

تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین

نرگس اولیاء*، دکتر مریم فاتحی‌زاده**، دکتر فاطمه بهرامی**

چکیده:

هدف این تحقیق تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین است. به این منظور از بین والدین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر اصفهان ۳۰ زوج انتخاب شده، به‌وسیله آزمون‌های صمیمیت زناشویی محقق ساخته شامل ۹ خرده مقیاس صمیمیت (عاطفی، عقلانی، روان‌شناختی، مذهبی، جنسی، ارتباطی، فیزیکی، اجتماعی - تفریحی و کلی) مورد ارزیابی قرار گرفتند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. تعداد هفت جلسه دو ساعته آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی برای گروه آزمایش برگزار شد. بلافاصله پس از آموزش و دو ماه پس از آن، ارزیابی‌های مرحله دوم با استفاده از همان آزمون‌ها انجام گرفت. سرانجام با استفاده از تحلیل کوواریانس نتایج تحلیل شد. براساس فرضیه‌های تحقیق، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، صمیمیت زناشویی زوجین را در پس‌آزمون گروه آزمایش افزایش داد. نتایج نشان داد که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در صمیمیت کلی در سطح ($P < 0.01$) معنادار و در سایر خرده مقیاس‌ها در سطح 0.05 معنادار بود.

کلیدواژه‌ها: آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، صمیمیت زوجین.

*کارشناس ارشد مشاوره خانواده

**استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

✉ نویسنده مسئول: اصفهان - خ هزار جریب - دانشگاه اصفهان - دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۳۲۵۱۵

دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۸۳۱۰۷

پست الکترونیک: maryamzf@ui.ac.ir

مقدمه

صمیمیت^۳ که به‌عنوان یک فرآیند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است، در حال حاضر نگرانی عمده متخصصان مشاوره و خانواده است. تغییرات تکنولوژی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و نیز تغییرات در حوزه مذهب در تغییر کارکرد اولیه ازدواج که شامل عشق و محبت و صمیمیت بین زن و شوهر است نقش اساسی داشته است (برگر^۴ و هانا^۵، ۱۹۹۹). اشترنبرگ^۶ (۱۹۸۷)، عشق را به سه بخش تقسیم می‌کند. میل^۷، صمیمیت و تعهد^۸؛ صمیمیت را رفتارهایی می‌داند که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط و سهیم کردن خود، فعالیت‌ها و دارایی‌ها با فرد دیگر است. اشلمن^۹ و کلارک^{۱۰} (۱۹۸۷) به‌نقل از استنلی^{۱۱}، مارکمن^{۱۲}، پترز^{۱۳} و لبر^{۱۴} (۱۹۹۵) بیان کرده‌اند که صمیمیت به هرگونه رابطه یا دوستی که در بردارنده گرمی، بازبودن و سهیم شدن غیررسمی باشد، اشاره دارد. تعاریف اگرچه به‌صورت ذهنی استنتاج شده‌اند ولیکن از یک مبنای نسبی برخوردارند. مک آدامز^{۱۵} و ادن^{۱۶} در این زمینه به تحلیل اظهارات ذهنی افراد آزمودنی در خصوص معنای صمیمیت پرداخته و آن‌ها را به‌صورت ماده‌های مقیاسی دارای اعتبار و مطابق با یک نظریه چند بعد نگرانه گردآوری کرده‌اند (برگر و هانا، ۱۹۹۹). در این زمینه از افراد خواسته شد زمانی را به یاد آورند که یک صمیمیت رضایت‌بخش را تجربه نموده‌اند و آن‌گاه تا جایی که ممکن است و به‌طور کامل تجربه خود را ثبت کنند. او پس از تجزیه و تحلیل داده‌های مربوطه، به استخراج درونمایه‌های مشترک پرداخت و از آن‌ها برای فرمول‌بندی یک تعریف دوازده مؤلفه‌ای از صمیمیت استفاده نمود. این مؤلفه‌ها عبارتند از: استمرار و پایایی، وجد، مسئولیت‌پذیری، مذاکره‌پذیری، همدلی، موافقت، هماهنگی، خودافشایی، آسان‌گیری، محدودیت و تعالی.

براساس ادبیات مربوط به موضوعات زناشویی، تعریف زیر پیشنهاد می‌شود: صمیمیت در رابطه دیرپای عاشقانه با توجه به سطح تعهد و نزدیکی عاطفی شناختی و فیزیکی که فرد در رابطه متقابل خود با شریکش تجربه می‌کند، تعیین می‌شود. در تعریف مذکور به مشخص ساختن چهار مؤلفه صمیمت شامل: تعهد، صمیمیت عاطفی^{۱۷}، صمیمیت شناختی^{۱۸}، صمیمیت فیزیکی^{۱۹} و دو درونمایه که یکی نزدیکی است که در درونمایه‌های صمیمیت شناختی، عاطفی و فیزیکی نهفته و دیگری ارتباطات/خودافشایی است، پرداخته شده است. (کوبر^{۲۰} و هاروف^{۲۱}، ۱۹۶۵، گیلبرت^{۲۲}، ۱۹۷۶، وینه و وینه^{۲۳}، ۱۹۸۶)، (به‌نقل از برگر و هانا، ۱۹۹۹).

