فصلنامه ایده های نوین روانشناسی

دوره ۳، شماره ۷ ، پاییز سال ۹۸

مقایسه‌ی اثربخشی غنی‌سازی ازدواج (تایم و اولسون) و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی برافزایش رضایت زناشویی زنان

زهرا لطفی[۱]، حسین حیدری[۲]

چکیده:

این پژوهش باهدف مقایسه ی اثربخشی آموزش غنی سازی ازدواج (رویکرد تایم و اولسون) و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل انجام گرفت. پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه است. جامعه ی پژوهش شامل کلیه ی زنان متأهل متقاضی شرکت در دوره ی آموزشی برنامه ی غنی سازی ازدواج و ارتقاء کیفیت زندگی در تابستان ۱۳۹۳ بودند. نمونه ،شامل ۵۳ زن متآهل بود که از بین داوطلبین شرکت در پژوهش به صورت در دسترس انتخاب و در۳ گروه آزمایش و ۱ گروه کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰، ۷، ۸، جلسه آموزشی به شیوه ی رویکرد تایم، اولسون، ارتقاء کیفیت زندگی قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود. روش آماری تحلیل کواریانس MANCOVA بود. تفاوت معناداری بین نمرات رضایت زناشویی گروه گواه در مرحله ی پس آزمون وجود داشت ($p<.05$) .نتایج نشان داد که رویکرد اولسون و کیفیت زندگی درمانی، نمرات گروه آزمایش را در پس آزمون در ابعاد رضایت زناشویی، حل تعارض، دوستان و بستگان، ارتباطات، مساوات طلبی؛ افزایش داده است ($p<.05$) و تفاوت معناداری بین میانگین نمرات گروه گواه در مرحله ی پس آزمون در ابعاد تحریف آرمانی؛ اوقات فراغت؛ جهت گیری مذهبی، رابطه ی جنسی، شیوه ی فرزند پروری، مشاهده نشد($p>.05$). یافته ها شاهدی بر مفید بودن روان درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی و رویکرد اولسون در مداخلات خانواده است.

کلمات کلیدی: رضایتمندی زناشویی، روان درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی، رویکرد تایم، رویکرد اولسون

[۱] کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه علوم تحقیقات خمین (نویسنده مسئول)
[۲] استادیار دانشگاه علوم تحقیقات خمین

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

۱. مقدمه

ازدواج موفق باعث ارضای بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی افراد می شود و در صورت شکست، زن و شوهر به ویژه فرزندان آنها با ضربه ی روانی شدید مواجه می شوند. از این رو بررسی رضایت مندی زناشویی و عواملی که دوام و بقای پیوندهای زناشویی را باعث می شود، از ارزش بسزایی برخوردار است. به همین ترتیب، شناخت انواع روشهای کارآمد جهت افزایش رضایتمندی زناشویی می تواند گامی مهم در جهت توانمندسازی خانواده باشد. (وینچ[1] به نقل از سلیمانیان) معتقد است که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار اوست. هر چند به ظاهر آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است، نشانه ی آن است که رضایت زناشویی به آسانی دست یافتنی نیست. رزن گرندن و همکاران[2]، (۲۰۰۴). در همین زمینه، پژوهشگران زیادی در دهه ی گذشته به بررسی عوامل موثر در رضایت مندی زناشویی پرداختند. (بیچ، براد بوری، فینچام)

فینچام و براد بوری (۲۰۰۰) عوامل موثر در رضایتمندی زناشویی را به دو دسته تقسیم کرده اند:

الف) فرایندهای میان فردی شامل مهارتهای ارتباطی، سبک های حل مسئله و تعارض، کیفیت رابطه ی جنسی، سبک های دلبستگی زوج ها، شناخت، عاطفه و اسنادهای ناسازگاراست.

ب): عوامل محیطی شامل فرزندان، تاریخچه ی زندگی، خانواده اصلی زوجها، فشارهای زندگی و انتقال ها (مراحل گذر)

۲. متن اصلی

برنامه غنی سازی زندگی زناشویی در زمینه آموزش ارتباطات به زوجها، حل تعارضات در میان آنها، مدیریت مالی، رضایت مندی زناشویی، فعالیت زوجها در هنگام اوقات فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجها از همدیگر، انتظارات جنسی و نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی فعالیت می کند و به زوجها آموزش می دهد. در بسیاری از برنامه های غنی سازی ازدواج بر اهمیت تمرین های ارتباطی، روشن ساختن محیط های بدون توافق، افزایش رضایت مندی در میان زوجها، مفهوم انتظارات زوج ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می شود. اولیاء، (۱۳۸۵)

تحقیقات مختلفی در زمینه اثر بخشی برنامه های آموزش غنی سازی ازدواج انجام شده است که می توان به طور خلاصه به نمونه هایی از این برنامه ها اشاره کرد:

۱-برنامه آماده سازی/غنی سازی،نسخه(۲۰۰۰)[3]که از معروف ترین برنامه های غنی سازی است وشش هدف اصلی را دنبال میکند.

الف)گسترش توانمندی های زوج هاورشد آنها

ب)تقویت مهارت های ارتباطی زوج ها

ج)آموزش ده گام برای حل تعارضات زوج ها

د)گسترش اهداف شخصی زوج ها وخانواده

ه)گسترش طرح های بودجه بندی مالی

و)کشف مسایل اصلی خانواده(اولسون[4]،۱۹۹۹)

۲-برنامه آماده سازی زوج ها برای ازدواج[1]:لس پاروت برای این برنامه پنج هدف اصلی را ذکر کرده است

[1]winch
[2]Rosen-Grandon
[3]Prepare / Enrich program (Version 2000)
[4]Olson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

الف)توسعه ی یک انتظار واقع گرایانه ازدوست داشتن
ب)پرورش دیدگاه ونظرات مثبت زوج ها از زندگی و ازدواج به خصوص در زمان های مشکل زا
ج)آموزش مهارت های ارتباطی موثر
د)فهم عمیق وپذیرش تفاوت های جنسیتی
ه)آموزش مهارت های موثر برای حل تعارضات زوجی(برگر وهانا،۱۹۹۹)

۳-برنامه مواجه سازی[۲] (رویارویی زوج ها باهم دیگر):یک برنامه پیشگیرانه مثبت در غنی سازی ازدواج است وفرآیندی طرح ریزی شده برای فراهم کردن این امکان به زوج هاست که با یکدیگر؛ضعف ها،نقاط قوت،نگرش های خود نسبت به همدیگر ورابطه زناشویی،آزردگی ها،آرزوها،شادی ها وناکامی هارا بررسی کنند که تحقق این امردر گروهمواجه باز،صادقانه،رودررو وقلبی میان همسران است.(برگروهانا،۱۹۹۹)

۴-برنامه ی ارتباط بین زوج ها:این برنامه به خاطر مجموعه اصلی مهارت هایی که آموزش میدهد،بابرنامه های قبل از ازدواج وغنی سازی ازواج یا سایر برنامه های آموزش روابط،هماهنگ می باشد.برنامه به طور ویژه ای به عنوان یک جزء سازنده از یک برنامه درمانی کوتاه مدت،مفید وسودمند است که دارای خصوصیات بارزی چون

الف)طرح های تعقلی
ب)یازده مهارت خاص گفتگو کردن وگوش دادن
ج)وسایل وراهبرد هایی برای بررسی کردن مشکلات وحل تضاد ها
د)آگاهی از جنبه های نگرشی ورفتاری حل تضاد ها وایجاد رابطه
و)تمرین های ارتباطی برای کاربرد مهارت ها باکودکان

۵-برنامه ارتقاء ارتباط(RE):هدف این برنامه شامل ترقی و افزایش ارتباط برای آموزش مهارت های ارتباطی وحل مسئله موثر درکارکرد زناشویی اثر بخش طراحی شده است که در آن از تکنیک های رفتاری درمان زناشویی(مانند باکوم واپستین،لیتلید،۱۹۹۰)ایده های شبیه به برخی دیگرازبرنامه های زناشویی آموزش ارتباطات مانند گوئرنی(۱۹۷۷)بهره گرفته می شود.تمرکز اصلی برنامه بریادگیری ارتباطات واین مطلب قرار دارد که کدام الگو ها ارتباطی به ازدواج قوی تر وکدام الگو ها به تخریب ازواج می انجامد.

