ISSN: 2717-3216 *Volume 12, Issue 2 (2025), 65-78* https://www.ijfpjournal.ir/

Iranian Journal of Family Psychology

Research Paper

https://doi.org/10.22034/ijfp.2026.2080604.1488

The Effectiveness of the Mother and Daughter-in-Law Relationship Enhancement Program in Forgiveness of Resentment and Marital Satisfaction among Couples

Hadi Ferasat[1], Zabihollah Abbaspour[2]*, Zahra Tanha[3], Ezatollah Ghadampour[4]

1. Department of Counseling, Bo. C., Islamic Azad University, Borujerd, Iran
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
3. Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Khorramabad, Iran
4. Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Article Info.

Received: 11 Sep 2025
Revised: 30 Oct 2025
Accepted: 1 Dec 2025

Keywords:

Mother and Daughter-in-Law Relationship Enhancement Program, Forgiveness of Resentment, Marital Satisfaction.

Abstract

Abstract

Interfamilial relationships among couples, particularly interactions between daughters-in-law and mothers-in-law, play a significant role in shaping marital quality of life and couples' emotional experiences. The present study aimed to examine the effectiveness of the Mother and Daughter-in-Law Relationship Enhancement Program in forgiveness of resentment and marital satisfaction among couples. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and follow-up using a nonequivalent control group. The statistical population consisted of all daughters-in-law and their husbands who referred to counseling centers in Khorramabad in 2024. Using purposive sampling method, 32 participants were selected and were randomly assigned to the experimental and control groups (i.e., 16 participants in each group). Data were collected using the Marital Offense-Specific Forgiveness Questionnaire (Paleari et al., 2009) and the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire (Olson et al., 1989). Participants in the experimental group received eight 90-minute sessions of intervention based on the Mother and Daughter-in-Law Relationship Enhancement Program (Ferasat et al., 2025). Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA). The results indicated that the intervention was effective, with significant differences between the experimental and control groups in terms of forgiveness of resentment ($F = 339.37$, $p < .001$) and marital satisfaction ($F = 151.45$, $p < .001$). Based on eta-squared values, 0.919 of the variance in forgiveness of resentment and 0.835 of the variance in marital satisfaction were attributable to the intervention. These findings suggest that training interventions aimed at improving family-of-origin relationships can enhance forgiveness processes and marital satisfaction among couples; they may be incorporated into educational and cultural programs focusing on daughter-in-law and mother-in-law relationships.

***Corresponding author**
Email: z.abbaspour@scu.ac.ir

How to Cite:
Ferasat, H., Abbaspour, Z., Tanha, Z., Ghadampour, E. (2025). The Effectiveness of the Mother and Daughter-in-Law Relationship Enhancement Program in Forgiveness of Resentment and Marital Satisfaction among Couples. *Iranian Journal of Family Psychology. 12*(2), 65-78. https://doi.org/10.22034/ijfp.2026.2080604.1488

©The Author(s). Published by Family Psychology Association of Iran.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISSN: 2717-3216 https://www.ijfpjournal.ir/

روانشناسی خانواده
دوره دوازدهم، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۴



مقاله پژوهشی

اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و رضایت‌مندی زناشویی زوجین

هادی فراست[۱]، ذبیح‌اله عباس‌پور[۲*]، زهرا تنها[۳]، عزت اله قدم پور[۴]

۱. گروه مشاوره، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران
۲. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۳. دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم آباد، ایران
٤. استاد گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

کلیدواژه‌ها:

برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس، بخشش رنجش خاطر، رضایت‌مندی زناشویی

چکیده

روابط بین‌خانوادگی زوجین، به‌ویژه تعامل عروس و مادرشوهر، نقش مهمی در شکل‌گیری کیفیت زندگی زناشویی و تجربه هیجانی زوجین ایفا می‌کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و رضایت‌مندی زناشویی زوجین صورت پذیرفت. این پژوهش در یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل ناهمسان صورت گرفت. جامعهٔ آماری شامل تمامی عروس‌ها و همسران آن‌ها در شهر خرم‌آباد در سال ۱۴۰۴ بود که به مراکز مشاورهٔ این شهر مراجعه کرده بودند که ۳۲ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر) گمارده شدند. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های بخشش رنجش زناشویی Paleari (2009) et al. و پرسشنامه رضایت زناشویی Olson et al. (1989) بود. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش طی هشت جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای، مداخله مبتنی بر برنامهٔ ارتقاء کیفیت روابط بین‌خانوادگی (Ferasat et al. 2025) دریافت کردند. داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مداخلهٔ آزمایشی اثربخش بوده و بین دو گروه آزمایش و کنترل در بخشش رنجش (F=۳۳۹/۳۷ ؛p<۰/۰۰۱) و رضایت‌مندی زناشویی زوجین (F=۱۵۱/۴۵ ؛p<۰/۰۰۱) تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و رضایت‌مندی زناشویی اثربخش بوده است که با توجه به مجذور اتا؛ ۰/۹۱۹ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و ۰/۸۳۵ درصد بر رضایت‌مندی زوجین بود. با توجه به این نتایج به نظر می‌رسد می‌توان با اجرای مداخله‌های آموزشی به ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس کمک کرد و این برنامه را در برنامه‌های آموزشی و فرهنگی روابط مادرشوهر با عروس قرار داد.

***نویسنده مسئول:**

پست الکترونیکی: z.abbaspour@scu.ac.ir

استناد به این مقاله:

فراست، هادی، عباس‌پور، ذبیح‌اله، تنها، زهرا، قدم‌پور، عزت‌اله (۱۴۰۴). اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و رضایت‌مندی زناشویی زوجین. *روانشناسی خانواده*، ۱۲ (۲)، ۶۵-۷۸.

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی است که نقشی اساسی در رشد، شکوفایی و سلامت روانی افراد دارد (Tamannaeifar et al., 2025). با این حال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بسیاری از ازدواج‌ها در گذر زمان با چالش‌ها و تنش‌هایی روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند کیفیت و کارکرد رابطه زوجی را کاهش دهد (Umeaku, 2025). این چالش‌ها معمولاً نتیجهٔ تعامل عوامل مختلف فردی، ارتباطی و محیطی هستند و اگر به‌درستی مدیریت نشوند، به فرسایش عاطفی، افزایش تعارض و تضعیف تعامل سازنده میان زوجین می‌انجامند (Mccoy et al., 2017). در چنین شرایطی، توانایی زوجین در حفظ رابطه، مواجههٔ صحیح با شرایط پرفشار و پاسخ‌گویی به نیازهای عاطفی و روانی یکدیگر اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند؛ موضوعی که در ادبیات پژوهشی با مفهوم رضایت زناشویی[1] مورد مطالعه پژوهشگران فعال در حوزه خانواده و ازدواج قرار گرفته است (Johnson, 2019).

