فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۵، شماره ۱۹، زمستان سال ۱۴۰۱

تاثیر آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین

شبنم حسامی[۱] فاطمه ستوده[۲]

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین انجام شد. جامعه‌آماری این پژوهش کلیه زوجینی بودند که به مراکز مشاوره سطح شهر تهران مراجعه کردند و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این افراد دارای معیارهای ورود به پژوهش بود که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم‌بندی شدند و ۱۵ نفر از آنها تحت آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و ۱۵ نفر دیگر در این مدت، هیچ دوره‌ی آموزشی را پشت سر نگذاشته و در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی باسبی و همکاران- فرم تجدید نظر شده (۱۹۹۵) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی-کشیدگی، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زندگی زناشویی اثربخش بوده و بیشترین تاثیر را بر مولفه‌ی انسجام (از زیرمقیاس‌های کیفیت زندگی زناشویی) داشته است.

واژگان کلیدی: غنی‌سازی رابطه زناشویی، اولسون، کیفیت زندگی زناشویی، انسجام

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور فارس، شیراز (نویسنده مسئول) shabnamhesamiii@gmail.com
۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور فارس، شیراز naziset.ns@gmail.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

مقدمه

یکی از متغیرهای مهم در زندگی زناشویی، کیفیت آن است. کل و اسپاینر (۱۹۷۶) کیفیت زناشویی را به عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند (دریس، ۱۳۹۶). الیس(۲۰۰۴) از طلاحات بسیاری برای توصیف کیفیت زناشویی از قبیل سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد استفاده شده است (زارع بیدکی، ۱۳۹۷). لاورنس[2]و همکاران (۲۰۱۱) کیفیت زناشویی را احساسات کلی همسران از شادمانی و رضایت آنها از زندگی مشترک تعریف کرده‌اند (رجبی، کاوه فارسانی، امان الهی و خجسته مهر، ۱۳۹۷). در واقع کیفیت زناشویی یک مفهوم پویاست زیرا ماهیت و کیفیت روابط میان افراد در خلال زمان تغییر می‌یابد که این مطلب امکان شناسایی عوامل تاثیرگذار بر کیفیت یک رابطه را فراهم می‌نماید. هرچند ممکن است که این قبیل روابط پیچیده بوده و حاوی تعاملات میان متغیرهای بسیار باشند (اسلامی، ۱۳۸۴). هرچه کیفیت زناشویی بیشتر باشد ثبات زناشویی هم بیشتر می‌شود، همچنین کیفیت زناشویی کم، عدم ثبات را افزایش می‌دهد به این دلیل که احساس عدم خوشبختی یا عدم رضایتمندی از ازدواج، نوعاً افکار و رفتارهای مربوط به طلاق را افزایش می‌دهد (عظمتی، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد که بزرگترین پیشگوی ثبات زناشویی، کیفیت زناشویی است. ازدواج‌هایی که با کمترین سازگاری، رضایت و خشنودی (مولفه‌های کیفیت زناشویی) همراه باشند، احتمالاً به طلاق منجر می‌شوند (زارع بیدکی، ۱۳۹۷). اگر فرد از کیفیت زندگی در درون خانواده رضایت داشته باشد این رضایت به بقیه ابعاد زندگی وی نیز انتشار می‌یابد. افراد رضایتمند در جامعه نیز رفتاری مناسب و شایسته خواهند داشت و مشکلات جامعه کاهش خواهد یافت. بهبود کیفیت زناشویی و ارائه راه‌کارهای عملی که بازتاب مشهود و محسوس در زندگی زناشویی داشته باشد می‌تواند به ثبات بیشتر زندگی زوجین، تعامل بهتر آن‌ها با یکدیگر، شادی و شادکامی، لذت از زندگی، بهزیستی ذهنی، سلامت روان، سلامت بدنی، زندگی مناسب خانوادگی، زندگی مناسب اجتماعی، تساوی جنسی، امنیت و ثبات منجر شود (حیدری، ۱۳۹۵). یکی از این راهکارهای عملی، غنی‌سازی رابطه مبتنی بر مدل اولسون می‌باشد. برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی، یک برنامه پیش از ازدواج جامع و برخوردار از پایه و اساس نظری و تجربی و شواهد بالینی مرتبط با زوجین می‌باشد (موسوی بافران، ۱۳۹۶). مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل اولسون، محتوای آموزشی است که به منظور افزایش مهارت‌های زوجین در زمینه ارتباط متقابل با یکدیگر، مهارت‌های حل تعارض، مدیریت مسائل مالی، رضایتمندی زناشویی، فعالیت‌های زوجین هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه‌ی بچه‌ها و والدین، رابطه‌ی خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از یکدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی و بسیاری از مسائل دیگر است (قاسمی مقدم، بهمنی و عسگری، ۱۳۹۲). به طور کلی، افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پربارسازی و بهبود روابط زناشویی ازسوی دیگر، نشان‌دهنده‌ی نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است لذا در این پژوهش نیز، هدف بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زندگی زناشویی در زوجین می‌باشد.

