

## Effectiveness of marital enrichment package based on Islamic teachings on couples' marital satisfaction

### Authors

Mojtaba Satkin<sup>1</sup>, Seyyed Abolghasem Mehrinejad<sup>\*2</sup>, Nemat Sotodehasl<sup>3</sup>, Hassan Asadzadeh<sup>4</sup>

1. *PhD in Psychology, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.*
2. *Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)*
3. *Associate Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.*
4. *Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.*

### Abstract

**Receive Date:**  
00/00/0000

**Accept Date:**  
00/00/0000



**Introduction:** Marital satisfaction is the most important and essential factor for the stability and durability of a joint life, and Islamic teachings will be a reliable guide for a stable and satisfying marriage. The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of the marital enrichment educational package based on Islamic teachings on the marital satisfaction of couples.

**Method:** The current research was a semi-experimental type with an experimental group, a control group and a pre-test, post-test design with a two-month follow-up. The statistical population of this research was the couples referring to two counseling centers in Tehran, 40 couples were selected in a targeted way and randomly replaced into two experimental groups (20 couples) and control group (20 couples). The experimental group received weekly intervention as a group in 12 face-to-face sessions, 12 face-to-face sessions and 3 training camps. Both groups were evaluated in the three stages of pre-test, post-test and follow-up using the Enrich Marital Satisfaction Questionnaire. Data were analyzed using non-parametric Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

**Result:** The results showed that the intervention of the marital enrichment program based on Islamic teachings on marital satisfaction and the subscales of Marital Satisfaction, Communication, Conflict Resolution and Idealistic Distortion in couples of the experimental group was significant compared to the control group ( $P < 0.002$ ). The follow-up test also showed that the effect of training was lasting and significant ( $P < 0.001$ ).

**Discussion and conclusion:** The educational package for enriching married life based on Islamic teachings, which is an intervention program that fits cultural

---

considerations, is effective in increasing the marital satisfaction of couples.

**Keywords**

Marital Enrichment, Marital Satisfaction, Couples, Islamic Teachings

**Corresponding  
Author's E-mail**

s. mehrinejad @ alzahra .ac.ir

زودآیند ویدئویش نشانه

## اثربخشی بسته غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین

مجتبی ساتکین<sup>۱</sup>، سید ابوالقاسم مهری نژاد<sup>۲\*</sup>، نعمت ستوده اصل<sup>۳</sup>، حسن اسدزاده<sup>۴</sup>

۱. دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.
۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.
۴. دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

### چکیده

**مقدمه:** رضایت زناشویی مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل پایداری و دوام زندگی مشترک است و آموزه‌های اسلامی، راهنمایی مطمئن برای ازدواج پایدار و رضایت‌بخش خواهند بود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین انجام شده است.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با گروه آزمایش، کنترل و طرح پیش آزمون، پس آزمون با پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری این پژوهش زوجین مراجعه کننده به دو مرکز مشاوره در شهر تهران بودند که ۴۰ زوج به روش هدفمند انتخاب و به دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و گروه کنترل (۲۰ زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۱۲ جلسه حضوری، ۱۲ جلسه غیر حضوری و ۳ اردوی آموزشی دریافت کردند. هر دو گروه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به وسیله پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ناپارامتری ویلکاکسون و من ویتنی تحلیل شد.

### تاریخ دریافت:

۰۰/۰۰/۰۰

### تاریخ پذیرش:

۰۰/۰۰/۰۰



**نتایج:** نتایج نشان داد تأثیر مداخله برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت زناشویی و زیرمقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی در زوجین گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل معنی‌دار بوده است ( $P < 0.002$ ). آزمون پیگیری نیز نشان داد اثر آموزش ماندگار و معنی‌دار بوده است ( $P < 0.001$ ).

**بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج مطالعه، استفاده از بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی که یک برنامه مداخلاتی متناسب با ملاحظات فرهنگی است می‌تواند در افزایش رضایت زناشویی زوجین موثر باشد. بنابراین مشاوران و روانشناسان می‌توانند از این بسته آموزشی در مداخلات خود برای افزایش رضایت زناشویی زوجین استفاده کنند.

### کلیدواژه‌ها

غنی‌سازی زندگی زناشویی، رضایت زناشویی، زوجین، آموزه‌های اسلامی

---

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

زودآیند ویدئو آپدیت شده

## مقدمه

بدون در نظر گرفتن فرهنگ مراجعان امری غیرقابل قبول هستند و زمانی از اعتبار لازم برخوردارند که مبتنی بر داده‌های فرهنگی آن جامعه باشند و بدون در نظر گرفتن ملاحظات بومی و فرهنگی، چنین مداخلاتی با بی‌اعتباری روبه‌رو خواهد شد [۹]. از سویی در تمام کشورها نیز دین و آموزه‌هایش بخش مهمی از فرهنگ کشورها را تشکیل می‌دهند [۱۰، ۱۱]. متخصصان به این واقعیت اذعان دارند که رابطه دین و فرهنگ رابطه‌ای ناگسستنی است و آنچه فرهنگ را شکل می‌دهد دین است و به بیان دیگر، نیاز انسان به کلام متعال الهی، خمیرمایه فرهنگ است. برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی نیز به عنوان نوعی از مداخلات روانشناختی از این امر مستثنی نیستند. به گونه‌ای که حتی برخی از مدل‌های غنی‌سازی روابط همسران مانند برنامه مواجهه ازدواج<sup>۷</sup> براساس دستورالعمل‌های دین مسیحیت تدوین گردیده است. تحقیقات نشان می‌دهند آموزه‌های اسلامی هم از ظرفیت بالایی برای سعادت‌مندی و خوشبختی انسان از جمله در بهبود روابط زوجین برخوردار می‌باشند و در رضایت‌زناشویی نیز که مقوله‌ای وابسته به فرهنگ است تاثیرگذار می‌باشد. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دینداری عامل پیش‌بینی کننده مهمی در مورد رضایت‌زناشویی است [۱۲، ۱۳]. بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت‌زناشویی زوجین انجام شده است.