با توجه به تعاریف ذکر شده مؤلفه‌های صمیمیت را می‌توان به ۹ حیطه تقسیم کرد (باگروزی، ۲۰۰۱): صمیمیت عاطفی: که نیاز به در میان نهادن و سهیم شدن کلیه احساسات اعم از احساسات مثبت (شادی، وجد و هیجان‌زدگی) و احساسات منفی (غمگینی، ناکامی، ترس، احساس گناه، تنهایی، کسالت، خستگی و افسردگی) با همسر است، می‌باشد.

برای حصول صمیمیت عاطفی باید موانع موجود بر سر راه ابراز احساسات خاص در رابطه برداشته شوند. مثلاً چنانچه تنها اجازه ابراز احساسات مثبت داده شود آن‌گاه یک جو تصنعی در روابط پدید خواهد آمد و برعکس چنانچه تنها به احساسات منفی اجازه ابراز داده شود آن‌گاه جو عاطفی پیرامون روابط، شکلی تیره و تار را به خود خواهد گرفت.

صمیمیت روان‌شناختی^{۲۴}: که نیاز به در میان نهادن، ارتباط برقرار کردن و پیوند با یک فرد دیگر از طریق افشای مطالب مهم و عمیق و مسائل معنادار فردی در مورد خود حقیقی یا درونی می‌باشد. صمیمیت روانی نیاز به بیان و در میان نهادن امیدها، رؤیاهای و خیال‌پردازی‌ها و طرح‌های آتی و نیز ترس‌ها، نگرانی‌ها، شک و تردیدها، ناامنی‌ها، مشکلات و تعارضات درونی با همسر و یا یک دوست است.

صمیمیت عقلانی: که نیاز به سهیم شدن و در میان نهادن ایده‌ها، افکار و باورهای مهم با یک شریک یا همسر می‌باشد. یک مؤلفه حیاتی یا شناختی در صمیمیت عقلانی توانایی نقش‌پذیری است، یعنی توانایی نگرستن به دنیا از چشم شریک خود.

صمیمیت جنسی^{۲۵}: که نیاز به در میان نهادن، سهیم شدن و ابراز افکار، احساسات و خیال‌پردازی‌های جنسی با همسر است. این نوع صمیمیت به‌ویژه در راستای برانگیختن و میل جنسی می‌باشد.

صمیمیت فیزیکی: که نیاز به نزدیکی فیزیکی با همسر است. این نوع از نزدیکی جسمانی را نباید با صمیمیت جنسی که هدف از آن ایجاد برانگیختگی جنسی بوده اشتباه گرفت. صمیمیت فیزیکی ممکن است در قالب یک لمس ساده یا در قالب تماس بدنی نزدیک همانند در آغوش گرفتن جلوه‌گر شود.

صمیمت معنوی^{۲۶}: نیاز به سهیم شدن افکار، احساسات، عقاید و تجارب خود با همسر است که به نوعی با مذهب، حوزه‌های مافوق طبیعی و معنوی وجود، ارزش‌ها و باورهای اخلاقی، معنای وجود، زندگی پس از مرگ، رابطه فرد با خدا یا یک قدرت برتر، رابطه فرد با طبیعت و جایگاه فرد در دنیا ارتباط دارند.

صمیمیت زیباشناختی^{۲۷}: که نیاز به سهیم شدن احساسات، افکار، ادراکات، باورها و تجاربی است که از نظر فرد به هیجان‌آورنده، نفس‌گیر و زیبا هستند. عجایب طبیعت چه از نوع ساده آن (بلور برف) و چه پیچیده (گیتی یا کیهان) می‌توانند اساسی برای یک چنین صمیمیتی باشند. موسیقی، شعر، ادبیات، نقاشی، مجسمه‌سازی و کلیه اشکال هنری می‌توانند به‌عنوان مجرای برای سهیم شدن زیباشناسانه به کار روند.

صمیمیت اجتماعی - تفریحی^{۲۸}: که نیاز به درگیر شدن و مشارکت در فعالیت‌ها و تجارب تفریحی و لذت‌بخش با همسر می‌باشد.

صمیمیت زمانی^{۲۹}: در بردارنده آن است که زوجین تمایل دارند به آن که تا چه میزان از وقت خود در روز را با شریک خود صرف انجام فعالیت‌های صمیمانه نمایند. البته میزان زمان و نوع فعالیت‌هایی که فرد لازم دارد تا جهت احساس صمیمیت با شریک خود داشته باشد، از فردی به فرد دیگر متفاوت است (باگاروزی^{۳۰}، ۲۰۰۱).

عوامل متعددی می‌توانند در شکل‌گیری صمیمیت بین زوجین مؤثر باشند، از جمله این موارد: دلبستگی، مراقبت و مسائل جنسی است. نتایج تحقیقات فاروجینا^{۳۱} و هوکاس^{۳۲} (۱۹۹۸) نشان داد که دلبستگی، مراقبت و ارتباطات جنسی سهم منحصر به فردی در میزان صمیمیت زوجین دارند. نزدیکی به همسر نیز به‌عنوان اولین مؤلفه لازم برای برقراری یک رابطه عاشقانه فرض شده است. این یافته که رضایت‌مندی از ارتباطات جنسی سهمی منحصر به فرد در صمیمیت در روابط عاشقانه داشته است با پیشنهاد ویلیس^{۳۳} و همکارانش مبنی بر ارتباط بین رضایت‌مندی از ارتباطات جنسی و روابط صمیمانه همسو و هم جهت است (فاروجینا، ۱۹۹۸).