روش شناسی

این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی زوجین متاهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود که ۳۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. برنامه آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون به شیوه گروهی در ۱۰ جلسه برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش اجرا

1-Ellis
2-Lawrence

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

شد و برای شرکت‌کنندگان در گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا نشد. مداخلات گروهی غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون به صورت زیر طراحی و اجرا شده است و در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱: پروتکل اجرایی مداخله آموزشی غنی‌سازی رابطه به شیوه اولسون

جلسات	موضوع
جلسه اول	آشنایی با اعضاء و توضیح اهداف و روش‌های عملی جلسات آموزشی)
جلسه دوم	آموزش چهارچوب‌دهی مجدد شناختی
جلسه سوم	آموزش صمیمیت در بین زوجین
جلسه چهارم	ادامه آموزش صمیمیت و پس از آن تکنیک روزهای محبت برای زوجین توضیح داده می‌شود: افزایش صمیمیت اجتماعی-تفریحی
جلسه پنجم	آموزش بهبود ارتباط جنسی
جلسه ششم	بررسی شیوه‌های حل تعارض
جلسه هفتم	فرایند حل تعارض
جلسه هشتم	حل تعارض از طریق آموزش حل مسئله
جلسه نهم	جهت‌گیری مذهبی
جلسه دهم	فرزندان و فرزندپروری

ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی باسبی و همکاران-فرم تجدیدنظر شده (۱۹۹۵) است.

پرسشنامه کیفیت زناشویی باسبی و همکاران - فرم تجدیدنظر شده(RDAS)[1] این مقیاس توسط باسبی، کران، لارسن و کریستنسن[2] در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است که به منظور سنجش میزان کیفیت روابط زناشویی بکار می‌رود. فرم اصلی این مقیاس ۳۲ سوال دارد که توسط اسپینر و براساس نظریه لیوایز و اسپینر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده است. فرم تجدیدنظر شده‌ی این پرسشنامه به صورت طیف ۶تایی از ۰ تا ۵ نمره‌گذاری شده است طوری که پاسخ کاملاً موافق نمره ی ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره‌ی صفر می‌گیرد. این پرسشنامه از ۱۴ گویه و ۳ خرده مقیاس توافق (۶ سوال، از ۱ تا ۶)، رضایت (۵ سوال، از ۷ تا ۱۱) و انسجام (۳ سوال، از ۱۲ تا ۱۴) تشکیل شده است که در مجموع نمره کیفیت زناشویی را نشان می‌دهند و نمرات بالا نشان‌دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست، کودی و میلر (۲۰۰۵) برای سه خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است (یوسفی، ۱۳۹۰). در پژوهش یوسفی (۱۳۹۰)، ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسشنامه کیفیت زناشویی برای ۱۴ ماده و ۳ عامل در کل پرسشنامه (به ترتیب با مقدار ۰/۹۲ و ۰/۸۹) رضایت‌بخش بود که حاکی از همگونی و همسانی ماده‌های پرسشنامه است.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم افزار SPSS 23 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا توصیفی آماری از شاخص‌ها و متغیرها به عمل آمده است. لذا اطلاعات توصیفی میزان ابعاد کیفیت زندگی زناشویی به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و گروه کنترل در جدول زیر ارائه شده است:

1 Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS)
2 Busby, Crane, Larson & Christensen