## روش

## نوع پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی با استفاده از طرح گروه‌های آزمایش و کنترل با پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شده است. همچنین برای بررسی ماندگاری اثر آموزش در هر دو گروه، مرحله پیگیری نیز قرار داده شد. بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی که توسط تیم تحقیق، تدوین و در مدت سه ماه به گروه آزمایش ارائه و اثر آن در مقایسه با گروه کنترل بر رضایت‌زناشویی سنجیده شد. در این فاصله گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی، یک رویکرد مبتنی بر آموزش قابلیت‌ها و مهارت‌ها می‌باشد، که کمک می‌کند زوجین زندگی زناشویی خود را ارتقاء دهند و همچنین دوام رابطه آنها پایدارتر شود [۱]. برنامه غنی‌سازی یک برنامه کلی در جهت تقویت سلامت رابطه زوج‌های متاهل است که نقاط قوت آنها را تشخیص داده و زوج‌ها را نسبت به گفتگو در مورد رابطه‌شان کمک می‌نماید [۲]. این برنامه راهی را فراهم می‌کند تا زوجین در حین گفتگو درباره مطالب مهم، بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار نمایند [۳]. این برنامه‌ها به عنوان برنامه‌های آموزشی و رشد‌محور به دنبال افزایش روابط صمیمانه بین همسران شکل گرفتند [۴، ۵]. برنامه‌های غنی‌سازی می‌تواند باعث جلوگیری از بروز مشکلات و مسائل کوچک، پیش از بروز مشکلات بزرگتری در زندگی زناشویی شود. در واقع غنی‌سازی زندگی زناشویی یک برنامه پیشگیرانه است و پیشگیری بسیار موثرتر از درمان است و تشخیص زود هنگام و پیشگیری در مسائل و مشکلات خانوادگی نیز بسیار حائز اهمیت است [۳]. به‌علاوه برخی رویکردهای غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اهمیت شناخت باورهای افراد درباره علت بروز مشکلات تأکید و به زوجین کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای حل مشکلاتشان را یاد بگیرند [۶]. هدف این رویکردها، کمک به زوجین برای افزایش آگاهی و کاوش احساسات و افکار خود و همسر، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است [۷]. امروزه انواع مختلفی از برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی از قبیل پیشگیری و ارتقاء زوجین (PREP)<sup>۱</sup>، مواجهه ازدواج (ME)<sup>۲</sup>، ارتباط بین زوجین، برنامه TIME<sup>۳</sup> برای ازدواج بهتر، آموزش صمیمیت زوجین، برنامه ارتقاء ارتباط (RE)<sup>۴</sup>، آماده سازی غنی‌سازی اولسون<sup>۵</sup> و برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین برای ازدواج (A.C.M.E)<sup>۶</sup> در حال اجرا می‌باشد [۸].

اما مطالعات نشان می‌دهند که مداخلات روانشناختی

<sup>1</sup> Prevention and Relationship Enhancement Program

<sup>2</sup> Marriage Enrichment

<sup>3</sup> Training in Marriage Enrichment

<sup>4</sup> Relationship Enhancement

<sup>5</sup> PREPARE/ENRICH— Growing Together Workshop

<sup>6</sup> Association of Couples for Marriage Enrichment

<sup>7</sup> Marriage Encounter program

تحقیق ملی با ۵۰۳۹ زوج نشان دادند که با استفاده از این پرسشنامه می‌توان با دقت ۹۵-۸۵٪ بین زوجین خرسند و ناخرسند تمایز قائل شد. هر یک از موضوعات این پرسشنامه، در ارتباط با یکی از زمینه‌های مهم است. ارزیابی این زمینه‌ها در درون یک رابطه زنشویی، می‌تواند مشکلات بالقوه زوج‌ها را توصیف کند، یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. این ابزار همچنین می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیصی برای زوج‌هایی که در جستجوی مشاوره زنشویی و به دنبال تقویت رابطه زنشویی خود هستند، استفاده شود. این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای می‌باشد که می‌تواند به عنوان یک ابزار تحقیق از جمله رضایت، ارتباطات و حل تعارض استفاده گردد. مقیاس زوجی انریچ یک اندازه‌گیری کلی از روابط زنشویی شامل تحریف‌آرمانی<sup>۱۰</sup>، رضایت‌زنشویی<sup>۱۱</sup>، مسایل شخصیتی<sup>۱۲</sup>، ارتباطات<sup>۱۳</sup>، حل تعارض<sup>۱۴</sup>، مدیریت مالی<sup>۱۵</sup>، فعالیت‌های اوقات فراغت<sup>۱۶</sup>، رابطه جنسی<sup>۱۷</sup>، فرزندان و فرزند-پروری<sup>۱۸</sup>، خانواده و دوستان<sup>۱۹</sup>، نقش‌های مساوات‌طلبی مربوط به زن و مرد<sup>۲۰</sup>، جهت‌گیری مذهبی<sup>۲۱</sup>، همبستگی زوج‌ها<sup>۲۲</sup> و تغییرات زنشویی<sup>۲۳</sup> را شامل می‌شود [۱۴]. این پرسشنامه توسط آسوده و همکاران (۲۰۱۰) ترجمه شد [۱۵]. پرسشنامه زوجی انریچ توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متاهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت-زنشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف‌آرمانی به ترتیب از این قرار است ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده‌آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ بوده است و ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده با تعداد ۳۶۵ زوج (۷۳۰ نفر) به ترتیب ۰/۶۸

پس از پایان دوره و در مرحله پیگیری یعنی دو ماه پس از دوره، هر دو گروه پرسشنامه رضایت‌زنشویی انریچ را تکمیل کردند. سپس تغییرات درون‌گروهی و بین‌گروهی رضایت-زنشویی در دو گروه آزمایش و کنترل در مقاطع مختلف زمانی بررسی شد. همچنین میزان تغییرات رضایت‌زنشویی در گروه آزمایش به تفکیک جنسیت افراد در مقاطع زمانی مطالعه مورد بررسی قرار گرفت.