۶-برنامهTIMEبرای ازدواج بهتر:دراین برنامه به زوجین کمک می شود تابه مهارت هایی دست یابند که برای رابطه مبتنی بر عشق،علاقه،حمایت،مراقبت لازم وضروری است.دراین برنامه زوجین می آموزند زندگی زناشویی خود را پر بار سازند تا بتوانند به خوبی با تعارضات خود کنار آیند.شرکت کنندگان گروه TIME لزوما مشکل زناشویی ندارند وممکن است تنها بخواهند روابطشان را تقویت کنند.درTIMEتشویق،امری اساسی است وازطریق آن پذیرش بدون قیدوشرط واحساس ارزشمندی در افراد رشد میکند.(دینک مایرومک کی،۱۹۸۳)

۷-برنامه آماده سازی/غنی سازی اولسون:(اولسون والسون،۱۹۹۹)شش هدف برای این برنامه در نظر دارد

الف)کمک به زوجین در شناسایی وتکیه نمودن برنقاط قوت رابطه
ب)شناسایی حیطه هایی ازرابطه که مشکل زابوده یا نیاز مندبرنامه های غنی سازی است.
ج)آموزش زوجین به منظور ارتباط موثرتر در زمینه موضوعات مهم
د)حل موضوعات مربوط به خانواده اصلی با بهره گیری از نقشه زوجین وخانواده
ه)طرح ریزی برنامه ای برای نیل به اهداف فردی،زوجی،خانوداگی

[1]Preparing couples for marriage
[2]Les parrot

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

و)حل موضوعات مشکل زا با استفاده از الگوی حل تعارض ده مرحله ای

۸-رویکردکیفیت زندگی درمانی FRISH:[1] این رویکرد به مداخله در حیطه رضایت زناشویی پرداخته است.کیفیت زندگی درمانی رویکرد جدیدی است که شامل انسجام به هم پیوسته شناخت درمانی وروان شناسی مثبت است.کیفیت زندگی درمانی(QOLT)سعی میکند که جدید ترین پژوهش هاونظریه های مربوط به شادکامی،روانشناسی مثبت ومدیریت عواطف منفی رابه همراه بصیرت ناشی از کار بالینی وروان شناسی مثبت به شکل موثرانسجام بخشدو مورد استفاده قرار دهد.ازجمله مشخصات درمان مبتنی بر کیفیت زندگی عبارتند از:

الف)دیدگاهیست که کل نگربه اهداف زندگی است ودر آن هر مرحله ازمداخله بااهداف کلی زندگی مراجع درحیطه های ارزش مند ومهم زندگی مرتبط می شود.به طوری که مراجعان ارتباط مستقیمی بین یک مداخله باتکلیف خانگی وتحقق مهمترین نیاز ها،اهداف وخواسته های خودمشاهده کنند

ب)نوعی معنی درمانی است تامعنادار ترین چیزی راکه برای شادمانی وسلامت آنها وجود دارد،بیابند.

ج)درمانی مبتنی برآگاهی ومهارت یابی است که در ارتباط بامهمترین وارزشمندترین جنبه های زندگی به آن نیاز دارند

د)یک مدل یا دستورالعمل پنج مرحله ای درباره ی رضایت مندی از زندگی است که طرح ونقشه ای رابرای کیفیت زندگی ومداخله های روانشناسی مثبت نگر ارائه میدهند.

برنامه استفاده شده در این پژوهش،برنامه غنی سازی زندگی زناشویی(تایم واولسون)وبرنامه ارتقاء کیفیت زندگی است که شامل آموزش تکنیک های مهارت برقراری ارتباط،جلسات دلگرمی دادن؛مهارت های روراستی وصداقت،مهارت حل تعارض؛آموزش هدف مندی ومعنا در زندگی زناشویی،ارتباط جنسی سالم موثر،مدیریت منزل ومسائل مادی،الگوی پنج راهه ی CASIO که از اختصار این کلمات می باشد (Circumstanse-Attitude-overall-Importance-StandardOfulfillment-satisfaction)

الف)مدل CASIO:عبارت است از:

۱-ویژگی ها یا شرایط عینی یک حوزه (Circumstance) یا همان استراتژی اول وکاربرد آن در ابعاد کیفیت زندگی(۱۶حیطه)

۲-نگرش هایا چگونگی ادراک وتفسیر شرایط یک حوزه توسط شخص:(Attitude) یاهمان استرادژی دوموکاربرد آن درابعاد کیفیت زندگی(۱۶حیطه)

۳-ارزش یابی شخصی از احساس رضایت در یک حوضه برمبنای کاربرد استاندارد های تحقق یافته یا موفقیت ها(Standard satisfaction fulfillment Of) یاهمان استرادژی سوموکاربرد آن درابعاد کیفیت زندگی(۱۶حیطه)

۴-ارزش ها یا اهمیتی که شخص در رابطه باشادکامی یا سلامت کلی اش به یک حوزه میدهد(Importance) یاهمان استرادژی چهارم وکاربرد آن درابعاد کیفیت زندگی(۱۶حیطه)

۵-رضایت کلی در دیگر حوزه های زندگی که دغدغه ی فوری نیستند.بااین فرض که رضایت کلی میتوان با تقویت رضایت در هر حوزه ی با ارزش از زندگی،حتی حوزه هایی که دغدغه ی فوری نیستند افزایش داد(overall satisfaction)

ب)آموزش ارتباط جنسی:بسیاری ازعملکردهای نادرست جنسی زوج هابه نداشتن دانش جنسی؛مهارت های جنسی ومهارت های ارتباطی آنهابرمیگردد.دانش فرد درباره تشریح جنسی وفنون جنسی درروابط جنسی موفقیت آمیز تاثیری مهم دارد.به خصوص، گاهی از روش های مناسب تحریک همسرضروری است وعلت نبود انگیختگی وارگاسم همسر ممکن است بهع نداشتن دانش یامهارت مربوط باشد(بچتل[2]،۱۹۹۳).هرمواجه جنسی دربر گیرنده تعامل پیچیده ای است وهرکدام ازاین تعامل

[1]Quality of life therapy
[2]Bechtel

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

هامستلزم انواع مهارت های اجتماعی وجنسی است.ارتباط نامناسب هریک ازدو شریک جنسی ممکن است در پاسخ جنسی موفقیت آمیزتداخل کند(کیرستوفر[1]واسپرچر[2]،۲۰۰۰)

ج)آموزش حل تعارض:درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاهها و منابع قدرت و حذف امتیازهای دیگری میدانند.(براتی،۱۳۷۵).از نظر گوردون[3] و همکاران (۱۹۸۵)،کنش و واکنش در فرد که قادر نیستند منظور خود را تفهیم کنند،تنازع یا تعارض نامیده میشود.از نظر یونگ و لانگ[4](۱۹۹۸)چند الگوی متداول تعارض عبارتند از:۱-الگوی همدم طلب-دوری گزین ۲-الگوی یاد آور-طفره رو ۳-الگوی والد-کودک

همچنین دیو[5](۲۰۰۸)در تحقیق خود نشان داده است که آموزش نحوه ی مذاکره در حل تعارضات میتواند رضایت زناشویی زوجهای جوان را تحت تاثیر قرار دهد.