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

جدول ۲: اطلاعات توصیفی ابعاد کیفیت زندگی زناشویی به تفکیک مرحله سنجش در گروه ها

متغیر	عوامل	شاخص آماری	پیش آزمون	پس آزمون
توافق	گروه آزمایش	میانگین	۲۰.۲۸	۳۳.۳۲
		انحراف معیار	۱۰.۳	۶۹.۲
	گروه کنترل	میانگین	۶۰.۲۷	۰۰.۲۸
		انحراف معیار	۰۴.۳	۰۰.۴
رضایت	گروه آزمایش	میانگین	۶۷.۲۲	۳۳.۲۴
		انحراف معیار	۳۵.۲	۶۸.۳
	گروه کنترل	میانگین	۰۰.۲۲	۵۳.۲۲
		انحراف معیار	۲۱.۳	۶۶.۳
انسجام	گروه آزمایش	میانگین	۹۳.۱۳	۷۳.۱۶
		انحراف معیار	۳۷.۳	۲۸.۳
	گروه کنترل	میانگین	۵۳.۱۱	۸۷.۱۰
		انحراف معیار	۱۰.۴	۱۶.۳
کیفیت زناشویی	گروه آزمایش	میانگین	۸۰.۶۴	۴۰.۷۳
		انحراف معیار	۶۷.۶	۹۱.۵
	گروه کنترل	میانگین	۱۳.۶۱	۴۰.۶۱
		انحراف معیار	۴۸.۶	۲۹.۶

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون تغییر نشان می‌دهد. براساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به این توصیف دست زد که اجرای آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون باعث تغییر مؤلفه‌های کیفیت زندگی زناشویی زوجین شده است.

در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ی پژوهش، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. همچنین برای بررسی خطی بودن رابطه بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر وابسته، از نمودار اسکاتر پلات استفاده شد که نشان از خطی بودن رابطه بین متغیرها داشت. همگنی بین واریانس‌ها هم با استفاده از آزمون لوین[۱] تایید شد. بنابراین با توجه به همسانی واریانس نمرات و نرمال بودن توزیع نمرات و حجم مساوی گروه آزمایش و کنترل برای آزمون معناداری تفاوت مشاهده شده بین این دو گروه در پس آزمون و کنترل اثر نمره‌های پیش آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. در ادامه به بررسی فرضیه پژوهش پرداخته می‌شود:

فرضیه پژوهش: آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه ی اولسون بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین اثربخش است.

در جدول زیر، آزمون تحلیل کوواریانس برای فرضیه‌ی پژوهش آمده است:

۱ Leven

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

جدول ۳: آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات ابعاد کیفیت زندگی زناشویی در دو گروه

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	فرضیهDf	خطاdf	sig	ضریب اتا
تفاوت دو گروه با کنترل اثر پیش آزمون	اثرپیلای	۰.۵۶	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶
	لامبدای ویلکس	۰.۴۴	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶
	اثرهتلینگ	۱.۲۶	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶
	بزرگترین ریشه روی	۱.۲۶	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد پس از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی دار برای عامل گروه «متغیرمستقل» وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از خرده‌مقیاس‌های کیفیت زندگی زناشویی، در زوجینی که تحت آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون قرار گرفته اند با زوجین گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد.

جدول ۴: آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	Df	MS	F	سطح معناداری	ضریب ایتا
توافق	گروه	۱۳۹.۶۲	۱.۰۰	۱۳۹.۶۲	۱۳.۸۱	۰.۰۰۱	۰.۳۶
	خطا	۲۵۲.۸۴	۲۵.۰۰	۱۰.۱۱			
رضایت	گروه	۱۰.۵۶	۱.۰۰	۱۰.۵۶	۱.۸۹	۰.۱۸	۰.۰۷
	خطا	۱۳۹.۵۸	۲۵.۰۰	۵.۵۸			
انسجام	گروه	۱۵۸.۵۷	۱.۰۰	۱۵۸.۵۷	۲۰.۱۷	۰.۰۰۱	۰.۴۵
	خطا	۱۹۶.۵۵	۲۵.۰۰	۷.۸۶			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با حذف تاثیر متغیر پیش آزمون ،فرضیه فرعی اول مبنی بر وجود تفاوت معنادار در توافق و انسجام زوجین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تایید می‌گردد. همانگونه که از نتایج جدول ۴-۹ ملاحظه می‌گردد سطح معناداری حاصل شده برای توافق و انسجام در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵بر۳ متغیر وابسته) کوچکتر می‌باشد. در نتیجه با توجه به میانگین‌های حاصل شده می‌توان گفت با ۹۵درصد اطمینان توافق و انسجام گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری:

