

## اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه جنسی بر رضایت زناشویی و شادکامی زوج ها

مینا مجتبیایی<sup>۱</sup> و مرضیه رزاقی صفت<sup>۲</sup>

(۱) استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران

(۲) کارشناس ارشد گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران

\*نویسنده مسوول: razzaghisefat@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۱/۱۱/۲۰ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۲/۲/۳ تاریخ پذیرش مقاله ۹۲/۴/۱۴

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه جنسی بر رضایت زناشویی و شادکامی زوج ها در بین کلیه زنان متأهلی که به خانه سلامت فرهنگ منطقه ۱۲ تهران در سال ۲۰۱۴ مراجعه کرده اند، انجام شده است. این پژوهش از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی با روش پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان متأهلی هستند که به خانه سلامت فرهنگ منطقه ۱۲ تهران در سال ۲۰۱۴ مراجعه کرده اند و نمونه این پژوهش ۴۰ نفر از زنان متأهل می باشند که به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره؛ گروه کنترل و گروه آزمایش قرار گرفته اند. جهت سنجش متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش از دو پرسشنامه استاندارد رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شده است. ابتدا پرسشنامه ها به عنوان پیش آزمون در دو گروه اجرا شد و بعد گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۲ ساعته مورد آموزش غنی سازی رابطه جنسی قرار گرفتند و دو هفته بعد از اتمام جلسات از دو گروه پس آزمون به عمل آمد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس یک متغیری (ANCOVA)، تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) و t گروه های مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش غنی سازی رابطه جنسی در افزایش شادکامی ( $t=4/693$ ) و رضایت زناشویی ( $t=2/400$ ) موثر بوده است و علاوه بر آن، این آموزش بر مولفه های رضایت زناشویی یعنی رضایت از زندگی، مسائل شخصی، ارتباط، حل تعارض و رابطه جنسی ( $F=7/317$ ) موثر است.

کلید واژه گان: غنی سازی، رابطه جنسی، رضایت زناشویی، شادکامی.

### مقدمه

حقیقت، معضل پریشانی زناشویی بیشتر از هر طبقه تشخیص روان پزشکی دیگری دلیل مراجعه درمانجویان به مراکز بهداشت روانی است (برنشتاین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). اهداف این پژوهش عبارتند از شناسایی اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه جنسی بر رضایت زناشویی، شناسایی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط جنسی بر شادکامی و شناسایی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط جنسی بر ۵

خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه به شمار می آید. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گروی سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است، از این رو سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان بی گمان، اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. شواهد فراوانی گویای آنند که زوج ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و دوستانه به مشکلات شدید و فراگیری دچارند. در

1 Bernstein

مؤلفه رضایت زناشویی (رضایت از زندگی، مسائل شخصی، ارتباط، حل تعارض و رابطه جنسی).

رضایت زناشویی برآوردی از میزان شادکامی و خشنودی موجود در رابطه، میزان تلاش در جهت موفقیت آمیز بودن آن و نیز فراوانی تعارضات تجربه شده در رابطه می باشد. در خصوص عوامل مختلفی که می توانند بر رضایت زناشویی تأثیر گذار باشند تحقیقات گسترده ای صورت گرفته است و پژوهشگران به علل مختلفی اشاره کرده اند. یکی از عواملی که طبق تحقیقات می تواند بر روی رضایت زناشویی تأثیر بگذارد مسائل جنسی زوجین می باشد و روانشناسان معتقدند که رضایت جنسی با میزان بالایی از رضایت زناشویی مرتبط است (میراحمدی زاده، ۱۳۸۲). تحقیقات نشان داده است که نه تنها ارضای نیاز جنسی نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد بلکه دانش مسائل جنسی نیز می تواند عامل تعیین کننده ای در میزان رضایت زناشویی باشد. امروزه فهم کاملاً آگاهانه غریزه جنسی اهمیت بیشتری از عمل جنسی دارد (نادری، ۱۳۸۴). امروزه یکی از علل اصلی جدایی ها به ویژه در جوامعی مانند کشور ما که هم از نظر مذهبی و هم از لحاظ فرهنگی خصوصیات ویژه ای خود را دارد، عدم درک متقابل از یکدیگر در میان زوج های جوان است. (نوحی، ۱۳۸۷). بسیاری از عملکردهای نادرست جنسی زوج ها به نداشتن دانش جنسی، مهارت جنسی و مهارت ارتباطی آنها برمی گردد. دانش فرد درباره ی تشریح جنسی و فنون جنسی در روابط جنسی موفقیت آمیز تأثیری مهم دارد. به خصوص، آگاهی از روش های مناسب تحریک همسر ضروری است و علت نبود انگیزتگی و ارگاسم همسر ممکن است به دلیل نداشتن دانش یا مهارت مربوط باشد (فاروجیا، ۱۹۹۸).

یکی از ویژگی های مهم روانی که فرد سالم می بایست از آن برخوردار باشد، احساس بهزیستی و شادکامی است. این احساس این گونه تعریف می شود: احساس مثبت و رضایت مندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه های خانواده، شغل و... است. پژوهش در مورد عوامل موثر بر شادکامی در دهه ۱۹۸۰ تا آنجا پیش رفت که کاستا<sup>۲</sup> و مک کرا<sup>۳</sup> مدعی کشف ژن شادی شدند. این دو شادکامی را عمدتاً به برون گرایی و ثبات هیجانی مربوط ساختند (میرشاه جعفری، ۱۳۸۹).