رضایت زناشویی به‌عنوان یکی از شاخص‌های اصلی سلامت و کارآمدی رابطهٔ زوجی مطرح می‌شود؛ رضایت زناشویی نشان‌دهندهٔ میزان خشنودی زوجین از رابطه و احساس آن‌ها نسبت به برآورده شدن نیازهای عاطفی، روانی و بین‌فردی در زندگی مشترک است (Okoli, 2023) و معمولاً از طریق مؤلفه‌هایی مانند کیفیت رابطه، سازگاری و موفقیت زناشویی سنجیده می‌شود (Constantinescu & Ghiurca, 2025).رضایت زناشویی در بسیاری از زوجین شکل U مانندی دارد؛ به‌گونه‌ای که در سال‌های ابتدایی ازدواج بالا است، در دورهٔ میانی زندگی به دلیل فشارهای فرزندپروری کاهش می‌یابد و در سال‌های پایانی دوباره افزایش پیدا می‌کند (Nunes et al., 2022). افزون بر این، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که رضایت زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله کیفیت تعاملات زوجین، نحوهٔ تنظیم نقش‌های خانوادگی، کیفیت روابط با خانواده همسر، قرار دارد (Mubarok et al., 2025; Youvan, 2024). همچنین، ضعف در ارتباط مؤثر و تنش‌های ناشی از تعارض نقش‌های شغلی–خانوادگی می‌تواند به کاهش رضایت زناشویی منجر شود (Martínez-Pampliega et al., 2019). از آنجا که رضایت زناشویی ماهیتی پویا دارد، ممکن است در طول زمان افزایش یا کاهش یابد (Umeaku et al., 2022) که تداوم کاهش آن خطر بروز تعارض‌های شدیدتر و حتی طلاق را افزایش می‌دهد (Abreu-Afonso et al., 2022).

در میان عوامل بین‌فردی مؤثر بر رضایت زناشویی، روابط بین‌خانوادگی و به‌ویژه رابطهٔ مادرشوهر عروس از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (Youvan, 2024). این رابطه یکی از پیچیده‌ترین روابط خویشاوندی در ساختار خانواده محسوب می‌شود و در بسیاری از فرهنگ‌های آسیایی، سهم قابل توجهی از تعارض‌های خانوادگی را به خود اختصاص می‌دهد (Abbaspour, 2021). کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس می‌تواند برای زوجین نقشی حمایتی یا تنش‌زا ایفا کند و از این طریق به‌طور مستقیم بر تعاملات زناشویی، میزان رضایت زوجین و انسجام خانواده اثر بگذارد (Marker, 2024). در بافت فرهنگی ایران، که ارزش‌های جمع‌گرایانه و نقش محوری مادر در خانواده برجسته است، اهمیت توجه به رابطهٔ مادرشوهر–عروس بیشتر می‌شود؛ عوامل مختلف از جمله تفاوت‌های نسلی، انتظارات نقش، هنجارهای فرهنگی و حساسیت‌های مرتبط با قدرت و جایگاه در نظام خانواده، این رابطه را مستعد سوءتفاهم و تعارض می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که کیفیت رابطه مادرشوهر–عروس پیش‌بینی‌کنندهٔ مهمی برای کیفیت روابط زناشویی، میزان تعارض، سلامت روان زوجین و حتی پایداری ازدواج می‌باشد (Abbaspour et al., 2024; Marker, 2024)؛ به‌گونه‌ای که روابط مبتنی بر احترام متقابل، مرزبندی سالم و تعاملات حمایتی با افزایش رضایت زناشویی همراه است (Abbaspour et al., 2024)، این در حالی است که تعارض‌های حل‌نشده در این رابطه می‌تواند به افزایش خشم، خصومت و نارضایتی از زندگی مشترک منجر شود (Sadiq & Riaz, 2024). یافته‌ها نشان می‌دهد که ادراک افراد از این رابطه به‌شدت تحت تأثیر زمینهٔ فرهنگی قرار دارد؛ در فرهنگ‌های شرقی، نزدیکیِ بیش از حد به مادرشوهر ممکن است به‌عنوان کنترل‌گری تلقی شود، در حالی که فاصلهٔ زیاد نیز می‌تواند نشانه بی‌احترامی یا بی‌توجهی تعبیر شود (Kung et al., 2019). البته، یافته‌های Husain et al. (2023) نشان داد که

1 - Marital Satisfaction

رابطهٔ مادرشوهر–عروس همیشه ماهیتی منفی ندارد و در بسیاری از موارد می‌تواند مثبت، حمایتی و تسهیل‌کننده نیز باشد. اما به‌طور کلی، مطالعات انجام‌شده در بافت‌های فرهنگی مختلف، از جمله چین، نشان می‌دهد که مادرشوهر و عروس برای حفظ قدرت، آبرو و انسجام خانواده از راهبردهای ارتباطی متنوعی استفاده می‌کنند (Chai & Hou, 2025). افزون بر این، شواهد بین‌فرهنگی نشان داده‌اند که تجربهٔ تعارض با مادرشوهر یا مادرزن[2] حتی در جوامع غربی نیز پدیده‌ای شایع است و می‌تواند پیامدهایی را برای کیفیت روابط زوجی به همراه داشته باشد (Ayers et al., 2022).

از آنجا که تنش در روابط مادرشوهر–عروس می‌تواند به‌طور مستقیم بر فضای عاطفی زوجین اثر بگذارد، در چنین شرایطی نقش «بخشش رنجشِ خاطر[3]» برجسته می‌شود. بخشش فرایندی روان‌شناختی است که به معنای چشم‌پوشی از خشم و کینه و غلبه بر هیجانات منفی نسبت به فردی است که آسیبی وارد کرده است (Kato, 2016). بخششِ رنجش‌های میان‌فردی در روابط زوجی نقش بنیادینی در ارتقای استحکام زناشویی دارد و از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت زناشویی می‌باشد (Piri & Shirazi, 2018). در پژوهش Haji Rostamloo et al. (2024) نشان دادند که افزایش بخشش و تشویق افراد برای تمایل به بخشودگی می‌توان رضایت از زندگی را در آن‌ها تقویت کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رفتارهای بخشایشگرانه مانند بیان آشکار احساسات، تعیین مرزهای سالم و اتخاذ دیدگاه‌های تازه برای کاهش آسیب، حتی اگر محدود یا نیازمند تکرار باشد، می‌تواند زمینهٔ آرامش روانی فرد و کاهش تنش‌های خانوادگی را تقویت کند (Fincham & Beach, 2006). بخششی که در روابط بین‌فردی اعمال می‌شود، می‌تواند مسیر بهبود رابطه مادرشوهر–عروس را هموار کند و زمینه را برای افزایش رضایت زناشویی فراهم نماید (Abbaspour et al., 2025). Fincham (2019) معتقد است اگرچه بخشش به معنای آشتی کامل نیست، اما انگیزه لازم برای ترمیم روابط، کاهش تعارض و بهبود کیفیت تعامل میان زوجین را ایجاد می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که بخشش از طریق کاهش هیجانات منفی، افزایش همدلی و تقویت تعاملات حمایتی می‌تواند روابط خویشاوندی زن‌محور، مانند رابطه مادرشوهر–عروس، را بهبود بخشد و سلامت روان زوجین را ارتقاء دهد (Fincham & May, 2023). در این راستا، اگر عروس بتواند سوءتفاهم‌ها، قضاوت‌های نادرست یا مرزبندی‌های ناکارآمد را ببخشد، رابطه از حالت تنش‌زا به یک رابطه حمایت‌کننده تبدیل می‌شود و رضایت زناشویی نیز ارتقاء می‌یابد (Cai, 2025; Buja, 2024). بنابراین، بخشش رنجش خاطر یکی از مؤثرترین فرآیندهای شناختی–هیجانی در کاهش تنش‌های بین‌نسلی و بهبود روابط خانواده محسوب می‌شود (Fincham & May, 2023; Buja, 2024). با توجه به این‌که تعارض در رابطه مادرشوهر–عروس بر فضای عاطفی زوجین و رضایت زناشویی اثرگذار است، نقش بخشش در این حوزه به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده و محافظتی اهمیت ویژه‌ای دارد. این تعامل میان کیفیت رابطه مادرشوهر–عروس، بخشش و رضایت زناشویی ضرورت بررسی علمی دقیق‌تری را ایجاب می‌کند.

