

## Abstract

The present study was conducted in ۱۳۹۸ with the title "The effect of Olson's marital relationship enrichment training on marital quality and mental well-being in couples referring to counseling centers in Tehran". The statistical population of this study was all couples who referred to counseling centers in Tehran and the sample consisted of ۳۰ of these people with inclusion criteria who were divided into experimental and control groups and ۱۵ of them under the training of marital relationship enrichment. According to Olson, they were in ۱۰ sessions of ۹۰ minutes, during which ۱۵ others did not complete any training and remained on the waiting list. The main information of this study was obtained using the questionnaire of marital quality of Basbi et al. - Revised Form (۱۹۹۵) and mental well-being of Rumi et al. (۲۰۱۰). Descriptive statistics (mean, standard deviation, skew-stretch, minimum and maximum) and inferential statistics (multivariate analysis of covariance) were used in data analysis. The results showed that Olson's marital relationship enrichment training was effective on marital quality and mental well-being and had the greatest impact on the component of cohesion (from the subscales of marital quality) and vitality (from the subscales of mental well-being).

## تاثیر آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۳/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۵/۱۷

منصور عظمتی<sup>۱</sup>

فریده دوکانه ای فرد<sup>۲</sup>

مهدی عظمتی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با عنوان «تاثیر آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران» در سال ۱۳۹۸ انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجینی بودند که به مراکز مشاوره سطح شهر تهران مراجعه کردند و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این افراد دارای معیارهای ورود به پژوهش بود که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم‌بندی شدند و ۱۵ نفر از آن‌ها تحت آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و ۱۵ نفر دیگر در این مدت، هیچ دوره‌ی آموزشی را پشت سر نگذاشته و در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه کیفیت زناشویی باسبی و همکاران - فرم تجدیدنظرشده (۱۹۹۵) و بهزیستی ذهنی مولوی و همکاران (۱۳۸۹) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی-کشدگی، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی اثربخش بوده و بیشترین تاثیر را بر مولفه‌ی انسجام (از زیرمقیاس‌های کیفیت زناشویی) و سرزندگی (از زیرمقیاس‌های بهزیستی ذهنی) داشته است.

کلیدواژگان: رابطه زناشویی، اولسون، کیفیت زناشویی، بهزیستی ذهنی

<sup>۱</sup>جراح چشم و کارشناس ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. رودهن. تهران. ایران

<sup>۲</sup>دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. رودهن. تهران. ایران

<sup>۳</sup>کارشناس روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلام واحد رودهن. رودهن. تهران. ایران

هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد. بی‌هیچ شبهه هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی نیست که فارغ از تاثیر خانواده به وجود آمده باشد (پورمیدانی، نوری و شفتی، ۱۳۹۳). سلامت عاطفی و روانی افراد جامعه در گرو سلامت خانواده و سلامت خانواده وابسته به سلامت و آرامش روانی در روابط زن و شوهر است (اسماعیل‌پور، خواجه، مهدوی، ۱۳۹۲).

از جمله عوامل اثرگذار بر سلامت و آرامش روان، مثبت اندیشی افراد است که در قالب روانشناسی مثبت‌گرا مورد مطالعه قرار می‌گیرد و از سازه‌های مهم آن، بهزیستی ذهنی است (مومنی، ۱۳۹۴).

تعریف بهزیستی ذهنی به ارزیابی افراد از زندگی‌شان اشاره دارد که شامل ارزیابی‌های شناختی مثل رضایت از زندگی و ارزیابی‌های عاطفی همچون احساسات و هیجانات مثبت و منفی می‌باشد. افراد هنگامی بهزیستی ذهنی را تجربه می‌کنند که هیجانات خوشایند زیاد و هیجانات ناخوشایند کمی احساس کنند. در فعالیت‌های جالب درگیر شوند، لذت‌های زیاد و دردهای کمی را تجربه کنند و از زندگی‌شان شاد و راضی باشند (دینر، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی، نام علمی چگونگی ارزیابی افراد از زندگی‌شان می‌باشد که این ارزیابی بر اساس قضاوت کلی در مورد رضایتمندی از جنبه‌های مختلف زندگی و یا بر مبنای حالات عاطفی افراد صورت می‌گیرد (رجبی، ۱۳۹۱).