برخی از پژوهشگران، شادکامی را حالت روانی مثبتی می دانند که با سطح بالای رضامندی کلی از زندگی، عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی مشخص می شود. سلینگمن، رشید و پارک، مفهوم شادکامی را در سه مؤلفه جای داده اند: الف) هیجان های مثبت (زندگی بانشاط)؛ ب) تعهد (زندگی درگیرانه یا زندگی خوب؛ ج) معناداری (زندگی با معنا). سلینگمن<sup>۴</sup> معتقد است بر اساس پژوهش های چند سال اخیر، ثابت شده است شادکامی عامل پدیدآورنده منافع به مراتب بیشتر از صرف احساس خوبی داشتن است؛ افراد شادکام، سالم تر و بسیار موفق ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند (سلینگمن، ۲۰۰۶). دیدگاه غلط برخی از افراد جامعه نسبت به آموزش و اشاعه ی آگاهی مرتبط با مسائل جنسی و زناشویی و سیر صعودی آمار طلاق در کشور که یکی از دلایل آن عدم رضایت زناشویی است، محققان بسیاری را به موضوع روابط خانوادگی و زناشویی علاقه مند کرده و البته مشکلات فرهنگی و تابو بودن مسائل جنسی در جامعه، پژوهش در این حوزه را سخت کرده و بر این اساس بیشتر تحقیقات در این زمینه از نوع

<sup>2</sup> Costa

<sup>3</sup> McCurry

<sup>4</sup> Seligman

<sup>1</sup> Farrugia

غیرآزمایشی و همبستگی است، همانطور که بیان شد، محدود و ناکافی بودن تحقیقات در این زمینه به ویژه در کشور ایران، پژوهشگر را بر آن نمود تا به حد توان و در راستای علاقه بتواند تا حدی این خلاء را پر کرده و راه را برای تحقیقات آتی در این زمینه هموارتر کند.

### روش تحقیق

#### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

در پژوهش حاضر جامعه آماری عبارت است از کلیه زنان متاهلی که به خانه سلامت فرهنگ منطقه ۱۲ تهران در سال ۲۰۱۴ مراجعه کرده اند. در پژوهش حاضر نمونه شامل ۴۰ نفر از زنان متاهل می باشند به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفر (گروه کنترل و گروه آزمایش) تقسیم شدند. انتخاب مرکز خانه فرهنگ منطقه ۱۲ تهران به صورت در دسترس بوده است، افراد نمونه این پژوهش که شامل ۴۰ نفر از زنان متاهل می باشند؛ به طور داوطلبانه جهت شرکت در کلاس های غنی سازی رابطه جنسی به مرکز خانه فرهنگ مراجعه کردند و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفر (گروه کنترل و گروه آزمایش) گماشته شدند.

#### ابزار

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۱</sup> از ۱۲ زیر مقیاس تشکیل شده است. مقیاس اول آن ۵ ماده ای و سایر مقیاس ها هر کدام ۱۰ ماده دارد. در فرم ۱۱۵ ماده ای اجرا شده در ایران، برای هر یک از عبارات این پرسشنامه ۵ گزینه منظور شده است. گزینه های عبارات، عبارتند از: "خیلی زیاد"، "زیاد"، "در حد متوسط"، "کم"، "خیلی کم". نمره گذاری عبارات به صورت ۴، ۳، ۲، ۱، ۰ است.

لذا حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه برابر با ۴۶۰ است. نمره بالاتر نشانه رضایت مندی بیشتر زناشویی است. پاسخنامه به صورت یک برگ جدا در اختیار آزمودنی ها قرار می گیرد. در پژوهش مهدویان ضریب همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۳۷، برای زنان ۰/۹۴۴ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمد. این ضرایب در همین پژوهش برای خرده مقیاس های تحریف آزمایی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراقت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی گروه زنان و مردان به ترتیب از این قرار است: ۰/۷۲، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۶۳، ۰/۶۹، ۰/۸۷، ۰/۶۹، ۰/۶۲ و ۰/۷۳. روایی ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس های این پرسشنامه انریچ زوج های راضی و ناراضی را متمایز می کنند که نشان می دهد این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد پرسشنامه ای ۲۹ ماده ای است و با تحلیل عاملی نتایج آن ۷ عامل زیر بدست آمده است: شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خلق مثبت، احساس کنترل زندگی، سلامت جسمی، رضایت از خویشتن و هوشیاری روانی. این پرسشنامه شامل ۲۹ ماده می باشد که هر کدام دارای ۴ عبارت است که آزمودنی باید یکی از آنها را انتخاب کند. امتیاز هر ماده بین ۰ تا ۳ می باشد؛ و حداقل امتیاز کلی ۰ و حداکثر آن ۸۷ می باشد (کارآ، ۲۰۰۴). به منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی

<sup>2</sup> Carr

<sup>1</sup> Enrich

در ایران علی پور و نور بالا (۲۰۰۸) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۹۳ درصد را به دست آورده اند.

#### شیوه ی اجرا

در این پژوهش ابتدا مراجعه به مرکز خانه فرهنگ منطقه ۱۲ تهران که انتخاب آن در دسترس بود، صورت گرفت و صحبت هایی با مسئول مرکز و موافقت ایشان با همکاری مرکز تا پایان انجام پژوهش انجام شد. سپس ۴۰ نفر از زنان متأهل که به طور داوطلبانه جهت شرکت در کلاس های غنی سازی رابطه جنسی به مرکز خانه فرهنگ مراجعه کردند، به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابتدا پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و شادکامی آکسفورد به عنوان پیش آزمون در دو گروه اجرا شد و سپس گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۲ ساعته (۲۰ ساعت) مورد آموزش غنی سازی رابطه جنسی قرار گرفتند و دو هفته بعد از اتمام جلسات از دو گروه پس آزمون به عمل آمد و بعد از جمع آوری اطلاعات مورد نظر، این اطلاعات در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی قرار گرفته شد.