براساس تحلیل‌های آماری ارائه شده در فصل قبل، نتایج نشان از اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی بر نمره کل کیفیت زناشویی داشت. در بررسی مولفه‌های مرتبط با کیفیت زناشویی و اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

زناشویی بر آنها، نتایج حاکی از آن بود که آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی بر تمام مولفه‌های کیفیت زناشویی اثربخش بوده است. با توجه به ضریب ایتا گزارش شده برای میزان اثر هر مولفه، به ترتیب انسجام (۴۵٪) و توافق (۳۶٪) بیشترین تاثیر و رضایت از درصد اثر پایین (۷٪) برخوردار است. در نتیجه می‌توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان توافق و انسجام گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های لطفی و حیدری (۱۳۹۸)، مستوفی سرکاری و همکاران (۱۳۹۸)، نظری و همکاران (۱۳۹۸) ، کاکلیان و همکاران (۱۳۹۸)، حمیدمحمودابووردا (۲۰۲۰)، معصومی و همکاران (۲۰۱۷)، در زمینه اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی اولسون بر کیفیت زناشویی (و مولفه‌های انسجام، رضایت، توافق) هم‌راستاست. در تبیین و تحلیل نتایج پژوهش می‌توان گفت که افراد در روش غنی‌سازی روابط، مهارت‌هایی را می‌آموزند که منجر به تغییر رفتار در خود و همسرشان می‌شود و به مرور زمان توانمندی ایجاد سبک زندگی جدید را می‌یابند. از آنجایی که این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود، آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه با مرور زمان، رفتارها و سبک‌های ارتباط زناشویی نامطلوبشان را با کمک هم تغییر دهند (امینی و حیدری، ۱۳۹۵) و کیفیت زندگی خود و همسرشان را ارتقاء بخشند. پژوهشگر از طریق مدل اولسون با آموزش چگونگی برقراری صمیمت، تلاش در جهت بهبود پویایی روابط، آشنایی با گام‌های حل و فصل تعارض، آشنایی با نحوه برقراری ارتباط موثر، راه‌هایی جهت بهبود بخشیدن به نقش‌ها در رابطه و شناسایی موانع اجرایی آموزه‌ها، زمینه را برای افزایش انسجام خانواده فراهم می‌کند (حاجی‌بکنده، نوابی‌نژاد و کیامنش، ۱۳۹۵). مدل اولسون روی سه بعد اصلی سیستم‌های خانوادگی و زناشویی یعنی انسجام خانواده، انعطاف‌پذیری خانواده و ارتباطات خانواده تمرکز می‌کند. السون معتقد است که وجود درجه متوسطی از انسجام و انعطاف بین زن و شوهر و یا خانواده برای کارکرد کارآمدی آنها لازم است. تمرکز انسجام بر این نکته است که چگونه خانواده‌ها بین جدایی و باهم‌بودنشان، تعادل برقرار کنند (اولسون، ۲۰۱۰). وقتی انسجام بالا باشد، اعضا خانواده، پیشرفت، شادی و رفاه یکدیگر را میخواهند و هرگاه هر یک از آنها درگیر مشکل شود، حاضرند برای رفع آن مشکل اقدام کنند. با آموزش میتوان به زوجین کمک کرد تا بتوانند افراط در این دو درجه را کنترل کنند. زمانی که درجه انسجام خیلی بالا است، اتفاق‌نظر در خانواده خیلی بالا و استقلال خیلی کم است. در درجه دیگر، اعضای خانواده کارهایشان را با کمترین وابستگی یا تعهد به خانواده‌هایشان انجام میدهند. بر اساس مدل اولسون، درجات بالای انسجام و درجات خیلی پایین انسجام برای افراد و توسعه روابط در درازمدت میتواند مشکل‌ساز باشد. از طرف دیگر روابطی که درجات متوسطی دارند، به شیوه بهتری میتوانند تنها بودنشان را متعادل کنند. خانواده منسجم، توسط جو خانوادگی حمایتی و تفاهم و درک اعضای آن شناخته می‌شوند، کلیه اعضای آن تمایل به درک و کمک برای برطرف کردن نیازها و دغدغه‌ی افراد خانواده دارند؛ بنابراین چنین ویژگی خانواده منسجم، سبب شکل‌گیری سرویس‌های حمایتی و حفاظتی درون خانواده میشود. ازاینرو در شرایط طبیعی در خانواده‌های به دوراز تعارض و گسیختگی، ارزشها و هنجارهای خانواده و جامعه بهخوبی منتقل میشود (میرزایی کوتنایی، حسین‌خان‌زاده، اصغری و شاکری‌نیا، ۱۳۹۴) اساساً انسجام جزء عوامل مهم در سلامتی و کارآمدی خانواده است. انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده دو جنبه از رفتار خانوادگی میباشند که اساس درک و شناخت فرایند خانوادگی را فراهم می‌کنند و از مؤلفه‌هایی هستند که سطح سلامت خانواده را نشان میدهند. علیرغم آنکه تحقیقات کمی در حوزه انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده در دسترس می‌باشد. در تبیین اثر بخشی این رویکرد می‌توان گفت، ناکارآمدی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