یکی از راه‌های افزایش صمیمیت در بین زوجین، آموزش به آن‌ها می‌باشد و آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی نقش مهمی را در این راستا ایفا می‌کند. جنبش غنی‌سازی ازدواج سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون‌ها زوج به خود اختصاص داده است. در غنی‌سازی زناشویی عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقاء داده شده و در آن تغییر ایجاد می‌شود. هدف از این تغییردهی و رشددهی‌ها تبدیل عدم صمیمیت به صمیمیت می‌باشد (شافر^{۳۴} و السون^{۳۵}، ۱۹۸۱).

به‌طور کلی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی در زمینه ارتباطات زوجین، حل تعارضات بین آنان، مدیریت مالی، رضایت‌مندی زناشویی، فعالیت‌های زوجین در هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از همدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی و ... فعالیت می‌کند و در این زمینه‌ها به زوجین آموزش می‌دهد. این آموزش‌ها عمدتاً شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی، ایجاد رضایت‌مندی از ارتباط، گوش دادن فعال، مهارت‌های کنترل تعارض و کشمکش، مهارت‌های حل مسئله، یادگیری رفتار جرأت‌ورزانه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی و شناخت زوجین از خویشتن، دیگری و زندگی مشترک و تحکیم روابط و مناسبات عاطفی میان آن‌ها است. در بسیاری از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر اهمیت تمرین‌های ارتباطی، روشن ساختن محیط‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود (خمسه، ۱۳۸۲).

تحقیقات مختلفی در زمینه اثربخشی برنامه‌های آموزشی و غنی‌سازی ازدواج صورت گرفته است. به‌طور خلاصه به نمونه‌هایی از این برنامه‌ها اشاره می‌شود:

برنامه آماده‌سازی/غنی‌سازی، نسخه ۲۰۰۰^{۳۶}: که یکی از معروف‌ترین برنامه‌های غنی‌سازی است و شش هدف اصلی را دنبال می‌کند: گسترش توانمندی‌های زوجین و رشد آن‌ها، تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین، آموزش ده گام برای حل تعارضات زوجین، گسترش اهداف شخصی زوجین و خانواده، گسترش طرح‌های بودجه‌بندی مالی و کشف مسائل اصلی خانواده (اولسون، ۱۹۹۹).

برنامه آموزش صمیمیت زوجین^{۳۷}: هدف این برنامه افزایش خودآگاهی و نیز رشد توانایی و تقویت و حفظ روابط صمیمی شاد و لذت‌بخش در بین زن و شوهر است. همچنین این برنامه فنون و مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که باعث می‌گردد شرکت‌کنندگان در این برنامه در جهت خوداکتشافی عمیق گام بردارند. مدل یکپارچه برنامه آموزش صمیمیت زوجین در جستجوی این است که تعاملات روابط مخرب و آسیب‌رسان را در بین افراد تغییر دهد. این کار از طریق تحت تأثیر قرار دادن 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، ۱۹۹۹).

برنامه آماده‌سازی زوجین برای ازدواج^{۳۸}: لس پارتو^{۳۹} برای این برنامه ۵ هدف اصلی را دنبال می‌کند: توسعه یک انتظار واقع‌گرایانه از دوست داشتن، پرورش دیدگاه و نظرات مثبت زوجین از زندگی و ازدواج به‌خصوص در زمان‌های مشکل‌زا، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، فهم عمیق و پذیرش تفاوت‌های جنسیتی، آموزش مهارت‌های مؤثر برای حل تعارضات زوجی (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

برنامه مواجهه‌سازی (رویارویی زوجین با همدیگر): یک برنامه پیشگیرانه مثبت در غنی‌سازی ازدواج است. یک فرآیند طرح‌ریزی شده برای فراهم کردن این امکان به زوجها است که با یکدیگر به بررسی زندگی، ضعف‌ها، نقاط قوت، نگرش‌های‌شان نسبت به همدیگر و روابط خود، آرزوگی‌ها، آرزوها، ضعف‌ها، شادی‌ها و ناکامی‌ها بپردازند که تحقق این امر در گرو مواجهه باز، صادقانه، رو در رو و قلبی بین همسران می‌باشد (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

با توجه به تست‌ها و اندازه‌گیری‌های آماری برآوردی از ۱۹۰ همسری که در برنامه غنی‌سازی زوجین در اکتبر ۱۹۸۶ بدست آمد این بود که این برنامه می‌تواند به زوجین در بهبود ارتباطات کمک کرده و یا حتی به تصمیم طلاق آنها به‌جای ادامه زندگی که نتیجه‌ای در بر ندارد، کمک کند (فاورز و السون، ۱۹۸۶).

همچنین تأثیرات برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت در غنی‌سازی زوجین بر روی عملکرد آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. این برنامه‌ها با استفاده از مقیاس‌های خودارزیابی و رفتاری (MCI و DAS) عملکرد زوجین تنظیم شده‌اند. زوجین 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 آزمایش نشان داد که زوجین در توافق زناشویی، ارتباطات، میزان صمیمیت و جنبه‌های مشخص از رفتارهای حل مسئله پیشرفت زیادی داشتند و در آخر این نتیجه گرفته شد که برنامه در اهداف بلندمدت و کوتاه مدتش موفق بوده است (آدام^{۴۰} و کینگراس^{۴۱}، ۱۹۸۲).