## آزمودنی‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوج‌های مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره در شهر تهران بودند که به دلیل ناراضی‌تی و یا بهبود رابطه زنشویی خود مراجعه کرده بودند و از این میان ۴۰ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه با ۲۰ زوج تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک، داشتن ناراضی‌تی زنشویی براساس خوداظهاری، حضور همزمان زوجین در جلسات آموزشی، سن ۲۰ تا ۴۰ سال و سطح تحصیلات حداقل دیپلم بود. ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها در این مطالعه بدین شکل بودند: میانگین سن مردان ۳۱/۶۱، میانگین سن زنان ۲۸/۲۰، میانگین اختلاف سن مردان و زنان ۳/۵۳، میانگین سن ازدواج مردان ۲۶/۰۷، میانگین سن ازدواج زنان ۲۲/۶۹ و میانگین طول مدت ازدواج زوجین ۵/۵۴ سال.

## ابزارهای پژوهش

الف: پرسشنامه رضایت زنشویی انریچ (ENRICH): در این پژوهش به منظور بررسی رضایت‌زنشویی از پرسش‌نامه‌ی رضایت‌زنشویی انریچ<sup>۸</sup> استفاده شد. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات و کارهای بالینی متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. فورز و السون<sup>۹</sup> (۱۹۸۹) از این پرسشنامه، برای بررسی رضایت-زنشویی استفاده کرده‌اند و معتقدند که این مقیاس نسبت به تغییراتی که در خانواده وجود می‌آید حساس است [۱۴]. فورز و السون (۱۹۸۹) با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی در

<sup>10</sup> Idealistic Distortion  
<sup>11</sup> Marital Satisfaction  
<sup>12</sup> Personality Issues  
<sup>13</sup> Communication  
<sup>14</sup> Conflict Resolution  
<sup>15</sup> Financial Management  
<sup>16</sup> Leisure Activities  
<sup>17</sup> Sexual Relationship  
<sup>18</sup> Children and Parenting  
<sup>19</sup> Family and Friends  
<sup>20</sup> Equalitarian Roles  
<sup>21</sup> Religious Orientation  
<sup>22</sup> Marital Cohesion  
<sup>23</sup> Marital Change

<sup>8</sup> Four ENRICH Couple Scales

<sup>9</sup> Fowers & Olson

رشددهنده و آسیب‌رسان / آموزش راهکارهای تقویت عقل در زندگی‌زنشویی

جلسه سوم. آشنایی با سازه‌روانی-معنوی قلب / آشنایی با عوامل سلامت و تقویت قلب و نقش قلب‌معنوی در زندگی‌زنشویی / آموزش راهکارهای ایجاد سلامت قلب

جلسه چهارم. آشنایی با سازه‌روانی-معنوی صدر / نقش شرح‌صدر در زندگی‌زنشویی و عوامل شرح‌صدر / آموزش راهکارهای افزایش ظرفیت وجودی

اردوی اول. آشنایی با ساختار خانواده‌اسلامی / آشنایی با جایگاه و نقش زن و شوهر و توزیع قدرت / گفتگو در مورد حقوق و مسئولیت‌ها و مدیریت مالی

جلسه پنجم. آشنایی با اهمیت حیا در زندگی‌زنشویی / آموزش راهکارهای افزایش حیا در زندگی‌زنشویی

جلسه ششم. آموزش راهکارهای شکرگزاری و تشکر / آموزش راهکارهای افزایش صبر در زندگی‌زنشویی

جلسه هفتم. آموزش راهکارهای افزایش تعهد و وفاداری در زندگی‌زنشویی

جلسه هشتم. ایجاد نگاه مثبت به رابطه جنسی / آشنایی با وظایف متقابل، تفاوت‌ها و شرایط روانی زن و مرد / آموزش راهکارهای بهبود روابط جنسی

اردوی دوم. شناسایی مؤلفه‌های ارتباط موثر / شناسایی موانع ارتباطی / آموزش سبک‌های مختلف / آموزش گوش دادن فعال / آموزش کارآمدتر کردن ارتباط

جلسه نهم. آشنایی با نیازهای عاطفی زن و شوهر / آموزش تامین نیازهای عاطفی زن و شوهر در زندگی‌زنشویی

جلسه دهم. آشنایی با تعارضات‌زنشویی و زمینه‌های ایجاد تعارض / آموزش مراحل حل تعارض و راهکارهای دینی حل تعارض

جلسه یازدهم. آشنایی با اهمیت روابط خانوادگی و حیثه‌های اختلاف نظر / آموزش راهکارهای بازسازی رابطه با خانواده خود و همسر

جلسه دوازدهم. آشنایی با اهمیت روابط اجتماعی در خانواده و آسیب‌شناسی / آموزش فنون مقابله با آسیب‌های روابط اجتماعی در خانواده

اردوی سوم. آموزش چگونگی استمرار آثار جلسات / جمع‌بندی و نتیجه‌گیری جلسات / ایجاد خاطره خوب از حضور در دوره و دریافت بازخورد / اجرای پس‌آزمون

(با حذف سئوال ۲۴ آلفا ۰/۷۸ می‌شود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲، ۰/۷۷، به دست آمد [۱۵].