آکسفورد (OHI، آرگیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱) نمونه ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی، ۱۸ تا ۵۳ سال میانگین ۲۵ فهرست شادکامی آکسفورد را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک<sup>۲</sup> و زیر مقیاس های برون گرایی و نوروزگرایی EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸-، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی هم گرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تایید کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل رضایت از زندگی، عزت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ در مجموع ۴۹/۷ درصد واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمرات آزمودنی های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته های پژوهش آرگیل ( $m=6/35$ ) متفاوت بود. یافته های پژوهش نشان دادند که فهرست شادکامی آکسفورد برای اندازه گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نوربالا (۲۰۰۸)، برخی تحقیقات این سال را ۲۰۰۶ معرفی کرده اند که اشتباه می باشد. این تحقیق در سال ۲۰۰۸ در مجله اندیشه و رفتار منتشر شده است. تایید شده است، آرگیل و لو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم وبرونیک<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی و نوری (۲۰۰۲) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۸۴ درصد را به دست آورده اند.

<sup>1</sup> Argyll

<sup>2</sup> Beck

<sup>3</sup> Farenhaiem Veronic

جدول ۱. سرفصل های بسته مداخله ای

| جلسات      | موضوع   |
|------------|---|
| جلسه اول   | مقدمه ای بر تاثیر رابطه جنسی سالم - مراحل واکنش جنسی  |
| جلسه دوم   | آشنایی با دستگاه تناسلی مردان و زنان و عملکرد آنها  |
| جلسه سوم   | آموزش ماساژ ریلکسی و ماساژ جنسی   |
| جلسه چهارم | تفاوت مردان و زنان - موانع داشتن یک رابطه جنسی لذت بخش  |
| جلسه پنجم  | عوامل روزانه موثر در رابطه جنسی - عوامل تاثیرگذار مستقیم در رابطه جنسی - راه هایی برای بالابردن اعتماد به نفس در رابطه جنسی |
| جلسه ششم   | وضعیت و پوزیشن در رابطه جنسی  |
| جلسه هفتم  | فواید رابطه جنسی سالم در زندگی - هویت جنسی و بیماری های کروموزومی جنسی  |
| جلسه هشتم  | اختلالات جنسی (معرفی، عوامل بروز اختلال، درمان توسط همسر)   |
| جلسه نهم   | خود ارضایی - انحرافات جنسی چیست؟  |
| جلسه دهم   | روش های پیشگیری از بارداری - بارداری  |

جدول ۲. شاخص های توصیفی نمره های شرکت کنندگان گروه های آزمایش (n=۲۰) و کنترل (n=۲۰) در شادکامی و رضایت زناشویی

| گروه ها | متغیرها                  | میانگین | انحراف معیار | K-S   | Sig   |
|---------|--------------------------|---------|--------------|-------|-------|
| آزمایش  | پیش آزمون شادکامی        | ۴۷/۰۵   | ۱۲/۲۲        | ۰/۱۶۷ | ۰/۱۴۷ |
|         | پس آزمون شادکامی         | ۶۱/۱۵   | ۶/۹۱         | ۰/۱۷۲ | ۰/۱۲۲ |
| کنترل   | پیش آزمون شادکامی        | ۵۹/۵۵   | ۱۰/۱۴        | ۰/۱۳۳ | ۰/۲۰۰ |
|         | پس آزمون شادکامی         | ۵۸/۸۰   | ۱۱/۲۶        | ۰/۱۱۷ | ۰/۲۰۰ |
| آزمایش  | پیش آزمون رضایت زناشویی  | ۲۶۶/۳۵  | ۵۷/۵۹        | ۰/۱۳۴ | ۰/۲۰۰ |
|         | پس آزمون رضایت زناشویی   | ۲۹۱/۴۰  | ۵۰/۸۹        | ۰/۱۲۸ | ۰/۲۰۰ |
| کنترل   | پیش آزمون رضایت زناشویی  | ۲۷۴/۲۰  | ۶۱/۴۴        | ۰/۱۵۹ | ۰/۱۹۷ |
|         | پس آزمون رضایت زناشویی   | ۲۷۲/۲۵  | ۶۱/۹۵        | ۰/۱۴۰ | ۰/۲۰۰ |
| آزمایش  | پیش آزمون رضایت از زندگی | ۲۵/۱۵   | ۷/۲۶         | ۰/۱۱۶ | ۰/۲۰۰ |
|         | پس آزمون رضایت از زندگی  | ۲۷/۶۵   | ۵/۲۲         | ۰/۱۴۷ | ۰/۲۰۰ |
| کنترل   | پیش آزمون رضایت از زندگی | ۲۶/۰۵   | ۷/۴۴         | ۰/۱۰۸ | ۰/۲۰۰ |
|         | پس آزمون رضایت از زندگی  | ۲۴/۸۵   | ۸/۷۷         | ۰/۰۹۷ | ۰/۲۰۰ |
| آزمایش  | پیش آزمون مسائل شخصی     | ۲۶/۲۰   | ۷/۱۰         | ۰/۱۷۴ | ۰/۱۱۵ |
|         | پس آزمون مسائل شخصی      | ۲۸/۸۵   | ۶/۶۴         | ۰/۱۱۹ | ۰/۲۰۰ |
| کنترل   | پیش آزمون مسائل شخصی     | ۲۶/۱۵   | ۸/۷۷         | ۰/۱۲۱ | ۰/۲۰۰ |
|         | پس آزمون مسائل شخصی      | ۲۴/۲۵   | ۹/۱۴         | ۰/۱۶۸ | ۰/۱۴۰ |
| آزمایش  | پیش آزمون ارتباط         | ۲۳/۹۰   | ۷/۵۹         | ۰/۱۰۵ | ۰/۲۰۰ |
|         | پس آزمون ارتباط          | ۲۴/۸۵   | ۶/۸۳         | ۰/۱۱۶ | ۰/۲۰۰ |
| کنترل   | پیش آزمون ارتباط         | ۲۷/۳۵   | ۸/۵۹         | ۰/۹۱۴ | ۰/۰۷۵ |
|         | پس آزمون ارتباط          | ۲۶/۱۰   | ۱۰/۴۴        | ۰/۸۷۸ | ۰/۰۱۶ |