لارسن (۲۰۰۸) بیان می‌کند که برای دستیابی به کیفیت زندگی و داشتن زندگی خوب، نه تنها شناخت عوامل آسیب‌زای روانی دارای اهمیت زیادی است، بلکه شناخت راه‌های رسیدن به سلامت روانی و بهزیستی ذهنی نیز دارای اهمیت به سزایی است. اهمیت توجه به مسأله بهزیستی ذهنی تا حدی است که امروزه در مورد آن شاخص‌های ملی تهیه می‌شود و آن قدر این مسئله اهمیت دارد که هر کشور یک شاخص ملی بهزیستی ذهنی برای جامعه خود ساخته است (دینر، ۲۰۰۵). یافته‌های تحقیقاتی متعددی صورت گرفته و هر کدام اثرات مثبت برخوردار از بهزیستی ذهنی را بر مسائل فردی اجتماعی، روابط بین فردی، شغل، سلامت روان و حتی عوامل شناختی همچون چگونگی قضاوت و داوری افراد از تجارب و رویدادهای زندگی خود نشان می‌دهند (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۵، هوول، گرن، لیمبو میرسکی، ۲۰۰۷، گالاگر و برودریک، ۲۰۰۸). بنابراین با توجه به اهمیت برخوردار از بهزیستی ذهنی شناخت عوامل تأثیرگذار یا پیش‌بینی‌کننده آن از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد.

یکی از متغیرهای مهمی که با بهزیستی ذهنی رابطه دارد کیفیت زندگی است و یکی از حیطه‌های بزرگ کیفیت زندگی، کیفیت زناشویی است. کل و اسپایزر (۱۹۷۶) کیفیت زناشویی را به عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند (دریس، ۱۳۹۶). لارسون و هولمان (۱۹۹۴) بیان کردند کیفیت زناشویی یک مفهوم پویاست زیرا ماهیت و کیفیت روابط میان افراد در خلال زمان تغییر می‌یابد که این مطلب امکان شناسایی عوامل تأثیرگذار بر کیفیت یک رابطه را فراهم می‌نماید. هرچند ممکن است که این قبیل روابط پیچیده بوده و حاوی تعاملات میان متغیرهای بسیار باشند (اسلامی، ۱۳۸۴).

اگر فرد از کیفیت زندگی در درون خانواده رضایت داشته باشد این رضایت به بقیه ابعاد زندگی وی نیز انتشار می‌یابد. افراد رضایتمند در جامعه نیز رفتاری مناسب و شایسته خواهند داشت و مشکلات جامعه

کاهش خواهد یافت. بهبود کیفیت زناشویی و ارائه راه‌کارهای عملی که بازتاب مشهود و محسوس در زندگی زناشویی داشته باشد می‌تواند به ثبات بیشتر زندگی زوجین، تعامل بهتر آن‌ها با یکدیگر، شادی و شادکامی، لذت از زندگی، بهزیستی ذهنی، سلامت روان، سلامت بدنی، زندگی مناسب خانوادگی، زندگی مناسب اجتماعی، تساوی جنسی، امنیت و ثبات منجر شود (حیدری، ۱۳۹۵). لذا در این پژوهش قصد داریم اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی زوجین را بسنجیم.

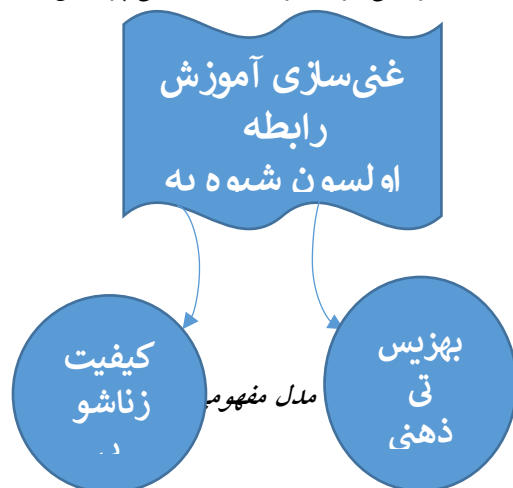
### چهارچوب نظری و مدل مفهومی پژوهش

نتایج نشان‌دهنده اثرگذاری شیوه اولسون بر رضایت زناشویی و ... است. همچنین نشان‌دهنده اثر این سبک بر ذهن است. در کل عوامل به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر ذهن زوج‌ها تاثیر می‌گذارند. در پژوهش باکوم و همکارانش در سال (۲۰۰۶)، مشخص شد یکی از متغیرهای پیش‌بینی ذهن، ارتباط است. باکوم در سال (۲۰۰۶) دریافتند که زنان شرکت‌کننده در غنی‌سازی ارتباط تعاملات مثبت در آن‌ها رشد کرده و تعاملات منفی کاهش می‌یابد که سبب رشد کیفیت زندگی می‌شود. همچنین اوزمت در سال (۲۰۱۱) فرمود افراد دارای سطح بالای بهزیستی در ذهن، رفتارهای انعطاف‌پذیر دارند که این رفتارها سبب حل مسائل می‌شوند. (بهرام آبادی و همکاران- ۱۳۹۳).

رشد غنی‌سازی در رابطه باعث حل شدن مشکل عدم توانایی در مذاکره زوجین شده و ارتباط کلامی آنان را بهبود بخشد و بتوانند با همسر خود راجع به مشکلاتشان بحث کنند. این در حالی است که عدم گفتگو درباره مشکلات باعث باقی ماندن مشکل و عدم حل شدن آن میگردد. به زوج‌هایی که تمایل به بحث برای حل مشکلات ندارند باید روش‌های استدلالی را آموزش داد.

