و احساس امنیت بین زوجین می‌گردد که این نکته خود تأییدی بر یافته حاضر است.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد، آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان باعث بهبود ادراک انصاف در زوجین جوان می‌شود. این یافته با پژوهش‌های امیرخانی و فروردین (۲۰۲۱) و یوسفی و کریم‌نژاد (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین یافته حاضر می‌توان استنباط کرد که، آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی، حرکت برای رشد روابط زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج می‌انجامد (جانسون، ۲۰۱۹). این رویکرد آموزشی یک نظریه روانی-آموزشی است که بر پیشگیری تأکید دارد و دربرگیرنده روش‌هایی مانند تقویت رابطه، برنامه‌ریزی ازدواج، برنامه‌ریزی عملی مهارت‌های مربوط به روابط صمیمانه، برنامه‌ریزی و بهبود ارتباط زوج‌ها، از طریق درک عدالت و انصاف در روابط می‌باشد (لندیس و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع زمانی که زوجین احساس کنند عدالت در روابط آنها حاکم است، هر دوی آنها در رابطه، هزینه و پاداش یکسانی دریافت می‌کنند و با رضایت خاطر بیشتری مسئولیت‌های خود را انجام خواهند داد و این احساس که همسرشان آنها را دوست دارد، باعث احساس رضایت از رابطه و کاهش تعارض و پرخاشگری می‌گردد. با توجه به اینکه یکی از اهداف این رویکرد آموزشی، شناسایی و باز شناختن هیجانات، افکار و رفتارهای زوجین در چرخه‌های منفی و چگونگی تأثیر آنها بر یکدیگر، آموزش گونه‌های هیجانات و چگونگی شناسایی و درک آنها در خود و همسر است، می‌توان گفت

برنامه غنی سازی روابط زوجین سبب افزایش درک انصاف و عدالت در آنها، مخصوصاً در زمان بارداری که میزان توجه زنان به روابط با همسر کمتر می شود و بیشتر زوجین بر سلامت فرزند تأکید دارند، می شود و بر این اساس زوجین آموزش می بینند که نسبت به درک عدالت و انصاف طرف مقابل در روابط، مسئول می باشند و باید در این جهت تلاش کنند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد، آموزش غنی سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان باعث بهبود تمایلات جنسی در زوجین جوان می شود. این یافته با پژوهش های خدامرادی و اسماعیلی (۱۳۹۸) و غزنوی و نیکنام (۱۳۹۸) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت، آموزش غنی سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان به زوجین می آموزد که آنها قادرند با از بین بردن چرخه های تعاملی منفی و جایگزین کردن چرخه های مثبت تعاملی، مسائل مهم زندگی خود را برای همسرشان افشا نمایند (اسپاراتو و همکاران، ۲۰۲۰) و همچنین در جلسات مداخله، کار بر روی سبک دلبستگی و تمرکز بر آموزش چگونگی گفتگوی جنسی با همسر، باعث افزایش صمیمیت جنسی شرکت کنندگان با همسرشان می گردد و اعضا می آموزند که باید به صورت واضح و صریح پیرامون نیازها، علائق، اولویت ها و خواسته های جنسی خود با همسرشان مذاکره نمایند. از این رو طی یک دوره مؤثر آموزش غنی سازی فرد نیازهای جنسی و نوع برخورد با آن را طی دوران بارداری که معمولاً روابط جنسی بصورت معیوب و کم در آن اتفاق می افتد را آموزش می بیند و بر این اساس است که با برخورد مطلوبی که به فرد آموزش داده می شود، میزان تمایلات جنسی زوجین افزایش می یابد.