ادامه جدول ۲. شاخص های توصیفی نمره های شرکت کنندگان گروه های آزمایش (n=۲۰) و کنترل (n=۲۰)

در شادکامی و رضایت زناشویی

| گروه   | پیش آزمون            | پس آزمون | تغییر | میانگین |
|--------|----------------------|----------|-------|---------|
| آزمایش | پیش آزمون حل تعارض   | ۲۱/۶۵    | ۶/۶۹  | ۰/۱۶۱   |
|        | پس آزمون حل تعارض    | ۲۴/۳۵    | ۶/۸۵  | ۰/۲۰۰   |
| کنترل  | پیش آزمون حل تعارض   | ۲۴/۹۰    | ۶/۰۷  | ۰/۱۳۵   |
|        | پس آزمون حل تعارض    | ۲۴/۷۵    | ۷/۹۱  | ۰/۰۹۶   |
| آزمایش | پیش آزمون رابطه جنسی | ۲۵/۳۵    | ۸/۱۵  | ۰/۱۴۱   |
|        | پس آزمون رابطه جنسی  | ۳۱/۴۵    | ۶/۶۱  | ۰/۱۸۹   |
| کنترل  | پیش آزمون رابطه جنسی | ۲۴/۶۵    | ۸/۵۸  | ۰/۱۴۴   |
|        | پس آزمون رابطه جنسی  | ۲۲/۴۵    | ۶/۸۵  | ۰/۰۹۷   |

یافته ها

با استفاده از روش های مناسب آمار توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار، شاخص های توزیع نمره ها، و نتایج آزمون نرمالیتی توصیف شده اند. پس از بررسی داده ها از طریق اکسپلور، داده پرت موثری مشاهده نشد. براساس اطلاعات جدول ۲ درخصوص توزیع نمره های شرکت کنندگان گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش و پس آزمون در متغیرهای شادکامی و رضایت زناشویی (و ۵ مولفه رضایت از زندگی، مسائل شخصی، ارتباط، حل تعارض و رابطه جنسی)، نتایج آزمون نرمالیتی کولموگروف- اسمیرنوف نشان داد که

توزیع نمره های شرکت کنندگان در همه متغیرها (بجز پس آزمون ارتباط گروه کنترل) به توزیع نرمال نزدیک است. فرضیه اول: آموزش غنی سازی روابط جنسی، شادکامی را افزایش می دهد.

با توجه به مقدار  $F$  به دست آمده (۸/۳۴۴) و احتمال معناداری آن که از ۰/۰۵ کوچکتر است مفروضه همسانی واریانس ها تایید نمی شود. برای بررسی سایر مفروضه ها، با محاسبات زیر به بررسی همگنی رگرسیون آماری پرداخته شد.

جدول ۳. عوامل بین آزمودنی ها

| گروه ها | تعداد |
|---------|-------|
| آزمایش  | ۲۰    |
| کنترل   | ۲۰    |

جدول ۴ : خلاصه آزمون برابری واریانس خطای لیون

| F     | Df1 | Df2 | احتمال معناداری |
|-------|-----|-----|-----------------|
| ۸/۳۴۴ | ۱   | ۳۸  | ۰/۰۰۶           |

جدول ۵: نتایج آزمون‌های اثرهای بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته: شادکامی)

| Sig   | F      | میانگین مجذورات | درجه آزادی | مجموع مجذورات | منابع تغییر         |
|-------|--------|-----------------|------------|---------------|---------------------|
| ۰/۰۰۱ | ۱۵/۴۰۴ | ۹۳۲/۰۱۵         | ۱          | ۹۳۲/۰۱۵       | گروه‌ها             |
| ۰/۰۰۱ | ۲۹/۲۹۴ | ۱۷۷۲/۴۹۳        | ۱          | ۱۷۷۲/۴۹۳      | پیش آزمون           |
| ۰/۰۰۲ | ۱۰/۷۸۹ | ۶۵۲/۸۲۰         | ۱          | ۶۵۲/۸۲۰       | گروه‌ها * پیش آزمون |
|       |        | ۶۰/۵۰۶          | ۳۶         | ۲۱۷۸/۲۳۱      | خطا                 |