هیکمون^{۴۲}، پروتینسکی^{۴۳} و سینگ^{۴۴} (۱۹۹۷) به بررسی اثربخشی یک برنامه غنی‌سازی ازدواج ماجراجویی محور و برنامه غنی‌سازی زناشویی ازدواج (مدل ای، سی، ام، ای)^{۴۵} در افزایش صمیمیت زوجین متأهل پرداختند. پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در پرسشنامه صمیمت وارینگ^{۴۶}، مقیاس خود درجه‌بندی صمیمیت و مقیاس تغییر جهت، حاکی از اثربخشی هر دوی این برنامه‌ها بود. یافته‌ها نشان داد که هر دوی این برنامه‌ها توانستند به شکل معناداری باعث افزایش غنی‌سازی زندگی زناشویی گردند.

جهت حفظ سلامت و بهداشت روانی زوجین و در نتیجه جامعه، مطالعه و تحقیق در راستای پیشگیری از اختلافات زناشویی و غنی‌سازی ارتباط میان آن‌ها به‌ویژه با در نظر گرفتن افزایش صمیمیت در این نوع روابط ضرورت پژوهش در این زمینه لازم به نظر می‌رسد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین شهر اصفهان است.

روش

این تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه والدین دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر اصفهان در سال ۸۴ - ۸۵ بود. ابتدا از بین پنج ناحیه آموزش و پرورش شهر اصفهان، دو ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس از بین دو ناحیه برگزیده، شش دبستان دخترانه به روش تصادفی خوشه‌ای برگزیده شد. در پایان تعداد نمونه این پژوهش ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بود. این افراد به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه کنترل) تقسیم شدند. انتخاب نمونه‌ها با توجه به این ملاک‌ها بود: داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی و گذشت ۶ تا ۱۵ سال از 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 روی آنها تأثیر بیشتری دارد، در ضمن این ۳۰ نفر تا پایان پژوهش، ریزشی نداشتند.

ابزارهای پژوهش

ابزار پژوهش پرسشنامه محقق ساخته صمیمیت زناشویی بود که مراحل ساخت و تعیین روایی و پایایی پرسشنامه به این شرح است: در ابتدا با توجه به نه حیطة صمیمیت زناشویی، گزاره به‌صورت مثبت و منفی تهیه شد. به منظور تعیین روایی محتوایی از نظر ۵ تن از متخصصان مشاوره دانشکده استفاده شد. در طی این مرحله ۱۵ گزاره حذف گردید، آن‌گاه برای گزاره‌ها درجه‌بندی با مقیاس لیکرت از همیشه تا هیچ وقت منظور شد. متن گزاره‌ها با چند نفر از زوجین بررسی شد تا جملات برای تحصیلات زیر دیپلم قابل فهم باشد. پس از تهیه گزاره‌ها، آزمون به‌طور مقدماتی اجرا شد. ۴۰ نفر شامل ۲۰ زن و ۲۰ مرد از بین والدین کلیه دانش‌آموزان مقطع دبستان‌های دخترانه شهر اصفهان به‌طور تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه را تکمیل کردند. در گام بعد، برای تعیین روایی سؤالات از روش همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون استفاده شد. این شیوه با کمک نرم‌افزار SPSS انجام شد. سؤال‌هایی که ضریب همبستگی آنها با نمره کل معنادار نبود و نیز سؤالاتی که در سطح ۰/۰۵ معنادار بودند حذف گردید و ۱۰۷ سؤال که در سطح حداقل ۰/۰۱ با نمره کل همبستگی داشتند، انتخاب شدند. حیطة صمیمیت عاطفی شامل ۱۳ گزاره، حیطة صمیمیت عقلانی شامل ۱۵ گزاره، حیطة صمیمیت فیزیکی شامل ۱۶ گزاره، حیطة صمیمیت جنسی شامل ۷ گزاره، حیطة صمیمیت اجتماعی - تفریحی شامل ۸ گزاره، حیطة صمیمیت ارتباطی شامل ۱۶ گزاره، حیطة صمیمیت مذهبی شامل ۱۵ گزاره، حیطة صمیمیت روان‌شناختی شامل ۹ گزاره و حیطة صمیمیت کلی شامل ۷ گزاره است. نمره فرد از طریق جمع نمرات گزینه‌ها بدست می‌آید. حداقل نمره در این آزمون ۱۰۷ و حداکثر ۴۲۸ می‌باشد. هرچه فرد نمره بیشتری کسب کند، نشانگر صمیمیت زناشویی بیشتر اوست. در مطالعه‌ای مقدماتی که توسط نگارنده بر روی ۳۰ نفر از والدین دانش‌آموزان یکی از دبستان‌های دخترانه اصفهان انجام شد، به‌منظور بررسی روایی همزمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت تامپسون و واکر استفاده گردید. نتایج نشان داد که همبستگی بین آزمون صمیمیت زناشویی محقق ساخته و مقیاس صمیمیت تامپسون و واکر برابر با ۰/۹۲ است که در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$ ، $r = ۰/۹۲$). برای تعیین پایایی آزمون از آلفای کرونباخ استفاده شد و آلفای کرونباخ کل آزمون ۹۸/۵۸ محاسبه شد.

