DOI: 10.22122/rbs.v17i3.2624

# غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر صمیمیت زناشویی زوجین

فرحناز نظری[۱]، عذرا اعتمادی[۲]، احمد عابدی[۳]

مقاله پژوهشی


## چکیده

**زمینه و هدف:** صمیمیت یک مشخصه کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق بشمار می‌آید. نبود یا کمبود آن یک شاخص آشفتگی در رابطه زناشویی است. هدف از پژوهش حاضر اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر افزایش صمیمیت زناشویی زوجین بود.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش حاضر به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۴۵ روزه انجام شد. جامعه آماری پژوهش نیز شامل ۳۰ زوج شهر فارسان و حومه، در سال ۱۳۹۷ بودند. نمونه پژوهش نیز شامل ۲۰ زوج بودند که از میان زوجین شهر فارسان و حومه‌ی آن به شیوه داوطلبانه بر اساس فراخوان دوره‌های آموزشی- مشاوره‌ای غنی‌سازی روابط زوجی انتخاب شدند. گروه آزمایش آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون را در ۷ جلسه دریافت کردند. گروه کنترل نیز در فهرست انتظار قرار داشتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه صمیمیت زناشویی باگاروزی استفاده شد. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس مختلط استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون در افزایش صمیمیت زناشویی زوجین شهر فارسان اثربخش بوده است ($p<۰/۰۰۱$). همچنین این اثر در مرحله پیگیری پس از ۴۵ روز نیز پایدار بود ($p<۰/۰۰۱$).

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های ارتباطی در رویکرد غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون توانسته است بر ارتقای صمیمیت زناشویی زوجین شهر فارسان اثربخش باشد. ملاحظات نظری و کاربردی در بخش نتیجه‌گیری مطرح‌شده است.


**واژه‌های کلیدی:** غنی‌سازی روابط زوجی، مدل اولسون، صمیمیت زناشویی، زوجین.

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

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۷/۳۰ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۹/۱۰

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
۲- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
۳- دانشیار، گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
**نویسنده مسئول:** عذرا اعتمادی
Email: O.Etemadi@edu.ui.ac.ir



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

## مقدمه

صمیمیت (Intimacy) یک مشخصه کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق بشمار می‌آید. این ویژگی به وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند. نبود یا کمبود آن‌یک شاخص آشفتگی در رابطه زناشویی است (۱). صمیمیت وسیله‌ی ارضاء نیازهای عاطفی و روانی مانند توجه، محبت، مراقبت، اعتماد، امنیت، تأیید، ارزشمندی، درک و خودشکوفایی است. صمیمیت زناشویی منجر به افزایش و بهبود رضایت زناشویی، احساس شادی و نشاط می‌شود. صمیمیت فرایندی تعاملی است و شامل مؤلفه‌هایی می‌شود که با یکدیگر ارتباط دارند. مرکز این فرایند، آگاهی، فهم، قبول همسر و همدلی برای درک احساسات و فهم دیدگاه بی‌همتایی او از جهان است (۲).

ارتباط‌های هیجانی نزدیک همیشه در یک‌حالتی از تغییر و ثبات مداوم هستند که چند شکل متفاوت به نام‌های: کناره‌گیر/ نزدیک، صمیمیت هیجانی/ صمیمیت جنسی، متکی (وابسته)/ تصمیم‌گیرنده، کنترل وابسته/ مدیریت تعارض می‌باشند. این کشش‌های متضاد که برای ایجاد و حفظ صمیمیت هیجانی و طی کردن ارتباط در یک‌حالتی از پویایی و تنش در زوجین وجود دارند، باید به کمک زوجین به‌طور موفقیت‌آمیزی مدیریت شوند. علاوه بر این زوجین بتوانند صمیمیت هیجانی را از طریق ارتباط و مذاکره‌ی موفقیت‌آمیز تجربه کنند و رابطه‌هایشان را تعریف و بازتعریف کنند و متقابلاً در فهم‌شان از رابطه سهیم شوند (۳).

