



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 مقایسه‌ی اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج (رویکرد تایم و اولسون) و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی برافزایش رضایت زناشویی زنان متأهل انجام گرفت. پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه‌ی پژوهش شامل کلیه‌ی زنان متأهل متقاضی شرکت در دوره‌ی آموزشی برنامه‌ی غنی‌سازی ازدواج و ارتقاء کیفیت زندگی در تابستان ۱۳۹۳ بودند. نمونه، شامل ۵۳ زن متأهل بود که از بین داوطلبین شرکت در پژوهش به صورت در دسترس انتخاب و در ۳ گروه آزمایش و ۱ گروه کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰، ۷، ۸، جلسه آموزشی به شیوه‌ی رویکرد تایم، اولسون، ارتقاء کیفیت زندگی قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود. روش آماری تحلیل کواریانس MANCOVA بود. تفاوت معناداری بین نمرات رضایت زناشویی گروه گواه در مرحله‌ی پس‌آزمون وجود داشت ($p < .05$). نتایج نشان داد که رویکرد اولسون و کیفیت زندگی درمانی، نمرات گروه آزمایش را در پس‌آزمون 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 مرحله‌ی پس‌آزمون در ابعاد تحریف آرمانی؛ اوقات فراغت؛ جهت‌گیری مذهبی، رابطه‌ی جنسی، شیوه‌ی فرزند پروری، مشاهده نشد ($p > .05$). یافته‌ها شاهده‌ی بر مفید بودن روان‌درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی و رویکرد اولسون در مداخلات خانواده است.

کلمات کلیدی: رضایتمندی زناشویی، روان‌درمانی 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



۱. مقدمه

ازدواج موفق باعث ارضای بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی افراد می‌شود و در صورت شکست، زن و شوهر به ویژه فرزندان آنها با ضربه‌ی روانی شدید مواجه می‌شوند. از این رو بررسی رضایت مندی زناشویی و عواملی که دوام و بقای پیوندهای زناشویی را باعث می‌شود، از ارزش بسزایی برخوردار است. به همین ترتیب، شناخت انواع روشهای کارآمد جهت افزایش رضایتمندی زناشویی می‌تواند گامی مهم در جهت توانمندسازی خانواده باشد. (وینچ^۱ 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، نشانه‌ی آن است که رضایت زناشویی به آسانی دست یافتنی نیست. رزن گردن و همکاران^۲، (۲۰۰۴). در همین زمینه، پژوهشگران زیادی در دهه‌ی 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 کرده‌اند: الف) فرایندهای میان فردی شامل مهارت‌های ارتباطی، سبک‌های حل مسئله و تعارض، کیفیت رابطه‌ی جنسی، سبک‌های دلبستگی زوج‌ها، شناخت، عاطفه و اسنادهای ناسازگار است.

ب) عوامل محیطی شامل فرزندان، تاریخچه‌ی زندگی، خانواده اصلی زوجها، فشارهای زندگی و انتقال‌ها (مراحل گذر)

۲. متن اصلی

برنامه غنی‌سازی 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 بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجها از همدیگر، انتظارات جنسی و نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی فعالیت می‌کند و به زوجها آموزش می‌دهد. در بسیاری از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های بدون توافق، افزایش رضایت مندی در میان زوجها، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود. اولیاء، (۱۳۸۵)

تحقیقات مختلفی در زمینه اثر بخشی برنامه‌های آموزش غنی‌سازی ازدواج انجام شده است که می‌توان به طور خلاصه به نمونه‌هایی از این برنامه‌ها اشاره کرد:

۱- برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی (نسخه ۲۰۰۰)^۳ که از معروف‌ترین برنامه‌های غنی‌سازی است و شش هدف اصلی را دنبال میکند.