شیوه اجرا

متغیر مستقل در این پژوهش شامل ۶ جلسه آموزش گروهی است که مطابق با شکل از قبل تعیین شده، به‌صورت 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 زوجین	ذوب یخها و آشنایی اعضا به اهداف و منطق کار
۲	آموزش صمیمیت	آموزش تکنیک‌هایی برای افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی، عقلانی و رفتاری زوجین
۳	بازسازی شناختی	صورت‌بندی مجدد اسنادهای منفی جهت ایجاد توجیحات علمی خوش-بینانه‌تر، 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 زوجین 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 به‌خصوص (حل مسئله) و عوامل بازدارنده حل تعارض

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

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در سطح آمار استنباطی از آزمون‌های تحلیل کواریانس یک متغیره و چند متغیره استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول ۱ و ۲ تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت زوجین را نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت زوجین در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۲۸۲/۴۰	۸۶/۱۶
	پس‌آزمون	۳۰	۳۰۷/۳۰	۷۲/۱۲
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۲۹۰/۶۳	۵۴/۳۲
	پس‌آزمون	۳۰	۲۷۲/۷۳	۴۵/۶۶

نتیجه جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش ($\bar{x} = 30.7/30$) بیشتر از میانگین نمرات پیش‌آزمون ($\bar{x} = 28.2/40$) است. در گروه کنترل، میانگین نمرات پس‌آزمون کمتر از پیش‌آزمون است.

جدول ۲: تحلیل کواریانس مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون

صمیمیت زوجین به تفکیک گروه

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه	۲۴۰۱۵/۱۲	۱	۲۴۰۱۵/۱۲	۱۶/۳۶	۰۰۰	۰/۲۲	۰/۹۷

براساس نتایج، F مشاهده شده در خصوص میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت زوجین گروه گواه و آزمایش ($F = 16/36, P < 0/01$) معنادار می‌باشد. توان آماری نیز برابر با ۰/۹۷ است، بنابراین با احتمال ۰/۹۷ فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش غنی‌سازی بر صمیمیت زوجین پذیرفته می‌شود. براساس ضریب اتا (ضریب تأثیر)، ۰/۲۲ تفاوت دو گروه آزمایش و گواه در صمیمیت زوجین مربوط به تأثیر روش آموزش غنی‌سازی می‌باشد.

جداول ۳ و ۴ تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت عاطفی زوجین را نشان

می‌دهد:

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون

صمیمیت زوجین در بعد عاطفی به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۳۰/۳۷	۱۰/۷۷
	پس‌آزمون	۳۰	۳۳/۵۷	۹/۰۶
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۳۰/۸۳	۱۰/۲۴
	پس‌آزمون	۳۰	۲۹/۱۳	۱۱/۱۴

براساس نتایج جدول فوق، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از پیش‌آزمون آن و پس‌آزمون گروه کنترل می‌باشد. اما در گروه کنترل نمرات پس‌آزمون کمتر از پیش‌آزمون است.

جدول ۴: تحلیل کواریانس مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت زوجین در بعد عاطفی براساس گروه‌های گواه و آزمایش پس از کنترل پیش‌آزمون

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه	۳۴۷/۱۸	۱	۳۴۷/۱۸	۱۰/۲۵	۰/۰۰۲	۰/۱۵	۰/۸۸

براساس نتایج جدول، F مشاهده شده گروه‌های آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون بعد عاطفی در سطح ۰/۰۱ معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$ ، $F = ۱۰/۲۵$) در نتیجه بین میانگین نمرات پس‌آزمون بعد عاطفی گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. یافته‌های جدول توصیفی نیز بیانگر این می‌باشند که میانگین نمرات پس‌آزمون بعد عاطفی در گروه آزمایش ۳۳/۵۷ و در گروه کنترل ۲۹/۱۳ می‌باشد. براساس ضریب اتا (تأثیر)، ۰/۱۵ از تفاوت موجود بین نمرات پس‌آزمون بعد عاطفی صمیمیت زوجین مربوط به تأثیر روش آموزش غنی‌سازی می‌باشد. توان آماری نیز برابر با ۰/۸۸ می‌باشد. در نتیجه با احتمال ۰/۸۸٪ فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش غنی‌سازی بر صمیمیت زوجین در بعد عاطفی پذیرفته می‌شود. در مورد تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت عقلانی زوجین:

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون صمیمیت زوجین در بعد عقلانی به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۳۸/۷۳	۱۲/۸۱
	پس‌آزمون	۳۰	۴۲/۵۰	۱۱/۲۳
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۴۰/۱۳	۹/۴۱
	پس‌آزمون	۳۰	۳۸/۰۷	۷/۹۰

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از پیش‌آزمون آن و پس‌آزمون گروه کنترل می‌باشد. اما در گروه کنترل نمرات پس‌آزمون کمتر از پیش‌آزمون است.