د)آموزش مدیریت مالی:موارد بیشماری وجود دارد که میزان رضایت زوج ها را از طریق مدیریت مالی افزایش دهد. تنظیم بودجه به معنای کم داشتن نیست بلکه یعنی با آنچه دارید،بیشترین کار را انجام دهید.از اعضا میخواهیم تا اهداف کوتاه مدت و بلند مدت مالی برای خود انتخاب کنند.سپس آموزش مدلسازی و بودجه بندی به آنها

ه)مهارت دلگرمی دادن:یعنی پذیرش ،اطمینان،اعتماد،اعتراف کردن به سعی همسر،تمرکز روی نقاط مثبت همسر،تشریح دلایل دلسرد شدن بر اساس نظریه ی آلبرت الیس یعنی باورها و عقاید نادرست که همیشه همه جا همه چیز باید درست باشد.مهارت دلگرمی دادن مانند گوش دادن فعال،پاسخ دهی توام با همدلی و پذیرش،امنیت خاطر،احترام گذاشتن،شور وشوق داشتن و امیدواری و برداشت های مثبت و متفاوت

و)مهارت روراست بودن:برای پرورش روراست بودن ،فن ویرایش جان گاتمن بیان شده است.فن ویرایش نیازمند این است که ما به جای عکس العمل،عمل کنیم.دستورالعمل های روراست بودن عبارتند از:

۱-جرات به خرج دادن و خطر کردن

۲-قبول خود و پذیرش مسئولیت خود و اعمال خود

۳-روشن و واضح حرف زدن

۴-بیان راحت افکارو احساسات

۵-استقبال از تغییرکردن

۶-داشتن یک هدف مثبت و دنبال کردن آن در زندگی

۷-تمرکز بر روی امکانات و توان خود

۸-همدلی باهمسر

ل)مهارت برقراری ارتباط موثر:ارتباط برای رابطه مثل تنفس برای زندگی است.پیام از طرق مختلف و به زبانهای مختلف از جمله کلامی و غیرکلامی منتقل میشود.مهارت ارتباط اثربخش عبارتند از:

۱-آگاهی از احساسات و افکار حقیقی خودو مبادله ی آگاهی ها با یکدیگر

۲-راحت در میان گذاشتن احساسات بدون سرزنش یکدیگر

۳-بیان منظوربرای اطمینان از اینکه طرف مقابل منظورمان را فهمیده است.

۴-در میان گذاشتن نیات

---

[1]christofer
[2]Sprecher
[3]Gordon
[4]Young & Long
[5]Dew

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

۵-تایید احساسات مثبت یکدیگر
۶-بازخورد مثبت دادن
۷-انتقال افکارو احساساتمنفی به صورت دلسوزانه
برای ارتباط اثربخش لازم است تبادل آگاهی ،تبادل احساسات،تبادل منظورها و تبادل نیات به صورت درست انجام گیرد.
ن)آموزش هدفمندی و معنی در زندگی زناشویی بر اساس مدل CHANGE
مدل CHANGE
COMMIT(تعهد) داشتن هدف مشخص
HABITS(عادت) شروع رفتار جدید
ACTION(عمل)یک گام در هر لحظه برداشتن
Never give up(هرگز تسلیم نشو)
Goal-oriented(هدفمندی)
Evatuate reward your self(خود را بسنجید وبه خود جایزه بدهید)
پژوهش های متعددی اثربخشی برنامه های مختلف غنی سازی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی را بر افزایش رضایتمندی زوجها بررسی کرده اند.از جمله فاورز و اولسون(۱۹۸۶)،۱۹۰همسری را بررسی کردند که در برنامه غنی سازی زوجها در اکتبر ۱۹۸۶،شرکت کرده بودند.نتایج نشان داد که این برنامه میتواند به زوجها در بهبود ارتباطات کمک کرده و حتی به تصمیم طلاق آنها به جای ادامه زندگی کمک کند.(فاورز و اولسون،۱۹۸۶). همچنین درباره تاثیرات برنامه های کوتاه مدت و بلند مدت غنی سازی زوج ها بر عملکرد آنها بررسی شد.این برنامه ها با استفاده از مقیاسهای خودارزیابی و رفتاری عملکرد زوجها تنظیم شده اند.زوجها در این برنامه به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه آزمایش به مدت ۲۰ ساعت از این برنامه بهره برد.نتایج نشان داد که زوج های گروه آزمایش در توافق زناشویی،ارتباطات،میزان صمیمیت،پیشرفت بسیاری داشتند و نتیجه گرفته شد که این برنامه در اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود موفق بوده است.(آدام و کینگراس[1]،۱۹۸۲).پیلماز و کالکان[2](۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان تاثیر برنامه آموزش پیش از ازدواج غنی سازی رابطه بر رضایت رابطه زوجین نشان دادند که برنامه آموزش غنی سازی رابطه،سطح رضایت از رابطه را در زوجین افزایش میدهد.
درپژوهشی که توسط باکوم ،هالوگ،اتکین،انگل و همکاران(۲۰۰۶)صورت گرفت،پیش بینی طولانی مدت کیفیت زناشویی به دنبال برنامه ی آموزش ارتباط مورد بررسی قرار گرفت.باکوم و همکاران به طور غیر منتظره ای دریافتند که زنانی که در پاسخ به برنامه آموزش بهبود ارتباط ،تعاملاتشان خیلی زیاد افزایش یافته بود،به احتمال بیشتری بعد از ۵سال هنوز پایدار است.اولسون و اولسون (۱۹۹۱)نشان دادند که کیفیت تعاملات قبل از ازدواج و مهارتهای ارتباطی میتواند به خوبی چگونگی روابط زناشویی آینده را پیش بینی کند.باتوجه به یافته های پژوهش های موجود و نظر به اینکه برای حفظ سلامت و ارتقای بهداشت روانی زوجها ،اجرای دوره های آموزشی از جمله آموزش غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ی ارتقائ کیفیت زندگی ضروری به نظر میرسد،لذا پژوهش حاضر در جهت دستیابی به اهداف مذکور طراحی شده است. هدف پژوهش حاضر مقایسه ی اثر بخشی آموزش برنامه ی غنی سازی (رویکرد تایم و اولسون)با برنامه ی ارتقای کیفیت زندگی بر افزایش رضایتمندی زوجها در شهر چادگان است.این مطالعه تلاش میکندتا بررسی نماید:کدام یک از روشهای غنی سازی ازدواج و برنامه ی ارتقای کیفیت زندگی بر روی زنان ایرانی که در بافت سنتی و مذهبی با تابوهای بسیاری در خصوص ارتباطات خانوادگی و بیان مسایل زناشویی در حضور افراد بیگانه پرورش یافته اند،تاثیرگذارخواهد بود؟

[1]Adam &Cingras
[2]Pilmaz&Colcan

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

به این مظور بررسی فرضیه های کلی زیر مدنظر است.

۱-آموزش غنی سازی زندگی زناشویی (رویکرد تایم و اولسون)رضایتمندی زناشویی زنان را در مرحله ی پس آزمون افزایش میدهد.

۲-برنامه ی ارتقای کیفیت زندگی رضایتمندی زناشویی زنان زا در مرحله ی پس آزمون افزایش میدهد.

۳-آموزش برنامه ی غنی سازی زندگی (تایم و اولسون) و برنامه ارتقای کیفیت زندگی بر ابعاد مختلف رضایتمندی زناشویی(انریچ)در زنان موثر بوده است.

۴-اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی و برنامه ارتقای کیفیت زندگی در ابعاد مختلف رضایتمندی زناشویی زنان شرکت کننده معنادار است.

روش:

این تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنانی که آمادگی خود را جهت شرکت در دوره های آموزشی غنی سازی ازدواج و برنامه ارتقای کیفیت زندگی در شهرستان چادگان در بهار۹۳-۹۲ اعلام کرده بودند. در این پژوهش متغیر مستقل دارای سه سطح:رویکرد تایم-اولسون-برنامه ارتقای کیفیت زندگی است و متغیروابسته رضایت زناشویی است.

نمونه و روش نمونه گیری:

به منظوراجرای پژوهش ابتدا از طریق نصب آگهی تبلیغاتی و سامانه ی پیام کوتاه برگزاری دوره آموزش غنی سازی زندگی و روان درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی به اطلاع عموم رسانده شد.بعداز ۵۳نفراز زنان داوطلب جهت شرکت در این دوره ها نام نویسی شد که ۳۸نفراز زنان در سه گروه ۱۵،۱۱،۱۲ نفری در گروه آزمایش و۱۵نفردر گروه کنترل به شیوه تصادفی توزیع شدند.هر دو گروه در طی دو مرحله پیش آزمون-پس آزمون پرسشنامه رضایت زناشویی را تکمیل کردند.انتخاب نمونه ها باتوجه به ملاکهای زیر صورت گرفت.