می‌توان گفت صمیمیت یک عنصر ترکیبی است و شامل عناصر متعددی نظیر محبت، هیجان، خود افشایی، تطابق، تشابه، استقلال و دل‌بستگی می‌شود. ترکیب و تعادل همه‌ی این عناصر منجر به ایجاد و تداوم صمیمیت می‌شود. شرایط دوران کودکی به‌ویژه تجارب خانوادگی و کیفیت رابطه‌ی مادر و کودک نقش مهمی در شکل‌گیری صمیمیت دارند. صمیمیت در دوران بزرگسالی از دلبستگی ایمن در دوران کودکی ناشی می‌شود. برای افراد دارای سبک دلبستگی ایمن آسان است که با دیگران رابطه‌ی نزدیک برقرار کنند، به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند دیگران به آن‌ها تکیه کنند و می‌توانند به‌طور کامل به دیگران اعتماد کنند. اعتماد به خود و اعتماد به دیگری دو ویژگی اساسی افراد ایمن محسوب می‌شود. این افراد در روابط عشقی، اعتماد، صمیمیت و هیجان مثبت بیشتری دارند و در مورد عشق، کمتر بدبین هستند و روابطشان کمتر دچار شکست می‌شود. با توجه به این توضیحات، طبیعی به نظر می‌رسد افرادی که سبک دلبستگی ایمن بالاتری دارند (صمیمیت زناشویی بالاتری) دارای تعهد زناشویی (Marital Commitment) بالاتری باشند (۴).

حفظ یک رابطه‌ی زناشویی موفق سخت‌ترین نوع حفظ رابطه است. در بین تمامی روابط مختلف ما، زندگی مشترک طولانی‌مدت و خوشایند، کمیاب‌ترین نوع رابطه است که به‌آسانی به دست نمی‌آید (۵). بسیاری از زوج‌ها زندگی زناشویی خود را با عشق آغاز می‌کنند. در آن زمان آن‌ها هرگز فکر نمی‌کنند که آتش عشقشان روزی فروکش خواهد کرد (۶).

یکی از راه‌های افزایش کیفیت رابطه و ایجاد و تقویت رضایت در رابطه زوجین، آموزش به آن‌هاست که عموماً از آن‌ها با عنوان برنامه‌های غنی‌سازی روابط زناشویی (Relationship Marital Enrichment Program) یا برنامه‌های ارتقاء رابطه نام‌برده می‌شود (۱۸). این برنامه بر شناسایی عوامل مرتبط با موفقیت زناشویی، ارزیابی زوجین در مورد آن عوامل، ارائه بازخورد زوجین و تمرین‌های ارائه‌شده جهت کمک به زوجین در مواجهه با حیطه‌های مشکل می‌پردازد (۸). غنی‌سازی ازدواج یک فرایند مادام‌العمراست. مدل غنی‌سازی زوجین درباره نقش زوجین در خانواده بسیار منعطف بوده و دموکراتیک و تساوی گرا است. در این مدل شادمانی شخصی و موفقیت فردی بر خانواده گرایی برتری دارد. رشد زناشویی نیاز به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تغییرات رفتاری خاص دارد. در مدل غنی‌سازی زوجین مسائلی که نیاز به آموزش و بهبودی رابطه دارد شناسایی می‌شود، اما تمرکز بر نقاط قوت و رشد بین آن‌هاست نه بر مشکلات. فرض زیر بنایی این است که هر زوج نقاط قوتی دارد که می‌توان از آن برای رشد و اعتماد آن‌ها استفاده کرد؛ بنابراین شناسایی و بزرگ‌نمایی نقاط قوت یک اصل ضروری است که انرژی لازم را برای حرکت زوجین به سمت اهدافی که می‌خواهند برسند تأمین می‌کند (۹).

یکی از مدل‌هایی که درزمینه‌ی غنی‌سازی روابط زوجی تقریباً مدل جامعی است، برنامه‌ی آماده‌سازی/ غنی‌سازی