جدول ۶: تحلیل کواریانس مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت زوجین در بعد عقلانی براساس گروه پس از کنترل پیش‌آزمون آن

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه	۴۲۵/۶۷	۱	۴۲۵/۶۷	۹/۱۰	۰/۰۰۴	۰/۱۴	۰/۸۴

براساس نتایج جدول، F مشاهده شده گروه‌های آزمایش و کنترل در سطح $0/01$ معنادار می‌باشد ($F=9/10, P<0/01$). بنابراین بین میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت زوجین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد که این تفاوت در سطح $0/01$ معنادار می‌باشد. یافته‌های توصیفی جدول ۵ نیز بیانگر این مطلب بودند که میانگین نمرات پس‌آزمون عقلانی گروه آزمایش $42/50$ و گروه کنترل $38/07$ می‌باشد. براساس ضریب اتا (تأثیر)، $0/14$ از تفاوت موجود بین نمرات پس‌آزمون عقلانی مربوط به تأثیر روش آموزش غنی‌سازی می‌باشد. توان آماری برابر با $0/84$ است بنابراین با احتمال $0/84$ فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش غنی‌سازی بر افزایش بعد عقلانی پذیرفته می‌شود. تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت ارتباطی زوجین نشان داد که:

جدول ۷: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون صمیمیت ارتباطی زوجین به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۳۷/۶۳	۱۵/۵۱
	پس‌آزمون	۳۰	۴۳/۶۰	۱۳/۵۴
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۴۰/۰۳	۱۲/۰۵
	پس‌آزمون	۳۰	۳۷/۶۷	۱۰/۶۵

براساس نتایج جدول فوق، مشاهده می‌شود که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش ($\bar{x} = 43/60$) بیشتر از میانگین نمرات پس‌آزمون گروه کنترل ($\bar{x} = 37/67$) می‌باشد.

جدول ۸: تحلیل کواریانس مقایسه نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در صمیمیت ارتباطی پس از کنترل پیش‌آزمون آن

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه	۸۴۶/۶۲	۱	۸۴۶/۶۲	۱۲/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۱۹۱	۰/۹۴۳

نتایج جدول نشان می‌دهد که F مشاهده شده در نمرات پس‌آزمون صمیمیت ارتباطی زوجین در گروه آزمایش و کنترل در سطح $0/01$ معنادار است ($F=12/97, P<0/01$). در نتیجه می‌توان گفت، بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل از نظر صمیمیت ارتباطی زوجین تفاوت معناداری وجود دارد. یافته‌های توصیفی جدول ۷، میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت زوجین را در گروه آزمایش $43/60$ و در گروه کنترل $37/67$ نشان می‌دهد. ضریب تأثیر (اتا) برابر با $0/19$ است،

یعنی ۰/۱۹ تفاوت نمرات پس‌آزمون صمیمیت ارتباطی زوجین در گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۴ است یعنی با احتمال ۰/۹۴٪ فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش روش غنی‌سازی زوجین بر صمیمیت ارتباطی آنها پذیرفته می‌شود. تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت روان‌شناختی زوجین نشان داد که:

جدول ۹: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و صمیمیت زوجین در بعد روان‌شناختی به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۲۲/۴۰	۱۰/۰۱
	پس‌آزمون	۳۰	۲۴/۹۰	۸/۶۰
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۲۴/۰۳	۵/۶۹
	پس‌آزمون	۳۰	۲۲/۳۷	۶/۱۳

براساس نتایج جدول، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از پس‌آزمون گروه کنترل است. در گروه آزمایش نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش در گروه کنترل کاهش یافته است.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در بعد صمیمیت روان‌شناختی پس از کنترل پیش‌آزمون آن

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه	۱۹۳/۷۹	۱	۱۹۳/۷۹	۶/۸۳	۰/۰۱۱	۰/۱۱	۰/۷۲

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که F مشاهده شده در نمرات پس‌آزمون صمیمیت روان‌شناختی زوجین گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($F = 6/83, P < 0/05$). در نتیجه براساس آن می‌توان گفت: میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در صمیمیت روان‌شناختی با هم تفاوت معناداری دارند. یافته‌های توصیفی جدول ۹ نیز نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت روان‌شناختی زوجین در گروه آزمایش ۲۴/۹۰ و در گروه کنترل ۲۲/۳۷ می‌باشد. ضریب اتا (تأثیر) برابر با ۰/۱۱ است، یعنی ۱۱٪ از تفاوت موجود در نمره پس‌آزمون صمیمیت روان‌شناختی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی است. توان آماری برابر با ۰/۷۲ است یعنی با احتمال ۰/۷۲٪ فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش غنی‌سازی بر افزایش صمیمیت روان‌شناختی زوجین پذیرفته می‌شود.

تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت اجتماعی - تفریحی زوجین نشان‌دهنده آن است که:

جدول ۱۱: میانگین و انحراف معیار صمیمیت زوجین در بعد اجتماعی - تفریحی به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۲۰/۸۷	۷/۳۳
	پس‌آزمون	۳۰	۲۴/۱۰	۵/۰۶
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۲۲/۶۰	۵/۵۹
	پس‌آزمون	۳۰	۲۰/۷۰	۵/۹۴

براساس نتایج جدول فوق، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل می‌باشد. در گروه آزمایش میانگین نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. اما در گروه کنترل، کمتر شده است.