جدول ۶: خلاصه نتایج آزمون t گروه‌های مستقل (فرضیه اول)

| P     | t       | درجه آزادی | F        | انحراف معیار | میانگین | تعداد | گروه‌ها | متغیر وابسته |
|-------|---------|------------|----------|--------------|---------|-------|---------|--------------|
|       |         |            |          | ۱۳/۲۳        | ۱۴/۱۰   | ۲۰    | آزمایش  |              |
| ۰/۰۰۱ | ۴/۶۹۳** | ۲۴/۳۴۵     | ۱۸/۵۶۳** |              |         |       |         | شادکامی      |
|       |         |            |          | ۵/۰۱         | -۰/۷۵۰  | ۲۰    | کنترل   |              |

\*\*معنادار در سطح ۰/۰۱

جدول ۷: عوامل بین آزمودنی‌ها

| تعداد | گروه‌ها |
|-------|---------|
| ۲۰    | آزمایش  |
| ۲۰    | کنترل   |

کوواریانس را انجام داد. برای مقایسه عملکرد آزمودنی‌های گروه‌های تحت آموزش غنی سازی روابط جنسی در متغیر شادکامی با استفاده از t گروه‌های مستقل (پس از محاسبه تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون) انجام شد.

پذیرش فرضیه اول تحقیق کافی است. در نهایت با توجه به مقدار میانگین‌های دو گروه، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی روابط جنسی در افزایش شادکامی موثر بوده است.

فرضیه دوم: آموزش غنی سازی روابط جنسی رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

همان‌طور که در جدول بالا ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه عملکرد گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش آزمون متغیر سازگاری کلی زناشویی از ۰/۰۵ کوچکتر است ( $Sig= 0/002$ ). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون تایید نمی‌شود. بنابراین، نمی‌توان تحلیل با توجه به مقدار t محاسبه شده (۴/۶۹۳) با درجه آزادی ۲۴/۳۴۵ حداقل با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان فرض صفر را رد کرد. به عبارت دیگر، تفاوت میانگین تفاضل نمره‌های پیش آزمون- پس آزمون شرکت‌کنندگان در گروه‌های تحت آموزش غنی سازی روابط جنسی در متغیر شادکامی معنادار است. بنابراین، شواهد برای

جدول ۸ : خلاصه آزمون برابری واریانس خطای لیون

| احتمال معناداری | Df2 | Df1 | F      |
|-----------------|-----|-----|--------|
| ۰/۰۰۱           | ۳۸  | ۱   | ۱۵/۱۳۰ |

جدول ۹ : نتایج آزمون‌های اثرهای بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته : رضایت زناشویی)

| منابع تغییر         | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F      | Sig   |
|---------------------|---------------|------------|-----------------|--------|-------|
| گروه ها             | ۸۴۱۸/۴۲۰      | ۱          | ۸۴۱۸/۴۲۰        | ۸/۵۶۵  | ۰/۰۰۶ |
| پیش آزمون           | ۷۷۷۴۱/۶۶۱     | ۱          | ۷۷۷۴۱/۶۶۱       | ۷۹/۰۹۴ | ۰/۰۰۱ |
| گروه ها * پیش آزمون | ۵۸۸۸/۰۸۱      | ۱          | ۵۸۸۸/۰۸۱        | ۵/۹۹۰  | ۰/۰۱۹ |
| خطا                 | ۳۵۳۸۴/۵۱۵     | ۳۶         | ۹۸۲/۹۰۳         |        |       |

جدول ۱۰. خلاصه نتایج آزمون t گروه های مستقل (فرضیه دوم)

| متغیر وابسته  | گروه ها | تعداد | میانگین | انحراف معیار | F        | درجه آزادی | t        | P     |
|---------------|---------|-------|---------|--------------|----------|------------|----------|-------|
| رضایت زناشویی | آزمایش  | ۲۰    | ۲۵/۰۵   | ۴۷/۴۰        | ۱۱/۶۶۶** | ۲۳/۷۴۵     | ۲/۴۰۰*** | ۰/۰۲۵ |
|               | کنترل   | ۲۰    | -۱/۱۹۵  | ۱۶/۸۸        |          |            |          |       |

\*\*معنادار در سطح ۰/۰۱

نمره های پیش آزمون- پس آزمون) انجام شد. با توجه به مقدار t محاسبه شده (۲/۴۰۰) با درجه آزادی ۲۳/۷۴۵ حداقل با ۹۵ درصد اطمینان می توان فرض صفر را رد کرد. به عبارت دیگر، تفاوت میانگین تفاضل نمره های پیش آزمون- پس آزمون شرکت کنندگان در گروه های تحت آموزش غنی سازی روابط جنسی در متغیر رضایت زناشویی معنادار است.

بنابراین، شواهد برای پذیرش فرضیه دوم تحقیق کافی است. در نهایت با توجه به مقدار میانگین های دو گروه، می توان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی روابط جنسی در افزایش رضایت زناشویی موثر بوده است. فرضیه سوم : آموزش غنی سازی روابط جنسی ۵ مولفه رضایت زناشویی را افزایش می دهد.

با توجه به مقدار F به دست آمده (۱۵/۱۳۰) و احتمال معناداری آن که از ۰/۰۵ کوچکتر است مفروضه همسانی واریانس ها تایید نمی شود. برای بررسی سایر مفروضه ها، با محاسبات زیر به بررسی همگنی رگرسیون آماری پرداخته شد. همان طور که در جدول بالا ملاحظه می شود، احتمال پذیرش فرض صفر برای مقایسه عملکرد گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون متغیر سازگاری کلی زناشویی از ۰/۰۵ کوچکتر است (۰/۰۱۹ = Sig). بنابراین، می توان نتیجه گرفت که فرضیه همگنی شیب های رگرسیون تایید نمی شود.