الف)داشتن حداقل تحصیلات سیکل

ب)متاهل بودن

ج)نداشتن اعتیاد و داشتن سلامت روانی

مداخله های آزمایشی یعنی رویکرد تایم و اولسون و کیفیت زندگی به ترتیب ۱۰،۷،۸ جلسه برای گروه های آزمایش اجرا شد.پس از اتمام جلسات،هر ۴گروه دوباره مورد ارزیابی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه ENRICH یک ابزار ۱۱۵ سوالی است و برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های قوت وپرباری رابطه زناشویی به کار میرود.این پرسشنامه از ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است.خرده مقیاس ها شامل:تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی،ارتباط،حل تعارض،مدیریت مالی،فعالیت اوقات فراغت،رابطه جنسی،فرزندان و فرزند پروری،خانواده و دوستان،مساوات طلبی نقشها و جهت گیری مذهبی است.

اعتبار پرسش نامه:

در گزارش OLSON و همکاران ضرایب آلفای پرسشنامه انریچ برای خرده مقیاسها بالاتر از ۰/۷ گزارش شده،همچنین اعتبار بازآزمایی پرسشنامه در فاصله ۴هفته با میانگین ۰/۸۶ قابل قبول بوده است.در پژوهش مهدویان،ضریب همبستگی pearson درروش بازآزمایی (به فاصله یک هفته)برای گروه مردان ۰/۹۴،برای گروه زنان۰/۹۴ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمد.به همین ترتیب در پژوهش های میرخشتی و سلیمانیان این ضرایب برای خرده مقیاس های این پرسشنامه بالاتر از۰/۷ گزارش شد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

روایی پرسشنامه:

ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه ی خرده مقیاس های پرسشنامه انریچ،زوجهای راضی و ناراضی را متمایز میکند و این نشان میدهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

جدول ۱. سرفصل محتوای جلسات درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی

جلسه	روند جلسه
جلسه ی اول	برقراری ارتباط و معرفی اعضا، بیان قواعد گروه، اهداف و معرفی دوره ی آموزشی گرفتن تعهد از شرکت کنندگان جهت حضور در جلسات، معرفی و بحث پیرامون کیفیت زندگی، رضایت از زندگی، شادی، اجرای پیش آزمون – بازخورد.
جلسه ی دوم	مروری بر بحث جلسه ی قبل، تعریف درمان مبتنی بر کیفیت زندگی، معرفی ابعاد کیفیت زندگی، آشنا کردن اعضای گروه با مفهوم درخت زندگی و کشف موارد مشکل آفرینی اعضا، خلاصه ی بحث، ارائه بازخورد
جلسه ی سوم	مروری بر بحث جلسه ی قبل، معرفی CASIO به عنوان پنج ریشه، شروع کردن با یکی از ابعاد، معرفی C به عنوان استراتژی اول و کاربرد آن در ابعاد کیفیت زندگی
جلسه ی چهارم	مرور بحث جلسه ی قبل، بحث پیرامون CASIO، معرفی A به عنوان استراتژی دوم، کاربرد استراتژی دوم در ابعاد کیفیت زندنگی
جلسه ی پنجم	مرور بحث جلسه ی قبل، بحث پیرامون CASIO، معرفی SIO به عنوان استراتژی سوم، چهارم، پنجم جهت افزایش رضایت از زندگی، آموزش اصول کیفیت زندگی
جلسه ی ششم	مرور بحث جلسه ی قبل، بحث پیرامون اصول مربوط به کیفیت زندگی، ارائه اصول و توضیح کاربرد این اصول برای افزایش رضایت
جلسه ی هفتم	مرور بحث جلسه ی قبل، ادامه ی بحث درباره ی اصول، بحث درباره ی حیطه، روابط و کاربرد اصول مهم در حیطه روابط
جلسه ی هشتم	ارائه ی خلاصه ای از مطالب عنوان شده در جلسات قبل – جمع بندی و آموزش تعمیم CASIO در شرایط مختلف زندگی و کاربرد اصول در ابعاد مختلف زندگی

جدول ۲. سر فصل محتوای جلسات آموزش غنی سازی ازدواج – رویکرد تایم

جلسه	روند جلسه
جلسه ی اول	۱-معارفه ۲-اجرای پیش آزمون ۳- برقرای ارتباط ۴- آشنا کردن شرکت کنندگان با اصول و مقررات و اهداف جلسات ۵- گرفتن تعهد و حضور در جلسات ۶- تشریح اهمیت قدرت یک فرد برای تغییر و قدرت انتخاب یک فرد در زندگی زناشویی ۷- دادن تکلیف
جلسه ی دوم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- دلگرمی دادن در رابطه ی زناشویی ۳- خصوصیات دلگرمی دادن و توضیح مهارت های درست دلگرمی دادن ۴- نشست های دلگرمی دادن ۵- دادن تکلیف
جلسه ی سوم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- فهم رابطه ۳- معرفی اجزای سازنده ی سبک زندگی ۴-انواع سبک زندگی ۵- توضیح بازی های رابطه و خصوصیات روابط بدون بازی ۶- ارائه تکلیف
جلسه ی چهارم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- فواید روراستی و صداقت ۳- معرفی مهارت های روراست بودن (بیان افکار و احساسات، نقش جرأت در روراستی، خطر کردن و خودپذیری) ۴- شیوه ی درست بیان احساسات و تأثیر آن در زندگی زناشویی ۵- معرفی سبک های ارتباطی ۶- دادن تکلیف
جلسه ی پنجم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- تشریح ارتباط ۳- عوامل مؤثر بر ارتباط ۴- موانع ارتباطی زن و شوهرها ۵- ارائه تکلیف
جلسه ی ششم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- آموزش مهارت های ارتباطی ۳- ارتباط غیر کلامی ۴- ارتباط اثربخش ۵- ارتباط

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

	اثربخش و ویژگی های آن ۶- نشست های زناشویی ۷- دادن تکلیف
جلسه ی هفتم	۱- بررسی تکلیف جلسه ی قبل ۲- مرور مهارت های آموخته شده تا کنون ۳- توضیح اهمیت انتخاب در رابطه ی زناشویی ۴- آموزش فواید انتهاب ۵- فهمیدن اینکه چرا او را به همسری برگزیده اید ۶- تأثیرات گذشته و حال ۷- آیا باید دوباره انتخاب کنم ۸- دادن تکلیف
جلسه ی هشتم	۱- بررسی تکلیف جلسه ی قبل ۲- بررسی اختلاف های زناشویی ۳- فرایند اثربخش حل اختلاف ۴- توصیه های کلی درباره ی حل اختلاف ۵- آموزش روش کنار آمدن با عصبانیت ۶- دادن تکلیف
جلسه ی نهم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- کاربرد مهارت حل اختلاف بر اساس چهار مرحله احترام متقابل، مشخص کردن مشکل واقعی، پیدا کردن زمینه های مورد توافق و مشارکت متقابل در تصمیم گیری ها ۳- دادن تکلیف
جلسه ی دهم	۱- مرور تکلیف جلسه ی قبل ۲- آموزش استفاده از شیوه های خودیاری برای تداوم زندگی زناشویی بهتر ۳- بستن قرارداد زناشویی ۴- اختتام و اجرای پس آزمون

