

## تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها

نرگس اولیاء\*

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

دکتر مریم فاطمی زاده

عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

دکتر فاطمه بهرامی

عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش میزان رضایتمندی زناشویی زوج‌ها بود. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل بوده و جامعه آماری شامل والدین دانش‌آموزان دختر مقطع دبستان شهر اصفهان بود. نمونه شامل تعداد ۳۰ زوج بود که به طریق تصادفی خوشه‌ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل) توزیع شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون رضایت زناشویی محقق ساخته، جمع‌آوری و از طریق نرم افزار SPSS تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بوده است ( $P \leq 0/05$ ). اثر جنسیت در آموزش برنامه غنی‌سازی در پس‌آزمون و پیگیری تأیید نشد ( $P \geq 0/05$ ). نتایج درباره زیرمقیاس‌های رضایتمندی زناشویی زوج‌ها نشان داد که آموزش برنامه غنی‌سازی در ابعاد جنسی، حل تعارضات، ارتباط با خانواده اصلی، فعالیت‌های مذهبی، فعالیت‌های اجتماعی - تفریحی و ارتباط زوج‌ها مؤثر بوده ( $P \leq 0/05$ )، ولی در بعد مدیریت منزل مؤثر نبوده است ( $P \geq 0/05$ ).

**کلید واژه‌ها:** آموزش برنامه غنی‌سازی، رضایتمندی زناشویی، زوج‌ها

\* نویسنده مسئول Nargesoulia830@yahoo.com

## مقدمه

ازدواج موفق، باعث ارضای بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی افراد می‌شود و در صورت شکست، زن و شوهر به ویژه فرزند آنها با ضربه روانی شدید مواجه می‌شوند، از سوی دیگر افزایش سرسام آور میزان طلاق و کم شدن متوسط مدت ازدواج یا زندگی اجباری و تحمیلی، بررسی این موضوع را ضروری می‌کند که رضایتمندی زناشویی چیست؟ و چه عواملی دوام و بقای آن و کدام عوامل گسسته شدن پیوندهای زناشویی را موجب می‌شود، دائرةالمعارف فلسفه و روانشناسی رضایت را «خوشی برآمده از آگاهی نسبت به یک وضعیت راحت» تعریف کرده که معمولاً با ارضاء بعضی تمایلات خاص پیوند خورده است (فراست، ۱۳۸۱). وینچ<sup>۱</sup> به نقل از سلیمانان (۱۳۷۳) معتقد است که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار است. همچنین رضایت زناشویی را احساسات عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر می‌داند که آنها در موقع توجه به تمام جنبه‌های ازدواج خود به دست می‌آورند. به نظر او رضایت یک متغیر نگرشی است. همچنین روف<sup>۲</sup> به نقل از فراست (۱۳۸۱) برای رضایت زناشویی چند جنبه را در نظر می‌گیرد، ولی رضایت زناشویی را به طور کلی احساسات مثبت، دوست داشتن، رضایت جنسی، توافق در امور اقتصادی، خانه داری و تربیت کودکان می‌داند. یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانی گوچی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). ولیکن آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی است نشانه آن است که رضایت زناشویی به آسانی دستیافتنی نیست (رزن گراندن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). در همان هفته‌ها و ماههای اول ازدواج، نبود توافقی‌های جدی و مکرری تولید می‌شود که چنانچه حل نشوند، می‌توانند رضایت و ثبات این واحد را تهدید کنند (تالمن و هسیا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

از آنجا که آمار طلاق در کل جهان در حال افزایش است و این افزایش تا حدی است که

- 
1. Winch
  2. Rofe
  3. Taniguchi
  4. Rosen- Grandon
  5. Tallman & Hsiao

برخی از کشورها با بحران مواجه شده‌اند، به همین سبب در دهه گذشته پژوهشگران بسیاری عوامل مؤثر در استحکام و رضایتمندی زناشویی را بررسی کردند. در پژوهش‌های مختلف به عوامل بسیار زیادی اشاره شده که بسیاری از آنها با همدیگر همپوشی داشته و نیاز به طبقه بندی جدید را در این باره نشان می‌دهد. برادبری<sup>۱</sup>، فینچام<sup>۲</sup> و بیچ<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی را به دو دسته تقسیم کرده‌اند.

الف) فرایندهای میان فردی که بین زوجها اتفاق می‌افتد و شامل: رفتارهای تعاملی، مهارت‌های ارتباطی، سبک‌های حل مسئله و تعارض، کوشش‌های مقابله‌ای، میزان عشق میان زوجها، کیفیت رابطه جنسی، اهداف مشترک، توافق در مسائل مذهبی و اعتقادی، سبک دلبستگی زوجها، آداب خانوادگی، همکاری در مراقبت از نوزاد، صمیمیت، تعهد، شناخت، عاطفه، الگوهای رفتاری، حمایت اجتماعی، خشونت، استرس‌های زندگی، اسنادهای ناسازگار و تغییر منفی رفتار همسر است.

ب) محیطی که زوجها در آن زندگی می‌کنند، یعنی اوضاع و موقعیتی که احتمالاً برای زوجها مهم و جالب توجه است. محیط‌های مرتبط با رضایتمندی زناشویی عبارتند از: (۱) فرزندان، (۲) تاریخچه زندگی، ویژگی‌های همسر و خانواده اصلی زوجها، (۳) فشارهای زندگی و انتقال‌ها (مراحل گذر): پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام گرفته اغلب به حوادث آسیب‌زا، عوامل فشارزای اقتصادی و شغلی، یا مجموعه وسیعی از عوامل استرس‌زا و حوادثی اشاره دارد که زوجها با آنها مواجه می‌شوند، همچون افسردگی، بیماری‌های روانی یا مزمن، فرزند معلول یا مختل از لحاظ رفتاری (بیچ، ۲۰۰۰).

یکی از راههای افزایش رضایتمندی در میان زوجها، آموزش به آنها است و آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی نقش مهمی را به این منظور ایفا می‌کند. جنبش غنی‌سازی ازدواج سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون‌ها زوج به خود اختصاص داده است. بطور کلی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی در زمینه آموزش ارتباطات به زوجها، حل تعارضات در میان آنان، مدیریت مالی، رضایتمندی زناشویی، فعالیت‌های زوجها در هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر

---

1. Bradbury  
2. Fincham  
3. Beach

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 در این زمینه‌ها به زوجها آموزش می‌دهد، این آموزش‌ها عمدتاً آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایتمندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرأت ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجها از خویشتن، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آنها را شامل می‌شود. در بسیاری از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های بدون توافق، افزایش رضایتمندی 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 آموزشی و غنی‌سازی ازدواج انجام شده است که می‌توان به طور خلاصه به نمونه‌هایی از این برنامه‌ها اشاره کرد:

۱) برنامه آماده سازی / غنی‌سازی، نسخه (۲۰۰۰)<sup>۱</sup>: 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 ده گام برای حل تعارضات زوجها،

د) گسترش اهداف شخصی زوجها و خانواده،

ه) گسترش طرح‌های بودجه بندی مالی،

و) کشف مسائل اصلی خانواده (اولسون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹).