بنابراین، نمی توان تحلیل کوواریانس را انجام داد. برای مقایسه عملکرد آزمودنی های گروه های تحت آموزش غنی سازی روابط جنسی در متغیر رضایت زناشویی با استفاده از t گروه های مستقل (پس از محاسبه تفاضل



جدول ۱۱: عوامل بین آزمودنی ها

| تعداد | گروه ها |
|-------|---------|
| ۱۹    | آزمایش  |
| ۲۰    | کنترل   |

جدول ۱۲. خلاصه آزمون برابری ماتریس کوواریانس باکس

| ام باکس | F     | Df1 | Df2  | احتمال معناداری |
|---------|-------|-----|------|-----------------|
| ۲۴/۸۷۲  | ۱/۴۲۱ | ۱۵  | ۵۸۱۴ | ۰/۱۲۷           |

جدول ۱۳. خلاصه آزمون های چندمتغیری

| اثرات   | آزمون ها          | مقادیر | F       | درجه آزادی | درجه آزادی خطا | P     | مجذور ایتا |
|---------|-------------------|--------|---------|------------|----------------|-------|------------|
| گروه ها | اثر پیلائی        | ۰/۵۵۸  | ۷/۳۱۷** | ۵          | ۲۹             | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۵۸      |
|         | ویلکز لامبدا      | ۰/۴۴۲  | ۷/۳۱۷** | ۵          | ۲۹             | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۵۸      |
|         | اثر هوتلینگ       | ۱/۲۶۱  | ۷/۳۱۷** | ۵          | ۲۹             | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۵۸      |
|         | بزرگترین ریشه روی | ۱/۲۶۱  | ۷/۳۱۷** | ۵          | ۲۹             | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۵۸      |

\*\*معنادار در سطح ۰/۰۱

## بحث و نتیجه گیری

### فرضیه اول پژوهش: آموزش غنی سازی روابط جنسی

شادکامی را افزایش می دهد.

در این فرضیه با توجه به مقدار  $t$  محاسبه شده (۴/۶۹۳) با درجه آزادی (۲۴/۳۴۵) حداقل با ۹۹ درصد اطمینان می توان فرض صفر را رد کرد، به عبارت دیگر تفاوت میانگین تفاضل نمره های پیش آزمون- پس آزمون شرکت کنندگان در گروه تحت آموزش غنی سازی روابط جنسی در متغیر شادکامی معنادار است. در نهایت با توجه به مقدار میانگین های دو گروه کنترل و آزمایش می توان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی روابط جنسی در افزایش شادکامی موثر بوده است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش؛ مرادی (۱۳۸۴) و جعفری (۱۳۸۷) همخوان است.

از آنجا که نیاز جنسی از نیازهای بنیادی و غریزی بشر محسوب می شود ارضای صحیح این نیاز موجب احساس لذت شده و در فرآیندهای پیچیده تر باعث افزایش اعتماد به نفس، احساس خودکارآمدی و در نهایت ایجاد نگرش مثبت به محیط پیرامون می شود. آموزش غنی سازی رابطه جنسی به طور کلی موجب افزایش آگاهی افراد نسبت به شیوه ارضای صحیح نیاز جنسی شده و همین امر موجب افزایش عناصر سلامت روان گشته که شادکامی نیز در این دسته قرار می گیرد.

**فرضیه دوم پژوهش:** آموزش غنی سازی روابط جنسی رضایت زناشویی را افزایش می دهد.

در این فرضیه با توجه به مقدار  $t$  محاسبه شده (۲/۴۰۰) با درجه آزادی (۲۴/۳۴۵) حداقل با ۹۵ درصد اطمینان می توان فرض صفر را رد کرد، به عبارت دیگر تفاوت میانگین تفاضل نمره های پیش آزمون- پس آزمون

بهرتر روبرو شوند و مسائل زناشویی را بهتر مدیریت کنند. از طرفی دیگر مردان در پی ارضای صحیح و کامل از لحاظ جنسی و عاطفی می توانند بسیاری از تنش ها، اضطراب ها و فشارهای روزمره خود را به صورت بهتری مدیریت کنند. همین دو امر باعث می شود که زن و مرد رضایت بیشتری از همسر خود داشته باشند و میزان رضایتمندی زناشویی میان آنها بالا می رود.

البته این آموزش موجب بسیاری از اتفاقات در سطح فردی و بین فردی برای زوجین می شود که به بهتر شدن رابطه میان آنها کمک می کند. با توجه به دلایلی که ذکر شد به راحتی می توان نتیجه گرفت که آموزش شیوه صحیح رابطه جنسی تاثیر مستقیم در رضایت زناشویی دارد.

**فرضیه سوم پژوهش:** آموزش غنی سازی روابط جنسی ۵ مولفه رضایت زناشویی (رضایت از زندگی، مسائل شخصی، ارتباط، حل تعارض و رابطه جنسی) را افزایش می دهد.

در این فرضیه با توجه به مقدار  $F$  به دست آمده (۲۴/۸۷۲) و احتمال معناداری (۰/۱۲۷) می توان نتیجه گرفت داده ها از مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس تخطی نکرده است و بر اساس مقدار آزمون ویلکز لامبدا (۰/۴۴۲) و  $F$  محاسبه شده (۷/۳۱۷) با درجه آزادی ۵ و ۲۹ می توان فرض صفر را رد کرد ( $p < ۰/۰۱$ ).