خانواده‌ها در حوزه انسجام و انعطاف‌پذیری ناشی از عملکرد معیوب در فرآیند تعاملی بین اعضای خانواده می‌باشد. مهارت‌های ارتباطی، خانواده‌ها را در بیان نیازهای اساسی و نیز اولویت دادن آنها در ارتباط با انسجام و انعطاف‌پذیری توانا می‌سازد و عدم این مهارت‌ها، توانایی اعضای خانواده را برای بیان احساسات به حداقل میرساند، درنتیجه حرکت آنها را در ابعاد انسجام و انعطاف‌پذیری محدود می‌کند (اسدی، ۱۳۸۸). نبود فضای گرم، احساس تعهد بین اعضای خانواده، عدم صرف زمان و انرژی برای اعضای خانواده، سرکوبی احساسات، خشکی و عدم انعطاف‌پذیری، فقدان آگاهی، مرگ عاطفی، استفاده بیش ازحد مکانیزم‌های دفاعی که ریشه همه اینها در فقدان ارزش شخصی و ضعف رابطه می‌باشد، می‌تواند تعاملات خانواده را آشفته نماید (بزرگ‌منش، نظری و زهراکار، ۱۳۹۵).

در پایان، ذکر این نکته ضروری است به این دلیل که پژوهش روی تنها ۳۰ نفر از زوجین مراجعه کننده مراکز مشاوره شهر تهران انجام شده است تعمیم آن به جامعه‌های بزرگتر دیگر با محدودیت روبروست و باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس می‌تواند موجب افزایش واریانس بین گروهی افراد نمونه با دیگر جوامع شود. در راستای نتایج تحقیق حاضر، به زوج‌درمانگران، خانواده‌درمانگران و متخصصان حیطه‌ی حفظ سلامت و بنیان خانواده و به خصوص متخصصانی که در زمینه گروه‌درمانی زوجین فعالیت می‌کنند، پیشنهاد می‌گردد؛ غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون را در برنامه کار خود قرار دهند.

منابع

اسلامی، منصوره (۱۳۸۴)، ارتباط کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله با استرس در بیماران قلبی و عروقی، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه الزهراء

امینی، مهسا و حیدری، حسن .(۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متاهل. آموزش و سلامت جامعه، ۳(۲): ۲۳-۳۱

حسینی حاجی بکنده، نازک؛ نوابی نژاد، شکوه؛ کیامنش، علیرضا .(۱۳۹۵). اثربخشی الگوی گشتاوری السون بر تاب‌آوری و تعارض زناشویی زوجین، روانشناسی خانواده، ۳(۱): ۵۸-۴۷

حیدری, مرضیه، ۱۳۹۵، کیفیت زندگی زناشویی و عوامل موثر بر آن، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار

دریس، سمیره .(۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی و سبک زناشویی دینی با کیفیت زناشویی در زنان متاهل معلم شهرستان بندرماهشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان خوزستان

رجبی، غلامرضا؛ کاوه فارسانی، ذبیح‌اله؛ امان‌الهی، عباس و خجسته‌مهر، رضا .(۱۳۹۷). شناسایی مولفه‌های کیفیت زناشویی زوج‌ها: یک پژوهش کیفی. تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۷(۲): ۱۸۷-۱۷۲