در این زمینهٔ پژوهش‌های مختلف به بررسی نقش بخشش و رضایت در روابط زناشویی پرداختند. در همین راستا، نتایج تحقیق Fincham (2019) بیان می‌کند بخشش با کاهش تعارض، بهبود ارتباط و ارتقای کیفیت رابطه همراه است، همچنین نتایج پژوهش Piri and Shirazi (2018) نیز تأیید می‌کند که بخشش یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های بنیادین رضایت زناشویی است. علاوه بر این، پژوهش‌های جدیدتر مانند مطالعه Fincham and May (2023) و Buja (2024) نیز نشان داده‌اند که بخشش با کاهش هیجانات منفی، افزایش همدلی و تبدیل روابط تنش‌زا به روابط حمایتی همراه است. همچنین، تحقیقات Abbaspour et al. (2024) نشان داده‌اند کیفیت رابطه مادرشوهر–عروس و راهبردهای عاطفی می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند. از سوی دیگر، یافته‌های He et al. (2018) نشان می‌دهند که رفتارهای بخشایشگرانه اگر محدود یا نیازمند تکرار باشند، می‌توانند تنش‌های خانوادگی را کاهش دهند.

2 - mother-in-law
3 - Forgiveness of Resentment

با در نظر گرفتن اهمیت بالای رابطهٔ مادرشوهر–عروس در فرهنگ ایرانی، اما پژوهش‌های کمی به بررسی عوامل مؤثر بر این رابطه و پیامدهای آن بر سازگاری و رضایت زناشویی پرداخته‌اند. ساختار خاص خانواده‌های ایرانی، تأثیر متغیرهای فرهنگی و بین‌نسلی، و تفاوت آن با الگوهای غربی، ضرورت وجود مطالعات بومی‌شده را دوچندان می‌کند. یکی از خلأهای مهم، نبود برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای استاندارد و متناسب با نیازهای خانواده‌های ایرانی برای ارتقای کیفیت روابط مادرشوهر–عروس است. اگرچه برخی رویکردهای درمانی مانند درمان پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای بهبود روابط زوجین و کاهش تعارضات خانوادگی کاربرد دارند، اما اخیراً برنامه‌ای با عنوان ارتقا کیفیت روابط بین‌خانوادگی زوجین[۴] توسط (Ferasat et al., 2025) طراحی شده است که به‌طور ویژه بر چالش‌ها و تعارض‌های مادرشوهر–عروس متمرکز است و با ویژگی‌های فرهنگی و نیازهای واقعی خانواده‌های ایرانی هماهنگی دارد. این برنامه به‌صورت عملی و علمی، فرایندهایی مانند افزایش بخشش رنجش خاطر و ارتقای رضایت زناشویی را هدف قرار داده است و با شواهد پژوهشی موجود در مورد تأثیر تعارضات مادرشوهر–عروس بر رضایت و سلامت روان زوجین همسو است. پژوهش حاضر با تکیه بر این مبانی نظری و برنامه مداخله‌ای موجود، به بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و رضایتمندی زناشویی زوجین می‌پردازد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها، با روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی زوجین (عروس و همسر) استان لرستان تشکیل دادند که در طی سال ۱۴۰۴ به مراکز مشاورهٔ خانواده شهر خرم‌آباد مراجعه داشتند و مسأله اصلی آن‌ها تعارض با مادرشوهر بود. به منظور انتخاب نمونه از طریق فراخوان در زمینهٔ برگزاری دوره، ثبت نام صورت گرفت. برای انتخاب نمونه معیارهای ورود شامل داشتن حداقل ۲۰ سال سن، حداقل مدرک دیپلم، نبود اختلال روانی و اختلال شدید شخصیت، بیماری مزمن جسمی، شرکت نداشتن همزمان در دیگر دوره‌های آموزشی و نیز نبود دارو درمانی، در نظر گرفته شد که درنهایت از بین آن‌ها ۳۲ زن متأهل که یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین مقیاس کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس (Abbaspour et al., 2024) (نمره ۱۶) کسب کرده بودند به عنوان نمونه پژوهش به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به طور تصادفی گروه‌بندی شدند. برای هر دو گروه پیش از شروع جلسه آموزشی، پیش‌آزمون و بعد از جلسه آموزشی پس‌آزمون انجام گرفت. برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر با عروس طی هشت جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت یک جلسه در هفته و با رعایت اصل محرمانه بودن اطلاعات و رازداری به عنوان ملاحظات اخلاقی، برای گروه آزمایش انجام گرفت و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند.

طراحی و تدوین برنامه آموزشی موردنظر بر اساس نظریه‌های معتبر و یافته‌های پیشین (مقالات، مستندات علمی و کتب معتبر دانشگاهی از جمله Serewicz & Canary, 2008; Nganase & Basson, 2017; Wasim, 2014; Adhikari, 2015; Gangoli & Rew, 2011; Shih & Pyke, 2016; Turner et al., 2006; Mikucki -Enyar et al., 2015; Abbaspour, 2021) و با استفاده از دیدگاه‌ها و نظرات متخصصان روان‌شناسی و مشاوره به روش سنتزپژوهی تنظیم شد. مؤلفه‌های استخراج شده شامل بخشش رنجش، کنترل، تنظیم هیجان، محبت، ارتباط حمایتی راهبردهای مقابله‌ایی، انتظارات واقع‌بینانه، گذشت و رفتار ایثارگرانه، خودافشایی مثبت، اجتناب از آزار عاطفی و مهارت برقراری ارتباط بود. روایی محتوایی برنامه آموزشی بالای ۹۰ درصد توسط متخصصان گزارش شد (Ferasat et al., 2025).

4 - the Mother and Daughter-in-Law Relationship Enhancement Program

خلاصه جلسات آموزشی برنامه ارتقای کیفیت رابطه مادرشوهر-عروس (Ferasat et al., 2025) در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی آموزشی برنامه ارتقای کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس (Ferasat et al,. 2025)