که از این راه عواطف منفی را کم کرده و مشکل خود را برطرف کنند (زارع بهرام‌آبادی- همکاران- ۱۳۹۳).

در مجموع پژوهش‌هایی که در آن اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه مبتنی بر روش اولسون بر کیفیت زناشویی بررسی شده باشد بسیار اندک است و پژوهشی که در آن اثربخشی این آموزش بر هر دو متغیر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی مورد بررسی قرار گرفته باشد، وجود ندارد. در پژوهش حاضر تلاش بر این بوده تا اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی مورد بررسی قرار گیرد. مدل مفهومی پژوهش در زیر آمده است:



تجزیه و تحلیل داده ها

بر اساس نتایج آزمون غنی سازی اولسون اول به توصیف داده‌ها با روش هی توصیفی پرداخته شده و سپس به بررسی کواریانس توسط پیش فرض ها کواریانس پرداخته شد.

توصیف آماری داده‌ها

توصیف آماری و تفاوت هی گروه‌ها در این قسمت آورده شده است.

### کیفیت زناشویی

جدول ۴-۱ در این باره ایجاد گردیده است و پیش آزمون و پس از مونا مورد بررسی قرار می‌دهد.

جدول ۴-۱ اطلاعات کیفیت زناشویی

متغیر	عوامل شاخص آماری	پیش آزمون	پس آزمون
۱-۴-۱ توافق	گروه آزمایش	۲۸.۲۰	۳۲.۳۳
		انحراف معیار	۲.۶۹
	گروه کنترل	۲۷.۶۰	۲۸.۰۰
		انحراف معیار	۴.۰۰
رضایت	گروه آزمایش	۲۲.۶۷	۲۴.۳۳
		انحراف معیار	۳.۶۸
	گروه کنترل	۲۲.۰۰	۲۲.۵۳
		انحراف معیار	۳.۶۶
انسجام	گروه آزمایش	۱۳.۹۳	۱۶.۷۳
		انحراف معیار	۳.۲۸
	گروه کنترل	۱۱.۵۳	۱۰.۸۷
		انحراف معیار	۳.۱۶
کیفیت زناشویی	گروه آزمایش	۶۴.۸۰	۷۳.۴۰
		انحراف معیار	۵.۹۱
	گروه کنترل	۶۱.۱۳	۶۱.۴۰
		انحراف معیار	۶.۲۹

طبق جدول می توان گفت که استفاده از روس اولسون موجب رشد کیفی رابطه زناشویی میشود.

### بهبودی ذهنی

اطلاعات توصیفی مقیاس بهبودی ذهنی در جدول ۴-۲ تفکیک پس آزمون و پیش آزمون صورت گرفته است.

جدول ۴-۲ اطلاعات توصیفی - بهزیستی ذهنی - به تفکیک مرحله سنجش در گروه ها

متغیر	عوامل شاخص آماری	پیش آزمون	پس آزمون
سرزندگی	گروه آزمایش	میانگین	۳۴.۴۷
		انحراف معیار	۲.۸۳
	گروه کنترل	میانگین	۳۳.۱۳
		انحراف معیار	۲.۵۶
اراده	گروه آزمایش	میانگین	۲۴.۶۰
		انحراف معیار	۲.۰۳
	گروه کنترل	میانگین	۲۳.۹۳
		انحراف معیار	۳.۵۳
روان رنجوری	گروه آزمایش	میانگین	۳۴.۲۷
		انحراف معیار	۳.۴۵
	گروه کنترل	میانگین	۳۳.۴۰
		انحراف معیار	۳.۳۳
استرس-افسردگی	گروه آزمایش	میانگین	۱۹.۰۰
		انحراف معیار	۲.۱۷
	گروه کنترل	میانگین	۱۸.۶۰
		انحراف معیار	۳.۳۳
عاطفه مثبت	گروه آزمایش	میانگین	۵۹.۰۷
		انحراف معیار	۳.۵۸
	گروه کنترل	میانگین	۵۷.۰۷
		انحراف معیار	۳.۰۶
عاطفه منفی	گروه آزمایش	میانگین	۵۳.۲۷
		انحراف معیار	۵.۴۴
	گروه کنترل	میانگین	۵۲.۰۰
		انحراف معیار	۵.۲۶

استنباط آماری داده‌ها

دربرگیرنده قسمت مهم آمار استنباطی بوده و در این تحقیق روش غنی سازی اولسون بر زوجین مورد بررسی قرار گرفته و تأثیر آن بر کیفیت زندگی و گفتگوها مد نظر است. تمام مراحل این تحقیق با استفاده از نرم افزار SPSS بوده است.

## استقلال مشاهدات تحقیق

استقلال این آزمون به معنی جدا بودن نمره ی افراد در متغیر ها نسبت به متغیر های دیگر آزمون هاست. زیرا سؤالات و پاسخ های دیبگر با این آزمون متفاوتند.