در کل نتایج مطالعه حاضر نشان می دهد در دوران بارداری، جهت ارتقای همدلی عاطفی، ادراک انصاف و افزایش تمایلات جنسی در زوجین، از روش غنی سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان به عنوان عاملی جهت آگاهی دادن به زوجین می توان استفاده نمود. از سوی دیگر بدون شک هر پژوهشی با محدودیت هایی روبرو است و تحقیق حاضر نیز محدودیت هایی داشته است که به آنها اشاره می شود: محدود بودن جامعه آماری به زوجین مراجعه کننده به بیمارستان و مطب های خصوصی پزشکان زنان و زایمان شهر اهواز و روش نمونه گیری هدفمند، امکان تعمیم نتایج به سایر مناطق را با محدودیت مواجه می کند. استفاده از پرسشنامه جهت جمع آوری داده ها، از دیگر محدودیت های پژوهش می باشد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می شود جهت تأیید مجدد روابط تعاملی متغیرها، و تعمیم نتایج به کل جامعه، پیشنهاد می شود این پژوهش در جامعه و نمونه های دیگر شهرها همراه با مرحله پیگیری و روش های نمونه گیری تصادفی انجام شود تا پشتوانه تجربی بیشتری جهت حمایت از پژوهش های آینده فراهم گردد. همچنین پیشنهاد می شود اثرات مثبت دیگر رویکرد هیجان مدار در زندگی زوجین مورد شناسایی قرار گیرند. همچنین پیشنهاد می شود جهت تعمیم پذیری بهتر نتایج این پژوهش روش های دیگر جمع آوری داده ها مانند مصاحبه استفاده شود. با توجه به اهمیت همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی و نقش آن در زندگی زناشویی، پیشنهاد می شود در کلاس های آموزشی پیش از ازدواج به این مؤلفه ها و عوامل تأثیرگذار بر آن پرداخته شود، مدل درمانی هیجان مدار به مشاوران و متخصصانی که در زمینه ی خانواده مشغول به فعالیت هستند آموزش داده شود، همچنین استفاده از نتایج حاصل از این مطالعه در جهت بهبود همدلی عاطفی، ادراک انصاف، تمایلات جنسی و بسط آن به سایر حوزه های زندگی و استفاده از نتایج این پژوهش در مراکز مشاوره ی خانواده، مراکز خدمات بهداشت روانی، مراکز مداخله در بحران و دادگاه های خانواده پیشنهاد می گردد.

منابع

- استادعباسی، س.، و صفرزاده، س. (۱۴۰۱). رابطه سلامت خانواده اصلی و ذهن آگاهی با رفتارهای فداکارانه، ادراک انصاف و تعهد زناشویی در دانشجویان زن متأهل شهر اهواز. *فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه*، ۱۳ (۴۹)، ۱۷-۲۸. [10.30495/JZVJ.2021.24680.3214](https://doi.org/10.30495/JZVJ.2021.24680.3214)
- بابایی گرمخانی، م.، رسولی، م.، و داورنیا، ر. (۱۳۹۷). اثر روج درمانی هیجان مدار بر کاهش استرس زناشویی زوج ها. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۴ (۱)، ۵۶-۶۹. <https://zanko.muk.ac.ir/article-1-168-fa.pdf>
- جلالی شاهکوه، س.، مظاهری، م.ع.، کیامنتش، ع. ر.، و احدی، ح. (۱۳۹۶). تدوین بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان مدار و بررسی اثربخشی آن بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین تازه ازدواج کرده. *چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روان شناسی، مشاوره و علوم رفتاری*، تهران. <https://civilica.com/doc/670321/>
- جمعه پور، م.، و محمودی پور، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت پذیری زوجین. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۴ (۲)، ۲۹-۴۲. [20.1001.1.24234869.1397.4.2.4.6](https://doi.org/10.1001.1.24234869.1397.4.2.4.6)

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان
The effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional ...