جلسات	شرح مختصر جلسات
جلسه اول	معارفهٔ؛ بیان هدف و قوانین گروه؛ معرفی برنامه و تاثیر آن بر کیفیت رابطهٔ زناشویی؛ تشویق اعضای گروه به بیان مسائل خود با مادرشوهر؛ ایجاد اتحاد درمانی؛
جلسه دوم	آموزش مدیریت خشم و جایگاه بخشش و گذشت در موقعیت‌های رنجش؛ تأکید بر شیوه‌های حل مساله در موقعیت‌های مستلزم حل تعارض؛ بررسی شیوه آشتی با مادرشوهر
جلسه سوم	ترغیب زوجین به بیان مشکلات مربوط به مادرشوهر-عروس؛ ترغیب زوجین به ابراز آسیب‌های تجربه شده در این زمینه؛ ابراز تجربه‌ها در قالب احساسات وهیجانات
جلسه چهارم	تأکید بر اهمیت حفظ رابطه با خانواده اصلی؛ مرور موقعیت‌های تعارض مادرشوهر-عروس؛ تقسیم موقعیت‌ها به موقعیت‌های قابل طرح با مادرشوهر و غیرقابل‌طرح؛ تلاش بر ایجاد روایت مشترک زوجین در مورد تعارض مادرشوهر-عروس
جلسه پنجم	ارزیابی میزان تمایل اعضای گروه برای تغییر؛ معرفی مدل پذیرش و تعهد؛ بررسی ایجاد درماندگی خلاق؛ استعاره مسابقهٔ طناب‌کشی با هیولا؛ ارتباط مفاهیم مطرح شده با رابطه مادرشوهر-عروس، تشخیص راهبردهای ناکارآمد کنترل‌گری در رابطه با مادرشوهر و پی بردن به بیهودگی آن‌ها؛ استخراج تجربه‌های اجتناب؛ توضیح دادن مفهوم پذیرش و تفاوت آن با مفاهیم شکست، یأس، انکار، مقاومت؛ استعاره گدا یا استعاره ببر گرسنه؛ تبیین مفاهیم مطرح شده با رابطه مادرشوهر-عروس
جلسه ششم	معرفی و تفهیم آمیختگی به خود مفهوم سازی شده و گسلش؛ کاربرد تکنیک‌های گسلش شناختی؛ مداخله در عملکرد زنجیره‌های مشکل ساز زبان؛ تضعیف اتلاف خود با افکار و عواطف؛ استعاره راننده اتوبوس؛ آگاهی از اینجا و اکنون به عنوان تکلیف؛ تبیین مفاهیم مطرح شده با رابطه مادرشوهر-عروس
جلسه هفتم	نشان دادن جدایی بین خود؛ تجربیات درونی و رفتار؛ مشاهده خود به عنوان زمینه؛ تضعیف خود مفهومی و بیان خود؛ توضیح مفاهیم نقش و زمینه؛ مشاهده خویشتن به عنوان یک بستر و برقراری تماس با خود با استفاده از تمثیل، تمرکز بر افکار و رفتار در لحظه بدون هیچگونه قضاوتی؛ تبیین مفاهیم مطرح شده با رابطه مادرشوهر-عروس
جلسه هشتم	بررسی ارزش‌های هر یک از زنان و تعمیق مفاهیم قبلی؛ تفاوت بین ارزش‌ها؛ شناسایی ارزش‌های اصلی و طراحی اهداف بر اساس ارزش‌ها به عنوان تکلیف؛ تبیین مفاهیم مطرح‌شده با رابطه مادرشوهر-عروس، شناسایی ارزش‌های زندگی زنان و تمرکز بر این ارزش‌ها و استفاده از فنون بهینه‌سازی رضایت‌مندی زناشویی، تکلیف؛ تمرین سلام و احوالپرسی معنادار و شیوه‌های عمیق بخشی به رابطه، تمجید و قدردانی کردن از هم و در حضور اعضای خانواده، چشم‌پوشی از اشتباهات، ابراز هیجانات مثبت در حین رابطه، الگوگیری از زوجین موفق

ابزار سنجش

مقیاس بخشش رنجش زناشویی[5] (MOFS): مقیاس بخشش رنجش زناشویی یک ابزار خودگزارشی است که توسط Paleari et al. (2009) برای ارزیابی فرآیند بخشش در یک موقعیت زناشویی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۰ گویه و دو خرده‌مقیاس خیرخواهی (گویه‌های؛ ۱۰، ۹، ۵، ۲) و اجتناب از خشم (گویه‌های؛ ۸ ،۶،۷، ۴، ۳، ۱) است و براساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالف تا ۶=کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود که مجموع نمرات آن بین ۱۰ تا ۶۰ متغیر می‌باشد. Paleari et al. (2009) ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس خیرخواهی برای مردان ۰/۸۰ و برای زنان ۰/۷۵ و خرده‌مقیاس خشم-اجتناب برای مردان ۰/۰۸۳ و برای زنان ۰/۷۹ گزارش داده است. به علاوه وی و همکارانش اعتبار افتراقی این ابزار با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار داده‌اند که نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز وجود دو عامل مجزا اما همسو یعنی خیرخواهی و خشم اجتناب را تایید کرد. در پژوهش Azarkish et al. (2017) پایایی با روش آلفای کرونباخ در مرحلهٔ پس‌آزمون ۰/۷۴ و در تحقیق Piri and (2018)

5. Marital Offence-Specific Forgiveness Scale

Shirazi، ۰/۷۹ محاسبه شد. همچنین، همبستگی مثبت و معنادار بین نمرات این مقیاس و شاخص‌هایی مانند رضایت زناشویی، اعتماد و صمیمیت در مطالعات ایرانی، نشان‌دهنده روایی همگرای قابل قبول ابزار است (Azarkish et al., 2017; Piri & Shirazi, 2018).

مقیاس رضایت زناشویی اینریچ[6] (EMSS): این مقیاس یکی از معتبرترین ابزارهای ارزیابی کیفیت روابط زناشویی مقیاس رضایت زناشویی اینریچ است که توسط Olson et al. (1989) با هدف سنجش میزان رضایت زوجین از جنبه‌های مختلف زندگی مشترک و شناسایی نقاط قوت و ضعف رابطه، ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۰ گویه می‌باشد که آزمودنی‌ها باید میزان موافقت یا مخالفت خود با هر گویه را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نشان دهند. در این پرسشنامه سؤالات ۱۴، ۱۲، ۹، ۸، ۵، و ۲ به‌صورت معکوس می‌شوند و سؤالات ۱۳، ۹، ۶، ۴ و ۱ سؤالات انحرافی آرمان گرایانه را تشکیل می‌دهند که به نوعی نمرهٔ نهایی را تعدیل کرده و به سمت پایین می‌آورند. حد پایین نمرات ۱۰ و حد بالای آن ۵۰ می‌باشد و هر چه جمع نمرات بالاتر باشد، نشانه رضایت بیشتر از زندگی زناشویی است. در نسخه اصلی این ابزار، ضرایب پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۹۲تا ۰/۹۵ گزارش شده و ساختار عاملی آن نشان‌دهندهٔ وجود ابعاد پایدار و قابل تفسیر بوده است. روایی سازه و روایی ملاکی این پرسشنامه نیز از طریق مقایسهٔ زوجین رضایتمند و زوجین ناراضی تأیید شده است و آن را به یکی از ابزارهای پرکاربرد در پژوهش‌ها و مداخلات خانواده‌درمانی تبدیل کرده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش Arab Alidousti et al. (2015) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شد. به علاوه در این مطالعه ضریب همبستگی با پرسشنامه ۴۷ سؤالی اینریچ ۰/۸۲به دست آمد که نشان از روایی همگرای بالای این پرسشنامه می‌باشد.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی زنان متأهل برحسب (سن، شغل، تحصیلات و سابقه ازدواج) در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر

گروه‌ها	طبقات	آزمایش	کنترل	معنی‌داری
سن	۲۰ تا۲۵ سال	۶	۲	۰/۲۸۵
	۲۶ تا ۳۰ سال	۷	۱۱	
	بیشتر از ۳۰ سال	۳	۳	
شغل	آزاد- خانه‌دار	۷	۵	۰/۷۱۶
	کارمند	۹	۱۱	
تحصیلات	کاردانی	۸	۶	۰/۴۹۴
	کارشناسی	۸	۸	
	ارشد و دکتر	۰	۲	
سابقه ازدواج	۱ تا ۵ سال	۱	۵	۰/۲۲۷
	۶ تا ۱۰ سال	۸	۷	
	بیشتر از ۱۰ سال	۷	۴	