## آزمون کولموگروف (آزمون نرمال بودن)

جدول ۴-۳ کولموگروف\_ اسمیرنوف\_ یک نمونه ای

شاخص	Z	sig
توافق	.۱۱۲	.۰۹۲
رضایت	.۲۱	.۱۸
انسجام	.۲۷	.۲۵
کیفیت رابطه	.۱۳	.۱۹
سرزندگی	.۱۶	.۱۳
اراده	.۲۲	.۱۷
روان رنجوری	.۲۷	.۲۵
استرس و افسردگی	.۱۲	.۱۷
بهبودی ذهن	.۱۹	.۲۰

با توجه به نتایج سطوح معناداری داریم هر یک از متغیر ها بزرگتر از ۰۵/۰ می باشد، داده ها تماما نرمال است

## همگنی در شیب ها رگرسیون

به این معنی است که یکسانی ضریب رگرسیون وابسته به متغیرهای همپراش میباشد. خروجی کواریانس به منزله بررسی همگنی ضرایب رگرسیون استفاده گردیده و مشاهده شد که تعامل در میان متغیرهای آزمایش و پیش آزمون رابطه ای وجود ندارد، بنابراین شیب خط رگرسیون برای هر دو گروه مشابه است.

## همگنی واریانس ها

نتایج در جدول ۴-۴ طبق آزمون لوین ثبت گردیده است.

جدول ۴-۴ آزمون لوین - بررسی همگنی واریانس

شاخص آماری و مقیاس	Df <sup>۱</sup>	Df <sup>۲</sup>	F	Sig
توافق	۱	۲۸	۰.۱۷	۰.۶۸
رضایت	۱	۲۸	۰.۸۰	۰.۳۷

انسجام	۱	۲۸	۰.۰۱	۰.۹۸
سرزندگی	۱	۲۸	۰.۳۱	۰.۵۸
اراده	۱	۲۸	۲.۶۱	۰.۱۱
روان‌رنجوری	۱	۲۸	۳.۰۱	۰.۰۹
استرس و افسردگی	۱	۲۸	۳.۲۲	۰.۰۸

برقراری تساوی بین واریانس‌ها برای متغیرهای آزمایش وجود دارد ( $p > 0.05$ ).

#### همگنی ماتریس واریانس کوواریانس

روش استاندارد برای ارزیابی برابری ماتریس‌های کوواریانس آزمون M باکس است که در آن معناداری کمتر از ۰۵/۰ شاخص ناهمگنی یا نابرابری محسوب می‌شود.

#### جدول ۴-۵ آزمون M باکس

شاخص	کوواریانس لبعاد	کوواریانس لبعاد
	کیفیت زناشویی	بهزیستی ذهنی
M box	۲.۶۳	۱.۳۴
F	.۳۸	.۴۱
df ۱	۶	۱۰
df ۲	۵۶۸۰.۳۰	۳۷۴۸.۲۰
Sig	.۸۸	.۷۴

برقراری تساوی بین واریانس‌ها برای متغیرهای آزمایش وجود دارد ( $p > 0.05$ ).

طبق پیش‌فرض‌ها داده‌های توانایی وارد شدن به تحلیل کوواریانس چندمتغیری را دارند و در دو گروه این تفاوت‌ها بررسی می‌شوند.

#### آزمون فرضیه‌ی اصلی

آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه‌ی اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی زوجین اثربخش است.

در جدول زیر آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای آزمون فرضیه‌ی اصلی پژوهش آمده است.

جدول ۴-۶ آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نمرات کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی در دو گروه

شاخص	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	تأثیر
تأثیر	اثربخشی	۰.۹۰	۶۶.۸۴	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۹۰



۰.۹۰	۰.۰۰۱	۲۳.۰۰	۳.۰۰	۶۶.۸۴	۰.۱۰	لامبدای ویلکس
۰.۹۰	۰.۰۰۱	۲۳.۰۰	۳.۰۰	۶۶.۸۴	۸.۷۲	اثر هتلینگ
۰.۹۰	۰.۰۰۱	۲۳.۰۰	۳.۰۰	۶۶.۸۴	۸.۷۲	بزرگترین ریشه روی

طبق جدول ۴-۶ اثری معنی دار بعد از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس به عنوان عامل آموزش به روش اولسون «متغیر مستقل» دیده میشود. بر اساس آن کنترل تفاوت معنی دار در میان متغیرهای بهزیستی ذهن و کیفیت رابطه زناشویی که آموزش دیده اند وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۱۰/۰،  $p < ۰,۰۵$ ).