جهاندوست دالنجان، س.، علاءالدینی، ز.، و براتی، ه. (۱۳۹۹). نقش هوش موفق و همدلی عاطفی در رضایت زناشویی با در نظر گرفتن نقش تعدیلگر

سن. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۱۱(۴۱): ۱۳۹-۱۵۶. [10.22054/QCCPC.2020.44144.2174](https://doi.org/10.22054/QCCPC.2020.44144.2174)

خداامردی، م.، و اسماعیلی، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر ترس از صمیمیت و بهبود عملکرد جنسی، فصلنامه سنجش

و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۱(۲): ۱۰۰-۸۳. [10.52547/jarcp.1.2.85](https://doi.org/10.52547/jarcp.1.2.85)

درخشی پور، س.، و عسکریان، م. (۱۳۹۸). مقایسه اعتماد در روابط بین فردی، همدلی عاطفی و کفایت اجتماعی در بین زنان درون‌گرا و برون‌گرا در

سازمان نظام مهندسی تهران، سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی،

تهران. <https://civilica.com/doc/919691>

رشید، خ.، و بیات، ا. (۱۳۹۸). تبیین رابطه‌ی ابعاد سرمایه‌های روانشناختی و مؤلفه‌های همدلی عاطفی با میانجی‌گری هوش زیباشناسی. مجله علوم

روانشناختی، ۱۸(۷۴): ۱۷۱-۱۸۰. [20.1001.1.17357462.1398.18.74.4.1](https://doi.org/10.1001.1.17357462.1398.18.74.4.1)

زارعی، س.، سلیمانی، ا.، و زینالی، ش. (۱۴۰۰). مقایسه نیازهای بنیادین روان‌شناختی، اضطراب حاملگی و رضایت جنسی در زنان باردار با و بدون سابقه

سقط جنین شهرستان جوانرود. مجله پرستاری و مامایی، ۱۹(۴): ۳۳۸-۳۴۸. <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4082-fa.html>

ستوده‌ناوردی، س.، ا.، نیک‌نام، م.، و فتاحی‌اندبیل، ا. (۲۰۲۰). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر پیوستگی، انطباق‌پذیری، صمیمیت عاطفی، و

کیفیت ارتباطی والدین بعد از تولد فرزند نخست، فصلنامه سلامت روان کودک، ۷(۳): ۱۳-۱. [10.52547/jcmh.7.3.2](https://doi.org/10.52547/jcmh.7.3.2)

شایان، آ.، خدابخنده‌لو، ر.، سلطانی، ف.، اسفنده، ک.، معصومی، س. ز.، و محمدی، ی. (۱۳۹۸). ارتباط نگرش و عملکرد جنسی زنان باردار مراجعه‌کننده

به مراکز جامع خدمات سلامت شهرستان همدان. مجله علمی پژوهان، ۱۸(۳): ۲۰-۲۹. [10.52547/psj.18.2.20](https://doi.org/10.52547/psj.18.2.20)

عباس‌پور، ذ.ا.، و قمبری، ز. (۱۳۹۷). بررسی اثر مستقیم و غیرمستقیم تبعیض جنسیتی بر رضایت زناشویی بامیانجی‌گری ادراک انصاف. فصلنامه

پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۹(۴): ۱۳۸-۱۲۷. [10.22059/JAPR.2019.71006](https://doi.org/10.22059/JAPR.2019.71006)

غزنوی خضراآبادی، ف.، و نیک‌نام، م. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سبک دلبستگی و رضایتمندی جنسی زوجین. مجله علمی دانشگاه

علوم پزشکی بیرجند، ۳(۳): ۲۱۳-۲۲۵. [10.32592/JBirjandUnivMedSci.2019.26.3.103](https://doi.org/10.32592/JBirjandUnivMedSci.2019.26.3.103)

فتحی، آ.ا.، رستمی، ح.، پورفتحیه، ع.، محمدی، ش.، و خانعلیزاده، ر. (۱۳۹۹). بررسی ارتباط رضایت زناشویی و نگرانی‌های دوران بارداری. مجله