۲) برنامه آموزش صمیمیت زوجها<sup>۳</sup>: هدف این برنامه افزایش خودآگاهی و نیز رشد توانایی و تقویت و حفظ روابط صمیمی شاد و لذت بخش در بین زن و شوهر است. همچنین این برنامه فنون و مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که باعث می‌شود شرکت کنندگان در این برنامه در جهت خوداکتشافی عمیق گام بردارند. مدل یکپارچه برنامه آموزش صمیمیت زوجها

1. Prepare/Enrich program (version 2000)

2. Olson

3. The PAIRS program

در جستجوی این است که تعاملات روابط مخرب و آسیب رسان را در میان افراد تغییر دهد که این کار از طریق مداخله در ساختارهای زیر بنایی پویایی‌های روابط بین فردی در حوزه‌های رفتاری، شناختی و عاطفی انجام می‌شود، ضمن اینکه فهم و درک عمیقی از پویایی‌های روابط بین زن و شوهر ارائه می‌دهد (برگر و هانا،<sup>۱</sup> ۱۹۹۹).

۳) برنامه آماده سازی زوج‌ها برای ازدواج<sup>۲</sup>: لس پاروت<sup>۳</sup> برای این برنامه پنج هدف اصلی را ذکر کرده است: الف) توسعه یک انتظار واقع گرایانه از دوست داشتن، ب) پرورش دیدگاه و نظرات مثبت زوج‌ها از زندگی و ازدواج بخصوص در زمان‌های مشکل زا، ج) آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، د) فهم عمیق و پذیرش تفاوت‌های جنسیتی، ه) آموزش مهارت‌های مؤثر برای حل تعارضات زوجی (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

۴) برنامه مواجهه سازی (رویارویی زوج‌ها با همدیگر): یک برنامه پیشگیرانه مثبت در غنی‌سازی ازدواج است و فرآیندی طرح ریزی شده برای فراهم کردن این امکان به زوج‌ها است که با یکدیگر زندگی، ضعف‌ها، نقاط قوت، نگرش‌های خود نسبت به همدیگر و رابطه زناشویی، آزدگی‌ها، آرزوها، ضعف‌ها، شادی‌ها و ناکامی‌ها را بررسی کنند که تحقق این امر در گرو مواجهه باز، صادقانه، رو در رو و قلبی میان همسران است (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

۵) برنامه آموزش غنی‌سازی سبک‌های مقابله‌ای زوج‌ها<sup>۴</sup>: این برنامه براسترس و سبک‌های مقابله‌ای تاکید دارد و مهارت‌های مقابله‌ای زوج‌ها را افزایش می‌دهد. لدرمن<sup>۵</sup>، بودنمن<sup>۶</sup> و سینا<sup>۷</sup> (۲۰۰۷) اثربخشی این برنامه آموزشی را در بهبود کیفیت روابط زناشویی نشان دادند.

برنامه استفاده شده در این پژوهش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی محقق ساخته بوده که شامل آموزش تکنیکهای چارچوب دهی مجدد شناختی، صمیمیت زناشویی، ارتباط جنسی، حل تعارض و حل مسئله و مدیریت منزل است که در اینجا به اختصار این تکنیکها معرفی می‌شود:

۱- آموزش چارچوبدهی مجدد شناختی: چارچوب دهی مجدد از پرکاربردترین راهبردها

1. Berger & Hannah
2. Preparing couples for marriage
3. Les parrot
4. Couples Coping Enhancement Training (CCET)
5. Lederman
6. Bodenman
7. Cina

در درمان‌های سیستمی و بالاختص درمان راهبردی است، این تکنیک در روان‌درمانی بسیار حائز اهمیت است، زیرا به مراجع در تغییر دیدگاه یا به عمل آوردن اسنادهای متفاوت در قبال یک رفتار یاری رسانده و در نتیجه فرایند تغییر در رفتار و نگرش را تسهیل می‌کند.

۲- آموزش صمیمیت زناشویی: صمیمیت که به عنوان یک فرایند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است، در حال حاضر نگرانی عمده متخصصان مشاوره و خانواده ازدواج است. تغییرات تکنولوژی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و نیز تغییرات در حوزه مذهب در تغییر کارکرد اولیه ازدواج نقش اساسی داشته است که عشق و محبت و صمیمیت بین زن و شوهر را شامل می‌شود. (هیکن<sup>۱</sup>، پروتینسکی<sup>۲</sup> و سینگ<sup>۳</sup> ۱۹۹۷). براساس ادبیات مربوط به موضوعات زناشویی چهار مولفه صمیمیت عبارت هستند از تعهد، صمیمیت عاطفی، صمیمیت شناختی و صمیمیت فیزیکی. عوامل متعددی در شکل‌گیری صمیمیت بین زوج‌ها مؤثر هستند، از جمله این موارد دل‌بستگی، مراقبت و مسائل جنسی است. نتایج تحقیقات فاروجینا<sup>۴</sup> نشان داد که دل‌بستگی، مراقبت و ارتباطات جنسی سهم منحصر به فردی در میزان صمیمیت زوج‌ها داشته‌اند (فاروجینا، ۱۹۹۸).

۳- آموزش ارتباط جنسی: بسیاری از عملکردهای نادرست جنسی زوج‌ها به نداشتن دانش جنسی، مهارت‌های جنسی و مهارت‌های ارتباطی آنها بر می‌گردد. دانش فرد در باره تشریح جنسی و فنون جنسی در روابط جنسی موفقیت‌آمیز تأثیری مهم دارد. به خصوص، آگاهی از روش‌های مناسب تحریک همسر ضروری است و علت نبود انگیزتگی و ارگاسم همسر ممکن است به نداشتن دانش یا مهارت مربوط باشد (بچتل<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳).