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

اولسون می‌باشد. در نگاه اولسون خانواده‌های قوی و توانمند دارای شاخص‌هایی هستند که آن‌ها را از نظر عاطفی سالم و شاد نگه می‌دارد، این شاخص‌ها عبارت است از: ۱- پایبندی به خانواده ۲- قدردانی و محبت نسبت به یکدیگر ۳- ارتباط مثبت ۴- وقت گذاشتن لذت‌بخش با یکدیگر در زمان‌های مناسب ۵- احساس سلامت معنوی ۶- توانایی تحمل فشارها و بحران‌ها. افراد درگیر ازدواج‌های ناموفق اغلب در برخورد با مشکلات بین فردی یکدیگر را سرزنش می‌کنند و در حقیقت برای درگیری موفقیت‌آمیز با چالش‌های ازدواج از مهارت‌های ارتباطی خوبی برخوردار نیستند؛ بنابراین نکته‌ی مهمی که اولسون آن را مدنظر قرار می‌دهد آن است که ایجاد و تداوم یک رابطه‌ی زناشویی خوب نیاز به کار مشترک، خلاقیت، نگرش متفکرانه و تلاش قابل‌ملاحظه دارد. از نظر اولسون پیشگیری از درمان آسان‌تر است. زوج‌هایی که برای بهبود ازدواجشان تعلل می‌ورزند اغلب علاقه‌ای برای بهبود روابطشان ندارند. نادیده گرفتن احساسات متقابل و کم‌توجهی به روابط زناشویی احتمالاً منجر به بی‌علاقگی به یکدیگر خواهد شد. این برنامه چهار ویژگی مهم یک رویکرد پیشگیرانه مؤثر را مدنظر قرار می‌دهد. اول، عواملی که بر موفقیت ازدواج تأثیرگذار هستند باید شناسایی شوند. دوم، زوج‌ها باید بر مبنای آن متغیرهای مهم ارزیابی شوند. سوم، باید به زوج‌ها بازخورد و تمرین‌هایی داده شود که به آن‌ها در حیطه‌های دارای مشکل کمک کنند. چهارم، زوج‌ها به تمرین‌های کسب مهارتی نیاز دارند که بر مهارت‌های ارتباطی در حل تعارض تأکید داشته باشند (۹).

به‌طور خلاصه در این رویکرد مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که به ارضاء نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند. حساسیت دلسوزانه می‌تواند مهم‌ترین عامل در ارتقای امنیت و اعتبار بخشیدن به رابطه زوج‌ها و ایجاد صمیمیت سازنده و جو سالم برای رشد فردی باشد (۶).

ازاین‌رو، با توجه به مطالب عنوان‌شده این سؤال به ذهن متبادر می‌شود که آیا مدل غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس شیوه اولسون بر افزایش صمیمیت زناشویی زوجین اثربخش است؟ هدف از پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است.

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری پژوهش نیز شامل ۳۰ زوج شهر فارسان و حومه، در سال ۱۳۹۷ بودند. نمونه بخش کمی پژوهش نیز شامل ۲۰ زوج در سال ۱۳۹۷ از میان زوجین شهر فارسان و حومه‌ی آن به شیوه داوطلبانه و از روی لیست زوجین مشارکت‌کننده و حاضر به همکاری در پاسخ به فراخوان دوره‌های آموزشی- مشاوره‌ای غنی‌سازی روابط زوجی در ادارات، ارگان‌ها، نهادها، دانشگاه‌ها و سازمان‌ها بودند، انتخاب شدند. زوجین به شیوه تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل (هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت هفت جلسه آموزش غنی‌سازی روابط زوجین به شیوه اولسون را دریافت کردند. گروه کنترل نیز در فهرست انتظار قرار داشتند و پس از خاتمه پژوهش، آموزش غنی‌سازی زوجین را دریافت کردند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: ۱- تمایل زوج به شرکت داوطلبانه، منظم و متوالی در دوره‌های آموزشی غنی‌سازی روابط زوجی (مطالعه و امضای فرم رضایت آگاهانه). ۲- دارا بودن حداقل یک سال زندگی مشترک و حداکثر ۱۵ سال ۳- دامنه سنی ۱۸ تا ۴۵ سال. ۴- زوجین هر دو حاضر به شرکت در جلسات آموزشی- مشاوره‌ای باشند. ۵- عدم متارکه و یا زندگی جدا از هم. ملاک-های خروج نیز عبارت بودند از: ۱- وجود مشکلات روابط فرازناشویی، خشونت فیزیکی، تعارضات زناشویی (از طریق مصاحبه اولیه) ۲- داشتن مشکلات حاد زناشویی یا مراجعه هم‌زمان به مراکز مشاوره برای حل آن و تقاضای طلاق یا داشتن پرونده قضایی در شعبه خانواده. ۳- وجود اختلال روان‌شناختی، یا سابقه بیماری روانی و یا بستری در بخش‌های روان‌پزشکی؛ وجود وابستگی به مواد مخدر و الکل. ۴- زوجینی که بیشتر از دو جلسه غیبت داشته باشند.

***پرسشنامه صمیمیت Bagarozzi:*** برای سنجش نیازهای صمیمیت زوجین از پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت باگاروزی (Bagarozzi) که توسط اعتمادی و همکاران ترجمه و هنجاریابی شده است استفاده می‌شود (۴). پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال با طیف لیکرت است. این پرسشنامه برای تعیین و مشخص نمودن سطوح نیازهای زوجین در نه بعد صمیمیت و



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

کمک به ارزیابی میزانی که همسر فرد نیازهـای صـمیمیت او را ارضاء می‌کند، تدوین‌شده است. هشت بعد صـمیمیت عبـارت از: صـمیمیت احساسـی، روان‌شـناختی، فکـری، جنسـی، معنـوی، زیبایی‌شناختی، اجتماعی و تفریحی، جسـمانی می‌باشـد. آخـرین بعد صمیمیت، یعنـی زمـان، بـا سـه پرسـش مشـخص ارزیـابی می‌شود (۱).