جدول ۱۲: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در صمیمیت اجتماعی - تفریحی پس از کنترل پیش‌آزمون آن

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر آماری	توان آماری
گروه	۲۵۴/۷۰۹	۱	۲۵۴/۷۰۹	۱۱/۰۶۹	۰/۰۲	۰/۱۶۸	۰/۹۰۵

نتایج جدول نشان می‌دهد که F مشاهده شده در نمرات پس‌آزمون صمیمیت اجتماعی - تفریحی زوجین در گروه آزمایش و کنترل در سطح $0/01$ معنادار است ($F = 11/06, P < 0/01$). در نتیجه براساس آن می‌توان گفت: بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در صمیمیت اجتماعی - تفریحی تفاوت معناداری وجود دارد. یافته‌های توصیفی جدول ۱۱ نیز نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت اجتماعی - تفریحی زوجین را در گروه آزمایش $24/10$ و در گروه کنترل $20/70$ نشان می‌دهد. یعنی 16% تفاوت موجود بین نمرات پس‌آزمون صمیمیت تفریحی - اجتماعی زوجین مربوط به تأثیر آموزش روش غنی‌سازی می‌باشد. توان آماری برابر با $0/90$ است یعنی با احتمال 90% فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش غنی‌سازی بر صمیمیت تفریحی - اجتماعی زوجین پذیرفته می‌شود.

در مورد تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر صمیمیت کلی زوجین پژوهش نشان داد که:

جدول ۱۳: میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت زوجین در
پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بعد کلی به تفکیک گروه

گروه	آزمون	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۲۴/۴۰	۷/۹۸
	پس‌آزمون	۳۰	۲۶/۱۰	۶/۱۷
کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۲۴/۵۷	۵/۱۵
	پس‌آزمون	۳۰	۲۲/۸۷	۵/۰۹

براساس نتایج جدول فوق، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش ($\bar{x} = 26/10$) بیشتر از گروه کنترل ($\bar{x} = 22/87$) است. میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از پیش‌آزمون آن است، اما در گروه کنترل کمتر می‌باشد.

جدول ۱۴: نتایج تحلیل کواریانس مقایسه نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در بعد
صمیمیت کلی پس از کنترل پیش‌آزمون آن

منابع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
گروه	۱۶۶/۱۵	۱	۱۶۶/۱۵	۹/۱۹	۰/۰۰۴	۰/۱۴	۰/۸۴

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که F مشاهده شده در نمرات پس‌آزمون صمیمیت کلی زوجین در گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($F = 9/19, P < 0/01$). در نتیجه براساس آن می‌توان گفت: بین میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت کلی زوجین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. یافته‌های توصیفی جدول ۱۳، میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت کلی زوجین را در گروه آزمایش ۲۶/۱۰ و در گروه کنترل ۲۲/۸۷ نشان می‌دهد. ضریب تأثیر، برابر با ۰/۱۴ است، یعنی ۱۴٪ از تفاوت واریانس‌های نمرات مربوط به تأثیر آموزش غنی‌سازی است. توان آماری ۰/۸۴ است یعنی با احتمال ۸۴٪ فرض پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش روش غنی‌سازی بر افزایش صمیمیت کلی زوجین پذیرفته می‌شود.

بحث

نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در افزایش صمیمیت زوجین در پس‌آزمون مؤثر بوده است ($F = 16/36, P = 0/000$). در مورد زیر مقایسه‌های صمیمیت زناشویی، نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت عاطفی ($F = 10/25, P = 0/002$),

صمیمیت عقلانی ($F=9/10, P=0/004$) صمیمیت ارتباطی ($F=12/97, P=0/001$)، صمیمیت روان‌شناختی ($F=6/83, P=0/011$) صمیمیت اجتماعی، تفریحی ($F=11/069, P=0/02$) و صمیمیت کلی زوجین ($F=9/19, P=0/004$) معنادار می‌باشد. اما در زیر مقیاس‌های صمیمیت مذهبی ($F=7/64, P=0/11$) و صمیمیت جنسی ($F=1/96, P=0/17$) و صمیمیت فیزیکی ($F=2/96, P=0/91$) معنادار نبوده است.

این یافته که رضایت‌مندی از ارتباطات عاطفی در صمیمیت زناشویی مؤثر می‌باشد با یافته اعتمادی (۱۳۸۴) مبنی بر کاربرد تکنیک‌های شناختی - رفتاری و افزایش صمیمیت عاطفی همسو و هم جهت است. در فرضیه دیگر اعتمادی (۱۳۸۴) مبنی بر کاربرد تکنیک‌های ارتباط درمانی و افزایش صمیمیت زوجین، مشخص شد که کاربرد تکنیک‌های ارتباط درمانی موجب افزایش صمیمیت عاطفی، روانی، عقلانی، معنوی و اجتماعی - تفریحی می‌شود که این یافته با نتایج این تحقیق همخوانی دارد. اما ویلیس^{۴۷} و همکارانش (۱۹۸۴) دریافتند که رضایت‌مندی از ارتباطات جنسی سهمی منحصر به فرد در صمیمت روابط عاشقانه دارد و در میان نهادن اطلاعات در مورد رفتارهای جنسی با مفهوم خودافشایی یا ابرازگری که زیربنای سازه صمیمیت را تشکیل می‌دهد، رابطه دارد که این یافته با نتایج تحقیق حاضر مغایرت دارد. این فرضیه که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در افزایش صمیمیت مذهبی زوجین تأثیری نداشته است با یافته‌های برانت (۲۰۰۳)، گلن (۱۹۸۲)، هیتون و پرات (۱۹۹۰) به‌نقل از برانت (۲۰۰۰) همخوانی ندارد. برانت در بررسی رابطه بین صمیمیت مذهبی و رضایت از زندگی زناشویی در زمینه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی دریافت که یک رابطه غیرمستقیم بین ازدواج‌هایی که از صمیمیت مذهبی برخوردارند و افزایش رضایت‌مندی زناشویی وجود دارد. گلن (۱۹۸۲) هیتون و پرات (۱۹۹۰) به‌نقل از برانت (۲۰۰۰) به بررسی رابطه بین صمیمیت مذهبی و رضایت‌مندی زناشویی در پربارسازی ازدواج پرداختند و یافته‌های آن‌ها حکایت از آن دارد که در ازدواج‌هایی که در آن صمیمیت مذهبی وجود ندارد میزان رضایت‌مندی زناشویی پایین و احتمال طلاق در آن‌ها بیشتر است تا ازدواج‌های برخوردار از صمیمیت مذهبی، که به نظر می‌رسد این تفاوت نتایج به یکسان نبودن فرهنگ‌ها مربوط می‌شود و یا این که تکنیک‌هایی که در این زمینه آموزش داده شده است، ناکافی بوده‌اند. هم‌چنین این فرضیه که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در افزایش صمیمیت جنسی و فیزیکی زوجین تأثیری نداشته است با یافته‌های مارکمن و همکارانش (۱۹۸۱) همخوانی ندارد. مارکمن و همکارانش (۱۹۸۱) اثربخشی برنامه غنی‌سازی ارتباط را بر ارتباطات زوجین در درازمدت بررسی کردند؛ بعد از پایان دوره آموزش، زوجین صمیمیت جنسی و فیزیکی بیشتر و ثبات ارتباطی بیشتری را نسبت به گروه کنترل داشتند.