هر مواجهه جنسی در برگیرنده تعامل‌های پیچیده‌ای است و هرکدام از این تعامل‌ها مستلزم انواع مهارت‌های اجتماعی و جنسی است. ارتباط نامناسب هر یک از دو شریک جنسی ممکن است در پاسخ جنسی موفقیت‌آمیز تداخل کند (کریستفر<sup>۶</sup> و اسپرچر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰).

- 
1. Hickman
  2. Protinsky
  3. Singh
  4. Farogina
  5. Bechtel
  6. Christopher
  7. Sprecher

۴- آموزش حل تعارض: درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع برسر تصاحب پایگاه‌ها و منابع قدرت و حذف امتیازات دیگری می‌دانند (براتی، ۱۳۷۵). از نظر گوردون<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۵)، کنش و واکنش دو فرد که قادر نیستند منظور خود را تفهیم کنند، تعارض یا تنازع نامیده می‌شود.

از نظر یونگ و لانگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) چند الگوی متداول تعارض عبارت هستند از: ۱- الگوی همدم طلب - دوری گزین، ۲- الگوی یادآور - طفله رو، ۳- الگوی والد - کودک.

همچنین دیو<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) در تحقیق خود نشان داده است که آموزش نحوه مذاکره در حل تعارضات می‌تواند رضایت زناشویی زوجهای جوان را تحت تأثیر قرار دهد.

۵- آموزش شیوه حل مسئله: از بسیاری جهات می‌توان آموزش شیوه حل مسئله را کمک به فرد برای ایجاد یک آمایه یادگیری تلقی کرد و به این ترتیب احتمال مقابله مؤثر با طیف گسترده‌ای از موقعیت‌ها را افزایش داد. با وجود این که پژوهش نشان داده است که افراد از لحاظ چگونگی حل مسئله با هم بسیار اختلاف دارند، ولی نظریه پردازان و پژوهشگران مختلف برسر عملیاتی توافق دارند که در حل مؤثر مسئله انجام می‌گیرد، (دزوریلا و گلدفرید<sup>۴</sup>، ۱۹۷۱). پنج مرحله زیر نشان‌دهنده دیدگاهی است که همگان درباره آن اتفاق نظر دارند:

الف) تشخیص،

ب) تعریف و فرمول بندی مسئله

ج) ایجاد راه حل‌های بدیل،

د) تصمیم‌گیری

ه) اثبات.

۶- آموزش مدیریت منزل: موارد بیشماری وجود دارد که میزان رضایت زوج‌ها را از طریق مدیریت منزل افزایش می‌دهد. از جمله این موارد داشتن توافق در تربیت فرزندان است. یکی از مسائلی که در بیشتر خانواده‌ها وجود دارد موضوع اختلاف نظر زن و شوهر در اصول تربیتی و آموزشی فرزندان است. بررسی‌ها و تحقیقات حاکی از آن است که در مواردی همین

1. Gordon

2. Young & Long

3. Dew

4. D'Zurilla & Goldfried

اختلاف‌ها موجب می‌شود که بین زن و مرد درگیری‌های شدید به وجود آید و استحکام خانواده متزلزل می‌شود. گفت و گوی پدر و مادر درباره توقعات و انتظارات خود از فرزندان، نه تنها باعث روشن شدن بسیاری از رفتارهای آنها می‌شود، بلکه انگیزه آنها را از در پیش گرفتن چنین رفتارهایی نشان می‌دهد (کیندر، ترجمه علوی، ۱۳۸۰). یکی از فنون بسیار موفق در تغییر رفتار فرزندان استفاده از روش‌های تقویتی، به ویژه تقویت مثبت و اقتصاد پته‌ای (ژتونی) است.

پژوهش‌های متعددی اثربخشی برنامه‌های مختلف غنی‌سازی را برافزایش رضایتمندی زوج‌ها بررسی کرده‌اند، از جمله فاورز و السون (۱۹۸۶) ۱۹۰ همسری را بررسی کردند که در برنامه غنی‌سازی زوج‌ها در اکتبر ۱۹۸۶ شرکت کرده بودند. نتایج تحقیق 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 السون، 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. عملکرد افراد در گروه کنترل تا ۲ ماه بعد از اتمام برنامه همچنان ارزیابی می‌شد، اما در گروه آزمایش این ارزیابی تا ۱ سال بعد همچنان ادامه داشت. این نتایج نشان داد که زوج‌های گروه آزمایش در توافق زناشویی، ارتباطات، میزان صمیمیت و جنبه‌های مشخص از رفتارهای حل مسئله پیشرفت بسیاری داشتند و در آخر این نتیجه گرفته شد که برنامه در اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود موفق بوده است (آدام و کینگراس<sup>۱</sup> ۱۹۸۲). هیکمون<sup>۲</sup>، و همکاران (۱۹۹۷) اثر بخشی یک برنامه غنی‌سازی ازدواج ماجراجویی محور و برنامه غنی‌سازی زناشویی ازدواج (مدل ای، سی، ام، ای)<sup>۳</sup> در افزایش صمیمیت زوج‌ها متأهل را بررسی کردند. پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در پرسشنامه صمیمیت و وارینگ<sup>۴</sup> مقیاس خود-درجه بندی صمیمیت و مقیاس تغییر جهت، حاکی از اثربخشی هر دو

- 
1. Adam & Gingras
  2. Hickmon
  3. A.C.M.E
  4. Waring



برنامه بود. یافته‌ها نشان داد که هر دو برنامه توانستند به شکل معناداری افزایش غنی‌سازی زندگی زناشویی را باعث شوند.

در باره رضایت زناشویی فرد و عوامل مؤثر بر آن نظریات متفاوتی وجود دارد. برخی از نظریه پردازان مانند فینچام و برادباری (۱۹۸۷)، گاتمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۳)، عامل شناختی و اسنادها را در رضایت زناشویی مؤثر دانسته‌اند. امروزه علاوه بر شناخت سیل عظیمی از پژوهش‌ها به تأثیر ابعاد عاطفی در تعاملات زناشویی را بررسی کرده‌اند (جانسون و گرینبرگ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴، توماس<sup>۳</sup>، و همکاران، ۱۹۹۷).

بیچ (۲۰۰۰) بیان می‌دارد که تاریخچه آسیب شناسی روانی در زندگی فرد و خانواده می‌تواند عملکرد و رضایتمندی زناشویی او را تا حدودی پیش بینی کند. تاویس و سد<sup>۴</sup> (۱۹۹۷) دریافتند که صمیمیت جنسی در ازدواج با صمیمیت عاطفی و رضایت زناشویی رابطه دارد. اولسون و السون (۱۹۹۹) نشان دادند که کیفیت تعاملات قبل از ازدواج و مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به خوبی چگونگی روابط زناشویی آینده را پیش بینی کند. لاکس و بین<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) نشان دادند که یکی از دلایل نارضایتی همسران در اواسط ازدواج از نگذراندن اوقات فراغت با همسر ناشی است.

