

## اثربخشی برنامه گروهی توانمندسازی زناشویی انریچ بر رضایت زناشویی و سلامت روان همسران

### Efficacy of Group Marital Enrichment Program on Marital Satisfaction and Mental Health of Couples

**Tooraj Sepahvand, Ph.D.\***

Arak University

**Seyed Kazem Rasoolzade Tabatabaei, Ph.D.**

Tarbiat Modares University

**Mohammad Ali Besharat, Ph.D.**

University of Tehran

**Abbas Ali Allahyari, Ph.D.**

Tarbiat Modares University

دکتر تورج سپهوند

دانشگاه اراک

دکتر سید کاظم رسولزاده طباطبایی

دانشگاه تربیت مدرس

دکتر محمدعلی بشارت

دانشگاه تهران

دکتر عباسعلی الهیاری

دانشگاه تربیت مدرس

**چکیده:** به منظور بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی انریچ بر رضایت زناشویی و سلامت روان (بهبودی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی) زوجین، از میان زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان خرم‌آباد، ۲۶ زوج به روش تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی و با پیش‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. در مرحله پیش‌آزمون، در مورد تمامی شرکت‌کنندگان، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) و پرسشنامه وضعیت زناشویی گلوبمبوک - راست (GRIMS) برای سنجش رضایت زناشویی، و مقیاس سلامت روانی (MHI-28) برای سنجش بهبودی روان‌شناختی و آشفتگی روان‌شناختی، اجرا شدند. سپس زوج‌های گروه آزمایش در برنامه توانمندسازی زناشویی (شش جلسه هفتگی)، شرکت کردند، در حالی که اعضای گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماندند. بعد از اتمام برنامه مداخله، مجدداً زوج‌های دو گروه با همان پرسشنامه‌ها مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس نشان دادند که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر برنامه توانمندسازی زناشویی در گروه آزمایش بر هر کدام از متغیرهای مورد بررسی معنادار بود. براساس این نتایج، برنامه توانمندسازی زناشویی از یک طرف رضایت زناشویی و بهبودی روان‌شناختی را افزایش داده و از طرف دیگر، باعث کاهش مشکلات زناشویی و آشفتگی روان‌شناختی زوج‌های گروه آزمایش شده است.

**Abstract:** To examine the efficacy of marital enrichment program on marital satisfaction and mental health (psychological well-being and psychological distress) of couples, among the couples referred to the counselling centers in Khorramabad (Iran), 26 couples were selected randomly, and assigned to experimental and control groups. Since this research was quasi-experimental with pretest design and control group, before performing the enrichment program, the questionnaires of Enriching and Nurturing Re-relationship Issues, Communication and Happiness (ENRICH), Golombok-Rust Inventory of Marital State (GRIMS), and Mental Health Inventory-28 (MHI-28) were completed by all participants as pretest. Then couples of experimental group participated in marital enrichment program during 6 weekly sessions, while the control group remained on the waiting list. After the final session of intervention program, all couples of the two groups completed the same questionnaires again as post-test. The results of analysis by covariance indicated that after controlling the effects of covariate variables (pretest), the efficacy of marital enrichment program on experimental group was shown to be significant in each of the dependent variables. According to these results, marital enrichment program has increased marital satisfaction and psychological well-being on one hand, and decreased marital problems and psychological distress on the other hand.

**کلیدواژه‌ها:** توانمندسازی زناشویی؛ رضایت زناشویی؛ مشکلات زناشویی؛ بهبودی روان‌شناختی؛ آشفتگی روان‌شناختی

**Keywords:** marital enrichment program; marital satisfaction; marital problems; psycho-logical well-being; psychological distress