**جدول ۱. خلاصه جلسات غنی‌سازی روابط زوجی مبتنی بر رویکرد اولسون (۹)**

| جلسات | اهداف و تمرین‌ها |
|---|---|
| جلسه‌ی اول: معرفی زوجین، ایجاد ارتباط و آمادگی | هدف کلی و شخصی ازدواج از دید زوجین- بررسی وضعیت موجود روابط زوجی- مفهوم‌سازی روابط زوجی بر اساس دیدگاه اولسون- آشنایی زوجین با اهداف جلسات مشاوره‌ای و روش اجرا |
| جلسه‌ی دوم: در میان گذاشتن نقاط قوت و رشد زندگی زناشویی | هدف: کمک به زوجین در شناسایی و تکیه نمودن بر نقاط قوت رابطه و شناسایی حیطه‌هایی از رابطه که مشکل‌زا بوده یا نیازمند برنامه‌های غنی‌سازی می‌باشد.<br>روش: هر یک از زوجین از بین ۱۲ مقیاس آماده‌سازی/غنی‌سازی سه حیطه‌ای را که جزء نقاط قوت رابطه می‌دانند و سه حیطه‌ای که نیازمند به رشد آن‌ها هستند، انتخاب کرده و تشویق می‌شوند درباره‌ی نقاط قوت و نقاط رشدی باهم صحبت کنند. |
| جلسه‌ی سوم: تهیه‌ی لیست آرزوها برای تقویت جرئت ورزی و گوش دادن فعال | هدف: برقراری ارتباط مؤثر درزمینه‌ی موضوعات مهم- تمرین ابراز وجود و گوش دادن فعال- تشویق همسران به استفاده از قاطعیت و افزایش مثبت ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس زوجین- کاهش چرخه‌ی منفی اجتناب و تسلط همسر<br>روش: از طریق فهرست آرزوها هر همسر در مورد سه موضوع که دوست دارد شریک زندگی‌اش بیشتر آن را انجام دهد کمک می‌شود. |
| جلسه‌ی چهارم: حل موضوعات مشکل‌زا با استفاده از الگوی ده مرحله‌ای حل تعارض | هدف: انجام ده گام حل تعارض زوجی- کمک به صمیمیت بیشتر بین زوجین جهت افزایش شانس برای توافق زوجین<br>روش: معرفی فرایند حل تعارض با استفاده از یکی از حیطه‌های رشدی انتخابی زوجین، جهت تکلیف جلسه‌ی بعد مسئله‌ای را جهت کار انتخاب می‌کنند. |
| جلسه‌ی پنجم: کشف و کندوکاو موضوعات مربوط به خانواده‌ی اصلی و بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی | هدف: بهره‌گیری از نقشه‌ی زوجین و خانواده‌ی اصلی- افزایش درک زوجین از رابطه‌ی زوجی و ریشه‌های خانوادگی- کشف اشتراک زوجین در دو بعد صمیمیت و انعطاف‌پذیری- درک اهمیت رابطه‌ی خانوادگی در سیستم زوجی- کمک به زوجین تا آنچه می‌خواهند یا نمی‌خواهند از خانواده‌ی اصلی وارد رابطه‌شان کنند را فکر کنند و فعالانه عمل نمایند.<br>روش: شرح و ارائه‌ی نمایی کلی از صمیمیت و انعطاف‌پذیری زوجی و خانوادگی، هر یک از زوجین به توصیف رابطه‌ی زوجی و خانوادگی خود در ارتباط با صمیمیت و انعطاف‌پذیری می‌پردازد این چهار توصیف به نمودار زوجی و خانوادگی منتقل می‌شود. |
| جلسه‌ی ششم: مدیریت مالی (بودجه و طرح‌های مالی) | هدف: طراحی یک برنامه‌ی مالی قابل‌اجرا و عملی کردن آن<br>روش: هر یک از زوجین در برگه‌ی تمرین بودجه فهرستی از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مالی را تهیه کند، اطلاعات به‌دست‌آمده با تمرکز بر حیطه‌های توانمندی و رشدی با زوجین بررسی می‌شود. |
| جلسه‌ی هفتم: تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی | هدف: طرح‌ریزی برنامه‌ای برای نیل به اهداف فردی، زوجی و خانوادگی- ارتقاء، انسجام و پیوند بین زوجین و همین‌طور ارتباط بین آن‌ها<br>روش: هر یک از زوجین یک طرح عملی برای یکی از اهداف پیاده می‌کنند، اهداف باید ظرف مدت پنج سال قابل‌دستیابی باشند، این اهداف در یک جلسه در میان گذاشته می‌شود و روی شباهت‌ها و تفاوت‌های بین آن‌ها تمرکز می‌شود. |