$p < ۰/۰۵$

بر اساس جدول ۲ گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر وضعیت سنی، نوع شغل، تحصیلات و سابقه ازدواج تفاوت معناداری با هم دارند. میانگین و انحراف معیار نمره‌های بخشش رنجش و رضایت‌مندی زناشویی را در دوگروه آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

6. ENRICH Marital Satisfaction Scale

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار در بخشش رنجش و رضایت‌مندی زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون

متغیر	رضایت‌مندی زناشویی		بخشش رنجش	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
گروه‌ها/شاخص	انحراف معیار± میانگین	انحراف معیار± میانگین	انحراف معیار± میانگین	انحراف معیار± میانگین
آزمایش	۱۳/۵۶ ± ۴/۰۴	۶۴/۲۵ ۴±/۷۸	۴۳/۸۱ ۱۴± /۲۷	۹۴/۱۲ ± ۶ /۷۲
کنترل	۱۲/۸۱ ±۲/۰۴	۳۵/۰۶ ± ۸/۱۹	۴۱/۵۶ ±۱۲/۷۵	۳۷/۶۲ ±۱۰/۲۶

به‌منظور بررسی میزان تأثیر برنامه‌ی ارتقاء کیفیت رابطه‌ی مادرشوهر با عروس بر بخششِ رنجش‌خاطر و رضایت‌مندی زناشویی، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل، مفروضه‌های مربوطه لازم است بررسی و تأیید شوند. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های و آزمون کلوموگراف اسمیرنوف متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون کولموگراف اسمیرنف و آزمون لوین در خصوص متغیرهای پژوهش

متغیرها		آزمون لوین				آزمون کلوموگراف اسمیرنوف		
		df_1	df_2	F	p	z	df	P
بخشش رنجش	پیش‌آزمون	۱	۳۲	۰/۵۶۹	۰/۴۵۶	۰/۱۴۴	۳۲	۰/۰۹۱
	پس‌آزمون	۱	۳۲	۳/۷۹	۰/۰۶۱	۰/۲۴۰	۳۲	۰/۱۱۲
رضایت‌مندی زناشویی	پیش‌آزمون	۱	۳۲	۳/۱۲	۰/۰۸۷	۰/۱۷۳	۳۲	۰/۲۱۶
	پس‌آزمون	۱	۳۲	۰/۱۱	۰/۱۱۵	۰/۱۶۵	۳۲	۰/۳۲۶

بر اساس جدول ۴ نتایج آزمون کولموگراف اسمیرنف نشان داد که توزیع نمرات پیش‌آزمون در بخشش رنجش (z =۰/۱۴۴) و در پس‌آزمون (z =۰/۲۴۰) و در رضایت‌مندی زناشویی نمره پیش‌آزمون (z =۰/۱۷۳) و در پس‌آزمون (z =۰/۱۶۵) بود. به‌علاوه عدم معناداری آزمون لوین نیز برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون بخشش رنجش و رضایت‌مندی زناشویی که به معنی پیش‌فرض همگونی واریانس‌ها می‌باشد، مورد تایید قرار گرفت. در ادامه نیز پیش‌فرض یکسانی شیب رگرسیونی جهت عدم تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون نیز نشان داد با توجه به $F_{1,18}$=۰/۸۷ هیچ تعاملی بین گروه‌ها و پیش‌آزمون وجود ندارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره بر روی میانگین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بخشش رنجش و رضایت‌مندی زناشویی

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	Df خطا	سطح معناداری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۷۲	۲۳۲/۷۴	۴/۰۰	۲۷/۰۰	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۲۸	۲۳۲/۷۴	۴/۰۰	۲۷/۰۰	۰/۰۰۱
آزمون اثرهتلینگ	۳۴/۴۸۱	۲۳۲/۷۴	۴/۰۰	۲۷/۰۰	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۳۴/۴۸۱	۲۳۲/۷۴	۴/۰۰	۲۷/۰۰	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که مداخله آزمایشی حداقل بر روی یکی از متغیرهای وابسته (بخشش رنجش و رضایت‌مندی زناشویی) اثربخش بوده است. برای بررسی اثربخشی آموزش ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر با عروس بر هر یک از متغیرهای بخشش رنجش‌خاطر و رضایت‌مندی زناشویی اجرای آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نظر گرفته شد که نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری گروه‌های آزمایش و کنترل به تفکیک متغیرهای بخشش رنجش خاطر و رضایت‌مندی زناشویی در بین زنان متأهل

متغیر		مجموع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مقدار اثر	توان آزمون
بخشش	پیش‌آزمون	۴۰/۵۰	۱	۴۰/۵۰	۰/۲۲۱	۰/۶۴۲	۰/۰۰۷	۰/۰۷۴
رنجش	پس‌آزمون	۲۵۵۳۸/۰۰	۱	۲۵۵۳۸/۰۰	۳۳۹/۳۷۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۹	۱/۰۰
رضایت‌مندی	پیش‌آزمون	۴/۵۰	۱	۴/۵۰	۰/۴۳۸	۰/۵۱۳	۰/۰۱۴	۰/۰۹۸
زناشویی	پس‌آزمون	۶۸۱۵/۲۸	۱	۶۸۱۵/۲۸	۱۵۱/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵	۱/۰۰

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در بخشش رنجش تفاوت معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۰۱؛ F=۳۳۹/۳۷) و برنامه آموزش ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر اثربخش بوده است. توان آماری ۱/۰۰ دلالت بر کفایت حجم نمونه نیز دارد، مجذور اتا نشان می‌دهد که ۰/۹۱۹ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر برنامه آموزش ارتقاء کیفیت رابطه مادرشوهر با عروس بوده است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در رضایت‌مندی زناشویی تفاوتی معنی‌داری وجود دارد (p<۰/۰۰۱ ؛ F=۱۵۱/۴۵) و برنامه آموزش ارتقأ کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس بر رضایت‌مندی زناشویی اثربخش بوده است. توان آماری ۱/۰۰ دلالت بر کفایت حجم نمونه نیز دارد، مجذور اتا نشان می‌دهد که ۰/۸۳۵ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر برنامه آموزش ارتقأ کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس بوده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بخشش رنجش خاطر و رضایت زناشویی انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که این برنامه بر بخشش رنجش‌خاطر و رضایت زناشویی زوجین تأثیرگذار بود. این نتایج با نتایج پژوهش‌های Fincham (2019)، Piri and Shirazi (2018)، Fincham and May (2023)، Buja (2024)، Abbaspour et al. (2024) و He et al. (2018) همسو می‌باشد.