کال<sup>۶</sup>، و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعات خود نشان دادند که مشارکت مذهبی موجب افزایش تعهد و رضایتمندی زناشویی می‌شود (به نقل از برانت، ۲۰۰۳).

با توجه به یافته‌های پژوهش‌های موجود و نظر به این که برای حفظ سلامت و ارتقاء بهداشت روانی زوج‌ها اجرای دوره‌های آموزشی از جمله آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی ضروری به نظر می‌رسد، لذا پژوهش حاضر در جهت دستیابی به اهداف مذکور طراحی شده است. هدف پژوهش حاضر بررسی کرده تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها شهر اصفهان است و به این منظور بررسی فرضیه‌های زیر مد نظر است.

- 
1. Gottman
  2. Johnson & Greenberg
  3. Thomas
  4. Tavis & Sadd
  5. Luckey & Bain
  6. Call

- (۱) آموزش برنامه غنی‌سازی، رضایتمندی زناشویی زوجها را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش می‌دهد.
- (۲) آموزش برنامه غنی‌سازی، ابعاد مختلف رضایتمندی زناشویی زوجها را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش می‌دهد.
- (۳) اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی بر حسب جنسیت معنادار است.

### روش

این تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه والدین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر اصفهان در سال ۸۵-۸۴ بود. نمونه و روش نمونه‌گیری: به منظور اجرای پژوهش ابتدا از بین شش ناحیه آموزش و پرورش شهر اصفهان، ناحیه پنج به صورت تصادفی انتخاب شد و از ناحیه پنج، یک دبستان دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شد، ۳۰ زوج از والدین داوطلب به شیوه تصادفی انتخاب و ۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل و به شیوه تصادفی توزیع شدند. هر دو گروه در طی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه رضایت زناشویی محقق ساخته را تکمیل کردند. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ برای بدست آوردن روایی پرسشنامه انریچ به کار رفت. انتخاب نمونه‌ها با توجه به ملاک‌های زیر صورت گرفت.

(۱) داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی

(۲) داشتن حداقل ۶ و حداکثر ۱۵ سال تاریخچه زندگی زناشویی

به این دلیل انتخاب نمونه از والدین اول تا پنجم دبستانهای دخترانه انجام شد که والدین در این مقطع جوانتر هستند و آموزشها بر آنها تأثیر بیشتری دارد، در ضمن این ۳۰ زوج تا پایان پژوهش، ریزشی نداشتند. مشخصات نمونه در جداول ۱ و ۲ آورده شده است.

جدول ۱: فراوانی و درصد میزان تحصیلات نمونه تحقیق در گروه آزمایش و کنترل

کل نمونه		گروه کنترل		گروه آزمایش		گروه
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	شاخص آماری میزان تحصیلات
۸۶/۶۶	۲۶	۵۰	۱۵	۳۶/۶۶	۱۱	راهنمایی و پایین تر
۱۰۰	۳۰	۴۳/۳۳	۱۳	۵۶/۶۶	۱۷	دیپلم
۱۳/۳۳	۴	۶/۶۶	۲	۶/۶۶	۲	فوق دیپلم و بالاتر

جدول ۲: فراوانی و درصد میزان تحصیلات نمونه تحقیق برحسب جنسیت

کل نمونه		مردان		زنان		جنسیت
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	شاخص آماری میزان تحصیلات
۸۶/۶۶	۲۶	۴۰	۱۲	۴۶/۶۶	۱۴	راهنمایی و پایین تر
۱۰۰	۳۰	۴۶/۶۶	۱۴	۵۳/۳۳	۱۶	دیپلم
۱۳/۳۳	۴	۱۳/۳۳	۴	۰	۰	فوق دیپلم و بالاتر

### ابزار پژوهش

در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیر وابسته (رضایتمندی زناشویی و ابعاد آن) از پرسشنامه رضایت زناشویی محقق ساخته استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۵۲ سؤال است که مقیاس آن طیف لیکرت و از بسیار زیاد تا خیلی کم است. روایی محتوایی آن را ۱۰ نفر از متخصصان مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان بررسی کردند و با اجرای آن بر ۳۰ نفر و روایی سؤالها از طریق همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون به دست آمد. روایی همزمان این پرسشنامه از طریق همبستگی با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ ۸۴/۵ به دست آمد که مقدار آن مورد قبول است. پایایی این پرسشنامه از طریق باز آزمایی آزمون ۹۱/۵ به دست آمد. این پرسشنامه شامل ۷ حیطه است، که حیطه ارتباط جنسی ۶ گزاره، حیطه حل تعارضات ۵ گزاره، حیطه ارتباط ۹ گزاره، حیطه خانواده اصلی ۷ گزاره، حیطه جهت‌گیری مذهبی و ارزش‌ها ۸ گزاره، حیطه فعالیت‌های اوقات فراغت و دوستان ۹ گزاره و حیطه مدیریت منزل ۸ گزاره را شامل می‌شد. نمره کل فرد از طریق جمع نمرات گزینه‌ها به دست می‌آید. تمام گزینه‌ها مستقیم

نمره گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این آزمون ۵۲ و حداکثر ۲۰۸ می‌باشد. هرچه فرد نمره بیشتری کسب کند، نشانه رضایت زناشویی بیشتر او می‌باشد.

روش مداخله: متغیر مستقل در این پژوهش شامل ۶ جلسه آموزش گروهی است که مطابق با شکل از قبل تعیین شده، به صورت گام به گام طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هر هفته یک جلسه اجرا شد. خلاصه‌ای از برنامه آموزش گروهی غنی‌سازی زندگی زناشویی در این جدول آمده است.