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

## یافته‌ها

در این بخش ابتدا یافته‌های توصیفی مطرح می‌شوند، سپس برای دستیابی به هدف پژوهش، از آزمون آماری مناسب در سطح استنباطی استفاده می‌شود. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر صمیمیت زناشویی را نشان می‌دهد.

**جدول ۲. اطلاعات توصیفی برای صمیمیت زناشویی در سه نوبت اندازه‌گیری به تفکیک جنسیت و گروه**

| جنسیت | گروه | میانگین نوبت اندازه‌گیری | | | انحراف استاندارد نوبت اندازه‌گیری | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیگیری | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیگیری |
| مرد | غنی‌سازی اولسون | ۱۷۴/۴ | ۲۳۱/۲ | ۲۳۲ | ۳۵/۵۱ | ۱۹/۸۸ | ۱۹/۸ |
| | کنترل | ۱۷۱/۶ | ۱۷۱/۶ | ۱۷۲/۴ | ۴۳/۸۵ | ۴۴/۴۸ | ۴۵/۰۶ |
| زن | غنی‌سازی اولسون | ۱۴۰/۴ | ۲۰۵/۶ | ۲۰۷/۶ | ۲۵/۵۱ | ۲۳/۹۳ | ۲۵/۳۵ |
| | کنترل | ۱۵۰/۸ | ۱۵۲/۴ | ۱۵۳/۴ | ۳۴/۰۵ | ۳۳/۴۵ | ۳۳ |

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده‌شده است، میانگین صمیمیت زناشویی زنان و مردانی که در گروه آزمایش قرار دارند از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری تغییراتی داشته است، برای بررسی این تغییرات به لحاظ آماری، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از اجرای آزمون پیش‌فرض‌های آزمون موردبررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که تمامی پیش‌فرض‌ها رعایت شده بود.

جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر را برای بررسی اثرات اصلی گروه، زمان و اثر تعاملی زمان و گروه در متغیر صمیمیت زناشویی را نشان می‌دهد.

**جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای اثرات اصلی و تعاملی صمیمت زناشویی**

| منابع تغییرات | MS | F | df | $p$ | ضریب اثر | توان مشاهده‌شده |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اثر جنسیت | ۸۶۴۰ | ۲/۶۸ | ۱ | ۰/۱۲۱ | ۰/۱۴ | ۰/۳۴ |
| اثر گروه | ۲۰۱۶۶/۶۷ | ۶/۲۴ | ۱ | ۰/۰۲۴ | ۰/۲۸ | ۰/۶۵ |
| اثر زمان | ۱۲۳۷۱/۶۴ | ۲۱۲/۱۷ | ۱/۰۶ | <۰/۰۰۱ | ۰/۹۳ | ۱/۰۰ |
| تعامل زمان*جنسیت | ۸۱/۹ | ۱/۴۱ | ۱/۰۶ | ۰/۲۶ | ۰/۰۸ | ۰/۲۸ |
| تعامل زمان*گروه | ۱۱۵۹۰/۱۷ | ۱۹۸/۷۷ | ۱/۰۶ | <۰/۰۰۱ | ۰/۹۳ | ۱/۰۰ |
| تعامل زمان*جنسیت*گروه | ۵۰/۱۹ | ۰/۸۶ | ۱/۰۶ | ۰/۳۷۳ | ۰/۰۵ | ۰/۱۴ |

همان‌طور که در جدول ۳ مندرج است، اثر اصلی زمان معنادار است ($p$<۰/۰۰۱). همچنین تعامل زمان و گروه معنادار است ($p$<۰/۰۰۱). اثر اصلی گروه نیز معنادار است ($p$=۰/۰۲۴). بااین‌حال اثر اصلی جنسیت است و اثرات تعاملی جنسیت و گروه ($p$=۰/۲۶) و اثر تعاملی جنسیت، گروه و زمان معنادار نیست ($p$=۰/۳۷۳).