به عبارت دیگر، میانگین نمره های شرکت کنندگان در ۵ مولفه رضایت از زندگی، مسائل شخصی، ارتباط، حل تعارض و رابطه جنسی به طور همزمان بین اعضای ۲ گروه آزمایش و کنترل متفاوت است. اندازه اثر اختلاف با توجه به مقدار مجذور ای تا (۰/۵۵۸) در حد متوسط است. در مجموع، مقدار مجذور ای تا (۰/۵۵۸) نشان دهنده ارتباط نسبتاً بالای بین آموزش غنی سازی روابط جنسی

شرکت کنندگان در گروه تحت آموزش غنی سازی روابط جنسی در متغیر رضایت زناشویی معنادار است. در نهایت با توجه به مقدار میانگین های دو گروه کنترل و آزمایش می توان نتیجه گرفت که آموزش غنی سازی روابط جنسی در افزایش رضایت زناشویی موثر بوده است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش؛ اولیا و همکاران (۱۳۸۵)، رفیعی بندری و ورنانی پور (۱۳۸۴)، وکیلی (۱۳۶۶)، عطاری و همکاران (۱۳۸۴)، احمدی و همکاران (۱۳۸۵)، نظری و نوایی نژاد (۱۳۸۴)، سودانی، دهقان و مهربانی زاده هنرمند (۱۳۸۹)، سامانی (۱۳۸۶)، سلیمانیان (۱۳۷۳)، هیگمن<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۷)، هالی و اولسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۵)، گریف و مالهرب<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) همخوان است.

نتایج پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش؛ (لوئر و لوئر<sup>۴</sup> (۱۹۸۵) به نقل از مصلحتی؛ ۱۳۷۹؛ صفحه ۱۷۰) ناهمخوان است.

دلیل ناهمخوانی پژوهش لوئر و لوئر، با پژوهش حاضر این است که: در پژوهش لوئر و لوئر روش جمع آوری اطلاعات از طریق پرسش یک سوال با عنوان «عامل اصلی رضایت زناشویی» می باشد و تنها یک پاسخ مورد قبول بوده است و همین امر باعث شده که تنها ۱۰ درصد از آزمودنی ها به روابط جنسی خوب اشاره کنند.

آموزش شیوه صحیح رابطه جنسی و در پی آن داشتن رابطه ای کامل تر و لذت بخش تر برای زوجین به خصوص زمانی که هر دو از رابطه راضی بوده باشند، تعداد بسیار زیادی از مشکلات زناشویی را قابل حل می کند. زنان در صورت ارضای صحیح هم از لحاظ جنسی و هم از لحاظ عاطفی، توانایی این را دارند که با مشکلات

<sup>1</sup> Hickmon

<sup>2</sup> Hawley & Olson

<sup>3</sup> Greeff & Malherbe

<sup>4</sup> Louier & Louier

و ۵ مولفه رضایت از زندگی، مسائل شخصی، ارتباط، حل تعارض و رابطه جنسی است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش؛ شمس مفرحه و همکاران (۱۳۸۹)، شاه سیاه و همکاران (۱۳۸۹)، اولیا و همکاران (۱۳۸۵)، رفیعی بندری و ورانی پور (۱۳۸۴)، احمدی و همکاران (۱۳۸۵)، نظری و نوابی نژاد (۱۳۸۴) و گریف و مالهرب (۲۰۰۱) همخوان است.

و نتایج پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش؛ (لوئر و لوئر (۱۹۸۵) به نقل از مصلحتی؛ ۱۳۷۹؛ صفحه ۱۷۰) ناهمخوان است.

دلیل ناهمخوانی پژوهش لوئر و لوئر، با پژوهش حاضر این است که؛ در پژوهش لوئر و لوئر روش جمع آوری اطلاعات از طریق پرسش یک سوال با عنوان «عامل اصلی رضایت زناشویی» می باشد و تنها یک پاسخ مورد قبول بوده است و همین امر باعث شده که تنها ۱۰ درصد از آزمودنی ها به روابط جنسی خوب اشاره کنند.

با شناخت بهتر جنس مخالف و آشنایی با شیوه صحیح برقرار کردن ارتباط جنسی، درک متقابل در هر دو زوج افزایش می یابد و همین درک پیش درآمدی است برای بهبود رابطه میان زوجین. با داشتن رابطه جنسی بهتر، بسیاری از تعارضاتی که در اثر عدم ارضای نیاز جنسی و یا عاطفی برای هر یک از زوجین ایجاد می شود، به راحتی قابل حل می شود.

با بهتر شدن ارتباط میان زن و مرد و رفع دسته ای از تعارض ها به تناسب رضایت از زندگی افراد بیشتر می شود و همین افزایش میزان رضایت در بعد شخصی برای هریک از زوجین، موجب بهتر شدن کیفیت زندگی مشترک می گردد.

با شناخت کامل از مسائل جنسی و حدود تخیلات و واقعیت ها و همچنین مشخص کردن شیوه صحیح ارتباط

از شیوه های نادرست و نهایتا نزدیک کردن رابطه جنسی مورد انتظار فرد و رابطه ای که انجام می شود بسیاری از مسائل شخصی افراد در زمینه زندگی زناشویی معقول تر می گردد.

## منابع

- احمدی، خدابخش. فتحی آشتیانی، علی. اعتمادی، احمد و میرزمانی، سید محمود. (۱۳۸۵). تأثیر روش تغییر شیوه زندگی بر کاهش ناسازگاری همسران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. سال دوازدهم. شماره ۴۵. ص ۱۰۱ - ۱۰۸.

- اولیا، نرگس. فاتحی زاده، مریم و بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۵). تاثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمت زوجین. فصلنامه خانواده پژوهی. سال دوم. شماره ۶. ص ۱۳۵-۱۱۹.