#### جدول ۴-۷ آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص	منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب اینتا
کیفیت زناشویی	گروه	۸۶۹.۱۷	۱.۰۰	۸۶۹.۱۷	۳۱.۴۷	۰.۰۰۱	۰.۵۶
	خطا	۶۹۰.۴۳	۲۵.۰۰	۲۷.۶۲			
عاطفه مثبت	گروه	۸۲۰.۲۸	۱.۰۰	۸۲۰.۲۸	۳۸.۰۳	۰.۰۰۱	۰.۶۰
	خطا	۵۳۹.۱۸	۲۵.۰۰	۲۱.۵۷			
عاطفه منفی	گروه	۳۵۹.۰۶	۱.۰۰	۳۵۹.۰۶	۱۱.۴۷	۰.۰۰۱	۰.۳۱
	خطا	۷۸۲.۸۶	۲۵.۰۰	۳۱.۳۲			

نتایج جدول ۴-۷ نشان می دهد، با حذف تاثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه اصلی مبنی بر وجود تفاوت معنادار در متغیرهای کیفیت زناشویی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی زوجین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تایید می گردد.

#### آزمون فرضیه فرعی اول

آموزش غنی سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی زوجین اثربخش است.

#### جدول ۴-۸ تحلیل کوواریانس برای چند متغیر نمرات ابعاد کیفیت زناشویی در دو گروه

شاخص	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	تایید/رد
تفاوت دو	اثر پیلا	۰.۵۶	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶
	لامبدای ویلکس	۰.۴۴	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶

اثر هتلینگ	۱.۲۶	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶
بزرگترین ریشه روی	۱.۲۶	۹.۶۹	۳.۰۰	۲۳.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۵۶

این اثر نشان می دهد که حداقل بین یکی از مولفه های کیفیت زناشویی زوجین که با آموزش غنی سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون آموزش دیده اند، با زوجین گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۴۴/۰،  $p < ۰,۰۵$ ).

جدول ۴-۹ آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

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

طبق جدول ۴-۹ با حذف کردن تاثیراتی که متغیر پیش آزمون دارد، فرضیه فرعی تایید میشود. طبق این نتایج سطح معنی دار برای منسجم کردن در مقایسه با سطح معناداری ۰/۱۷ می باشد که از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کمتر است. پس نتیجه میگیریم که با ۹۵ درصد توافق و انسجام این دو گروه متفاوتند.

#### آزمون فرضیه فرعی دوم

آموزش غنی سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر بهزیستی ذهنی زوجین اثربخش است.

در جدول زیر آزمون تحلیل کوواریانس برای فرضیه فرعی دوم پژوهش آمده است.

جدول ۴-۱۰ آزمون تحلیل کوواریانس - چند متغیری - نمرات ابعاد بهزیستی ذهنی - در دو گروه

تفاوت دو گروه	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	تایید یا رد فرضیه
اثر پیلائی	۰.۸۹	۵۱۲.۶۹	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۸۹	
لامبدای ویلکس	۰.۱۱	۵۱۲.۶۹	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۸۹	
اثر هتلینگ	۸۷.۶۶	۵۱۲.۶۹	۴.۰۰	۲۱.۰۰	۰.۰۰۱	۰.۸۹	

اثر متغیر مستقل نشان دهنده ی کنترل تفاوت معنی دار بین مولفه های بهزیستی ذهن زوجین آموزش دیده به روش اولسون و زوجین گروه کنترل است (لامبدای\_ویلکس=۱۱/۰،  $p < ۰,۰۵$ ).

جدول ۴-۱۱ تحلیل کوواریانس یک راهه در تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب ایتا
سرزندگی	گروه	۲۴۳.۱۶	۱.۰۰	۲۴۳.۱۶	۲۹.۰۸	۰.۰۰۱	۰.۵۵
	خطا	۲۰۰.۶۹	۲۴.۰۰	۸.۳۶			
اراده	گروه	۱۵۱.۶۷	۱.۰۰	۱۵۱.۶۷	۱۰.۹۱	۰.۰۰۳	۰.۳۱
	خطا	۳۳۳.۵۴	۲۴.۰۰	۱۳.۹۰			
روان رنجوری	گروه	۷۱.۴۱	۱.۰۰	۷۱.۴۱	۱۰.۱۲	۰.۰۰۴	۰.۳۰
	خطا	۱۶۹.۳۱	۲۴.۰۰	۷.۰۶			
استرس افسردگی	گروه	۹۳.۲۱	۱.۰۰	۹۳.۲۱	۶.۹۹	۰.۰۱۴	۰.۲۳
	خطا	۳۲۰.۰۹	۲۴.۰۰	۱۳.۳۴			

طبق جدول ۴-۱۱ نتایج این تفاوت ها ۰۱۲/۰ میباشد که از بنفرونی کمتر است.

یافته های پژوهش

فرضیه اول پژوهش: آموزش غنی سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی زوجین اثربخش است.