معناداری اثر گروه بدین معنی است که بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. اثر زمان نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد. برای بررسی دقیق‌تر، نمودار تغییرات متغیر صمیمت زناشویی به تفکیک جنسیت موردبررسی قرار گرفت.

همان‌طور که نمودار ۱ و ۲ نشان می‌دهد، به نظر می‌رسد نمرات صمیمیت زناشویی در دو گروه در زنان و مردان تفاوت وجود داشته باشد. با توجه به معناداری اثرات اصلی گروه و زمان و افزایش میانگین‌ها در مرحله پس آمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که بین دو گروه آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی به شیوه اولسون و گروه کنترل نمرات صمیمیت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. با

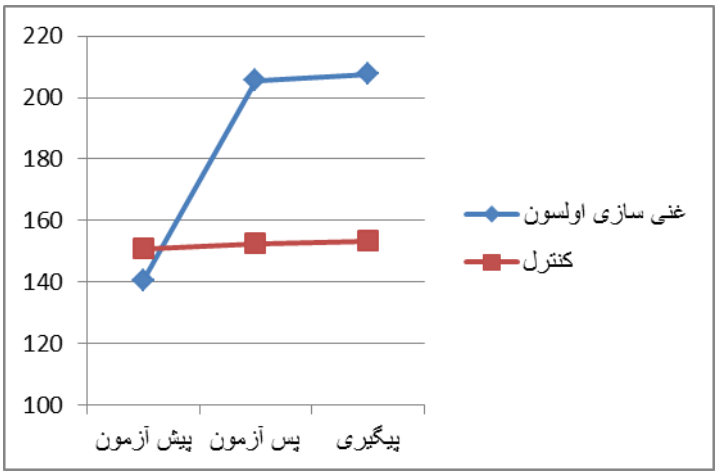


[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

توجه به جدول میانگین‌ها، زنان و مردانی که مداخله غنی‌سازی روابط زناشویی به شیوه اولسون را دریافت کرده بودند، نسبت به زنان و مردانی که هیچ مداخله‌ای دریافت نکرده بودند، صمیمیت زناشویی بیشتری داشتند. ازاین‌رو، می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی به شیوه اولسون در افزایش میزان صمیمیت زناشویی زوجین اثربخش است.




**نمودار ۱. نمودار تغییرات صمیمیت زناشویی در طول زمان در زنان به تفکیک گروه**




**نمودار ۲. نمودار تغییرات صمیمیت زناشویی در طول زمان در مردان به تفکیک گروه**

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر صمیمیت زناشویی زوجین شهر فارسان بود. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش غنی سازی روابط زوجین به شیوه اولسون بر افزایش صمیمیت زناشویی زوجین شهر فارسان اثربخش و در گذر زمان نیز پایدار است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های مشابه پیشین همسو بود (۷-۱۳).

غنی سازی روابط زوجین با استفاده از شیوه اولسون مهارت-هایی را آموزش می‌دهند که زوجین با به کارگیری آن‌ها می-توانند به یک زندگی سالم و شاد دست یابند. زندگی زناشویی بدون دغدغه و شاد و همراه با صمیمیت زناشویی نیازمند یادگیری مهارت‌هایی است که شاید در خانواده هسته‌ای آموزش داده نشوند. یکی از این مهارت‌ها، مهارت حل تعارض است. بدیهی است که بین زن و مرد تفاوت‌های بسیاری به لحاظ تمایلات جنسی (۱۴)، روانشناختی (۱۵-۱۸)، جسمی (۱۹)، و



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

غیره وجود دارد. این تفاوت‌ها در زندگی می‌توانند باعث ایجاد تعارض شوند. تعارضاتی که با وجود توقعات خاص بین زوجین می‌تواند تنش را بین آن‌ها زیاد کند، اگر زوجین به خوبی از پس حل تعارض برنیایند. مهارت حل تعارض و حل مسئله یکی از مهم‌ترین مهارتهایی است که در رویکرد اولسون به آن پرداخته شده است. با توجه به یک الگوی ده مرحله‌ای به زوجین آموزش می‌دهد که تعارضات بین خود را حل و فصل نمایند. مهارت گفتگو را یاد بگیرند و ارتباط مناسبی با هم برقرار کنند. خوب گوش کردن را فرا بگیرند. رابطه‌ای که شنوندگان خوبی داشته باشد، رابطه حسنه‌ای است. خوب گوش کردن بین زوجین باعث می‌شود که کمتر دچار سوءتفاهم شده و از ایجاد کج فهمی‌ها جلوگیری کرد.