ردیف	عنوان جلسه	هدف کلی
۱	آشنایی اعضا با همدیگر، معرفی قواعد گروه، سنجش و ارزیابی ارتباط زوجها	ذوب یخ‌ها و آشنایی اعضا به اهداف و منطق کار
۲	آموزش صمیمیت	آموزش تکنیک‌هایی برای افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و رفتاری زوجها.
۳	بازسازی شناختی	صورت بندی مجدد اسنادهای منفی جهت ایجاد توجیحات علمی خوش بینانه تر، ارائه مطالب واقعی برای تسهیل انتظارات غیرمنطقی و جایگزین کردن اسنادهایی که برعلیت دو جانبه تأکید دارند.
۴	آموزش بهبود مسائل جنسی	آموزش تکنیک‌هایی برای افزایش آگاهی جنسی زوجها و از بین بردن باورهای منفی در این رابطه
۵	آموزش مدیریت منزل	آموزش تکنیک‌هایی جهت برخورد با خانواده اصلی، فرزندان و مدیریت صحیح مالی منزل
۶	حل تعارض و حل مسئله	آشنایی با فرآیند حل تعارض بخصوص (حل مسئله) و عوامل بازدارنده حل تعارض

قسمت اصلی برنامه غنی‌سازی از برنامه Prepare/ Enrich (نسخه ۲۰۰۰) گرفته شده است و بقیه تکنیکها از سایر برنامه‌های غنی‌سازی اخذ شده است.

روش آماری داده‌ها: برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل مانوا استفاده شد.

### یافته‌ها

فرضیه اول پژوهش: آموزش برنامه غنی‌سازی، رضایتمندی زناشویی زوج‌ها را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش می‌دهد.

میانگین و انحراف معیار نمرات رضایتمندی زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات رضایتمندی زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری به تفکیک گروه‌ها

انحراف معیار	میانگین	آزمون	گروه	خرده‌مقیاس
۳۴/۲۴	۱۱۷/۳۰	پیش‌آزمون	آزمایش	رضایتمندی زناشویی
۲۶/۸۳	۱۲۷/۸۳	پس‌آزمون		
۲۰/۰۴	۱۲۹/۹۰	پیگیری		
۳۰/۹۶	۱۲۵/۲۰	پیش‌آزمون	کنترل	
۲۷/۱۲	۱۲۰/۰۳	پس‌آزمون		
۱۱۵/۶۰	۱۱۵/۶۰	پیگیری		
۴/۷۷	۱۱/۳۵	پیش‌آزمون	آزمایش	رضایت جنسی
۴/۴۳	۱۴/۶۰	پس‌آزمون		
۴/۱۴	۱۸	پیگیری		
۳/۵۹	۱۳/۸۶	پیش‌آزمون	کنترل	
۵/۷۵	۱۳/۵۳	پس‌آزمون		
۴/۶۳	۱۳/۸۰	پیگیری		
۴/۱۱	۹/۴۶	پیش‌آزمون	آزمایش	رضایت از مهارت‌های حل تعارض
۳/۱۰	۱۱/۱۳	پس‌آزمون		
۴/۰۷	۱۸/۳۰	پیگیری		
۴/۸۳	۱۱/۷۴	پیش‌آزمون	کنترل	
۴/۹۵	۱۲/۴۳	پس‌آزمون		
۴/۷۹	۱۲/۱۰	پیگیری		
۵/۷۹	۲۵/۴۵	پیش‌آزمون	آزمایش	رضایت از ارتباط با خانواده اصلی
۷/۵۰	۲۲/۹۷	پس‌آزمون		
۶/۰۶	۲۲/۲۷	پیگیری		
۶/۷۳	۲۱/۵۴	پیش‌آزمون	کنترل	
۷/۳۸	۲۰/۸۰	پس‌آزمون		
۷/۱۷	۱۹/۵۰	پیگیری		

ادامه جدول ۳:

خردده مقیاس	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار
رضایت از ارزشهای مذهبی	آزمایش	پیش آزمون	۱۶/۳۵	۱/۴۶
		پس آزمون	۱۸/۹۶	۰/۶۴
		پیگیری	۱۹/۳۴	۰/۹۹
	کنترل	پیش آزمون	۱۶/۹۳	۱/۰۳
		پس آزمون	۱۶/۱۰	۰/۶۴
		پیگیری	۱۸/۰۲	۱
رضایت از فعالیت‌های اجتماعی تفریحی	آزمایش	پیش آزمون	۱۹/۱۲	۵/۰۵
		پس آزمون	۲۲/۲۰	۵/۷۳
		پیگیری	۲۰/۷۷	۵/۹۳
	کنترل	پیش آزمون	۱۸/۲۳	۶/۵۴
		پس آزمون	۲۰/۰۷	۶/۴۵
		پیگیری	۲۰	۷/۳۴
رضایت از مدیریت منزل	آزمایش	پیش آزمون	۱۸/۳۷	۵/۱۷
		پس آزمون	۱۹/۷۰	۴/۵۶
		پیگیری	۲۰/۰۷	۴/۴۶
	کنترل	پیش آزمون	۱۹/۵۵	۴/۸۹
		پس آزمون	۲۱/۰۳	۴/۸۴
		پیگیری	۲۰/۴۷	۷/۲۴
رضایت از ارتباط زوجها	آزمایش	پیش آزمون	۱۵/۲۷	۴/۳۲
		پس آزمون	۱۷/۰۳	۴/۱۰
		پیگیری	۱۷/۹۷	۳/۰۵
	کنترل	پیش آزمون	۱۶/۹۵	۴/۸۵
		پس آزمون	۱۶/۱۷	۵/۶۶
		پیگیری	۱۵/۹۰	۴/۶۲

به منظور بررسی فرضیه اول پژوهش از آزمون تحلیل مانوا استفاده شد. از آنجا که یکی از پیش فرض‌های استفاده از این تحلیل، همسانی کواریانس‌ها است، از آزمون باکس برای بررسی این همسانی استفاده شد که نتایج نشان داد کواریانس‌ها در دو گروه برابر هستند  $P = ۰/۰۶$  ،  $F = ۷/۰۲$  همچنین یکی دیگر از پیش فرض‌های استفاده از تحلیل مانوا همسانی واریانس نمرات است. برای تعیین همسانی واریانس نمرات از آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان داد واریانس نمرات نیز در دو گروه برابر است ( $P = ۰/۶۹$  ,  $F = ۹/۱۶$ )

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل مانوای نمرات رضایتمندی زناشویی و خرده مقیاس‌های آن در مراحل پس آزمون و پیگیری