الف) گسترش توانمندی‌های زوج‌ها و رشد آنها

ب) تقویت مهارت‌های ارتباطی زوج‌ها

ج) آموزش ده‌گام برای حل تعارضات زوج‌ها

د) گسترش اهداف شخصی زوج‌ها و خانواده

ه) گسترش طرح‌های بودجه‌بندی مالی

و) کشف مسایل اصلی خانواده (اولسون^۴، ۱۹۹۹)

۲- برنامه آماده‌سازی زوج‌ها برای ازدواج^۱: لس‌پاروت برای این برنامه پنج هدف اصلی را ذکر کرده است

^۱ winch

^۲ Rosen-Grandon

^۳ Prepare / Enrich program (Version 2000)

^۴ Olson



- الف) توسعه‌ی یک انتظار واقع‌گرایانه ازدوست داشتن
 ب) پرورش دیدگاه و نظرات مثبت زوج‌ها از زندگی و ازدواج به خصوص در زمان‌های مشکل‌زا
 ج) آموزش مهارت‌های ارتباطی موثر
 د) فهم عمیق و پذیرش تفاوت‌های جنسیتی
 ه) آموزش مهارت‌های موثر برای حل تعارضات زوجی (برگر و هانا، ۱۹۹۹)
- ۳- برنامه‌مواجه‌سازی^۲ (رویاریبی زوج‌ها باهم دیگر): یک برنامه‌پیشگیرانه مثبت در غنی‌سازی ازدواج است و فرآیندی طرح‌ریزی شده برای فراهم کردن این امکان به زوج‌هاست که با یکدیگر ضعف‌ها، نقاط قوت، نگرش‌های خود نسبت به همدیگر و رابطه زناشویی، آزدگی‌ها، آرزوها، شادی‌ها و ناکامی‌ها را بررسی کنند که تحقق این امر در گروه‌مواجه‌باز، صادقانه، رودررو و قلبی میان همسران است. (برگر و هانا، ۱۹۹۹)
- ۴- برنامه‌ی ارتباط بین زوج‌ها: این برنامه به خاطر مجموعه اصلی مهارت‌هایی که آموزش می‌دهد، با برنامه‌های قبل از ازدواج و غنی‌سازی ازواج یا سایر برنامه‌های آموزش روابط، هماهنگ می‌باشد. برنامه به طور ویژه‌ای به عنوان یک جزء سازنده از یک برنامه درمانی کوتاه مدت، مفید و سودمند است که دارای خصوصیات بارزی چون
 الف) طرح‌های تعقلی
 ب) بازده مهارت خاص گفتگو کردن و گوش دادن
 ج) وسایل و راهبردهایی برای بررسی کردن مشکلات و حل تضادها
 د) آگاهی از جنبه‌های نگرشی و رفتاری حل تضادها و ایجاد رابطه
 و) تمرین‌های ارتباطی برای کاربرد مهارت‌ها با کودکان
- ۵- برنامه ارتقاء ارتباط (RE): هدف این برنامه شامل ترقی و افزایش ارتباط برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله موثر در کارکرد زناشویی اثر بخش طراحی شده است که در آن از تکنیک‌های رفتاری درمان زناشویی (مانند باکوم و اپستین، لیتلید، ۱۹۹۰) ایده‌های شبیه به برخی دیگر از برنامه‌های زناشویی آموزش ارتباطات مانند گوئرنی (۱۹۷۷) بهره گرفته می‌شود. تمرکز اصلی برنامه بر یادگیری ارتباطات و این مطلب قرار دارد که کدام الگوها ارتباطی به ازدواج قوی‌تر و کدام الگوها به تخریب ازواج می‌انجامد.
- ۶- برنامه TIME برای ازدواج بهتر: در این برنامه به زوجین کمک می‌شود تا به مهارت‌هایی دست یابند که برای رابطه مبتنی بر عشق، علاقه، حمایت، مراقبت لازم و ضروری است. در این برنامه زوجین می‌آموزند زندگی زناشویی خود را پر بار سازند تا بتوانند به خوبی با تعارضات خود کنار آیند. شرکت کنندگان گروه TIME لزوماً مشکل زناشویی ندارند و ممکن است تنها بخواهند روابطشان را تقویت کنند. در TIME تشویق، امری اساسی است و از طریق آن پذیرش بدون قید و شرط و احساس ارزشمندی در افراد رشد می‌کند. (دینک مایرومک کی، ۱۹۸۳)
- ۷- برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی اولسون: (اولسون و السون، ۱۹۹۹) شش هدف برای این برنامه در نظر دارد
 الف) کمک به زوجین در شناسایی و تکیه نمودن بر نقاط قوت رابطه
 ب) شناسایی حیطه‌هایی از رابطه که مشکل‌زا بوده یا نیازمند برنامه‌های غنی‌سازی است.
 ج) آموزش زوجین به منظور ارتباط موثرتر در زمینه موضوعات مهم
 د) حل موضوعات مربوط به خانواده اصلی با بهره‌گیری از نقشه زوجین و خانواده
 ه) طرح‌ریزی برنامه‌ای برای نیل به اهداف فردی، زوجی، خانوادگی