ب- بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زنشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی: این برنامه توسط ساتکین و همکاران در سال ۱۴۰۰ طراحی، تدوین و روایی یابی شد و از این جهت که بر مبنای اصول و مبانی موجود در آموزه‌های اسلامی تهیه شده است در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفت [۱۶]. این برنامه به زوجها یاد می‌دهد تا با در نظر گرفتن ابعاد مختلف وجودی خود و همسر، به صورت موثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، حل مسئله نمایند و در همه این موارد خدامحور عمل نمایند و رشد کنند. این بسته‌ی آموزشی سه ماهه است که در آن زوجها به صورت گروهی در ۱۲ جلسه حضوری، ۱۲ جلسه غیر حضوری و سه اردوی آموزشی شرکت کردند. بررسی روایی محتوای بسته‌ی آموزشی، با روش دلفی با استفاده از نظرات پنل تخصصی پانزده نفره از صاحب نظران در حوزه خانواده با رویکرد اسلامی انجام شد. در این روش جهت کمی‌سازی میزان توافق اعضای پنل تخصصی، از شاخص‌های ضریب نسبی روایی- محتوا (CVR) ۲۴، شاخص روایی محتوا (CVI) ۲۵ و قابلیت اجرایی استفاده شد. بررسی روایی محتوایی نشان داد که CVI، CVR و قابلیت اجرایی این بسته آموزشی به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۵ و ۰/۹۴ می‌باشد که نشان‌دهنده دارا بودن حداقل مقدار مورد قبول می‌باشد. شرح تفصیلی بررسی تحلیل محتوای کیفی [۱۷] و نیز نحوه تدوین و ارائه بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زنشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی [۱۶] به تفکیک بر اساس جلسات حضوری، غیر حضوری و اردوهای آموزشی به همراه موضوعات، اهداف، تکالیف، کاربرگ‌ها و روش‌های ارائه، در مقالات منتشر شده مولفان موجود است. شرح مختصر این برنامه به شرح زیر است:

### جلسات حضوری

جلسه اول. آشنایی اعضای گروه با اهداف، قوانین، ساختار جلسات و روش کار / ایجاد انگیزه برای حضور منظم و انجام تکالیف

جلسه دوم. آشنایی با سازه‌روانی- معنوی عقل / عوامل

<sup>24</sup> Content Validity Ratio

<sup>25</sup> Content Validity Index

### جلسات غیر حضوری

جلسه دوازدهم. آموزش راهکارهای نگاه معنوی به وظایف زناشویی / شناخت امور عبادی در خانواده  
**شیوه انجام پژوهش**

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان اخذ و برای اجرا و انتشار نتایج پژوهش با تأکید بر اصل محرمانگی توضیحات جامع و روشنی مبنی بر تضمین حریم خصوصی و رازداری و مختار بودن برای خروج از پژوهش داده شد. پس از اتمام پژوهش گروه کنترل نیز تحت آموزش قرار گرفتند. از ۲۰ زوج گروه آزمایش، ۱۶ زوج (۳۲ نفر) و از ۲۰ زوج گروه کنترل، ۱۵ زوج (۳۰ نفر) دوره ی-آموزشی را به پایان رساندند و سایر زوج ها به دلایل مختلف مانند بارداری، بستری شدن، مشکلات شغلی و عدم تمایل به انتهای دوره نرسیدند.

### شیوه تحلیل داده ها

در مرحله بررسی اثربخشی از شاخص های میانگین، انحراف معیار برای توصیف نمره پرسشنامه در دو گروه، قبل و بعد از آموزش و در مرحله پیگیری استفاده شد. داده های گردآوری شده با استفاده از آزمون های ناپارامتری من ویتنی و ویلکاکسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### نتایج

مقایسه تغییرات درون گروهی رضایت زناشویی زوجین در جدول ۱ در گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک در مقاطع مختلف زمانی پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری ارائه شده است.

جلسه اول. آشنایی با نگاه اسلام به ازدواج و همسر و بعد معنوی انسان و ساختار معنویت  
 جلسه دوم. آشنایی با الگوی خانواده سالم از دیدگاه اسلام / آشنایی با عوامل ایجاد ازدواج موفق از دیدگاه اسلامی  
 جلسه سوم. آشنایی با مشترکات و تفاوت های طبیعی- فطری زن و مرد  
 جلسه چهارم. آشنایی با تاثیرات حواس پنجگانه در زندگی زناشویی / آموزش راهکارهای ایجاد نشاط در زندگی زناشویی  
 جلسه پنجم. آشنایی با اهمیت جهاد با نفس در زندگی زناشویی / آموزش راهکارهایی جهاد با نفس در زندگی زناشویی  
 جلسه ششم. آشنایی با فنون و راهکارهای مهارت کنترل خشم در زندگی زناشویی  
 جلسه هفتم. آموزش راهکارهای گذشت و سازگاری در زندگی زناشویی  
 جلسه هشتم. آشنایی با موانع لذت جنسی زوجین / آموزش راهکارهای رفع موانع لذت جنسی در زندگی زناشویی  
 جلسه نهم. آموزش فنون و راهکارهای همدلی در زندگی زناشویی  
 جلسه دهم. آموزش قواعد مذاکره برای حل تعارض و روش های غیرموتور حل تعارض در آموزه های دینی  
 جلسه یازدهم. آموزش رفتارهای درون منزل براساس آموزه های اسلامی

جدول ۱: مقایسه تغییرات درون گروهی رضایت زناشویی (کل) در گروه آزمایش و کنترل در مقاطع مختلف زمانی