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب تاثیر	توان آماری
رضایتمندی زناشویی	پس آزمون	۲۷۰۲/۷۷	۱	۲۷۰۲/۷۸	۱۸/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۹۸
	پیگیری	۳۸۸۳/۳۰	۱	۳۸۸۳/۳۰	۷/۵۰	۰/۰۰۸	۰/۱۷	۰/۷۸
رضایت جنسی	پس آزمون	۷۶/۴۴	۱	۷۶/۴۴	۸/۴۸	۰/۰۰۵	۰/۱۲۹	۰/۸۲
	پیگیری	۳۰۷/۶۶	۱	۳۰۷/۶۶	۱۷/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۸
رضایت از مهارت‌های حل تعارض	پس آزمون	۵۵/۱۹	۱	۵۵/۱۹	۴/۰۲۳	۰/۰۰۴	۰/۱۱	۰/۳۳
	پیگیری	۶۰۹/۵۱	۱	۶۰۹/۵۱	۳۱/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۹
رضایت از ارتباط با خانواده اصلی	پس آزمون	۲۰۹/۶۶	۱	۲۰۹/۶۶	۱۷/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۸
	پیگیری	۱۷۹/۸۴	۱	۱۷۹/۸۴	۵/۰۲	۰/۰۲۹	۰/۰۸۱	۰/۵۶
رضایت از ارزشهای مذهبی	پس آزمون	۱۱۵/۱۰	۱	۱۱۵/۱۰	۹/۷۲	۰/۰۰۳	۰/۱۳	۰/۵۴
	پیگیری	۲۴/۲۸	۱	۲۴/۲۸	۰/۸۴	۰/۳۶	۰/۱۳	۰/۵۵
رضایت از فعالیت‌های اجتماعی-تفریحی	پس آزمون	۱۱۰/۸۹	۱	۱۱۰/۸۹	۸/۹۸	۰/۰۰۴	۰/۱۴	۰/۸۴
	پیگیری	۱۸/۵۷	۱	۱۸/۵۷	۰/۵۱	۰/۴۸	۰/۰۰۹	۰/۱۱
رضایت از مدیریت منزل	پس آزمون	۵/۰۸	۱	۵/۰۸	۰/۳۹	۰/۵۴	۰/۰۰۷	۰/۰۹۴
	پیگیری	۱۱/۹۷	۱	۱۱/۹۷	۰/۳۷	۰/۵۵	۰/۰۰۷	۰/۰۹۲
رضایت از ارتباط زوجها	پس آزمون	۳۶/۰۷	۱	۳۶/۰۷	۲/۵۹	۰/۱۱	۰/۰۴۳	۰/۳۵
	پیگیری	۸۳/۴۶	۱	۸۳/۴۶	۶/۲۰	۰/۰۱۶	۰/۰۹۸	۰/۶۹

ضمن کنترل پیش آزمون در تمام جداول آزمون تحلیل مانوا، نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین دو گروه در پس آزمون ( $F=18/18$  و  $P=0/001$ ) و آزمون پیگیری ( $F=7/50$  و  $P=0/008$ ) معنادار است که بیان شده اثر بخشی آموزش غنی‌سازی زندگی بر رضایتمندی زناشویی زوجها هم در پس آزمون و هم در پیگیری بوده است. براساس ضریب تأثیر ۰/۲۴ از تفاوت گروه‌ها در نمرات رضایتمندی زناشویی زوجها در پس آزمون و ۰/۱۷ در آزمون پیگیری مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی است. فرضیه دوم پژوهش: آموزش برنامه غنی‌سازی، ابعاد مختلف رضایتمندی زناشویی زوجها را در مرحله پس آزمون و پیگیری افزایش می‌دهد:

الف) رضایت جنسی: بررسی میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس رضایت جنسی در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس آزمون و آزمون پیگیری

نسبت به گروه کنترل افزایش ملاحظه پذیری یافته که نشان دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر رضایت جنسی زوجها است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی بر افزایش رضایت جنسی زوجها در پس‌آزمون ( $F=8/48$  و  $P=0/005$ ) و پیگیری ( $F=17/18$  و  $P=0/001$ ) مؤثر بوده است. براساس ضریب تأثیر  $0/13$  از تفاوت گروه‌ها در نمرات پس‌آزمون رضایت جنسی زوجها و  $0/23$  در مرحله پیگیری مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بوده است.

ب) مهارت حل تعارض: بررسی میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در خرده‌مقیاس رضایت از مهارت‌های حل تعارض زوجها در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون و آزمون پیگیری نسبت به پیش‌آزمون و همچنین گروه کنترل افزایش ملاحظه‌پذیری یافته که نشان دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر افزایش مهارت‌های حل تعارض زوجها است.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایت از مهارت‌های حل تعارض زوجها در پس‌آزمون ( $F=4/023$  و  $P=0/04$ ) و پیگیری ( $F=31/21$  و  $P=0/001$ ) مؤثر بوده است. براساس ضریب تأثیر  $0/01$  از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات پس‌آزمون مهارت‌های حل تعارض زوجها و  $0/35$  در مرحله پیگیری مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بوده است.

ج) ارتباط با خانواده اصلی: بررسی میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در خرده‌مقیاس رضایت از ارتباط با خانواده اصلی در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون و آزمون پیگیری نسبت به پیش‌آزمون و همچنین گروه کنترل افزایش ملاحظه‌پذیری یافته که نشان دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر افزایش رضایت از ارتباط با خانواده اصلی است.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی در مرحله پس‌آزمون ( $P=0/001$ ) و ( $F=17/35$ ) و پیگیری ( $P=0/029$  و  $F=5/02$ ) در افزایش رضایت از ارتباط با خانواده اصلی مؤثر بوده است. براساس ضریب تأثیر  $0/23$  از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات پس‌آزمون و  $0/081$  در نمرات پیگیری رضایت از ارتباط با خانواده اصلی مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بوده است.

د) رضایت از ارزش‌های مذهبی: بررسی میانگین دو گروه در خرده‌مقیاس رضایت از



ارزش‌های مذهبی در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون و آزمون پیگیری نسبت به پیش‌آزمون و همچنین گروه کنترل افزایش ملاحظه‌پذیری یافته که نشان‌دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر رضایت از ارزش‌های مذهبی زوج‌ها است.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی در مرحله پس‌آزمون ( $P=0/003$ ) و بر افزایش رضایت از ارزش‌های مذهبی زوج‌ها مؤثر بوده اما در مرحله پیگیری ( $F=9/72$  و  $P=0/36$ ) اثر معناداری نداشته است. براساس ضریب تأثیر  $0/13$  از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات رضایت از ارزش‌های مذهبی در پس‌آزمون و  $0/13$  در آزمون پیگیری مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی است.