¹Preparing couples for marriage

²Les parrot



و) حل موضوعات مشکل زا با استفاده از الگوی حل تعارض ده مرحله ای
 ۸- رویکرد کیفیت زندگی درمانی FRISH^۱: این رویکرد به مداخله در حیطه رضایت زناشویی پرداخته است. کیفیت زندگی درمانی رویکرد جدیدی است که شامل انسجام به هم پیوسته شناخت درمانی و روان شناسی مثبت است. کیفیت زندگی درمانی (QOLT) سعی میکند که جدید ترین پژوهش ها و نظریه های مربوط به شادکامی، روانشناسی مثبت و مدیریت عواطف منفی را به همراه بصیرت ناشی از کار بالینی و روان شناسی مثبت به شکل موثر انسجام بخشد و مورد استفاده قرار دهد. از جمله مشخصات درمان مبتنی بر کیفیت زندگی عبارتند از:

الف) دیدگاهیست که کل نگر به اهداف زندگی است و در آن هر مرحله از مداخله با اهداف کلی زندگی مراجع در حیطه های ارزش مند و مهم زندگی مرتبط می شود. به طوری که مراجعان ارتباط مستقیمی بین یک مداخله با تکلیف خانگی و تحقق مهمترین نیاز ها، اهداف و خواسته های خود مشاهده کنند

ب) نوعی معنی درمانی است تا معنادار ترین چیزی را که برای شادمانی و سلامت آنها وجود دارد، بیابند.

ج) درمانی مبتنی بر آگاهی و مهارت یابی است که در ارتباط با مهمترین و ارزشمندترین جنبه های زندگی به آن نیاز دارند

د) یک مدل یا دستورالعمل پنج مرحله ای درباره ی رضایت مندی از زندگی است که طرح و نقشه ای را برای کیفیت زندگی و مداخله های روانشناسی مثبت نگر ارائه میدهند.

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

الف) مدل CASIO عبارت است از:

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

۲- نگرش ها یا چگونگی ادراک و تفسیر شرایط یک حوزه توسط شخص: (Attitude) یا همان استراتژی دوم کاربرد آن در ابعاد کیفیت زندگی (۱۶ حیطه)

۳- ارزش یابی شخصی از احساس رضایت در یک حوزه بر مبنای کاربرد استاندارد های تحقق یافته یا موفقیت ها (Standard of fulfillment of satisfaction) یا همان استراتژی سوم کاربرد آن در ابعاد کیفیت زندگی (۱۶ حیطه)

۴- ارزش ها یا اهمیتی که شخص در رابطه با شادکامی یا سلامت کلی اش به یک حوزه میدهد (Importance) یا همان استراتژی چهارم و کاربرد آن در ابعاد کیفیت زندگی (۱۶ حیطه)

۵- رضایت کلی در دیگر حوزه های زندگی که دغدغه ی فوری نیستند. با این 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 از عملکردهای نادرست جنسی زوج ها به نداشتن دانش جنسی، مهارت های جنسی و مهارت های ارتباطی آنها بر میگردد. دانش فرد درباره تشریح جنسی و فنون جنسی در روابط جنسی موفقیت آمیز تاثیر مهم دارد. به خصوص، گاهی از روش های مناسب تحریک همسر ضروری است و علت نبود انگیزگی و ارگاسم همسر ممکن است بهع نداشتن دانش یا مهارت مربوط باشد (بچتل^۲، ۱۹۹۳). هر مواجه جنسی در بر گیرنده تعامل پیچیده ای است و هر کدام از این تعامل

^۱Quality of life therapy

^۲Bechtel



هامستلزم انواع مهارت‌های اجتماعی و جنسی است. ارتباط نامناسب هریک ازدو شریک جنسی ممکن است در پاسخ جنسی موفقیت آمیزتداخل کند(کیرستوفر^۱ و اسپرچر^۲، 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^۳ 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^۴ (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^۵ (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 دلسرده 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 توأم با همدلی و پذیرش، امنیت خاطر، احترام گذاشتن، شور و شوق 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 افکار و احساسات