پرستاری و مامایی، ۱۸(۱): ۱۱-۱۹. http://unmf.umsu.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-2415-2&sid=1&slc_lang=fa

کاظمی، ا.، رعنائی، ف.، و مرادی، ق. (۱۳۹۹). عوامل مرتبط با رضایت زناشویی در زنان باردار شکم‌اول مراجعه‌کننده به مراکز جامع سلامت شهر

سندج در سال ۱۳۹۷. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۶(۳): ۲۵-۳۵. <http://sijnmp.muk.ac.ir/article-1-356-fa.html>

مرتضایی، ن.، و رضازاده، س.م. (۱۳۹۹). نقش میانجی تعهد زناشویی در رابطه به این ادراک انصاف و رضایتمندی زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های

کاربردی روان‌شناختی، ۱۱(۴): ۲۹۲-۲۸۱. [10.22059/JAPR.2021.304979.643553](https://doi.org/10.22059/JAPR.2021.304979.643553)

هادیان، ص.، و امینی، د. (۱۳۹۸). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی زوجین متأهل دانشگاه

آزاد همدان. پژوهش‌نامه زنان، ۱۰(۳۷): ۱۷۹-۲۱۱. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_4033.html

یوسفی، ن.، کاوه‌فارسانی، ذ.ا.، شکیبی، ع.، همتی، س.، و نبوی‌حصار، ج. (۱۳۹۲). اعتباریابی پرسشنامه تمایل جنسی هالبرت (HISD). مجله روان

شناسی بالینی و شخصیت، ۱۱(۲): ۱۰۷-۱۱۸. [20.1001.1.23452188.1392.11.2.12.0](https://doi.org/10.1001.1.23452188.1392.11.2.12.0)

Aghabeygi, B., & Khanjani-Veshki, S. (2021). Effectiveness of metacognitive-based intervention on the marital intimacy of the postpartum women. *Journal of Health System Research*, 17(1), 22-28.

[10.22122/jhsr.v17i1.1404](https://doi.org/10.22122/jhsr.v17i1.1404)

Amirkhani, J., & Farvardin, R. (2021). The effectiveness of enrichment training on forgiveness of spouse's infidelity in women faced with marital infidelity. *Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*, 3(6), 95-105.

<http://ensani.ir/file/download/article/1629294065-10286-6-10.pdf>

Bennik, E. C., Jeronimus, B. F., & Aan Het Rot, M. (2019). The relation between empathy and depressive symptoms in a Dutch population sample. *Journal of Affective Disorders*, 242(2), 48-51. [10.1016/j.jad.2018.08.008](https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.008)

Hasson-Ohayon, I., Ben-Pazi, A., Silberg, T., Pijnenborg, G. H., & Goldzweig, G. (2019). The mediating role of parental satisfaction between marital satisfaction and perceived family burden among parents of children with psychiatric disorders. *Psychiatry research*, 271(1), 105-110. [10.1016/j.psychres.2018.11.037](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.037)

Hurlbert, D. F., & Apt, C. (1992). Motherhood and female sexuality beyond one year postpartum: A study of military wives. *Journal of Sex Education & Therapy*, 18(2), 104-114. [10.1080/01614576.1992.11074044](https://doi.org/10.1080/01614576.1992.11074044)

Johnson, S. M. (2019). The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection. Routledge. [10.4324/9780203017999](https://doi.org/10.4324/9780203017999)

Jones, D. E., Feinberg, M. E., Hostetler, M. L., Roettger, M. E., Paul, I. M., & Ehrenthal, D. B. (2018). Family and child outcomes 2 years after a transition to parenthood intervention. *Family Relations*, 67(2), 270-286. [10.1111/fare.12309](https://doi.org/10.1111/fare.12309)

Konrath, S., Meier, B. P., & Bushman, B. J. (2018). Development and validation of the single Item Trait Empathy Scale (SITES). *Journal of Research in Personality*, 73(1), 11-22. [10.1016/j.jrp.2017.11.009](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.11.009)