جدول ۳. خلاصه ی شرح جلسات مهارت های غنی سازی زناشویی با رویکرد اولسون

جلسه	روند جلسه
جلسه ی اول	۱- آشنایی اعضا و معارفه ۲- پرسش در مورد اهداف اعضا از شرکت در گروه ۳- بیان اهداف جلسات و جهت دهی به اهداف اعضا و قرارداد شفاهی ۴- انجام ارزیابی اولیه با استفاده از پرسش نامه انریچ ۵- دادن تکلیف
جلسه ی دوم	۱- بحث از نتایج انریچ ۲- کشف نقاط قوت و نیاز به رشد ۳- استفاده از تمرین ها و مهارت هایی تا اعضا یاد بگیرند به کشف نقاط قوت و نقاط نیاز به رشد خود در زندگی زناشویی برسند. ۴- دادن تکلیف
جلسه ی سوم	۱-گفتگو در مورد تکلیف جلسه ی قبل ۲- گفتگو در مورد مهارت های ابراز کردن و گوش دادن سازنده ۳- بحث در گفتگوها و تعریف و تمجیدهای روزانه ۴- مدل سازی گوش دادن ۵- تهیه ی لیست آرزوها ۶- دادن تکلیف
جلسه ی چهارم	۱-گفتگو در مورد تکلیف جلسه ی قبل ۲- گفتگو در مورد تعارض و نقش آن در روابط زناشویی ۳- حل تعارض با استفاده از معرفی ۱۰ گام مدیریت تعارض ۴- مدل سازی نحوه ی مدیریت تعارض با مشارکت اعضا در جلسه ۵- دادن تکلیف
جلسه ی پنجم	۱-پیگیری تکلیف جلسه ی قبل و درخواست از اعضا در مورد ارائه توضیح روند انجام تکلیف حل تعارض در جلسه ی قبل ۲- گفتگو در مورد تأثیر خانواده اصلی بر زندگی فعلی ۳- نقشه خانوادگی و معرفی ابعاد صمیمت و انعطاف پذیری ۴- مدل سازی و آموزش تعادل در جدایی و با هم بودن (ریز نمودن رفتارها) ۵- دادن تکلیف
جلسه ی ششم	۱-پیگیری تکلیف جلسه ی قبل ۲- گفتگو در مورد مسائل مالی خانواده ۳- گفتگوی گروهی در مورد جایگاه پول در خانواده ۴- تعیین اهداف مالی بلند مدت و اهداف مالی کوتاه مدت ۵- دادن تکلیف
جلسه ی هفتم	۱-پیگیری تکلیف جلسه ی قبل ۲- گفتگوی گروهی در مورد هدفمندی و معنی در زندگی زناشویی ۳- مدل سازی نحوه ی هدف گزینی بر اساس مدل (CHANGE) ۴-آزمون انریچ به عنوان پس آزمون ۵- اختتام و تعیین وقت جلسه ی پیگیری

یافته ها:

جهت تحلیل داده ها از آمار توصیفی و جدول میانگین و انحراف معیار همچنین از آمار استنباطی(آزمون تحلیل کواریانس MANCOVA برای مقایسه نمرات پس

آزمون مولفه های پرسش نامه رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شده است.

نتایج یافته های توصیفی نشان دادکه بیشترین رده سنی در گروه آزمایش بالاتر از ۴۳ سال می باشد و در گروه کنترل بیشتر در رده سنی ۳۰ تا ۳۶ سال و ۳۷ سال تا ۴۲ سال قرار داشتند..

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

توزیع میزان تحصیلات پاسخگویان در دو گروه آزمایش و کنترل نشان دادکه بیشتر پاسخگویان گروه آزمایش یعنی ۳۴,۲۱ درصد آنها، تحصیلات لیسانس ، در گروه کنترل نیز اکثر آنها (۴۶,۶۶ درصد) دارای مدرک لیسانس بودند..

مقایسه طول مدت ازدواج دو گروه نشان داد که بیشترین درصد فراوانی در گروه کنترل ۲۶,۶۷ درصد می باشد که مربوط به طول مدت ازدواج از ۱۰ تا ۱۵ سال است و همچنین بیشترین مدت ازدواج گروه آزمایش در رده ۱۵ تا ۲۰ سال می باشد که تقریبا ۳۰,۵۵ درصد می باشد.

نتایج وضعیت شغلی گروه کنترل و گواه نشان داد که بیشتر افراد گروه آزمایش خانه دار هستند که درصد فراوانی ۶۵,۷۱ درصد می باشد و گروه کنترل اکثراً کارمند هستند که حدوداً ۶۰ درصد می باشند.

۴۶ درصد گروه آزمایش فرزند دختر ندارند و ۴۰,۵ درصد یک فرزند دختر دارند و ۱۳,۵ درصد آنها دارای دو فرزند دختر هستند و در گروه کنترل هم ۴۴,۶۶ درصد یک فرزند دختر و ۳۳,۳۴ درصد آنها فرزند دختر ندارند و ۲۰ درصد، دارای ۲ فرزند دختر هستند.

همچنین ۳۵,۱۳ درصد گروه آزمایش هیچ فرزند پسری ندارند، ۴۰,۵۰ درصد دارای یک فرزند پسر، ۱۶,۲۱ دارای ۲ فرزند پسر و ۸,۱۰ درصد دارای ۳ فرزند پسر هستند. در گروه کنترل ۵۳,۳۵ درصد فرزند پسر ندارند، ۲۶,۶۵ درصد دارای یک فرزند پسر، ۱۳,۳۵ درصد ۲ فرزند و ۶,۶۵ درصد دارای ۳ فرزند پسر هستند.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی در متغیرهای وابسته در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

مراحل آزمون	میانگین	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار
رویکرد تایم				
پیش آزمون	۲۲۵	۲۲۹	۱۵۶	۴۱
پس آزمون	۲۴۷	۳۰۹	۱۸۴	۳۷
رویکرد اولسون				
پیش آزمون	۲۳۴	۳۱۹	۱۸۵	۳۹
پس آزمون	۲۱۱	۲۴۵	۱۷۰	۲۱
رویکرد کیفیت زندگی				
پیش آزمون	۲۴۵	۳۴۲	۲۰۱	۳۹
پس آزمون	۲۴۷	۲۹۹	۱۸۷	۲۹

همان طور که در جدول فوق مشاهده می شود میانگین نمرات رضایت زناشویی در پیش آزمون رویکرد کیفیت زندگی با میانگین ۲۴۵ بیشتر است و در مرحله پس آزمون میانگین رضایت زناشویی رویکرد تایم و کیفیت زندگی ۲۴۷ می باشد.

فرضیه اول: آموزش غنی سازی زندگی (اولسون)رضایتمندی زناشویی زنان را در مرحله ی پس ازمون افزایش میدهد.

جدول ۵- آزمون همگنی واریانسهای دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون متغیر رضایت زناشویی با رویکرد اولسون

رویکرد	آماره ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
اولسون	۱,۵۵۷	۱	۲۸	۰,۲۲۲

همانطور که در جدول ۵ مشاهده میشود،پیش فرض تساوی واریانس های نمرات در دو گروه آزمایش و گواه تایید می شود.بنابراین فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس ها پذیرفته میشودوآزمون تحلیل کواریانس مقدور است.

جدول ۶- تحلیل کوواریانس آموزش غنی سازی با رویکرد اولسون بر متغیر رضایت زناشویی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P-مقدار	ضریب ایتا
عرض از مبدأ	۵۵۶۶۸,۴۱۴	۱	۵۵۶۶۸,۴۱۴	۱۰۱,۳۴۵	۰,۰۰۰	۰,۷۹۰
گروه	۳۵۴۲,۵۳۳	۱	۳۵۴۲,۵۳۳	۶,۴۴۹	۰,۰۱۷	۰,۱۹۳
پیش آزمون	۱۷۳۸,۳۷۴	۱	۱۷۳۸,۳۷۴	۳,۱۶۵	۰,۰۸۷	۰,۱۰۵
خطا	۱۴۸۳۰,۹۵۹	۲۷	۵۴۹,۲۹۵			
کل	۱۴۹۹۵۲۰,۰۰۰	۳۰				

در جدول ۶ خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس آمده است.

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می شود تفاوت معنی دار بین نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش و گواه در پس آزمون رویکرد اولسون وجود دارد.بنابراین میتوان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی زندگی با رویکرد اولسون بر رضایت زناشویی تاثیر دارد وفرضیه مذکور تأیید می شود. (p=0.017)

فرضیه دوم: برنامه ارتقای کیفیت زندگی و تایم، رضایت زناشویی زنان را در مرحله پس آزمون افزایش میدهد.

جدول ۷-تحلیل کواریانس آموزش غنی سازی با رویکرد تایم و کیفیت بر متغیر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P-مقدار	ضریب ایتا
عرض از مبدأ	۵۱۴۲۸,۲۱۳	۱	۵۱۴۲۸,۲۱۳	۵۲,۵۵۷	۰,۰۰۰	۰,۶۰۷
گروه	۱۷۱۳,۱۳۴	۲	۸۵۶,۵۶۷	۰,۸۵۷	۰,۴۲۶	۰,۰۴۹
پیش آزمون	۱۳۴,۵۴۵	۱	۱۳۴,۵۴۵	۰,۱۳۷	۰,۷۱۳	۰,۰۰۴
خطا	۳۳۲۷۰,۰۳۲	۳۴	۹۷۸,۵۳۰			
کل	۲۲۴۷۵۱۹	۳۸				

در جدول ۷ خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس آمده است. همانطور که مشاهده می شود تفاوت معنی داری بین نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش و گواه در پس آزمون رویکرد تایم و کیفیت زندگی وجود ندارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی زندگی با رویکرد تایم و کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی تاثیر معناداری ندارد و فرضیه مذکور رد می شود.(F=0.857,p=0.426)

فرضیه سوم: آموزش برنامه ی غنی سازی زندگی (تایم و اولسون) بر ابعاد مختلف رضایتمندی زناشویی(انریچ)در زنان موثر بوده است.