گروه	رضایت زناشویی (کل)	پیش آزمون (۱)	پس آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)
گروه آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۱۰۸/۹۰ $\pm$ ۲۲/۱۳	۱۲۰/۰۹ $\pm$ ۱۷/۶۸	۱۲۴/۲۱ $\pm$ ۱۶/۲۱
	سطح معنی داری	$p(۱,۲) = ۰/۰۰۲$	$p(۳,۲) = ۰/۳۵۲$	$p(۳,۱) = ۰/۰۰۴$
گروه کنترل	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۱۲۵/۳۰ $\pm$ ۹/۵۹	۱۲۳/۶۶ $\pm$ ۱۴/۲۳	۱۱۸/۷۳ $\pm$ ۹/۶۲
	سطح معنی داری	$p(۱,۲) = ۰/۴۶۰$	$p(۳,۲) = ۰/۰۹۴$	$p(۳,۱) = ۰/۰۲۰$



بطور معنی‌داری کمتر از مرحله پیش‌آزمون بوده است ( $P=0/020$ ). وضعیت رضایت‌زناشویی (کل) در گروه کنترل در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس-آزمون نداشته است ( $P=0/094$ ). مقایسه تغییرات درون‌گروهی زیرمقیاس‌های رضایت-زناشویی در زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک در مقاطع مختلف زمانی در جدول ۲ ارائه شده است.

یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که وضعیت رضایت‌زناشویی (کل) در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون ( $P=0/002$ ) و پیگیری ( $P=0/004$ ) بطور معنی‌داری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون بوده است و در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته است ( $P=0/352$ ). همچنین وضعیت رضایت‌زناشویی (کل) در گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری با مرحله پیش‌آزمون نداشته است ( $P=0/460$ ). وضعیت رضایت‌زناشویی (کل) در گروه کنترل در مرحله پیگیری

جدول ۲: مقایسه تغییرات درون‌گروهی زیرمقیاس‌های رضایت‌زناشویی در گروه آزمایش و کنترل در مقاطع مختلف زمانی

زیرمقیاس	گروه	شاخص	پیش‌آزمون (۱)	پس‌آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)
رضایت‌زناشویی	گروه آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۳۳/۱۸ $\pm$ ۷/۲۶	۳۶/۰۳ $\pm$ ۵/۵۴	۳۸/۰۰ $\pm$ ۴/۹۵
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/006$	$p(3,2) = 0/129$	$p(3,1) = 0/004$
	گروه کنترل	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۳۷/۶۳ $\pm$ ۳/۹۶	۳۷/۵۰ $\pm$ ۵/۲۰	۳۶/۳۰ $\pm$ ۳/۲۳
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/823$	$p(3,2) = 0/245$	$p(3,1) = 0/093$
ارتباطات	گروه آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۳۰/۷۵ $\pm$ ۶/۹۵	۳۴/۰۹ $\pm$ ۶/۰۵	۳۵/۰۹ $\pm$ ۵/۸۶
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/006$	$p(3,2) = 0/679$	$p(3,1) = 0/028$
	گروه کنترل	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۳۶/۳۳ $\pm$ ۳/۳۹	۳۵/۷۶ $\pm$ ۴/۳۴	۳۳/۸۳ $\pm$ ۳/۵۴
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/512$	$p(3,2) = 0/073$	$p(3,1) = 0/026$
حل تعارض	گروه آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۲۸/۸۱ $\pm$ ۴/۹۷	۳۱/۷۱ $\pm$ ۴/۶۰	۳۱/۹۳ $\pm$ ۴/۳۸
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/006$	$p(3,2) = 0/969$	$p(3,1) = 0/012$
	گروه کنترل	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۳۲/۱۳ $\pm$ ۳/۱۲	۳۱/۶۳ $\pm$ ۳/۸۰	۳۰/۱۶ $\pm$ ۲/۹۰
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/593$	$p(3,2) = 0/018$	$p(3,1) = 0/025$
تحریف آرمانی	گروه آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۱۶/۱۵ $\pm$ ۴/۴۴	۱۸/۲۵ $\pm$ ۲/۱۵	۱۸/۶۲ $\pm$ ۳/۴۲
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/005$	$p(3,2) = 0/599$	$p(3,1) = 0/026$
	گروه کنترل	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۱۹/۲۰ $\pm$ ۱/۴۸	۱۸/۷۶ $\pm$ ۲/۴۹	۱۸/۴۳ $\pm$ ۱/۹۹
		سطح معنی‌داری	$p(1,2) = 0/548$	$p(3,2) = 0/589$	$p(3,1) = 0/232$

مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پیش‌آزمون نداشته‌اند و در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته‌اند. زیرمقیاس‌های ارتباطات و حل تعارض نیز در گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری با مرحله پیش‌آزمون نداشته‌اند و در مرحله پیگیری بطور معنی‌داری کمتر از مرحله پیش‌آزمون بوده‌اند. زیرمقیاس ارتباطات هم در گروه کنترل در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته ولی زیرمقیاس حل تعارض بطور معنی‌داری کمتر بوده است. مقایسه تغییرات بین‌گروهی رضایت‌زناشویی در زوجین

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که زیرمقیاس‌های رضایت‌زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بطور معنی‌داری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون بوده‌اند و در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته‌اند. زیرمقیاس‌های حل تعارض و تحریف آرمانی در گروه آزمایش در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس-آزمون نداشته‌اند. همچنین نتایج نشان می‌دهد زیرمقیاس‌های رضایت‌زناشویی و تحریف آرمانی در گروه کنترل در

گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک در مقاطع مختلف زمانی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: مقایسه تغییرات بین گروهی رضایت زناشویی (کل) در دو گروه آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی مطالعه

رضایت زناشویی کل	پیش آزمون (۱)	پس آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲،۱)	میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۳،۱)
گروه آزمایش	۱۰۸/۹۰±۲۲/۱۳	۱۲۰/۰۹±۱۷/۶۸	۱۲۴/۲۱±۱۶/۲۱	۱۱/۱۸±۱۰/۶۵	۱۵/۳۱±۱۹/۳۵
گروه کنترل	۱۲۵/۳۰±۹/۵۹	۱۲۳/۶۶±۱۴/۲۳	۱۱۸/۷۳±۹/۶۲	-۱/۶۳±۸/۶۰	-۶/۵۶±۸/۴۴
سطح معنی داری	۰/۰۲۴	۰/۶۸۲	۰/۳۳۸	۰/۰۰۲	<۰/۰۰۱

کنترل کاهشی بوده، بگونه ای که تغییرات در گروه آزمایش بطور معنی داری بیشتر از گروه کنترل بوده است ( $P < 0/001$ ).

مقایسه تغییرات بین گروهی زیرمقیاس های رضایت- زناشویی در زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک در مقاطع مختلف زمانی در جدول ۴ ارائه شده است.

یافته های جدول ۳ نشان می دهد که میزان تغییرات رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون با زمان مرحله پیش- آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه کنترل کاهشی بوده، بگونه ای که تغییرات در گروه آزمایش بطور معنی داری بیشتر از گروه کنترل بوده است ( $P < 0/002$ ). همچنین میزان تغییرات رضایت زناشویی کل در مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه

جدول ۴: مقایسه تغییرات بین گروهی زیرمقیاس های رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی مطالعه

زیرمقیاس	گروه	مرحله پیش آزمون (۱)	مرحله پس آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲،۱)	میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۳،۱)
رضایت- زناشویی	گروه آزمایش	۳۳/۱۸±۷/۲۶	۳۶/۰۳±۵/۵۴	۳۸/۰۰±۴/۹۵	۲/۸۴±۳/۲۴	۴/۸۱±۵/۶۹
	گروه کنترل	۳۷/۶۳±۳/۹۶	۳۷/۵۰±۵/۲۰	۳۶/۳۰±۳/۲۳	-۰/۱۲±۲/۱۶	-۱/۳۳±۲/۸۷
	سطح معنی داری	۰/۰۹۳	۰/۴۰۱	۰/۲۴۷	۰/۰۰۶	۰/۰۰۱
ارتباطات	گروه آزمایش	۳۰/۷۵±۶/۹۵	۳۴/۰۹±۶/۰۵	۳۵/۰۹±۵/۸۶	۳/۳۴±۴/۳۹	۴/۳۴±۶/۹۵
	گروه کنترل	۳۶/۳۳±۳/۳۹	۳۵/۷۶±۴/۳۴	۳۳/۸۳±۳/۵۴	-۰/۵۶±۳/۶۰	-۲/۵۰±۳/۷۴
	سطح معنی داری	۰/۰۱۲	۰/۷۱۱	۰/۵۹۹	۰/۰۱۲	۰/۰۰۲
حل تعارض	گروه آزمایش	۲۸/۸۱±۴/۹۷	۳۱/۷۱±۴/۶۰	۳۱/۹۳±۴/۳۸	۲/۹۰±۳/۶۸	۳/۱۲±۴/۲۴
	گروه کنترل	۳۲/۱۳±۳/۱۲	۳۱/۶۳±۳/۸۰	۳۰/۱۶±۲/۹۰	-۰/۵۰±۳/۰۱	-۱/۹۶±۲/۸۱
	سطح معنی داری	۰/۰۶۶	۰/۸۳۰	۰/۲۹۹	۰/۰۰۹	<۰/۰۰۱
تحریف آرمانی	گروه آزمایش	۱۶/۱۵±۴/۴۴	۱۸/۲۵±۳/۱۵	۱۸/۶۲±۳/۴۲	۲/۰۹±۲/۶۱	۲/۴۶±۴/۱۹
	گروه کنترل	۱۹/۲۰±۱/۴۸	۱۸/۷۶±۲/۴۹	۱۸/۴۳±۱/۹۹	-۰/۴۳±۲/۱۰	-۰/۷۶±۲/۲۹
	سطح معنی داری	۰/۰۲۴	۰/۷۷۰	۰/۴۷۰	۰/۰۰۴	۰/۰۱۲

بطور معنی داری بیشتر از گروه کنترل بوده است. همچنین میزان تغییرات در همه زیرمقیاس رضایت زناشویی در مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه کنترل کاهشی بوده، بگونه ای که تغییرات در گروه آزمایش بطور معنی داری بیشتر از گروه

یافته های جدول ۴ نشان می دهد که میزان تغییرات در همه زیرمقیاس های رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون با زمان مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه کنترل کاهشی بوده، بگونه ای که تغییرات در گروه آزمایش

کنترل بوده است.

کنترل بوده است.