براساس تحلیل های آماری ارائه شده در فصل قبل، نتایج نشان از اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه زناشویی بر نمره کل کیفیت زناشویی داشت. در بررسی مولفه های مرتبط با کیفیت زناشویی و اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه زناشویی بر آنها، نتایج حاکی از آن بود که آموزش غنی سازی رابطه زناشویی بر تمام مولفه های کیفیت زناشویی اثربخش بوده است که عبارتند از توافق ( $F=۱۳/۸۱$ ,  $P=۰/۰۰۱$ )، رضایت ( $F=۱/۸۹$ ,  $P=۰/۱۸$ ) و انسجام ( $F=۲۰/۱۷$ ,  $P=۰/۰۰۱$ ). با توجه به ضریب ایتا گزارش شده برای میزان اثر هر مولفه، به ترتیب انسجام (۴۵٪) و توافق (۳۶٪) بیشترین تاثیر و رضایت از درصد اثر پایین (۷٪) برخوردار است. در نتیجه می توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان توافق و انسجام گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است.

نتایج این پژوهش با پژوهش‌های لطفی و حیدری (۱۳۹۸)، مستوفی سرکاری و همکاران (۱۳۹۸)، نظری و همکاران (۱۳۹۸)، کاکلیان و همکاران (۱۳۹۸)، رضوی و همکاران (۱۳۹۶)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، افخمی کیان و همکاران (۱۳۹۴)، قاسمی مقدم و همکاران (۱۳۹۲)، حمیدمحمودابوردا (۲۰۲۰)، معصومی و همکاران (۲۰۱۷)، در زمینه اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی اولسون بر کیفیت زناشویی (و مولفه‌های انسجام، رضایت، توافق) هم‌راستا است. در تبیین و تحلیل نتایج پژوهش می‌توان گفت که افراد در روش غنی‌سازی روابط، مهارت‌هایی را می‌آموزند که منجر به تغییر رفتار در خود و همسرشان می‌شود و به مرور زمان توانمندی ایجاد سبک زندگی جدید را می‌یابند. از آنجایی که این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود، آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه با مرور زمان، رفتارها و سبک‌های ارتباط زناشویی نامطلوبشان را با کمک هم تغییر دهند (گریفین و گوارنی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱؛ به نقل از امینی و حیدری، ۱۳۹۵) و کیفیت زندگی خود و همسرشان را ارتقاء بخشند.

طبق مدل السون با آموزش دادن روش برقرار کردن صمیمیت، سعی در بهبود روابط، آشنایی حل تعارض، آشنایی با برقراری ارتباط، زمینه برای انسجام خانواده ایجاد شد (حاجی بکنده-۱۳۹۵). تمرکز مدل السون بر ابعاد اصلی سیستم یعنی انسجام، انعطاف‌پذیری و ارتباطات می‌باشد. انسجام یعنی چگونگی ایجاد تعادل خانواده بین جدایی و باهم بودن (السون، ۲۰۱۰). با بالا بودن انسجام، اعضا خانواده خواهان شادی و پیشرفت هم هستند. با آموزش به زوج‌ها می‌توان باعث کنترل افراط در این دو موضوع شد. انسجام زیاد یعنی اتفاق نظر بالا و انسجام کم. طبق مدل السون، ایجاد مشکل با انسجام زیاد و انسجام کم برای روابط افراد رخ میدهد. و روابط با انسجام متعادل عمل کرد بهتری دارند. جو خانواده و درک و تفاهم آن‌ها انسجام را نشان میدهد؛ و طبق این آن‌ها از هم حمایت و حفاظت میکنند. بنابراین باعث عدم فروپاشی خانواده و حفظ و انتقال ارزش‌ها میشود. (کوتنایی-خانزاده-اصغری-شاکری نیا-۱۳۹۴) انسجام باعث کارآمد بودن و سلامتی خانواده میشود. انسجام و انعطاف‌پذیری دو جنبه از رفتار در خانواده هستند که باعث شناخت و درک در خانواده میشوند. تحقیقات اندکی در زمینه انسجام خانواده انجام شده است.

عدم انسجام موجب ناکارآمدی خانواده‌ها در عمل کرد و تعامل اعضای خانواده باهم میشود. توانایی خانواده‌ها با مهارت‌های ارتباطی امکان‌پذیر است و عدم این مهارت باعث عدم توانایی اعضا در بروز احساسات میشود (اسدی-۱۳۸۸). نبود حس گرم در خانواده، تعهد بین اعضا، عدم انرژی گذاشتن برای اعضای، سرکوب کردن احساسات، عدم انعطاف‌پذیری در خانواده، همه این‌ها ریشه در عدم وجود ارزش شخصی دارد، و باعث آشفتگی تعاملات در خانواده میشود (نظری-زهراکا-۱۳۹۵).

فرضیه دوم پژوهش: آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر بهزیستی ذهنی زوجین اثربخش است.