جدول ۸-تحلیل کوواریانس پس آزمون خرده مقیاس های رضایت زناشویی با رویکرد تایم و اولسون

مؤلفه ها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P-مقدار	ضریب ایتا
تحریف آرمانی	۱۷,۸۶۱	۲	۸,۹۳۰	۱,۱۱۹	۰,۳۳۷	۰,۰۵۷
رضایت زناشویی	۲۳,۲۶۴	۲	۱۱,۶۳۲	۰,۳۸۷	۰,۶۸۲	۰,۰۲۱
مسائل شخصیتی	۳۴۷,۱۵۹	۱	۱۷۳,۵۷۹	۲,۲۱۶	۰,۱۲۳	۰,۱۰۷
ارتباط	۳۲۹,۴۱۰	۲	۱۶۴,۷۰۵	۹,۷۵۲	۰,۰۰۰	۰,۳۴۵
حل تعارض	۱۳۱,۱۰۴	۲	۶۵,۵۵۲	۴,۱۶۸	۰,۰۲۳	۰,۱۸۴
مدیریت مالی	۲۴۶,۰۶۷	۲	۱۲۳,۰۳۳	۶,۲۳۱	۰,۰۰۵	۰,۲۵۲
فعالیت اوقات فراغت	۷۴,۷۵۱	۲	۳۷,۳۷۵	۰,۶۹۰	۰,۵۰۸	۰,۰۳۶
رابطه ی جنسی	۸۰,۰۶۱	۲	۴۰,۰۳۰	۲,۰۵۱	۰,۱۴۳	۰,۱۰۰
فرزند پروری	۱۱۲,۲۲۶	۲	۵۶,۱۱۳	۰,۷۸۶	۰,۴۶۳	۰,۰۴۱
خانواده و دوستان	۷۷۶,۶۵۰	۲	۳۸۸,۳۲۵	۱۲,۵۳۱	۰,۰۰۰	۰,۴۰۴
تساوی زن و مرد	۴۴۲,۲۱۷	۲	۲۲۱,۱۰۹	۴,۳۳۶	۰,۰۲۰	۰,۱۹۰

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

جهت گیری مذهبی	۱۳۳,۵۷۵	۲	۶۶,۷۸۷	۱,۰۸۱	۰,۳۵۰	۰,۰۵۵

در جدول میانگین ابعاد رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه آمده است. همان طور که مشاهده می شود، تفاوت معناداری بین نمرات ابعاد: ارتباط (p=0.000<0.05)، مدیریت مالی (p=0.005<0.05)، خانواده و دوستان (p=0.000<0.05)، مساوات طلبی نقشها (p=0.020<0.05)، حل تعارض (p=0.023<0.05) مشاهده می شود. بنابراین می توان گفت که غنی سازی زندگی (روش تایم و اولسون) بر ابعاد : روابط، مدیریت مالی، خانواده و دوستان، مساوات طلبی، حل تعارض، تاثیر داشته و بر ابعاد: تحریف آرمانی، رابطه جنسی، مسائل شخصیتی، رضایت زناشویی، فرزند پروری، اوقات فراغت، جهت گیری مذهبی، تاثیر نداشته است.

فرضیه چهارم: آموزش برنامه ی غنی سازی زندگی (تایم و اولسون) و برنامه ارتقای کیفیت زندگی بر ابعاد مختلف رضایتمندی زناشویی(انریچ)در زنان موثر بوده است.

جدول ۹-تحلیل کوواریانس پس آزمون خرده مقیاس های رضایت زناشویی با رویکرد تایم و اولسون و کیفیت زندگی

مؤلفه ها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P-مقدار	ضریب ایتا
تحریف آرمانی	۱۹,۷۵۴	۳	۶,۵۸۵	۰,۶۳۲	۰,۵۹۸	۰,۰۳۸
رضایت زناشویی	۹۱,۰۸۱	۳	۳۰,۳۶۰	۱,۰۱۹	۰,۳۹۲	۰,۰۶۰
مسائل شخصیتی	۴۸۰,۴۸۶	۳	۱۶۰,۱۶۲	۱,۷۳۱	۰,۱۷۳	۰,۰۹۸
ارتباط	۳۹۴,۰۲۲	۳	۱۳۱,۳۴۱	۸,۴۹۷	۰,۰۰۰	۰,۳۴۷
حل تعارض	۲۳۷,۵۸۵	۳	۷۹,۱۹۵	۵,۰۶۹	۰,۰۰۴	۰,۲۴۱
مدیریت مالی	۲۷۶,۰۹۲	۳	۹۲,۰۳۱	۴,۱۸۸	۰,۰۱۰	۰,۲۰۷
فعالیت اوقات فراغت	۱۴۷,۷۵۳	۳	۴۹,۲۵۱	۰,۸۶۸	۰,۴۶۴	۰,۰۵۱
رابطه ی جنسی	۸۲,۰۵۰	۳	۲۷,۳۵۰	۱,۱۶۷	۰,۳۳۲	۰,۰۶۸
فرزند پروری	۱۶۷,۰۳۵	۳	۵۵,۶۷۸	۰,۸۳۲	۰,۴۸۳	۰,۰۴۹
خانواده و دوستان	۹۶۱,۴۲۰	۳	۳۲۰,۴۷۳	۱۱,۵۴۱	۰,۰۰۰	۰,۴۱۹
تساوی زن و مرد	۵۳۱,۰۱۵	۳	۱۷۷,۰۰۵	۲,۷۷۱	۰,۰۵۲	۰,۱۴۸
جهت گیری مذهبی	۲۳۵,۸۸۷	۳	۷۸,۶۲۹	۱,۴۶۶	۰,۲۳۶	۰,۰۸۴

در جدول میانگین ابعاد رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه آمده است. همانطور که مشاهده می شود، تفاوت معناداری بین نمرات ابعاد: ارتباط (p=0.000 <0.05)، مدیریت مالی (p=0.010 <0.05)، خانواده و دوستان (p=0.000 <0.05)، حل تعارض (p=0.004 <0.05) مشاهده می شود. بنابراین می توان گفت که غنی سازی زندگی (روش تایم و اولسون و کیفیت زندگی) بر ابعاد : روابط، مدیریت مالی، خانواده و دوستان، مساوات طلبی، حل تعارض، تاثیر داشته و بر ابعاد: تحریف آرمانی، رابطه جنسی، مسائل شخصیتی، رضایت زناشویی، فرزندپروری، اوقات فراغت، تساوی زن و مرد، جهت گیری مذهبی، تاثیر نداشته است.

۳. بحث و نتیجه گیری

رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی حاصل می‌شود. (هاوکینز و وینچ، ۱۹۷۴) نتایج نشان داد که آموزش غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش رضایت زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش های مارکمن[1]، استینلی[2]، بلومبرگ[1] (۱۹۷۴) و

[1] markman
[2] Estinly

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

گوئرنی[۲] و ماکسون[۳] (۱۹۹۰)، لونگ[۴] و همکارانش (۱۹۹۹) به نقل از لی کل (۱۹۹۹) همخوانی دارد. مارکمن و همکارانش (۱۹۹۰، ۱۹۹۴) نتیجه گرفتند هر چه مدت برنامه آموزش غنی سازی ازدواج طولانی تر و تأکید آن بر شکل دهی مهارت ها بیشتر باشد، تأثیر مثبت آن آموزش ها بر زوج ها و رضایتمندی آنها از زندگی بیشتر و پایدارتر خواهد بود. لونگ و همکارانش (۱۹۹۹) نیز دریافتند که یک برنامه کوتاه ۱۰ ساعته با آموزش مهارت های لازم بر بهبود سطح همدلی زوج ها، مؤثر واقع شود که این بهبود های حاصله حداقل برای مدت ۶ ماه پس از اختتام درمان تداوم و ثبات خود را در رضایتمندی زناشویی حفظ کرده اند. (به نقل از لی کل[۵]، ۱۹۹۹).