- رفیعی بندری، فرحناز. ورانی پور، رحمت اله. (۱۳۸۴). تاثیر آموزش های شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی زوج های دانشجو. فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره. ۱۴. ص ۲۵-۴۰.

- سامانی، سیامک. (۱۳۸۶). بررسی عمده ترین عوامل ایجاد کننده درگیری های زناشویی در گروهی از دانشجویان متأهل در دانشگاه شیراز. فصلنامه خانواده پژوهی. سال ۳. شماره ۱۱. ص ۶۵۷ - ۶۶۸.

- سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۷۳). بررسی رابطه باورهای غیر منطقی با رضامندی زناشویی در دانشجویان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت معلم. دانشکده علوم تربیتی.

- سودانی، منصور. دهقان، سهیلا و مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خود تنظیمی بر بهزیستی روان شناختی و ارتباط زناشویی زوج های ناسازگار. مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی. شماره ۳. سال دوم. ص ۴۳-۷۲.

[www.aifs.gov.au/institute/afrc\\_6\\_papers\\_farrugia.Html](http://www.aifs.gov.au/institute/afrc_6_papers_farrugia.Html)

- Greeff, A. P. & Malherbe, H. I. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of sex & marital therapy*. 27. 247-257.

- Hawley, D. R. & Olson, D. H. (1995). Enriching newlyweds: An evaluation of three enrichment programs. *The American Journal of Family Therapy*. 32. 129-147.

- Hickmon, W. A., Protinsky, H. O. et al. (1997). Increasing Marital Intimacy: Lessons From Marital Enrichment. *Contemporary Family Therapy*. 19. 581 - 589.

- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American psychologist*. 774-788. New York: New York Press.

- عطاری، ی. ع. افضلی گروه، ص و مهرابی زاده هنرمند، م. (۱۳۸۴). مقایسه سازگاری زناشویی معلمان مرد دبستان های شهر اهواز بر اساس همسانی هیجان خواهی با همسرانشان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۱، ص ۲۷-۴۴.

- مصلحتی، حسین. (۱۳۷۹). ازدواج و ازدواج درمانی. تهران: نشر البرز.

- میراحمدی زاده، ع. ر. نخعی امرودی، ن. طباطبایی، س. ح. ر و شفیعیان، ر. (۱۳۸۲). رضامندی زناشویی و تعیین عوامل تاثیرگذار بر آن در شیراز. فصلنامه اندیشه و رفتار. سال هشتم، شماره ۴. ص ۵۶-۶۳.

- میرشاه جعفری، ابراهیم. (۱۳۸۹). شادکامی و عوامل مؤثر بر آن. فصلنامه تازه های علوم شناختی. سال ۴، شماره ۳.

- نادری، احمد. (۱۳۸۴). بررسی اندیشه و زندگی میشل فوکو. گزارش تحقیق نظری ارائه شده برای درس نظریه های جدید انسان شناسی دکتر فکوهی دانشگاه تهران. مقطع کارشناسی ارشد.

- نظری، علی محمد و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴) بررسی تاثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره. سال ۴. شماره ۱۳. ص ۵۹-۳۵.

- نوحی، عبدالله. (۱۳۸۷). بررسی اهداف، اصول و روشهای تربیت جنسی در قرآن و روایات. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

- Philip, Bernstein, H. & Marci, T. (2001). *Marital therapy from behavioral & Communicational perspectives*. Translated by Pur Abedi, H., Manshei, Gh. (2004). Tehran: Roshd Publishing.

- Carr, A. (2004). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice (Wiley Series in Clinical Psychology)*. New York: John Wiley and Sons.

- Farrugia, C. E. (1998). Conceptualizing the pair-Bond: Attachment, Caregiving, and sexuality as predictors of Intimacy in Adult Romantic relationships.

---

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 4, No. 2, summer 2012, No 14



Journal of Educational  
Psychology

---

## Effectiveness of sex enrichment training on the couple's marital satisfaction and happiness

Mojtabaie. Mina<sup>1</sup>, Razzaghi Sefat. Marzie<sup>\*2</sup>

- 1) Assistant Professor. Department of Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Roudehen, Iran
- 2) Department of Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Roudehen, Iran

\*Corresponding author: razzaghisefat@yahoo.com

---

### Abstract

The purpose of the present research is to determine the effectiveness of sex enrichment training on the couple's marital satisfaction and happiness, among all married women who were referred to Farhang health home in Tehran twelfth district in 2014. This study was a semi-experimental study using pre-test post-test with control group. The statistical population of this research were all married women who were referred to Farhang health home in Tehran twelfth district in 2014 and the sample of the study included 40 married women that randomly divided into two groups of 20, a control group and an experimental group. To measure the variables in the study, marital satisfaction standard questionnaire and Oxford happiness questionnaire were used. The questionnaires were administered to both groups as a pre-test and then the experimental group received 10 sessions (each session 2 hours) of sex enrichment training, and two weeks after the last session the post-test was performed for both groups. In this study, single variable analysis of covariance (ANCONA), multi variable analysis of covariance (MANCOVA) and T-test for independent groups was used for data analysis. The results showed that the sex enrichment training in increasing happiness ( $t=4/693$ ) and marital satisfaction ( $t=2/400$ ) was effective and also, the training is effective for component of the marital satisfaction such as life satisfaction, personal issues, communication, conflict resolution and sexual intercourse ( $f=7/317$ ).

**Key words:** Enrichment, Sex, Marital Satisfaction, Happiness.

---