۵- استقبال از تغییر کردن

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

۷- تمرکز بر روی امکانات و توان خود

۸- همدلی با همسر

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 خود و مبادله ی آگاهی ها با یکدیگر

۲- راحت در میان گذاشتن احساسات بدون سرزنش یکدیگر

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

۴- در میان گذاشتن نیت

¹christofer

²Sprecher

³Gordon

⁴Young & Long

⁵Dew



۵- تایید احساسات مثبت یکدیگر

۶- باز خورد مثبت دادن

۷- انتقال افکار و احساسات منفی به صورت دلسوزانه

برای ارتباط اثربخش لازم است تبادل آگاهی، تبادل احساسات، تبادل منظورها و تبادل نیت 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)

Evaluate reward your self (خود را بسنجید و به خود جایزه بدهید)

پژوهش‌های متعددی اثربخشی برنامه‌های مختلف غنی‌سازی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی را بر افزایش رضایتمندی زوجها بررسی کرده‌اند. از جمله فاورز و اولسون (۱۹۸۶)، ۱۹۰ همسری را بررسی کردند که در برنامه غنی‌سازی 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 تأثیرات برنامه‌های کوتاه مدت و بلند مدت غنی‌سازی زوج‌ها بر عملکرد آنها بررسی شد. این برنامه‌ها با استفاده از مقیاس‌های خودارزیابی و رفتاری عملکرد زوجها تنظیم شده‌اند. 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 زوج‌های 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^۱، ۱۹۸۲). پیلماز و کالکان^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه آموزش پیش از ازدواج غنی‌سازی رابطه بر رضایت رابطه زوجین نشان دادند که برنامه آموزش غنی‌سازی رابطه، سطح رضایت از رابطه را در زوجین افزایش می‌دهد.

در پژوهشی که توسط باکوم، هالوگ، اتکین، انگل و همکاران (۲۰۰۶) صورت گرفت، پیش‌بینی طولانی مدت کیفیت زناشویی به دنبال برنامه‌ی آموزش ارتباط مورد بررسی قرار گرفت. باکوم و همکاران به طور غیرمنتظره‌ای دریافتند که زنانی که در پاسخ به برنامه آموزش بهبود ارتباط، تعاملاتشان خیلی زیاد افزایش یافته بود، به احتمال بیشتری بعد از ۵ سال 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 پیش‌بینی کند. با توجه به یافته‌های پژوهش‌های موجود و نظر به اینکه برای حفظ سلامت و ارتقای بهداشت روانی زوجها، اجرای دوره‌های آموزشی از جمله آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی و برنامه‌ی ارتقای کیفیت زندگی ضروری به نظر می‌رسد، لذا پژوهش حاضر در جهت دستیابی به اهداف مذکور طراحی شده است. هدف پژوهش حاضر مقایسه‌ی اثر بخشی آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی (رویکرد تایم و اولسون) با برنامه‌ی ارتقای کیفیت زندگی بر افزایش رضایتمندی زوجها در شهر چادگان است. این مطالعه تلاش می‌کند تا بررسی نماید: کدام یک از روش‌های غنی‌سازی ازدواج و برنامه‌ی 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 یافته‌اند، تأثیرگذار خواهد بود؟

¹Adam & Cingras

²Pilmaz & Colcan



به این منظور 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 را 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 بهار ۹۳-۹۲ اعلام کرده بودند. در این پژوهش متغیر مستقل دارای سه سطح: رویکرد تایم-اولسون-برنامه ارتقای کیفیت زندگی است و متغیر وابسته رضایت زناشویی است.

نمونه و روش نمونه گیری:

به منظور اجرای 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. بعد از ۵۳ نفر از زنان داوطلب جهت شرکت در این دوره ها نام نویسی شد که ۳۸ نفر از زنان در سه گروه ۱۲، ۱۱، ۱۵ نفری در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در 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 ۸، ۷، ۱۰ جلسه برای گروه های آزمایش اجرا شد. پس از اتمام جلسات، هر ۴ گروه 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 و پرباری رابطه زناشویی به کار می رود. 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 ۴ هفته با میانگین ۰/۸۶ قابل قبول بوده است. در پژوهش مهدویان، ضریب همبستگی pearson در روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۴، برای گروه زنان ۰/۹۴ 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 از ۰/۷ گزارش شد.