همچنین نتایج نشان داد که آموزش غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش ارتباطات زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش های وسترو[۶] (۲۰۰۲)، گاتمن[۷] (۲۰۰۲)، مارک من[۸] و همکاران (۱۹۹۳)، مرادی (۱۳۸۷)، عیسی نژاد (۱۳۸۷) هماهنگ و همسو می باشد. ارتباطات زناشویی به احساسات، اعتقادات و نگرش های شخص نسبت به نقش ارتباط در تداوم روابط زناشویی مربوط می شود. نمره ی پایین نشان دهنده ی عدم رضایت از سطح و نوع ارتباط در روابطشان و نمره ی بالا نشان دهنده ی رضازت از سطح و نوع ارتباطشان است.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش حل تعارض زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش های کورنلبوس[۹] و آلسی (۲۰۰۷)، جانسون (۲۰۰۰)، اولیاء (۱۳۸۵)، حیدری (۱۳۸۸) همسو می باشد.

مهارت حل تعارض، نگرش ها و احساسات و اعتقادات شخصی همسر را در به وجود آوردن یا حل تعارض ارزیابی می کند. نمره ی پایین عدم رضایت از روش های حل تعارض را نشان می دهد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر بهبود مدیریت مالی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است. تأیید آن با نتایج پژوهش های اهلرز[۱۰]، لیندان[۱۱] (۱۹۸۷)، احمدی (۱۳۸۲)، براتی (۱۳۸۵) هماهنگ و همسو می باشد. مدیریت مالی در مورد نگرش ها و امور مربوط به مسائل اقتصادی و تصمیم گیری همسران در مورد مسائل مالی است. نمره ی بالا رضایتمندی از نظارت مالی و نمره پایین بی ثباتی و نگرانی های مختلف در زمینه اداره و نظارت مالی را نشان می دهد.

در تبیین یافته ی پژوهش حاضر می توان گفت که زنان شرکت کننده در رویکرد تایم قادر خواهند بود که تعارض و عدم هماهنگی در زمینه های مالی یا احساس نا امنی اقتصادی از جانب شوهر خود را به نحو صحیح حل کنند و روش های جدیدی برای حل مشکلات مالی و اقتصادی خانواده بیابند و در مجموع به یک توافق کلی با شوهر خود دست می یابند. تغییر سبک زندگی باعث افزایش سازگاری این زنان می شود و یک هماهنگی و همسویی بین آنها پدید می آید که در بقیه ی ابعاد زندگی از جمله بُعد مالی هم خود را نشان می دهد و ترس از هم پاشیدگی زندگی و نگرانی های مالی را کاهش می دهد.

---

[1] Blomberg
[2] Goerny
[3] makson
[4] Long
[5] Lickel
[6] Westrop
[7] Gatman
[8] Markman
[9] CornelBos & Alsi & Ganson
[10] OHlerz
[11] Lindan

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

همچنین نتایج نشان داد که آموزش غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر بهبود روابط خانواده و دوستان زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است. این یافته ها با نتایج پژوهش های آکاردینو و جورنی[1] (۱۹۹۸)، مستون[2] (۱۹۹۸)، ارادی (۱۳۸۵) هماهنگ است. (ارادی، ۱۳۸۵، به نقل از اکوردینو و جورنی، ۲۰۰۳)، روابط خانواده و دوستان ارزیابی احساسات و علایق مربوط به خویشاوندان، فامیل و دوستان و میزان صرف وقت با آنها را مورد ارزیابی قرار می دهد. نمره ی بالا نشان دهنده ی سازگاری و راحتی در روابط خانواده و دوستان و نمره ی پایین وجود زمینه های تعارض در روابط را نشان می دهد. لوئین و اسپاتیر (۱۹۷۹) در یافته های خود به نقش دوستان و سایر اعضای خانواده در کیفیت زناشویی اشاره کردند در حالی که یک شبکه ی اجتماعی قوی با اطرافیان می تواند کیفیت زناشویی را افزایش دهد، مخالفت مداوم می تواند بر کیفیت یک رابطه اثر منفی بگذارد. در تبیین یافته ی پژوهش حاضر می توان گفت با توجه به اینکه یکی از مسائلی که می تواند روابط زناشویی را دچار مشکل سازد، مسئله دخالت اطرافیان و خانواده های زوجین یا نحوه ی ارتباط و وابستگی زن و شوهر به خانواده خود است. زنانی که این مهارت را یاد می گیرند می توانند در تقسیم زمان برای ارتباط با خانواده ی خود و دوستان خود و شوهرشان موفق تر عمل کنند و به اندازه ای که در جریان زندگی خودشان اختلالی پیش نیاید، ارتباط برقرار کنند. زنان به ویژه در اوایل زندگی مشترک توسط دیگران به طور ناشیانه راهنمایی و یا در برخی موارد تحریف می شوند. گاهی اوقات حضور مادر شوهر یا پدر شوهر و مادر زن یا پدر زن به رغم علاقه به فرزندان خود در زندگی آنان مزاحمت ها و آسیب هایی را به وجود می آورد. به نظر می رسد زنان با این مهارت می توانند رفتارها و کلمات والدین و دوستان خود یا شوهرشان را بهتر تعبیر و تفسیر کنند و با یک دید مثبت به آنها نگاه کنند.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مؤلفه های غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش نقش های مساوات طلبی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است .این یافته ها با نتایج پژوهش های ویلکی[3] و همکاران (۱۹۹۸)، الیس (۲۰۰۴) هماهنگ و همسو است. عدم توافق بر سر تقسیم وظایف در منزل یک منبع نارضایتی محسوب می شود. ویلکی و همکارانش (۱۹۹۸) دریافته اند که شوهران دارای نگرش های سنتی در هنگامی که همسرانشان شاغل هستند از سطوح رضایت زناشویی پایین تری برخوردار هستند. (الیس، ۲۰۰۴)

ظاهراً ادراک از عدالت، اثرات ترجیحات، تقسیم وظایف و ترجیحات نقش بر رضایت زناشویی را متعادل می کند. (الیس، ۲۰۰۴) رضایت زناشویی همچنین متأثر از انتظارات نقش دریافت طبقه ی اجتماعی می گردد. مثلاً در طبقات پایین تر ممکن است زنان به خاطر احتیاج روی به کار بیاورند و از زنان دارای تحصیلات بالا انتظار کار کردن برود. بنابراین در اینجا دیگر خود استخدام نخواهد بود که برای کیفیت زناشویی حائز اهمیت است. بلکه مسئله مهم میزان تطابق تجارب خانواده با استخدام خواهد بود. (هاسکن چت[4] و ماکی[5]، ۱۹۸۱، به نقل از الیس، ۲۰۰۴)

یافته ی قابل توجه در این پژوهش، تأثیرگذاری روش آموزش غنی سازی زندگی (رویکرد تایم و اولسون)

و برنامه ی ارتقای کیفیت زندگی در حیطه ی رضایت، حل تعارض، مدیریت مالی، دوستان و بستگان، ارتباطات و مساوات طلبی است. همانطور که جداول مربوط به آمار استنباطی در فصل چهار نشان می دهد: تغییرات حاصل از این آموزش ها در هفت خرده مقیاس رضایت زناشویی معنادار بوده است و تأثیرگذاری این ۳ رویکرد آموزشی بر حیطه های ارتباط زناشویی است. اغلب این ابعاد، در سایر پژوهش ها مورد مطالعه قرار گرفته اند و تأثیرات مثبت چنین آموزش هایی بر روی کیفیت زندگی آنها تأیید شده است. از مهم ترین این موارد تغییر و تعدیل ساختار شناختی زوج است که تأثیر جانبی آن را در نمرات

[1] Acardinio-Gorni
[2] meston
[3] wilkie
[4] House knecht
[5] macke

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

خرده مقیاس هایی مانند ارتباط با خانواده و دوستان، ارتباطات زناشویی می توان دید. برنامه های غنی سازی ازدواج و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی در ارتباط بین فردی و مهارت حل تعارض زوجها نشان داد: شرکت کنندگان در برنامه غنی سازی، سطوح بالاتری از ارتباط مثبت و سطوح پایین تری از ارتباطات مخرب نسبت به گروه کنترل داشتند. (مارکمن، فلوید، همکاران، ۱۹۸۸) به علاوه برنامه های غنی سازی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی تأثیرات مثبتی در افزایش تفکر منطقی و تصحیح انتظارات زوجها از ازدواج داشته اند.