در تبیین اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بهبود بخششِ خاطر، این‌گونه می‌توان گفت که بخشایش‌گری در این مداخله نه‌تنها به‌عنوان یک توصیه اخلاقی، بلکه به‌عنوان قابلیتی هیجانی، شناختی و ارتباطیِ قابل‌آموزش مورد توجه قرار گرفت. طی جلسات مختلف برنامه، آموزش مهارت‌های کنترل خشم، آموزش حل مسئله و مدیریت تعارض‌های پرفشار، تأکید هدفمند بر جایگاه بخشش و گذشت در موقعیت‌های تنش‌زا و بررسی راهبردهای عملی آشتی و تعامل سازگارانه با مادرشوهر، شرکت‌کنندگان را توانمند ساخت تا از الگوهای واکنش هیجانی، تدافعی و مقابله‌ای فاصله بگیرند و به سمت پاسخ‌دهی آگاهانه، سنجیده و هدفمند حرکت کنند (Ferasat et al.. 2025). در نتیجه، رفتار بخشایش‌گرانه عروس نه به‌معنای چشم‌پوشی منفعلانه یا انکار تعارض، بلکه حاصل کاهش برانگیختگی هیجانی، افزایش توانایی مدیریت خشم و بازسازی شناختی موقعیت‌های تعارض‌آمیز بود؛ فرایندی که زمینه روان‌شناختی لازم برای تجربه و ابراز بخشش را فراهم می‌کرد **(Piri & Shirazi, 2018)**. به‌بیان دیگر، ناتوانی در گذشت، سماجت در مواضع هیجانی و تداوم خشم حل‌نشده از مهم‌ترین عواملی است که کیفیت رابطه مادرشوهر–عروس را تهدید می‌کند. در این برنامه آموزشی، مفهوم بخشش به‌عنوان فرایندی فعال، آگاهانه و هدفمند مطرح شد؛ فرایندی که طی آن پاسخ‌های منفی، انتقام‌جویانه یا اجتنابی به پاسخ‌هایی سازگارانه و سازنده تبدیل می‌شوند (Buja, 2024; Fincham & May, 2023). این فرایند، موجب کاهش تنش‌ها و ارتقای کیفیت تعامل و همدلی در رابطهٔ مادر شوهر– عروس شد. در تایید این اظهار، Fincham (2019) معتقد است که بخشش با کاهش تعارض، بهبود ارتباط و ارتقای کیفیت رابطه همراه است. بنابراین، می‌توان استنباط کرد که برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس از طریق آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، حل تعارض و تاکید بر اهمیت تقویت

پاسخ‌های بخشایش‌گرانه، به‌طور مؤثری زمینهٔ بهبود بخششِ رنجش خاطر و ارتقای کیفیت رابطهٔ مادرشوهر–عروس را فراهم کرده است.

به‌علاوه، تبیین اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بهبود بخششِ رنجش خاطر را می‌توان به واسطهٔ محتوای جلسهٔ پنجم و سازوکارهای ناشی از آن توضیح داد. در این جلسه، با تأکید بر اهمیت حفظ رابطه با خانواده اصلی و معرفی مدل پذیرش و تعهد، به‌ویژه از طریق استعاره «مسابقهٔ طناب‌کشی با هیولا»، زوجین با ناکارآمدی راهبردهای کنترل‌گری، مقاومت و درگیری در رابطه با مادرشوهر مواجه شدند. این استعاره نشان داد که تلاش پیوسته برای تغییر یا مهار مادرشوهر نه‌تنها رنجش را کاهش نمی‌دهد، بلکه به فرسودگی هیجانی و تداوم تنش می‌انجامد. آگاهی از بیهودگی این راهبردها، زمینه شکل‌گیری «درماندگی خلاق» را فراهم کرد؛ به این معنا که زوجین به جای ادامه الگوهای ناکارآمد گذشته، به جست‌وجوی راهبردهای انعطاف‌پذیر و مبتنی بر پذیرش روی آوردند؛ در همین راستا، پذیرش روان‌شناختی به افراد کمک می‌کند بدون انکار یا تسلیم، واقعیت رابطه را بپذیرند و واکنش‌های هیجانی خود را در راستای ارزش‌ها و اهداف رابطه‌ای تنظیم کنند (Ferasat et al., 2025). این‌گونه استنباط می‌شود که این بازسازی معنایی تعارض مادرشوهر–عروس، رنجش را از تجربه‌ای غیرقابل‌تحمل به موقعیتی قابل مدیریت و محدود تبدیل کرد و امکان حرکت به‌سوی بخشش را افزایش داد. در تایید این اظهار، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که پذیرش و کاهش تلاش‌های کنترل‌گرانه با کاهش هیجانات منفی و افزایش بخشش و همدلی همراه است و می‌تواند روابط تنش‌زا را به روابط حمایتی‌تر تبدیل کند (Buja, 2024). بنابراین، می‌توان استنباط کرد که برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس، از طریق آموزش پذیرش روان‌شناختی، آشکارسازی ناکارآمدی راهبردهای کنترل‌گری و تأکید بر حفظ رابطه با خانواده اصلی در جلسهٔ پنجم، نقش معناداری در افزایش و تثبیت بخشش رنجش خاطر زوجین ایفا کرده است و کیفیت رابطهٔ مادرشوهر–عروس را بهبود بخشیده است.

همچنین، در تبیین اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر افزایش رضایت زناشویی، می‌توان گفت بخش قابل‌توجهی از این تغییر از طریق آموزش‌های ارائه‌شده در جلسات دوم و سوم استوار است. در جلسه دوم، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، تأکید بر اهمیت بخشش و گذشت در موقعیت‌های تنش‌زا، و آموزش شیوه‌های حل مسئله، زوجین را قادر ساخت تا تنش‌های ناشی از رابطه مادرشوهر–عروس را به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کنند. این قابلیت‌ها زمینهٔ کاهش واکنش‌های هیجانی، سرزنش متقابل و الگوهای تعاملی منفی را فراهم می‌کند (Farasat et al. 2025)؛ عواملی که معمولاً رضایت زناشویی را تضعیف می‌کنند. در تایید این استنباط، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که توانایی تنظیم هیجان و مهارت‌های حل تعارض، با کاهش تنش‌های زوجین زمینهٔ ارتقای رضایت زناشویی را ایجاد می‌کند (McNulty, 2008؛ Abbaspour et al., 2024). به‌علاوه، محتوای آموزشی مربوط به جلسه سوم با ایجاد فضای امن برای بیان مشکلات مرتبط با رابطهٔ مادرشوهر–عروس و ترغیب زوجین به ابراز هیجانات و آسیب‌های تجربه‌شده، امکان خودافشایی هیجانی و درک متقابل را فراهم کرد (Ferasat et al. 2025)؛ فرآیندی که سبب شد زوجین به جای انباشت هیجانات منفی یا بروز آن‌ها به شکل خشم و کناره‌گیری، نیازها و رنجش‌های خود را به صورت شفاف و صمیمانه با یکدیگر در میان بگذارند و سطح رضایتمندی از رابطه را حفظ کنند. در تأیید این اظهار، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودافشایی هیجانی و افزایش همدلی، احساس حمایت، صمیمیت و اتحاد زناشویی را تقویت می‌کند (Johnson, 2019). افزون بر این، تأکید هدفمند بر بخشش و گذشت در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، با کاهش هیجانات منفی و ارتقای کیفیت روابط همراه است (Fincham & May, 2023; Buja, 2024). بنابراین، این‌گونه استنباط می‌شود که ترکیب آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، حل تعارض، خودافشایی هیجانی و تقویت رفتارهای بخشایش‌گرانه، از طریق کاهش تنش‌ها و افزایش تعاملات همدلانه و سازنده، موجب بهبود و افزایش رضایت زناشویی زوجین شد.