براساس تحلیل‌های آماری در فصل چهارم، نتایج حاکی از اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر نمره کل بهزیستی ذهنی بود. در بررسی مولفه‌های مرتبط با بهزیستی ذهنی و اثربخشی آموزش غنی‌سازی به شیوه اولسون بر آنها، نتایج حاکی از آن بود که آموزش غنی‌سازی به شیوه اولسون بر

<sup>۱</sup> Griffin & Guernsey

سه مولفه از ۴ مولفه‌ی مولفه‌های بهزیستی ذهنی اثربخش بوده است که عبارتند از سرزندگی (،  $F=29/08$ ،  $P=0/001$ ) و اراده ( $F=10/91$ ،  $P=0/003$ )، روان‌رنجوری ( $F=10/12$ ،  $P=0/004$ ) و استرس-افسردگی ( $F=6/99$ ،  $P=0/014$ )، سطح معناداری حاصل شده برای مؤلفه‌های سرزندگی، اراده و روان‌رنجوری در مقایسه با سطح معناداری ۰/۱۲/۰ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵/۰ بر ۴ متغیر وابسته) کوچکتر می‌باشد. در نتیجه با توجه به میانگین‌های حاصل شده می‌توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان مؤلفه‌های سرزندگی، اراده و روان‌رنجوری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است و تغییرات مولفه‌ی استرس-افسردگی به دلیل سطح معناداری بالاتر از ۰/۱۲/۰ نشان از عدم اثرپذیری آن دارد. از طرفی با توجه به ضریب ایتم مربوط به هر مولفه، آموزش غنی‌سازی رابطه به شیوه اولسون به ترتیب بر سرزندگی (۰/۵۵)، اراده (۰/۳۱) و روان‌رنجوری (۰/۳۰) بیشترین اثربخشی را داشته است.

نتایج این پژوهش در ارتباط با موثر بودن آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر بهزیستی ذهنی با پژوهش‌های بهار دواج و رارویکار (۲۰۲۰) و بهرام‌آبادی و همکاران (۱۳۹۳) همسو می‌باشد. به عنوان مثال بهرام‌آبادی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود، اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه بر بهزیستی ذهنی را مورد بررسی قرار داد و نتایج حاکی از آن بود که برنامه آموزش غنی‌سازی در رابطه برای رشد بهزیستی ذهن آن‌ها و در نتیجه رشد میزان عاطفی و رضایت می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که زوجین با غنی‌سازی بتوانند احساسات خود را درک کرده و در روابط خود آن را بکار برند و متوجه نیاز روانی همدیگر شوند. طبق این غنی‌سازی اعتماد و احترام در روابط ایجاد شده و باعث دیدگاهی مثبت در بحث‌ها می‌شوند و سطح خوشنودی در روابط زناشویی و رضایت بالا می‌رود.

با بالا بردن سطح ۹ مهارت گفته شده علاوه بر رضایت و شادی و رشد عواطف در رابطه باعث بالا رفتن رضایت در زندگی زناشویی نیز می‌شود (چانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). تعداد عوامل متعددی بر بهزیستی زندگی افراد بصورت مستقیم و غیر مستقیم تأثیر دارد. طبق پژوهش باکوم<sup>۳</sup> و همکارانش در سال (۲۰۰۶)، مشخص شده که ارتباط یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده در بهزیستی ذهنی است. طبق یافته باکوم و همکارانش در سال (۲۰۰۶) شرکت زنان در برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی باعث رشد تعامل مثبت در آن‌ها و کاهش تعامل منفی می‌شود که نتیجه‌ی آن کیفیت زندگی آن‌ها بالا می‌رود. و همینطور در پژوهش اوزمت<sup>۴</sup> در سال (۲۰۱۱) بیانگر این است که رشد بهزیستی ذهنی موجب انعطاف‌پذیری رفتاری و رشد رفتاری و روابطی با افراد و در نتیجه حل مشکلات و درک شرایط می‌شود.

### فرضیه اصلی پژوهش

آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی زوجین اثربخش است.

<sup>۲</sup> Chang

<sup>۳</sup> Baucom

<sup>۴</sup> Ozmete

با استفاده از آزمون کوورایانس و مقادیر  $F$  و سطح معناداری مشخص شد که آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی اثربخش است.

طبق پژوهش اولسون الگویی آموزش محور برای بهبود روابط با هدف آگاهی زوج‌ها از خودشان و همسرشان، احساسات و افکار، همدلی و صمیمیت ارائه داده است (بولینگ-هیل-جنسون-۲۰۰۵). عناصر ارتباط ارتقا داده شده که هدف از این تغییر تبدیل نارضایتی‌ها به رضایت است. (اولسون-۲۰۱۱). اصول خانوادگی آموزش داده شده است. بر این اساس، موجب رشد وضعیت خانواده خواهیم شد (اولسون-۱۹۹۹).

با وجود عوامل زیادی در ایجاد تعارض و تهدید بهزیستی در روابط زوج‌ها، اما عامل اصلی بوجود آمدن تعارض نداشتن مهارت میان افراد است که به ایجاد تعارض سبب میگردد. در برنامه غنی‌سازی با آموزش باعث کنار آمدن زوجین در تعارضات میشود.