به نظر می‌رسد عدم آموزش تکنیک‌های رفتاری ویژه برای درمان اختلالات جنسی همچون تکنیک‌های مسترز و جانسون باعث عدم تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت جنسی و فیزیکی زوجین بوده است و در آموزش صمیمیت جنسی زوجین به تکنیک‌های کاملاً ویژه و تخصصی نیاز می‌باشد.

زوجین با آموزش مهارت‌های سالم در این برنامه‌ها، به کشف روش‌های تازه و مؤثر می‌رسند که با کاربرد آنها می‌توانند بیشتر اختیار زندگی‌شان را در دست داشته و درعین حال که به نیازهای خودشان می‌رسند، دیگران را از رسیدن به نیازهای‌شان محروم نکنند و به صورت یاورانی بهتر برای اطرافیان عمل کرده، به تقویت روابط نزدیک خود بپردازند.

یادداشت‌ها

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Marital Enrichment | 31. Farogina |
| 2. Marital Intimacy | 32. Hokus |
| 3. Intimacy | 33. Wheelless |
| 4. Berger | 34. Schaefer |
| 5. Hannah | 35. Olson |
| 6. Sternberg | 36. Prepare/Enrich Program. Version 2000 |
| 7. Passion | 37. The PAIRS program |
| 8. Commitment | 38. Preparing couple for marriage: the symbis model |
| 9. Eshleman | 39. Les parrott |
| 10. Clarke | 40. Adam, D |
| 11. Stanley | 41. Gingras, M |
| 12. Markman | 42. William Adrian Hickmon |
| 13. Peters | 43. Howard O. Protinsky |
| 14. Leber | 44. Kusum singh |
| 15. Mc Adams | 45. A..C. M. E |
| 16. Oden | 46. Waring |
| 17. Emotional intimacy | 47. wheelless |
| 18. Intellectual intimacy | |
| 19. Physical intimacy | |
| 20. Cuber | |
| 21. Horroff | |
| 22. Gilbert | |
| 23. Wynne | |
| 24. Psychological intimacy | |
| 25. Sexual intimacy | |
| 26. Spiritual intimacy | |
| 27. Aesthetic intimacy | |
| 28. Social and Recreational intimacy | |
| 29. Temporal intimacy | |
| 30. Bagarozzi | |

منابع

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

خمسه، اکرم (۱۳۸۲). آموزش قبل از ازدواج، تهران: دانشگاه الزهرا (س)، پژوهشکده زنان.
گوردون، ت (۱۳۸۰). فرهنگ تفاهم در ازدواج، ترجمه پ فرجادی، تهران: آئین تفاهم.

- Adam, D. & Gingras, M. (1982). Short and long terms effects of a marital enrichment program upon couple functioning. *Journal of Sex Marital therapy*, 2, 97-118.
- Bagarozzi, D. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. Philadelphia: Brunner/Routledge.
- Berger, R. & M. Hannah. (1999). *Preventive Approaches in couples therapy*. Philidelphia: Brunner/ Mazel.
- 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).
- Farrugia, C. E. & Hohous., L. (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](http://www.aifs.gov.au/institute/afrc6papersfarrugia.html).
- Fowers, B. J. & olson D. H. (1986). Predicting marital success with Prepare. A predict validity study. *Journal of Marital and Family therapy*, 12, 403-412.
- Hickman, W. A. Jr. Protinsky, H. O, Singh,k. (1997). Increasing Marital Intimacy: Lessons from marital enrichment. *Contemporary family therapy*. 19(4).
- Markman, H. J. (1981). Prediction of marital distress: A 5 – year follow-up. *Journal ofonsulting and clinical psychology*, 40, 760-762.
- Olson, D. H. (1999). Prepre/Enrich program (version 2000). In R. Berger and M. Hannah. *Preventative Approaches to premarital therapy*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazzer. Stanley . S. M. Markman , H. J. peters M. St and leber B, D. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce family Relation. 44 (4). Pg (392).
- Sternberg, R. J. (1987). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. New York: Basic Books.