همچنین، در تبیین اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بهبود رضایت زناشویی می‌توان گفت که این تغییر، تا حد زیادی از طریق آموزش بازنمایی ذهنی مثبت، بازتعریف و ارزیابی مجدد رفتارهای مادرشوهر حاصل شد (Mccoy et 2017

al.,). طی جلسات مداخله، به ویژه جلسات سوم و پنجم، زوجین، به‌ویژه عروس‌ها، ترغیب شدند تا تجارب تعارضی خود با مادرشوهر را بازگو و بازسازی کنند و با کمک مهارت‌های همدلی، گوش دادن فعال و ابراز هیجانات سازنده، برداشت‌های منفی خود را کاهش دهند (Ferasat et al. 2025). این فرایند موجب شد که تعارض‌ها و رنجش‌ها به‌جای انباشته شدن و بروز در قالب خشم یا لجاجت، به موقعیتی قابل مدیریت و محدود تبدیل شوند، و امکان انتخاب پاسخ‌های سازگارانه و بخشایش‌گرانه فراهم گردد. در تایید این استنباط، پژوهش‌های پیشین نیز نشان می‌دهند که بازنمایی مثبت روابط و بخشش، همراه با بازتعریف تجارب منفی، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های بنیادین رضایت زناشویی است (Abbaspour et al., 2024; Cai, 2025). بنابراین این‌گونه می‌توان استنباط کرد که برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس از طریق آموزش بازنمایی ذهنی، بازتعریف رفتارهای مادرشوهر و تقویت مهارت‌های هیجانی و تعاملی در مداخله حاضر، به‌طور مستقیم زمینهٔ بهبود رضایت زناشویی زوجین را فراهم کرده است.

این مطالعه مانند سایر مطالعات، با محدودیت‌هایی همراه بود. یکی از مهم‌ترین محدودیت‌ها، عدم حضور مادرشوهر در جلسات آموزشی بود. علت این تصمیم، دشواری قانع کردن مادرشوهرها به شرکت در جلسات به دلیل پایبندی به سنت‌ها و باورهای فرهنگی و سنتی بود؛ حضور آن‌ها ممکن بود به جای افزایش بخشش و بهبود رابطه، زمینه چالش و تنش‌های بیشتری را فراهم کند. با این حال، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن تمهیدات لازم و چارچوب‌های محافظتی، امکان حضور مادرشوهرها نیز فراهم شود تا اثرات مداخله بر بهبود رابطه مادرشوهر–عروس به‌صورت مستقیم مورد ارزیابی قرار گیرد (البته با وجود عدم حضور مادرشوهر در جلسات، اما بر اساس نظریهٔ سیستم‌های خانواده، تغییر در رفتار و مهارت‌های زوجین می‌تواند به طور غیرمستقیم تعاملات و کیفیت رابطهٔ کل سیستم خانوادگی را بهبود بخشد، بنابراین محدودیت حضور مستقیم مادرشوهر بر نتایج مداخله اثر منفی قابل توجهی نداشته است). از دیگر محدودیت‌ها، تأثیر تنوع فرهنگی و اجتماعی بر ادراک و نحوهٔ پاسخ‌دهی شرکت‌کنندگان بود، چرا که ماهیت رابطهٔ مادرشوهر–عروس می‌تواند در گروه‌های مختلف متفاوت باشد. همچنین استفاده از ابزارهای خوداظهاری احتمال سوگیری و ارائهٔ پاسخ‌های تعدیل‌شده را افزایش می‌دهد. افزون بر این، رخدادهای خارج از کنترل پژوهشگر، مانند مسائل اقتصادی، تنش‌های زناشویی یا حوادث خانوادگی پیش‌بینی‌نشده، می‌توانست بر نتایج مداخله تأثیرگذار باشد و کنترل کامل عوامل مداخله‌گر را با محدودیت مواجه کند.

بر اساس نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی و کارگاه‌هایی با محوریت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، بخشش و تعیین مرزهای سالم برای عروس‌ها، مادرشوهرها و زوجین طراحی و اجراء شود و این برنامه‌ها در خدمات مشاوره پیش و پس از ازدواج گنجانده گردد. همچنین تهیهٔ راهنماهای آموزشی خانواده و به‌کارگیری پروتکل‌های درمانی مبتنی بر بخشش می‌تواند به ارتقای تعاملات میان‌نسلی و کاهش رنجش‌های پایدار کمک کند. برای پژوهش‌های آینده نیز انجام مطالعات با نمونه‌های گسترده‌تر، استفاده از روش‌های ترکیبی و طراحی دوره‌های پیگیری طولانی‌مدت جهت بررسی پایداری اثر مداخله توصیه می‌شود.

تشکر و سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از تمامی شرکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ تعارض منافعی وجود ندارد.

Reference

Abbaspour, Z. (2021). Development and validation of quality of mother and daughter-in-law's Relationship Scale. *Journal of Counseling Research, 20* (77), 141-160. (Persian) 10.18502/qjcr.v20i77.6145

Abbaspour, Z., Vasel, G. and Zanganeh, N. (2025). Prediction of the Quality of Mother-in-Law and Daughter-in-Law Relationship. *Journal of Woman and Family Studies, 13*(1), 27-50. (Persian) https://doi.org/10.22051/jwfs.2024.45033.3025

Abbaspour, Z., Zanganeh, N. and shiralinia, K. (2024). Quality of the Mother and Daughter-in-Law relationships and quality of Marital Relationships: The Moderating Role of Differentiation and Marital Empathy. *Journal of Family Research, 19*(4), 688-701. (Persian) https://doi.org/10.48308/jfr.14.4.688

Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports, 125*(3), 1601–1627. https://doi.org/10.1177/00332941211000651

Adhikari, H. (2015). Limerence causing conflict in relationship between mother-in-law and daughter-in-law: A study on unhappiness in family relations and broken family. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies, 4*(2), 739–757. https://doi.org/10.17583/generos.2015.1261

Arab Alidousti, A., Nakhaee, N., & Khanjani, N. (2015). Reliability and validity of the Persian versions of the ENRICH Marital Satisfaction (brief version) and Kansas Marital Satisfaction scales. *Health and Development Journal, 4*(2), 158–167. (Persian) https://sid.ir/paper/233606/en

Ayers, J. D., Krems, J. A., Hess, N., & Aktipis, A. (2022). Mother-in-law–daughter-in-law conflict: An evolutionary perspective and report of empirical data from the USA. *Evolutionary Psychological Science, 8*(1), 56–71. https://doi.org/10.1007/s40806-021-00312-x

Azarkish, M., Naderi, F., Askari, P., & Heidarei, A. (2017). Effectiveness of sexual education on marital offence-specific forgiveness and marriage stability of married women in Abadan City. *Community Health Journal, 11*(3–4), 20–29. (Persian) https://doi.org/10.22123/chj.2018.121280.1110

Buja, E. (2024). Mother-in-Law–Daughter-in-Law Relationship in the Current Korean Society. *Acta Universitatis Sapientiae, Philologica*, *16*(3), 1-22. https://doi.org/10.47745/ausp-2024-0028

Cai, N. (2025). *Approach and avoidance motives as moderators of the association between forgiveness and relationship satisfaction.* Manuscript in preparation. Thesis M.A., Psychology Theses, 43 P. https://summit.sfu.ca/item/39679

Cao, H., Zhou, N., Fang, X., & Fine, M. (2017). Marital well-being and depression in Chinese marriage: Going beyond satisfaction and ruling out critical confounders. *Journal of Family Psychology, 31*(6), 775–785. https://doi.org/10.1037/fam0000312

Chai, T., & Hou, J. (2025). Scrambling for power or cooperation for stability: A case study of mother-in-law and daughter-in-law relationship in China. *Discourse Studies, 27*(3), 374–398. https://doi.org/10.1177/14614456241279355