یکی دیگر از مسائلی که زوجین باید مهارت آن را یاد بگیرند، مهارت برقراری ارتباط با خانواده همسر و نحوه حل تعارض خود با خانواده همسر است. حل و فصل اسطوره‌های رایج و غلط درخصوص خانواده همسر می‌تواند در مقاومت زوجین جهت برقراری یک ارتباط عادی و مناسب با خانواده همسر اثربخش باشد. در این رویکرد سعی می‌شود به زوجین آموزش داده شود که با خانواده همسر رابطه مناسبی برقرار کرده و همانطور که در ارتباط بین خانواده هسته‌ای خودشان انعطاف-پذیری زیادی به خرج می‌دهند، در ارتباط با خانواده همسر نیز انعطاف‌پذیری به خرج داده و رفتار و گفتار خانواده همسر تعبیر و تفسیر منفی نکنند.

در واقع غنی سازی روابط زوجین منجر به رشد رابطه زناشویی در جهت مثبت شده و اهداف مثبتی را برای زوجین ایجاد مینماید. به طور کلی، آموزش غنی سازی روابط زوجین در واقع آموزش مهارتهای ارتباطی، گوش کردن فعال، مهارت حل تعارض، مهارت حل مسئله، و مهارتهای متمرکز بر عواطف و هیجانات زوجین است. این آموزش‌ها موجب افزایش تحکیم خانواده و ارتقای صمیمیت زناشویی می‌شود (۵).

با توجه به مطالب عنوان شده می‌توان گفت که آموزش غنی سازی روابط زوجین به شیوه اولسون با تکیه بر آموزش مهارت‌های اساسی که در ایجاد یک زندگی شاد و سرزنده تأثیر بسزایی دارد، اثربخش است. همچنین یکی از ویژگی‌هایی که این رویکرد نسبت به رویکردهای دیگر در زمینه غنی سازی روابط زوجین دارد، آسان بودن آموزش و ساده فهم بودن مواد آموزشی آن است که به هر زوجی به هر سطح از سواد می‌توان آموزش داد. همچنین فرد آموزش دهنده نیز نیازی نیست به داشتن تخصص در زمینه خانواده ندارد. با گذراندن یک دوره کارورزی یکساله با درجه کارشناسی می‌تواند به آموزش این رویکرد بپردازد. لذا پیشنهاد می‌شود این رویکرد مورد توجه بیشتر زوج‌درمانگران و خانواده درمانگران قرار گرفته و به دانشجویان نیز آموزش داده شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم امکان انتخاب تصادفی، استفاده از پرسشنامه خودگزارشی، و عدم امکان به کارگیری کارآزمایی دوسرکور بود.

## تقدیر و تشکر

مطالعه حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکترای رشته مشاوره با کد اخلاق (IR.IAU.KHUISF.REC. 1398.020) است. بدین‌وسیله از کلیه زوجین شرکت‌کننده در پژوهش و کسانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## References

1. Kelly AB, Halford WK, Young RM. Maritally distressed women with alcohol problems: the impact of a short-term alcohol-focused intervention on drinking behaviour and marital satisfaction. Addiction. 2000 Oct;95(10):1537-49.
2. Mohammadi M, Salimi A, Zahrakar K, Davarniya R, Shakarami M. Investigating the performance of relationship enhancement program (REP) on reducing burnout in couples. IJPN. 2016 Jan 1; 4(3):8-16[Persian]
3. Chaney C, Perceptions of emotional closeness and commitment among African American couples: Implications for promoting relationship stability. Marriage & Family Review. 2014 Mar 1; 50(2):129-53.