ه) رضایت از فعالیت‌های اجتماعی - تفریحی: بررسی میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در خرده‌مقیاس مذکور در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون و آزمون پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش ملاحظه‌پذیری یافته که نشان‌دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر رضایت از فعالیت‌های اجتماعی - تفریحی زوج‌ها است. این در حالی است که در گروه کنترل می‌توان کاهش میانگین را مشاهده کرد.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی در افزایش رضایت از فعالیت‌های اجتماعی - تفریحی زوج‌ها در مرحله پس‌آزمون ( $P=0/004$  و  $F=8/98$ ) مؤثر بوده ولی در مرحله پیگیری ( $P=0/48$  و  $F=0/51$ ) اثر معناداری نداشته است. براساس ضریب تأثیر  $0/14$  از تفاوت‌های گروهی در نمرات پس‌آزمون مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی می‌باشد در حالی که در آزمون پیگیری  $0/009$  نمرات تحت تأثیر تفاوت‌های فردی بوده است.

و) رضایت از مدیریت منزل: بررسی میانگین دو گروه در خرده‌مقیاس مذکور در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون و آزمون پیگیری نسبت به پیش‌آزمون و همچنین گروه کنترل افزایش ملاحظه‌پذیری یافته که نشان‌دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر رضایت از مدیریت منزل است.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی در افزایش نمرات رضایت از مدیریت منزل نه در مرحله پس‌آزمون ( $P=0/54$  و  $F=0/39$ ) و نه پیگیری ( $P=0/55$  و  $F=0/37$ ) اثر معناداری نداشته است. براساس ضریب تأثیر  $0/007$  از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات رضایت از مدیریت منزل در پس‌آزمون و  $0/007$  در آزمون پیگیری مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی است، که این هم می‌تواند ناشی از تصادف باشد.

ز: رضایت از ارتباط زوجها: بررسی میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس مذکور در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در پس آزمون و آزمون پیگیری نسبت به پیش آزمون و همچنین گروه کنترل افزایش ملاحظه پذیری یافته که نشان دهنده تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی بر رضایت از ارتباط زوجها بوده است.

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش غنی‌سازی در افزایش رضایت از ارتباط میان زوجها در مرحله پس آزمون ( $F=2/59$  و  $P=0/11$ ) اثر معناداری نداشته، اما در مرحله پیگیری ( $F=6/20$  و  $P=0/016$ ) این اثر معنا دار است. براساس ضریب تأثیر  $0/043$  از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات پس آزمون رضایت از ارتباط بین زوجها و  $0/098$  در نمرات آزمون پیگیری مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی است.

فرضیه سوم پژوهش: اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی بر حسب جنسیت معنادار است. میانگین و انحراف معیار نمرات رضایتمندی زناشویی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: مقادیر میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری رضایتمندی زناشویی به تفکیک جنسیت

گروه	آزمون	جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش آزمون	مرد	۱۵	۱۱۸/۲۵	۲۲/۸۳
		زن	۱۵	۱۲۰/۵۶	۲۱/۷۵
	پس آزمون	مرد	۱۵	۱۳۲/۷۳	۲۷/۵۶
		زن	۱۵	۱۲۲/۷۳	۲۵/۸۴
	پیگیری	مرد	۱۵	۱۲۱/۱۳	۱۹/۱۶
		زن	۱۵	۱۲۸/۶۷	۲۱/۴۸
کنترل	پیش آزمون	مرد	۱۵	۱۲۴/۶۶	۲۱/۹۲
		زن	۱۵	۱۲۳/۴۱	۲۰/۷۵
	پس آزمون	مرد	۱۵	۱۲۷/۲۷	۲۰/۰۳
		زن	۱۵	۱۲۸/۶۷	۲۱/۴۸
	پیگیری	مرد	۱۵	۱۰۹/۲۷	۲۷/۷۷
		زن	۱۵	۱۲۱/۹۳	۲۵/۹۹

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود نمرات پس آزمون زنان در گروه آزمایش کمتر از مردان است. اما در پیگیری میانگین نمرات رضایت زناشویی زنان بیشتر از مردان شده است. در گروه کنترل میانگین پس آزمون مردان و زنان تفاوت فاحشی ندارد، اما در مرحله پیگیری نمرات رضایت مردان کمتر از زنان است.

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل مانوای اثر جنسیت بر تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر رضایتمندی زوجها

منبع	متغیر وابسته	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه × جنس	پس آزمون	۷۹/۷۵	۱	۷۹/۷۵	۰/۵۵	۰/۴۶	۰/۰۱۰	۰/۱۱
	پیگیری	۸۵۲/۹۱	۱	۸۵۲/۹۱	۱/۶۹	۰/۲۰	۰/۰۳۰	۰/۲۵

بر طبق نتایج به دست آمده، F مشاهده شده در مرحله پس آزمون ( $F = 0/55$ ،  $P = 0/46$ ) رابطه معناداری بین جنس و گروه نشان نمی‌دهد. به عبارت دیگر، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی تحت تأثیر جنسیت قرار نداشته است. همچنین این رابطه در مرحله پیگیری ( $F = 1/69$ ،  $P = 0/20$ ) نیز وجود نداشت.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زندگی زوجها در پس آزمون و در پیگیری مؤثر بوده است. همچنین اثر جنسیت بر تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی هم در پس آزمون و هم در پیگیری تأیید نشد. درباره زیرمقیاس‌های رضایتمندی زناشویی زوجها نتایج نشان داد که اثر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در ابعاد جنسی، بعد حل تعارضات، بعد ارتباط با خانواده اصلی در پس آزمون و پیگیری معنادار است. این آموزش در بعد رضایت از فعالیت‌های اجتماعی - تفریحی و ارزشهای مذهبی در پس آزمون معنادار در حالی که در پیگیری معنادار نبوده است. اثر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در مدیریت منزل در پس آزمون و پیگیری معنادار نبوده است. اثر این آموزش بر رضایت از ارتباط بین زوجها در پس آزمون معنادار نبوده، ولی در پیگیری معنادار بوده است. تأیید فرضیه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زندگی زوجها در پس آزمون و در پیگیری با نتایج پژوهش‌های مارکمن، استیلی،

بلومبرگ (۱۹۹۴) و گوئرنی و ماکسون (۱۹۹۰) و لونگ و همکارانش (۱۹۹۹) به نقل از لی کل (۱۹۹۹) همخوانی دارد. مارکمن و همکارانش (۱۹۹۰ و ۱۹۹۴) نتیجه گرفتند هرچه مدت برنامه آموزش غنی‌سازی ازدواج طولانی‌تر 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) می‌تواند با آموزش مهارت‌های لازم بر بهبود سطوح 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، ۱۹۹۹). همچنین تأیید نداشتن اثر جنسیت بر تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در پس‌آزمون و پیگیری با نتایج کاسلو و مارکمن و همکاران (۱۹۹۴) به نقل از فراست (۱۳۸۱) همخوانی ندارد.