روایی پرسشنامه:

ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ 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 زندگی
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. سرفصل محتوای جلسات آموزش غنی سازی ازدواج - رویکرد تایم	
جلسه	روند جلسه
جلسه ی اول	۱- معارفه ۲- اجرای پیش آزمون ۳- برقراری 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



جلسه	روند جلسه
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 انتخاب 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 صمیمیت 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 داد که 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 تا ۴۲ سال قرار داشتند.



توزیع میزان تحصیلات پاسخگویان در دو گروه آزمایش و کنترل نشان داد که 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 تقریباً 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

رویکرد تایم				
مراحل آزمون	میانگین	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار
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 از آزمون 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 میشود و آزمون تحلیل کواریانس مقدور است.

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



دوره ۳، شماره ۷، پاییز سال ۹۸

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P-مقدار	ضریب ایما
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 و فرضیه 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 ایما
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 کواریانس پس آزمون خرده مقیاس های رضایت زناشویی با رویکرد تایم و اولسون

مؤلفه ها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P-مقدار	ضریب ایما
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	۳۴۷,۱۵۹	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



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

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 ایستا
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 می شود. (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^۱، استینلی^۲، بلومبرگ^۱ (۱۹۷۴) و

^۱ markman

^۲ Estinly



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 مهارت‌ها بیشتر باشد، تأثیر مثبت آن آموزش‌ها بر زوج‌ها و رضایتمندی آنها از زندگی بیشتر و پایدارتر خواهد بود. لونگ و همکارانش (۱۹۹۹) نیز دریافتند که یک برنامه کوتاه ۱۰ ساعته با آموزش مهارت‌های لازم بر بهبود سطح همدلی زوج‌ها، مؤثر واقع شود که این بهبودهای حاصله حداقل برای مدت ۶ ماه پس از اختتام درمان تداوم و ثبات خود را در رضایتمندی زناشویی حفظ کرده‌اند. (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 پژوهش‌های وستروپ^۶ (۲۰۰۲)، گاتمن^۷ (۲۰۰۲)، مارکمن^۸ و همکاران (۱۹۹۳)، مرادی (۱۳۸۷)، عیسی نژاد (۱۳۸۷) هماهنگ و همسو می‌باشد. ارتباطات زناشویی به احساسات، اعتقادات و نگرش‌های شخص نسبت به نقش ارتباط در تداوم روابط زناشویی مربوط می‌شود. نمره‌ی پایین نشان دهنده‌ی عدم رضایت از سطح و نوع ارتباط در روابطشان و نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی رضایت 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 پژوهش‌های کورنلبوس^۹ و آلسی (۲۰۰۷)، جانسون (۲۰۰۰)، اولیاء (۱۳۸۵)، حیدری (۱۳۸۸) همسو می‌باشد.

مهارت حل تعارض، نگرش‌ها و احساسات و اعتقادات شخصی همسر را در به وجود آوردن یا حل تعارض ارزیابی می‌کند. نمره‌ی پایین عدم رضایت از روش‌های حل تعارض را نشان می‌دهد.

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 پژوهش‌های اهلرز^{۱۰}، لیندان^{۱۱} (۱۹۸۷)، احمدی (۱۳۸۲)، براتی (۱۳۸۵) هماهنگ و همسو می‌باشد. مدیریت مالی در مورد نگرش‌ها و امور مربوط به مسائل اقتصادی و تصمیم‌گیری همسران در مورد مسائل مالی است. نمره‌ی بالا رضایتمندی از نظارت مالی و نمره‌ی پایین بی‌ثباتی و نگرانی‌های مختلف در زمینه اداره و نظارت مالی را نشان می‌دهد.

در تبیین یافته‌ی پژوهش حاضر می‌توان گفت که زنان شرکت‌کننده در رویکرد تایم قادر خواهند بود که تعارض و عدم هماهنگی در زمینه‌های مالی یا احساس ناامنی اقتصادی از جانب شوهر خود را به نحو صحیح حل کنند و روش‌های جدیدی برای حل مشکلات مالی و اقتصادی خانواده بیابند و در مجموع به یک توافق کلی با شوهر خود دست می‌یابند. تغییر سبک زندگی باعث افزایش سازگاری این زنان می‌شود و یک هماهنگی و همسویی بین آنها پدید می‌آید که در بقیه‌ی ابعاد زندگی از جمله بُعد مالی هم خود را نشان می‌دهد و ترس از هم‌پاشیدگی زندگی و نگرانی‌های مالی را کاهش می‌دهد.