زارع بیدکی، ریحانه .(۱۳۹۷). مدل‌یابی روابط بین سرمایه‌های روانشناختی، انتظارات و تعهد زناشویی با کیفیت زندگی زناشویی در زوجین استان یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه اردکان

عظمتی، منصور .(۱۳۹۹). تاثیر آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

قاسمی‌مقدم، کبری؛ بهمنی، بهمن و عسگری، علی .(۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی زناشویی (سبک اولسون) بر افزایش رضامندی زنان متاهل. روانشناسی بالینی و شخصیت، دانشگاه شاهد، ۲۰(۸)

کاکلیان، سارا؛ رضوی، مرضیه سادات و غلامی حیدرآبادی، زهرا .(۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش اولسون بر صمیمیت و تعهد زناشویی زنان متاهل شهر تهران. خانواده و بهداشت، ۹(۱): ۹۲-۸۰

لطفی، زهرا و حیدری، حسین .(۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج (تایم و اولسون) و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زنان. ایده‌های نوین روانشناسی، ۳(۷): ۱۷-۱

مستوفی سرکاری، امیر؛ قمری، محمد و حسینیان، سیمین .(۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش روانی بر اساس الگوی مک مستر و اولسون در انسجام خانواده معلمان زن. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۰(۳۷): ۱۲۰-۹۹.

موسوی بافران، سیده صدیقه .(۱۳۹۶). میزان تاثیر شرکت زنان در یک برنامه آموزش گروهی مهارت‌های زناشویی به شیوه اولسون بر پیوستگی والدینی همسران دارای کودک مبتلا به کم‌توانی ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

میرزایی کوتنایی، فرشته؛ حسین خانزاده، عباسعلی؛ اصغری، فرهاد؛ شاکری نیا، ایرج .(۱۳۹۴). نقش انسجام خانواده در تبیین رفتارهای پرخاشگرانه فرزندان، تحول روانشناختی کودک، ۲: ۷۳-۸۴.

نظری، فرحناز؛ اعتمادی، عذرا و عابدی، احمد .(۱۳۹۸). اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر صمیمت زناشویی زوجین. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۳): ۴۵۶-۴۴۸

یوسفی، ناصر .(۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدیدنظر شده (RDAS). پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲): ۲۰۰-۱۸۳

Hamid Mohammad Abu Warda, Mona, (2020), The effectiveness of life Skills Program in Enhancing Students' life- Satisfaction and self-efficacy among Female Students in Al Majmaah University, Journal research in curriculum, instruction and educational technology, 6(1): 29-53.

Masoumi, S. Z, Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., Roshanaei, Gh. (2017), Effect of marital relationship enrichment program on marital satisfaction, marital intimacy and sexual satisfaction of infertile couples, International Journal of fertility & sterility, 11(3): 197-204

Olson, D. H. (2010). Family Communication and Family Satisfaction Scales. In FACES IV Package. www.facesiv.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

The Effect of Olson's Marital Relationship Enrichment Training on the Quality of Married Life of Couples

Shabnam Hasami[1], Fatemeh Sotoudeh[2]

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of Olson's marital relationship enrichment training on the quality of married life of couples. The statistical population of this research was all the couples who referred to counseling centers in Tehran and the research sample consisted of 30 of these people who met the criteria for entering the research, who were divided into two experimental and control groups, and 15 of them received marital relationship enrichment training. Olson's method was included in 10 sessions of 90 minutes, and 15 other people did not complete any training during this time and remained on the waiting list. The main data of this research was obtained by using Busby et al.'s Marital Life Quality Questionnaire - Revised Form (1995). Descriptive statistics (mean, standard deviation, skewness, maximum and minimum) and inferential statistics (multivariate covariance analysis) were used in data analysis. The results showed that Olson's marital relationship enrichment training was effective on the quality of married life and had the greatest impact on the component of cohesion (one of the subscales of the quality of married life).

Keywords: Enrichment of Marital Relationship, Olson, Quality of Marital Life, Cohesion

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-17]

1 Master's student in general psychology, Payam Noor Fars University, Shiraz (corresponding author) shabnamhesamiii@gmail.com

2 Master's student in general psychology, Payam Noor Fars University, Shiraz naziset.ns@gmail.com