کاسلو و همکارانش (۱۹۹۴) در آموزش غنی‌سازی ازدواج، عوامل متمایز کننده ازدواج‌های موفق و ناموفق را بر ۹۵ زوج سوئدی بررسی کردند، در این تحقیق مردان رضایت‌مندی زناشویی بیشتری نسبت به زنان نشان دادند و مشخص شد که میزان رضایت‌مندی زناشویی زنان بستگی به میزان رضایت‌مندی مردان دارد (به نقل از فراست، ۱۳۸۱). مارکمن و همکاران (۱۹۸۱) که اثر برنامه غنی‌سازی ارتباط را بر ارتباطات زوجها در درازمدت بررسی می‌کردند، در خلال پیگیری‌های ۲، ۳ و ۴ ساله بعد از مداخله نتیجه گرفتند که رضایت زناشویی مخصوصاً در مردان گروه آزمایش به طور معناداری بیش از گروه کنترل بود.

با توجه به تأیید فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجها در مرحله پس‌آزمون و پیگیری و تأیید زیرمقیاس‌های رضایت‌مندی زناشویی شامل ابعاد جنسی، حل تعارضات و ارتباط با خانواده اصلی در پس‌آزمون و پیگیری، نتیجه می‌گیریم که از برنامه غنی‌سازی، به عنوان یک برنامه مناسب، جهت افزایش رضایت‌مندی زندگی زناشویی زوجها می‌توان استفاده کرد، چون آموزش غنی‌سازی یک برنامه پیشگیرانه است و می‌تواند از وخیم شدن تعارضات زناشویی جلوگیری کند، لذا ایجاد و توسعه مرکزی برای ارائه این گونه آموزشها توصیه می‌شود.

## منابع

- اولیاء، ن، (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی برافزایش رضایتمندی زوج‌ها شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- براتی، ط، (۱۳۷۵). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- سلیمانیان، ع. ا، (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی) بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- فراست، ز، (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه منبع کنترل و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- کیندر، ملوین، (۱۳۸۰). همسرمن. ترجمه ع.س، علوی، تهران، سفیر صبح.
- Adam, D & Gingras , M, (1982). Short – and long – terms effects of marital enrichment program – upon couple functioning, *Journal of Sex Marital Therapy*, 2, 97 -118.
- Beach, S. R. H; (2000). *Marital and family processes in depression*, (A scientific foundation for clinical practice), Washington, Dc: APA press.
- Bechtel,S; (1993).*The practical encyclopedict sex and health*, Pennsylvania, Rodale press.
- Berger, R & M. Hannah, (1999). *Preventive Approaches in couples therapy*; Philadelphia:Brunner/Mazel.
- Bradbury, T. N & etal, (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>
- Christopher,S.E & Sprecher,S, (2000).Sexuality in marriage, dating and other relationships, *Journal of Marriage and the Family* , 62, 107-115.
- Dew, J, (2008). Debt change and marital satisfaction change in recently married couples. *Journal of Family relation*, 57,1,60-71.
- D’Zurilla,T.J & Goldfried, M.R, (1971).Problem solving and behavior modification, *Journal of Abnormal Psychology*. 78,107-126.
- Farrugia, C.E,(1998).Conceptualising the pair-Bond: Attachment, Caregiving, and sexuality as predictors of Intimacy in Adult Romantic relationships. <www. aifs. gov. au/institute/afrc6 papers farrugia. Html.>
- Fincham, F.D& Bradbury,T.N,(1987).the assessment of marital quality: A reevaluation, *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.



- Fowers, B. J & Olson, D. H, (1989). Enrich marital inventory: Discriminant and cross-validity assessment, *Journal of Marital and Family Therapy*, 15, 65-70.
- Gordon.G.H & etal, (1985). Stress during ternship: A prospective study of mood states. *Journal of General Intennal medicine*, 1 , 228 -231.
- Gottman, J.M, (1993). A theory of marital dissolution and stability, *Journal of family psychology*, 1, 57-75.
- Guerny, Moxson, E, (1981). Relationship Enhancement versus a traditional approach to therapeutic /preventative /enrichment parent-adolescent programs, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 927- 939.
- Hickman, W.A; Jr, Protinsky, H. O, Singh, K, (1997). Increasing Marital Intimacy: Lessons form marital enrichment, *contemporary family therapy*, 19(4). 689-699.
- Johnson, S. M & Greenberg,L.S.(Eds.),(1994). *The heart of the matter :perspectives on emotion in marital therapy*, New York, Brunner/Mazel.
- Lederman, T, Bodenman, G, Cina, A, (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality, *Journal of Social and clinical Psychology*, 26 ,8, 940-959.
- Lee cole, CH & L Cole A, (1999). Marriage enrichment and prevention reallyworks: Interpersonal competence training to maintain and enhance relationship, *Journal of family Relations*, 48, 3, 273-280.
- Luckey,T & Bain, J, (1989). Children:a factor in marital satisfaction, *Journal of marriage and the family* , 62, 653-665.
- Markman , H. J, (1981). Prediction of marital distress: A 5 – year follow – up, *Journal of consulting and clinical psychology*, 40, 760-762.
- Markman, H.J, Stanley, S, & Blumberg, S. L, (1994). *Fighting for your marriage*. New York, Jossey –Bass
- Olson, D. H & Olson , A, (1999). *Preventive approaches in couple therapy*. New York, talor , Francis publication.
- Rosen-Grandon, J. R, Myers, J. E, & Hattie, J. A, (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction, *Journal of counseling & Development*, 82 (1), 58-68.
- Tallman, I, & Hsiao, Y,(2004). Resources, Cooperation, and problem-soving in early marriage, *Social Psychology Quarterly*, 67(2), 172-188.
- Taniguchi, S. T & etal, (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation, *Journal of Experiential Education*, 28(3), 253-256.
- Tavris, C, & Sadd, S, (1977). *The Red book report on female sexuality*, New York, Delacorte press.
- Thomas,G,Fletcher,G.J.O Lange, C, (1997). On- line empathic accuracy in marital interaction, *Journal of Personality and social Psychology*, 72. 839-850.
- Young, M, Long, L, (1998).*Counseling and therapy for couples*, New York, Brooks cole publishing company.