Constantinescu, P. M. & Ghiurca, M. V. (2025). *The role of forgiveness in enhancing marital satisfaction: A meta-analysis of empirical studies and implications for therapeutic interventions.* Selinus University. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36249.94568

Ferasat, H., Abbaspour, Z., Tanha, Z., & Ghadampour, E. (2025). Studying the effectiveness of the mother-in-law-daughter-in-law relationship quality improvement program on the dimensions of spouse empathy and bride's emotion regulation. *Journal of Disability Studies (in press).*

Fincham, F. D. (2019). Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 142–152). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351123341-14

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 59(5), 718–733. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1

Fincham, F. D., & May, R. W. (2023). Toward a psychology of divine forgiveness: 2. Initial component analysis.*Psychology of Religion and Spirituality, 15*(2), 174–183. https://doi.org/10.1037/rel0000426

Gangoli, G., & Rew, M. (2011). Mothers-in-law against daughters-in-law: Domestic violence and legal discourses around mother-in-law violence against daughters-in-law in India. *Women's Studies International Forum, 34*(5), 420–429. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2011.06.006

Haji Rostamloo, R., Farhangi, A., & Hsseinpour, R. (2024). The role of forgiveness in predicating life satisfaction:A Meta-analysis. *Iranian Journal of Family Psychology, 11*(1), 78-93. (Persian) https://doi.org/10.22034/ijfp.2024.554430.1113

He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, marital quality, and marital stability in the early years of Chinese marriage: An actor–partner interdependence mediation model. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1520. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01520

Husain, W., Ibrahim, S., & Mushtaq, S. (2023). The relationship between mother-in-law and daughter-in-law: An Eastern perspective. *Pakistan Journal of Social Research, 5*(2), 1027–1036. https://doi.org/10.52567/pjsr.v5i02.1215

Johnson, S. (2019). Attachment in action—changing the face of 21st century couple therapy. *Current opinion in psychology*, *25*, 101-104. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.007

Kato, T. (2016). *[The effect of forgiveness on romantic break-ups]. Journal of Social and Personal Relationships, 33*(7), 843–858. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050

Kung, H. M. (2019). Persistence and change in the comparative status of mothers-in-law and daughters-in-law in Taiwanese families: 1979 to 2016. *Journal of Family Issues, 40*(14), 1937–1962. https://doi.org/10.1177/0192513X19863205

Marker, N. (2024). A strained relationship with the mother-in-law: Can it affect a woman's marital satisfaction? *International Journal, 5*(1), 1-7. https://doi.org/10.52522/ijngp.v5i1.8

Martínez-Pampliega, A., Ugarte, I., Merino, L., & Herrero-Fernández, D. (2019). Conciliación familia-trabajo y sintomatología externalizante de los hijos e hijas: Papel mediador del clima familiar. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 10*(1), 27-36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6750436

McCoy, A., Rauer, A., & Sabey, A. (2017). The meta marriage: Links between older couples' relationship narratives and marital satisfaction. *Family Process, 56*(4), 900–914. https://doi.org/10.1111/famp.12217

McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology, 22*(1), 171–175. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.171

Mikucki-Enyart, S. L., Caughlin, J. P., & Rittenour, C. E. (2015). Content and relational implications of children-in-law's relational uncertainty within the in-law dyad during the transition to extended family. *Communication Quarterly, 63*(3), 286–309. https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1039714

Mubarok, A. S., Sholekah, S., & Nugroho, A. W. (2025). Family resilience factors in long-distance marriage couples. *Proceedings of the International Conference on Psychology and Family Health.* https://conferences.uin-malang.ac.id/index.php/pfh/article/download/3292/1674

Nganase, T. R., & Basson, W. (2017). Mother- and daughter-in-law relationship within a South African context: Influence of family systems. *Journal of Psychology in Africa, 27*(6), 537–540. https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1375211

Nunes, C., Ferreira, L. I., Martins, C., Pechorro, P., & Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH marital satisfaction scale: Adaptation and psychometric properties among at-risk and community Portuguese parents. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(11), 3275–3295. https://doi.org/10.1177/02654075221095052

Okoli, A. I. (2023). Role of Personality Traits and Emotional Intelligence as a determinant of Marital Satisfaction among Married Female Bankers in Fidelity Bank, Abuja, Nigeria. *Jalingo Journal of Social and Management Sciences*, *5*(2), 76-89. https://oer.tsuniversity.edu.ng/index.php/jjsms/article/view/387

Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, D. N. (1989). *ENRICH user's manual.* Psychological Assessment Resources.

Paleari, A., Fincham, F. D., & Regalia, C. (2009). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Journal of Family Psychology, 23*(4), 677-686. https://doi.org/10.1037/a0015992

Piri, M., & Shirazi, M. (2018). The role of marital offence-specific forgiveness and semantic differential of sex roles in marital satisfaction of married teachers in Zahedan. *Quarterly Journal of Family Research, 15*(2), 109–128. https://doi.org/10.1001.1.26766728.1397.15.2.6.6

Sadiq, R., & Riaz, R. (2024). Effects of conflicts with in-laws on psychological well-being of married women. *International Journal of Physical and Social Sciences, 5*(1), 40-51. https://www.ijmra.us/project%20doc/2015/IJPSS_JANUARY2015/IJMRA-6551.pdf

Serewicz, M. C. M., & Canary, D. J. (2008). Assessments of disclosure from the in-laws: Links among disclosure topics, family privacy orientations, and relational quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*(3), 333–357. https://doi.org/10.1177/0265407507087962

Sheldon, P., & Antony, M. G. (2019). Forgive and forget: A typology of transgressions and forgiveness strategies in married and dating relationships. *Western Journal of Communication, 83*(2), 232–251. https://doi.org/10.1080/10570314.2018.1504981

Shih, K. Y., & Pyke, K. (2016). Seeing mothers-in-law through the lens of the mothering ideology: An interview analysis of Taiwanese, Taiwanese American, and Mexican American daughters-in-law. *Journal of Family Issues, 37*(14), 1968–1993. https://doi.org/10.1177/0192513X15570319

Turner, M. J., Young, C. R., & Black, K. I. (2006). Daughters-in-law and mothers-in-law seeking their place within the family: A qualitative study of differing viewpoints. *Family Relations, 55*(5), 588–600. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00428.x

Tamannaeifar, M., Mazhabdar, A., Esmikhani, M. (2025). Structural Model of Marital Virtues and Psychological Well-Being in Relation to Marital Satisfaction: The Mediating Role of Marital Conflicts. *Iranian Journal of Family Psychology*. 12(1), 1-14. https://doi.org/10.22034/ijfp.2025.2061444.1417

Umeaku, N. N., Iwuchukwu, E. M., Nweke, K. O., & Oradiegwu, S. U. (2022). The influence of educational level and duration of marriage on marital satisfaction among Nigerian couples. *Interdisciplinary Journal of African and Asian Studies, 8*(1), 24-39. https://www.nigerianjournalsonline.com/index.php/ijaas/article/view/2348

Wasim, F. (2014). *South Asian American daughter-in-law/mother-in-law relationships, cultural values conflict, and help-seeking for domestic violence.* Doctoral dissertation, Oklahoma State University. https://test.shareok.org/items/9856c9de-dab1-4f6e-9554-6155765187bb

Youvan, D. C. (2024). *The legacy of family: How parental influence shapes marital relationships*. ResearchGate. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10040.35841