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

4. Etemadi O, Rezaei J, Ahmadi A. The Role of intimacy in Marital Life (Concepts' theories and strategies). 2014. [Persian]
5. Hamilton S. The Great Eight: How to Be Happy (even when you have every reason to be miserable). Thomas Nelson; 2009 Oct 11.
6. Etemadi O, Nawabinejad Sh. Farzad AV. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Couples' Intimacy Referred to Counseling Centers in Isfahan. Journal of Psychological Studies, 2006; 2(1): 69-87[Persian]
7. Isanezhad O, Ahmadi SA, Etemadi A. Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples. Journal of Behavioral Sciences. 2010; 4(1):9-16[Persian]
8. Gurman AS. Brief therapy and family/couple therapy: An essential redundancy. Clinical Psychology: Science and Practice. 2001 Mar;8(1):51-65.
9. Berger R, Hannah MT. Preventive approaches in couple's therapy. Routledge; 2013 Jun 17.
10. Razavi S. Studying the problems of married couples and comparing the effects of counseling based on these problems and prenatal counseling (Olson model) on these problems (Doctoral desertion, University of Esfahan) [Persian]
11. Emadian SA, Farhadi MA, Shahbazi A. The Effectiveness of Olson Marriage Enrichment Training on Marital Commitment and Marital Commitment of Married Female Students of the University of Adib. Fourth International Conference on Management. Psychology and Humanities with Sustainable Development Approach. Center for Sustainable Development Solutions. Shiraz. August 2018[Persian]
12. Shamohammadi Mehrjerdi M. Effectiveness of Enrichment Training Based on Scientific Application of Intimate Communication Skills on Marital Satisfaction and Couples Intimacy (Master desertion, University of Esfahan) [Persian]
13. Heydarnia A, Nazari AM, Soleimanian AA. The Effectiveness of Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Marital Intimacy. CPS. 2015; 4(15): 61-78[Persian]
14. Brooks LW, Guerney Jr B, Mazza N. Relationship enhancement couples group therapy. Journal of Family Social Work. 2002 Jul 18; 6(2):25-42.
15. Aghabi Nejad Z, Etemadi. A, Bahrami F, Fatehizadeh M. Discovering interactive processes of couples, couples with different personality types, and formulation of a counseling package based on the effect of individual and couple counseling on marital conflict, adjustment, and intimacy (Doctoral desertion, University of Esfahan).
16. Ainsworth BE, Richardson M, Jacobs DR, Leon AS. Gender differences in physical activity. Women in Sport and Physical Activity Journal. 1993 Apr 1; 2(1):1-6.
17. Beach SR, Hurt TR, Fincham FD, Franklin KJ, McNair LM. Stanley SM. Enhancing marital enrichment through spirituality: Efficacy data for prayer focused relationship enhancement. PRSJ. 2011; 3(3):201-214.
18. Carroll JL, Volk KD, Hyde JS. Differences between males and females in motives for engaging in sexual intercourse. Archives of sexual behavior. 1985 Apr 1; 14(2):131-9.
19. Chaplin TM, Hong K, Bergquist K, Sinha R. Gender differences in response to emotional stress: an assessment across subjective, behavioral, and physiological domains and relations to alcohol craving. Alcoholism: Clinical and Experimental Research. 2008 Jul; 32(7):1242-50.


[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]
[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]

# The Effectiveness of Olson Couples Enrichment on Couples' Marital Intimacy

**Farahnaz Nazari**[۱], **Ozra Etemadi**[۲], **Ahmad Abedi**[۳]

**Original Article**

## Abstract

**Aim and Background:** Intimacy is a key and important property of a marital relationship and a distinguished attribute of a successful marriage. The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of the couple relationship enrichment by Olson's method on the increase in the marital intimacy of couples.

**Methods and Materials:** The present study was methodologically quasi-experimental with pretest-posttest design with a 45-day follow-up. The statistical population was 30 couples from Farsan city and its suburb in 2018. The sample of the present study comprised 20 couples voluntarily selected from the couples in Farsan city and its suburb according to a call on educational-counseling courses. The experimental group received the couple relationship enrichment training by Olson's method for 7 sessions. The control group was also in the waiting list. To collect data, we employed Bagharouzi's Marital Intimacy Questionnaire. To analyze the data, we used a mixed-ANOVA test.

**Findings:** The results revealed that the couple relationship enrichment by Olson's method was effective in increasing the marital intimacy of couples in Farsan city ($p<0.001$). Furthermore, this effect was also stable in the follow-up phase after 45 days ($p<0.001$).

**Conclusions:** Training communicational skills in the couple relationship enrichment approach by Olson's method could be effective in enhancing the marital intimacy of couples in Farsan city. Theoretical and applied considerations have been posed in the conclusion part.

**Keywords:** Couple Relationship Enrichment, Olson's Model, Marital Intimacy, Couples.

**Citation:** Nazari F, Etemadi O, Abedi A. **The Effectiveness of Olson Couples Enrichment on Couples' Marital Intimacy.** J Res Behav Sci 2019; 17(3): 448-456.

Received: 2019.10.22 Accepted: 2019.12.01

1- PhD Student, faculty of Education and Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.
2- Associate Professor, Department of Counseling, faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
3- Associate Professor, Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
**Corresponding Author:** Ozra Etemadi Email: o.etemadi@edu.ui.ac.ir



[ Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05 ]

[ DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.3.13.0 ]
[ DOI: 10.52547/rbs.17.3.448 ]