¹ Blomberg

² Goerny

³ makson

⁴ Long

⁵ Lickel

⁶ Westrop

⁷ Gatman

⁸ Markman

⁹ CornelBos & Alsi & Ganson

¹⁰ OHLerz

¹¹ Lindan



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 یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های آکاردینو و جورنی^۱ (۱۹۹۸)، مستون^۲ (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 می‌دهد. نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی سازگاری و راحتی در روابط خانواده و دوستان و نمره‌ی پایین وجود زمینه‌های تعارض در روابط را نشان می‌دهد. لوئین و اسپاتیر (۱۹۷۹) در یافته‌های خود به نقش دوستان و سایر اعضای خانواده در کیفیت زناشویی اشاره کردند در حالی که یک شبکه‌ی اجتماعی قوی با اطرافیان می‌تواند کیفیت زناشویی را افزایش دهد، مخالفت مداوم می‌تواند بر کیفیت یک رابطه اثر منفی بگذارد. در تبیین یافته‌ی پژوهش حاضر می‌توان گفت با توجه به اینکه یکی از مسائلی که می‌تواند روابط زناشویی را دچار مشکل سازد، مسئله دخالت اطرافیان و خانواده‌های زوجین یا نحوه‌ی ارتباط و وابستگی زن و شوهر به خانواده خود است. زنانی که این مهارت را یاد می‌گیرند می‌توانند در تقسیم زمان برای ارتباط با خانواده‌ی خود و دوستان خود و شوهرشان موفق‌تر عمل کنند و به اندازه‌ای 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 می‌شوند. گاهی اوقات حضور مادر شوهر یا پدر شوهر و مادر زن یا پدر زن به رغم علاقه به فرزندان خود در زندگی آنان مزاحمت‌ها و آسیب‌هایی را به وجود می‌آورد. به نظر می‌رسد زنان با این مهارت می‌توانند 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 مؤلفه‌های غنی سازی زندگی زناشویی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی بر افزایش نقش‌های مساوات‌طلبی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه مؤثر بوده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های ویلکی^۳ و همکاران (۱۹۹۸)، الیس (۲۰۰۴) هماهنگ و همسو است. عدم توافق بر سر تقسیم وظایف در منزل یک منبع نارضایتی محسوب می‌شود. ویلکی و همکارانش (۱۹۹۸) دریافته‌اند که شوهران دارای نگرش‌های سنتی در هنگامی که همسرانشان شاغل هستند از سطوح رضایت زناشویی پایین‌تری برخوردار هستند. (الیس، ۲۰۰۴)

ظاهراً ادراک از عدالت، اثرات ترجیحات، تقسیم وظایف و ترجیحات نقش بر رضایت زناشویی را متعادل می‌کند. (الیس، ۲۰۰۴) رضایت زناشویی همچنین متأثر از انتظارات نقش دریافت طبقه‌ی اجتماعی می‌گردد. مثلاً در طبقات پایین‌تر 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^۴ و ماک^۵، ۱۹۸۱، به نقل از الیس، ۲۰۰۴)

یافته‌ی قابل توجه در این پژوهش، تأثیرگذاری روش آموزش غنی سازی زندگی (رویکرد تایم و اولسون) و برنامه‌ی ارتقای کیفیت زندگی در حیطه‌ی رضایت، حل تعارض، مدیریت مالی، دوستان و بستگان، ارتباطات و مساوات‌طلبی است. همانطور که جداول مربوط به آمار استنباطی در فصل چهار نشان می‌دهد: تغییرات حاصل از این آموزش‌ها در هفت خرده‌مقیاس رضایت زناشویی معنادار بوده است و تأثیرگذاری این ۳ رویکرد آموزشی بر حیطه‌های ارتباط زناشویی است. اغلب این ابعاد، در سایر پژوهش‌ها مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و تأثیرات مثبت چنین آموزش‌هایی بر روی کیفیت زندگی آنها تأیید شده است. از مهم‌ترین 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



خرده مقیاس‌هایی مانند ارتباط با خانواده و دوستان، ارتباطات زناشویی می‌توان دید. برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی در ارتباط بین فردی و مهارت حل تعارض زوجها نشان داد: شرکت‌کنندگان در برنامه غنی‌سازی، سطوح بالاتری از ارتباط مثبت و سطوح پایین‌تری از ارتباطات مخرب نسبت به گروه کنترل داشتند. (مارکمن، فلویید، همکاران، ۱۹۸۸) به علاوه برنامه‌های غنی‌سازی و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی تأثیرات مثبتی در افزایش تفکر منطقی و تصحیح انتظارات زوجها از ازدواج داشته‌اند.