دوره ی آموزشی تایم و اولسون و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی در خصوص مسائلی مانند نحوه ی تربیت کودکان، مسائل مذهبی، تحریف آرمانی، اوقات فراغت، روابط جنسی تأثیر نداشت. از نظر مؤلف آیتم هایی چون مسائل مذهبی و تربیت کودکان مسائلی هستند که نمی شود آنها را طی هفت، هشت یا ده جلسه آموزش تغییر داد همچنین آیتم هایی مثل بهبود رابطه جنسی تحت تأثیر فرهنگ آن منطقه قرار دارد. در پژوهش هایی که انجام گرفته، رابطه جنسی از مواردی بوده که در تمام پژوهشها بعد از چند جلسه آموزش بهبود یافته ولی چون در پژوهش حاضر این موضوع در سه رویکرد مقایسه شده، همچنین به دلیل اینکه این موضوع اولین بار بود که در شهرستان چادگان آموزش داده میشد، هنوز جزء تابوهای آن منطقه به حساب می آمد. لذا زنان شرکت کننده در خصوص مسائل جنسی به راحتی اقدام به خودفاش سازی نکرده اند. بنابراین خرده مقیاس روابط جنسی در این پژوهش معنادار نبود. ولیکن این دوره های آموزشی تأثیر معناداری بر ابعادی از ارتباط بین زوجها مانند احساس رضایت فردی و زناشویی در برنامه ارتقاء کیفیت زندگی، ابراز محبت آنها که میتوانند تأثیرپذیری ضعیف تری از شرایط بیرونی از جمله فرزندان و پول داشته باشد، گذاشته بود. اگرچه زوج های شرکت کننده در پایان این دوره ها ممکن است همچنان به نحوه ی برخورد یکدیگر با فرزندان یا مسائل مذهبی انتقاد داشته باشند، لیکن نمرات خرده مقیاس حل تعارض نشان می دهد، آنان آموخته اند که چگونه با این اختلافات کنار بیایند. بنابراین می توان گفت کاربرد شیوه های غنی سازی به خصوص آموزشهای اولسون و برنامه ی ارتقاء کیفیت زندگی تأثیر بسزایی در رضایت زوجها از ارتباط با همسر و زندگی زناشویی آنها دارد. در مجموع مطالعات مختلفی که در دسترس مؤلف قرار داشتند، همگی مؤید تأثیرات چشمگیر مداخلات غنی سازی بر بهبود ارتباط زناشویی زوجها بودند و در منابع بررسی شده توسط مؤلف نتایجی غیر همسو با این ادعا به دست نیامد.

در جمع بندی مطالبی که گذشت، می توان گفت: روش اولسون در راستای ارتقای رضایتندی زناشویی زنان همچون دیگر روشهای غنی سازی و هم چنین برنامه ی ارتقاء کیفیت زندگی برنامه ای مؤفق بود. شرکت در این گروهها صرف نظر از سبک ارتباطی اولیه ی زوجها و میزان ناسازگاری آنها در شروع دوره، تأثیر قابل توجهی بر بهبود زندگی زناشویی آنان داشته است. با تکیه بر یافته های این پژوهش و استناد به مطالعات پیشین با اطمینان می توان از فرضیه ی سودمندی مداخلات غنی سازی ازدواج بر اساس طرح اولسون و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی در بهبود رضایتممندی زناشویی زوجها حمایت نمود.

همچنین پژوهش حاضر نشان داد که این رویکرد و رویکرد آموزش غنی سازی زندگی زناشویی (رویکرد اولسون) باعث تغییراتی در خرده مقیاس های حل تعارض و رضایت زناشویی، مدیریت مالی، دوستان و بستگان، ارتباطات و نقش های مساوات طلبی شده است.

با توجه به این مطالب می توانیم نتیجه بگیریم که از برنامه غنی سازی و کیفیت زندگی درمانی به عنوان یک برنامه ی مناسب جهت افزایش رضایت مندی زندگی زناشویی زوج ها می توان استفاده کرد. چون این آموزش ها می تواند از وخیم شدن تعارضات زناشویی جلوگیری کند، لذا ایجاد و توسعه ی مرکزی برای ارائه این گونه آموزش ها توصیه می شود.

منابع فارسی

آرگایل، مایکل. (۱۳۸۳). روان شناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران چاپ دوم، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

اولسون، دیوید، اچ افرین، جان اولسون، ایمی کی (۱۳۸۸) مهارت های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد (مترجم: احمدرضا بحیرایی، نادر فتحی)، تهران، روان شناسی و هنر (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۹)

اولیاء، نرگس(۱۳۸۵)، بررسی تأثیر برنامه غنی سازی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان

برنشتاین، ف، اچ، م. تی (۱۳۸۲). شناخت و درمان اختلاف های زناشویی (زناشویی درمانی). ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

ثنایی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، انتشارات بعثت

جان کارلسون و دان دینک مایر، برای زن و شوهرها وقت زندگی بهتر رسید، ترجمه ی فیروزبخت.

کیخسرو یاسیکند، ادریس (۱۳۹۱). مقایسه ی تأثیر آموزش غنی سازی زندگی زوجین بر اساس رویکرد تایم و رویکرد اولسون بر رضایت زناشویی و تعارض زناشویی در زوجین شهر بوکان – آبان ماه ۱۳۹۱. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان، چاپ نشده.

منابع لاتین

Bartle – Haring, S., Sabatelli, R. (1998). An intergenerational examination of patterns of individual and family adjustment. Journal of marriage and the family, (60 (4), 903-912.

Baucom, D. H., Epstein, N., &Lataillade, J. J. (2002). Cognitive – behavioral couple therapy. In A.S. Gurman&N.S.Jacobson (Eds.), Clinical Handbook of Couple therapy (3rded). New york: Guilford Press.

Beach, S. R. H. (2000). Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice. Washington, Dc: APA press.

Berger, R. & Hannah, M. (1999). Preventive Approaches in couples Therapy. Philadelphia: Brunner/Mazel.

Bertalanffy, L. V. (1950). An outline of General system theory. British Journal of the philosophy of science, 1. 134-65.

Blum, J., &Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. Journal of personality. 67 (1).

Blumberg, S; L. (1991). Premarital intervention program. A comparison Study. Unpublished doctoral dissertation university of Denver.

Bradbury TN, Fincham FD. Attributions and behavior in marital interaction. J Pers Soc Psychol 1992; 63(4): 613-28.

Bradbury, T. N., Beach, S. R. H., fincham, F. D., & Nelson, G. (2000), Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriage. Journal of consulting and Clinical Psychology. 64, 569 – 576.

Brandt, S. (2003). Religious Homogamy and marital satisfaction: couples that pray together, stay together. [on-line] www. Iran doc . com.

Bray, Y. H. (1995). Family assessment, current issues evaluating communication. Journal of Family Relations. 44(4), 469-477.

Brock, G. W. &Joanning, H. (1983). A comparison of the Relationship Enhancement program and the Minnesota couple communication program. Journal of marital and family therapy, 9 (4), 413-421.

Burleson, B.R. (1997). The relationship between communication skills and marital satisfaction. Journal of Marriage and the family, 59(4), 884-919.

Butler, M. H., Wampler, K.S., &Serovich, J. S. (1995). An update of meta- analysis of the couple communication research. Unpublished manuscript.

Campbel, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). The quality of American life. New York: Russell Sage Foundation.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

Frisch MB, Sanford KP. Construct validity and the search for a one dimensional factor solution: Factor analysis of the Quality of Life Inventory in a large clinical sample. Waco, TX: Baylor University; 2005.

Frisch MB. Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons; 2005.

Goldenberg I, Goldenberg H. Family Therapy. Trans. Shahi H, Nagshbandi M. Tehran, Iran: Ravan Publications;1996.

Halfourd K. Short Couples Therapy. Trans. Tabrizi M, Karvani M, Jafari F. Tehran, Iran: araravan Publication; 2006.

Olson DH, McCubbin HI, Barnes H, Larsen A. Families: What Makes Them Work. London, UK: Sage Publications; 1983.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]