- Kramer, K. Z., & Pak, S. (2018). Relative earnings and depressive symptoms among working parents. *Gender differences in the Effect of Relative Income on Depressive Symptoms*, 78(11-12), 744-759. [10.1007/s11199-017-0848-6](https://doi.org/10.1007/s11199-017-0848-6)
- Landis, M., Peter- Wight, M., Martin, M., & Bodenman, G. (2018). Dyadic coping and marital satisfaction of order spouses in long- term marriage. *Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(1), 39-47. [10.1024/1662-9647/a000077](https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000077)
- Naghsh, Z., Ebrahimi, A., & Ahmadi, S. J. (2019). The effectiveness of marital relationship enhancement program on improving quality of traumatic couple's satisfaction, living in thirteen district of kabul city. *Journal of Psychological Science*, 18(82), 1111-1119. [20.1001.1.17357462.1398.18.82.3.6](https://doi.org/20.1001.1.17357462.1398.18.82.3.6)
- Pehlivanli, E., & İlkizer, G. (2020). Marriage in rural or urban areas: A survey of marital satisfaction and initial disorder plans. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 361-395. [10.21550/sosbilder.593401](https://doi.org/10.21550/sosbilder.593401)
- Perry, B. J. (2004). *The relationship between equity and marital quality among Hispanics, African American and Caucasians*. Unpublished Doctoral Dissertation, Ohio state University. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1078783478
- Rose, A., Anderson, S., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2019). Longitudinal Test of Forgiveness and Perceived Forgiveness as Mediators between Religiosity and Marital Satisfaction in Long-Term Marital Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 4(1), 1-19. [10.1080/01926187.2018.1547667](https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1547667)
- Sadeghi, S., Taheri, A., Lotfi Kashani, F., & Sharifi, N. (2021). Predicting the Safety Behavior of Health Care Staffs Based on Perceived Stress, Work-life Conflict, and Emotional Intelligence with Mediating Role of Burnout. *Journal of Health*, 12(3), 416-431. [10.52547/j.health.12.3.416](https://doi.org/10.52547/j.health.12.3.416)
- Saidi, S., Ahmadian, H., & Saffarinia, M. (2019). The model of relationship between social perspective taking and self-control with pro-social personality through mediator role emotional empathy. *Journal of Social Cognition*, 8(2), 80-90. [10.30473/sc.2019.40213.2196](https://doi.org/10.30473/sc.2019.40213.2196)
- Sayahi, L., & Sayahi, M. (2021). Testing the model of marital life Quality through the perception of equity and daily spiritual experiences by mediation of self differentiation in married female teachers. *Journal of Woman and Culture*, 13(49), 95-107. DOR: [20.1001.1.20088426.1400.13.49.7.7](https://doi.org/20.1001.1.20088426.1400.13.49.7.7)
- Spataro, P., Calabrò, M., & Longobardi, E. (2020). Prosocial behaviour mediates the relation between empathy and aggression in primary school children. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(5), 727-745. [10.1080/17405629.2020.1731467](https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1731467)
- Wittenborn, A. K., Liu, T., Ridenour, T. A., Lachmar, E. M., Mitchell, E. A., & Seedall, R. B. (2019). Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. *Journal of marital and family therapy*, 45(3), 395-409. [10.1111/jmft.12350](https://doi.org/10.1111/jmft.12350)
- Yousefi, Z., & Karimzhad, R. (2018). The effectiveness of spouse treating based compassion training on improving family relations, marital conflicts, forgiveness and intimacy among Deaf and Semi-Deaf Couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 6(2), 199-223. [10.22051/jwfs.2017.15408.1452](https://doi.org/10.22051/jwfs.2017.15408.1452)

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر همدلی عاطفی، ادراک انصاف و تمایلات جنسی زوجین جوان
The effectiveness of emotion-based marital relationship enrichment training during pregnancy on emotional ...