دوره‌ی آموزشی تایم و اولسون و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی در خصوص مسائلی مانند نحوه‌ی تربیت کودکان، مسائل مذهبی، تحریف آرمانی، اوقات فراغت، روابط جنسی تأثیر نداشت. از نظر مؤلف آیت‌هایی چون مسائل مذهبی و تربیت کودکان مسائلی هستند که نمی‌شود آنها را طی هفت، هشت یا ده جلسه آموزش تغییر داد همچنین آیت‌هایی مثل بهبود رابطه جنسی تحت تأثیر فرهنگ آن منطقه قرار دارد. در پژوهش‌هایی 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 می‌آمد. لذا زنان شرکت‌کننده در خصوص مسائل جنسی به راحتی اقدام به خودفاش‌سازی نکرده‌اند. بنابراین خرده مقیاس روابط جنسی در این پژوهش معنادار نبود. ولیکن این دوره‌های 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 ضعیف‌تری از شرایط بیرونی از جمله فرزندان و پول داشته باشد، گذاشته بود. اگرچه زوج‌های شرکت‌کننده در پایان این دوره‌ها ممکن است همچنان به نحوه‌ی برخورد یکدیگر با فرزندان یا مسائل مذهبی انتقاد داشته باشند، لیکن نمرات خرده مقیاس حل تعارض نشان می‌دهد، آنان آموخته‌اند که چگونه با این اختلافات کنار بیایند. بنابراین می‌توان گفت کاربرد شیوه‌های غنی‌سازی به خصوص آموزش‌های اولسون و برنامه‌ی 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 غنی‌سازی بر بهبود ارتباط زناشویی زوجها بودند و در منابع بررسی شده توسط مؤلف نتایجی غیر همسو با این ادعا به دست نیامد.

در جمع‌بندی مطالبی که گذشت، می‌توان گفت: روش اولسون در راستای ارتقای رضایت‌مندی زناشویی زنان همچون دیگر روش‌های غنی‌سازی و هم‌چنین برنامه‌ی ارتقاء کیفیت زندگی برنامه‌ای موفق بود. شرکت در این گروه‌ها صرف نظر از سبک ارتباطی اولیه‌ی زوجها و میزان ناسازگاری آنها در شروع دوره، تأثیر قابل توجهی بر بهبود زندگی زناشویی آنان داشته است. با تکیه بر یافته‌های این پژوهش و استناد به مطالعات پیشین با اطمینان می‌توان از فرضیه‌ی سودمندی مداخلات غنی‌سازی ازدواج بر اساس طرح اولسون و برنامه ارتقاء کیفیت زندگی در بهبود رضایت‌مندی زناشویی زوجها حمایت نمود.

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

با توجه به این مطالب می‌توانیم نتیجه بگیریم که از برنامه غنی‌سازی و کیفیت زندگی درمانی به عنوان یک برنامه‌ی مناسب جهت افزایش رضایت‌مندی زندگی زناشویی زوج‌ها می‌توان استفاده کرد. چون این آموزش‌ها می‌تواند از وخیم شدن تعارضات زناشویی جلوگیری کند، لذا ایجاد و توسعه‌ی مرکزی برای ارائه این گونه آموزش‌ها توصیه می‌شود.

منابع فارسی

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



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

اولیاء، نرگس (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر برنامه غنی‌سازی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

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

ثناپی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، انتشارات بعثت

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

کیخسرو یاسی‌کند، ادریس (۱۳۹۱). مقایسه‌ی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زوجین بر اساس رویکرد تایم و رویکرد اولسون بر رضایت زناشویی و تعارض زناشویی در زوجین شهر بوکان - آبان ماه ۱۳۹۱. پایان‌نامه 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](http://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.



- 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.
- Halford 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.