با این درمان مشکلات عدم توانایی در مذاکره و بحث در زوجین حل شده و بعد از دوره‌ی درمان توانایی حل مشکلات با بحث و گفتگو فراهم می‌گردد. درکل اجتناب از بحث موجب باقی ماندن مشکل به مدت طولانی در خانواده میشود که نتیجه‌ای جز منفی شدن عواطف ندارد. با این آموزشها زوج‌هایی که مایل به بحث نیستند با روش‌های استدلالی میتوانند مشکلشان را حل کنند.

که در نتیجه‌ی آن از احساسات منفی ایجاد شده کاسته میشود.

طبق گفته‌ها بهره‌گیری از روش اولسون طبق روش‌ها و مهارت‌های مختلفی مانند بیانی، تغییر خود، همدلانه، حل تعارض / مشکل، گفتگو و بحث، انتقال رسانی و تعمیم دادن باعث رشد روابط زوجین گشته و سطح کیفی زندگی را بالا میبرد.

## نتیجه گیری

پژوهش حاضر با عنوان «تاثیر آموزش غنی‌سازی رابطه زناشویی به شیوه اولسون بر کیفیت زناشویی و بهزیستی ذهنی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران» در سال ۱۳۹۸ انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجینی می‌باشند که به مراکز مشاوره سطح شهر تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کرده‌اند و نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از این افراد دارای معیارهای ورود به پژوهش بود که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم‌بندی شدند و ۱۵ نفر از آن‌ها تحت آموزش غنی‌سازی ارتباط زناشویی به شیوه اولسون در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و ۱۵ نفر دیگر در این مدت، هیچ دوره‌ی آموزشی را پشت سر نگذاشته و در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه کیفیت زناشویی باسبی و همکاران- فرم تجدیدنظرشده (۱۹۹۵)، بهزیستی ذهنی مولوی و همکاران (۱۳۸۹) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی-کشیدگی، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی رابطه به شیوه اولسون بر بهزیستی ذهنی و کیفیت زناشویی اثربخش بوده است. در تبیین فرضیه‌ها از پژوهش‌هایی در این راستا که در گذشته توسط پژوهشگران مختلف صورت گرفته است استفاده شده است.

## منابع

۱. اسماعیل‌پور، خلیل؛ خواجه، وجیهه و مهدوی، نفیسه. (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت زناشویی همسران بر اساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی. *خانواده‌پژوهی*، ۳(۹): ۲۹-۴۴.
۲. اسلامی، منصوره (۱۳۸۴)، ارتباط کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله با استرس در بیماران قلبی و عروقی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه الزهراء
۳. اولسون، دیدید اچ اولسون، امی کی. (۱۹۹۹). توانمندسازی همسران، توانایی‌های خود را بسازید. ترجمه کامران جعفری نژاد، منصوره اردشیرزاده. (۱۳۸۳). تهران: سازمان بهزیستی کشور.
۴. حیدری، مرضیه، ۱۳۹۵، کیفیت زندگی زناشویی و عوامل موثر بر آن، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
۵. رجبی، حکیمه. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های والدگری با بهزیستی ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
۶. میرزایی کوتناپی، فرشته؛ حسین خانزاده، عباسعلی؛ اصغری، فرهاد؛ شاکری نیا، ایرج. (۱۳۹۴). نقش انسجام خانواده در تبیین رفتارهای پرخطرانه فرزندان، تحول روانشناختی کودک، ۲: ۷۳-۸۴.
۷. مومنی، لیلا. (۱۳۹۴). *رابطه سبک‌های هویت و سرمایه‌های روانشناختی با رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد مرودشت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۸. قاسمی‌مقدم، کبری؛ بهمنی، بهمن و عسگری، علی. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی زناشویی (سبک اولسون) بر افزایش رضامندی زنان متأهل. *روانشناسی بالینی و شخصیت، دانشگاه شاهد*، ۲۰(۱)
۹. زارع بهرام آبادی، مهدی؛ پوزاد، اکرم؛ سلیمانی، سمیه و جعفری، سپیده. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه بر بهزیستی ذهنی کارکنان آموزش و پرورش. *خانواده و پژوهش*، ۲۱
۱۰. بزرگ منش، کامیلا؛ نظری، محمد علی؛ زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۵). اثر بخشی خانواده درمانی بر انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده، پرستاری و مامایی جامع‌نگر، ۹۲: ۲۷-۳۵.
۱۱. دریس، سمیره. (۱۳۹۶). رابطه هوش هیجانی و سبک زناشویی دینی با کیفیت زناشویی در زنان متأهل معلم شهرستان بندرماهشهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان خوزستان



۱۲. حیدری، مرضیه، ۱۳۹۵، کیفیت زندگی زناشویی و عوامل موثر بر آن، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر ارون، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار
۱۳. اسدی، مسعود. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر گروه درمانی کوتاه مدت ستیر بر الگوهای ارتباطی زوج ها، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.