مقایسه تغییرات رضایت‌ناشویی (کل) در گروه آزمایش

به تفکیک جنسیت در مقاطع زمانی مطالعه در جدول ۵ ارائه

جدول ۵: مقایسه تغییرات رضایت‌ناشویی (کل) گروه آزمایش به تفکیک جنسیت در مقاطع زمانی مطالعه

رضایت‌ناشویی	پیش آزمون (۱)	پس آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲،۱)	میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۳،۱)
مرد	۱۰۹/۷۵±۲۴/۰۵	۱۱۹/۵۶±۱۷/۸۹	۱۲۵/۸۷±۱۸/۶۷	۹/۸۱±۱۴/۴۳	۱۶/۱۲±۲۳/۲۵
زن	۱۰۸/۰۶±۲۴/۱۷	۱۲۰/۶۲±۲۱/۶۰	۱۲۲/۵۶±۱۸/۲۵	۱۲/۵۶±۱۸/۹۸	۱۴/۵۰±۲۲/۸۵
سطح معنی‌داری	۰/۸۲۶	۰/۸۳۶	۰/۳۶۵	۰/۸۳۶	۰/۶۷۰

پس‌آزمون با زمان پیش‌آزمون و مرحله پیگیری با زمان

مرحله پیش‌آزمون معنی‌دار نمی‌باشد.

مقایسه تغییرات زیرمقیاس‌های رضایت‌ناشویی در

گروه آزمایش به تفکیک جنسیت در مقاطع زمانی مطالعه

در جدول ۶ ارائه شده است.

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت نمرات

رضایت‌ناشویی مردان و زنان گروه آزمایش در هیچ یک از

مراحل مطالعه معنی‌دار نمی‌باشد. همچنین میزان تغییرات

نمرات رضایت‌ناشویی مردان و زنان گروه آزمایش در مرحله

جدول ۶: مقایسه تغییرات زیرمقیاس‌های رضایت‌ناشویی گروه آزمایش به تفکیک جنسیت در مقاطع زمانی مطالعه

زیرمقیاس	جنسیت	مرحله پیش آزمون (۱)	مرحله پس آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲،۱)	میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۳،۱)
رضایت-ناشویی	مرد	۳۳/۳۷±۷/۰۹	۳۵/۵۶±۵/۸۰	۳۸/۱۸±۵/۵۵	۲/۱۸±۵/۱۵	۴/۸۱±۶/۷۱
	زن	۳۳/۰۰±۸/۶۳	۳۶/۵۰±۶/۷۷	۳۷/۸۱±۵/۹۶	۳/۵۰±۶/۰۲	۴/۸۱±۶/۷۶
	سطح معنی‌داری	۰/۶۶۹	۰/۷۰۶	۰/۶۹۷	۰/۶۷۰	۰/۹۵۵
ارتباطات	مرد	۳۱/۸۱±۷/۸۶	۳۴/۷۵±۶/۰۳	۳۵/۸۱±۶/۶۰	۲/۹۳±۵/۰۷	۴/۰۰±۸/۱۴
	زن	۲۹/۶۸±۷/۸۵	۳۳/۴۳±۷/۷۴	۳۴/۳۷±۶/۸۵	۳/۷۵±۷/۳۹	۴/۶۸±۸/۴۳
	سطح معنی‌داری	۰/۳۷۷	۰/۲۹۳	۰/۴۰۷	۰/۹۵۹	۰/۹۳۲
حل تعارض	مرد	۲۸/۷۵±۵/۹۸	۳۱/۵۰±۵/۰۲	۳۲/۲۵±۵/۳۱	۲/۷۵±۴/۹۴	۳/۵۰±۶/۰۹
	زن	۲۸/۸۷±۶/۰۰	۳۱/۹۳±۵/۶۵	۳۱/۶۲±۵/۲۱	۳/۰۶±۴/۸۹	۲/۲۵±۵/۰۷
	سطح معنی‌داری	۰/۹۷۷	۰/۹۱۷	۰/۵۹۹	۰/۸۶۴	۰/۵۵۲
تحریف آرمانی	مرد	۱۵/۸۱±۵/۰۰	۱۷/۷۵±۳/۶۶	۱۸/۵۰±۳/۹۴	۱/۹۳±۲/۵۹	۲/۶۸±۴/۲۵
	زن	۱۶/۵۰±۴/۶۰	۱۸/۷۵±۳/۶۲	۱۸/۷۵±۳/۷۶	۲/۲۵±۴/۱۵	۲/۷۵±۴/۷۱
	سطح معنی‌داری	۰/۴۲۵	۰/۲۹۳	۰/۶۳۷	۰/۹۳۲	۰/۶۲۲

همچنین میزان تغییرات نمرات زیرمقیاس‌های رضایت-

ناشویی در مردان و زنان گروه آزمایش در مرحله پس-

آزمون با زمان پیش‌آزمون و مرحله پیگیری با زمان مرحله

پیش‌آزمون معنی‌دار نمی‌باشد.

یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد تفاوت نمرات همه

زیرمقیاس‌های رضایت‌ناشویی در مردان و زنان گروه

آزمایش در هیچ یک از مراحل مطالعه معنی‌دار نمی‌باشد.

کرده‌اند همسو می‌باشد.

دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر اینکه آموزش غنی‌سازی زندگی‌زنشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی به روش گروهی در افزایش رضایت‌زنشویی زوجین حاضر در این مطالعه سودمند بوده است. تقویت مهارت‌های ارتباطی اعم از ارتباط کلامی و غیرکلامی میان زوجین می‌تواند یکی از عوامل موثر در افزایش رضایت‌زنشویی زوجین در این مطالعه باشد [۲۶]. در واقع ارتباط نقشی محوری را در زندگی‌زنشویی ایفا می‌نماید و از این‌روست که مشکلات ارتباطی بر اساس یافته‌های زمینه‌یابی، رایج‌ترین شکایت زوج‌های مراجعه‌کننده برای درمان را نیز تشکیل می‌دهد [۲۷]. نظریه‌پردازان، محققان و درمانگران نیز هر سه با این نظر موافقند که مهارت‌های ارتباطی زوجین از تعیین‌کننده‌های اساسی رضایت‌زنشویی می‌باشد [۲۸]. تحقیقات اکان<sup>۲۶</sup> نشان می‌دهد که مشکلات ارتباطی منبع اصلی دشواری‌های بین فردی می‌باشند و بیشتر مشکلات زنشویی و خانوادگی ناشی از سوءتفاهم و ارتباط ناکارآمد همسران است که منجر به ناکامی و عصبانیت و نیز عدم رضایت می‌شود [۲۹]. بیشتر تحقیقات انجام شده در مورد تعارض زنشویی نیز یک الگوی ناکارآمد ارتباطی را به صورت ضمنی یا صریح پذیرفته‌اند. فقدان مهارت‌های ارتباطی در بسیاری از مشکلات زنشویی از قبیل خشونت و سوء رفتار نیز دخیل می‌باشد. مطابق انتظار روابط غیرکلامی زوجین نیز می‌تواند بر رضایت و یا عدم رضایت زندگی زنشویی تأثیر بگذارد. شاید به همین دلیل باشد که محققان رفتار غیرکلامی را شاخص قوی‌تری برای تمایز زوج‌های درمانده و غیردرمانده می‌دانند [۳۰]. یافته‌های گاتمن<sup>۲۷</sup> نیز نشان می‌دهد زوج‌های درمانده به شکل معناداری رفتارهای غیرکلامی منفی‌تری نسبت به زوج‌های غیردرمانده بروز می‌دهند [۲۸]. مطالعات طولی مارکمن<sup>۲۸</sup> نیز نشان می‌دهد، کیفیت ارتباط، رابطه مستقیمی با رضایت زنشویی دارد. برخی از شیوه‌های ارتباطی مثبت، همچون بیان همدلانه و مناسب احساسات<sup>۲۹</sup>، کفایت ادراکی<sup>۳۰</sup> (درک-همسر توسط فرد)، همبستگی بالائی را با رضایت‌زنشویی

## بحث

رضایت‌زنشویی مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل پایداری و دوام زندگی مشترک است که از وجود یک رابطه دوستانه همراه با حسن تفاهم و درک یکدیگر و وجود یک تعادل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین حاصل می‌شود [۱۸]. پیرو هدف مطالعه، یافته‌های تحقیق نشان داد که انجام برنامه آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زنشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی از نظر علمی و عملی امکان‌پذیر است و باعث افزایش معنی‌دار نمره رضایت‌زنشویی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است. این بدین معناست که بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زنشویی تدوین شده، هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت بر رضایت‌زنشویی زوجین گروه آزمایش، تأثیر مثبت داشته است. اینکه در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، هم در مرحله پس‌آزمون و هم در دوره پیگیری، تغییرات افزایشی بوده، احتمالاً نشان‌دهنده این است که بسته آموزشی حاضر، علاوه بر اثر آنی و ناشی از حضور در فضای جلسات، اثر بلندمدت نیز داشته است و در واقع اثر آن پایدار بوده است. همچنین احتمالاً معنی‌دار نبودن نمره رضایت‌زنشویی زوجین گروه آزمایش در دوره پیگیری نسبت به پس‌آزمون نیز به دلیل گذر زمان و خارج شدن از فضای کارگاهی جلسات باشد. بازگشت به حالت طبیعی زندگی و اتمام دوره آموزشی می‌تواند در ارزیابی واقعی‌تر و بدور از احساسات ناشی از جلسات، به زوجین شرکت‌کننده کمک کند. البته با این وجود نیز باز هم تغییرات دوره پیگیری نسبت به پیش‌آزمون پایدار و معنی‌دار بوده است.

نتایج این پژوهش از این جهت که نشان داده برنامه غنی‌سازی زندگی‌زنشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی می‌تواند مداخله موثر و پایداری برای افزایش رضایت‌زنشویی باشد با یافته‌های ثناگوویی زاده [۱۹]، منجزی و همکاران [۲۰]، جوادی و همکاران [۱۲]، فرهمند و همکاران [۲۱]، کلانتری و همکاران [۱۳] همسو است و همچنین با پژوهش‌های اولیاء و همکاران [۸]، امینی و حیدری [۲۲]، قربانعلی پور و همکاران [۲۳]، عزیز و همکاران [۲۴] و فروغی و همکاران [۲۵] که اثربخشی برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی زندگی را بر رضایت‌زنشویی بررسی

<sup>26</sup> Okan, B. F.

<sup>27</sup> Gottman, J.M. Gottman, J

<sup>28</sup> MarKman

<sup>29</sup> Competence

<sup>30</sup> Perceptual

آموزشی حاضر، ممکن است برای زوجها ابزاری فراهم ساخته باشد که در افزایش رضایت‌زناشویی آنها نیز موثر باشد. از عوامل موثر دیگر بر رضایت زناشویی زوجین، می‌توان به مداخلات شناختی از جمله انجام تکالیفی برای درک ابعاد شخصیتی خود، نقاط قوت و ضعف های خویشتن به عنوان یک همسر و درک درست از شخصیت همسر و قوت و ضعف های او به عنوان شریک زندگی می‌باشد. همچنین به نظر می‌رسد قرار دادن تکالیف مستمر در دوره آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زناشویی و تاکید زیاد بر انجام آنها در افزایش رضایت زناشویی زوجین مورد مطالعه موثر باشد. تعیین تکالیفی مانند برقراری رابطه جنسی، انجام نظافت و بهداشت، گرفتن دست همسر، نگاه با محبت همسران به هم، زینت کردن زوجین برای یکدیگر، تهیه هدیه برای همسر، داشتن برنامه و قرار دو نفره (قرار عاشقی)، داشتن ساعت گفتگو با یکدیگر (ساعت عاشقی)، عزم بر پرداختن به خود بیش از همسر و تشکر از همسر به صورت مستمر از جمله تکالیف مستمر در دوره می‌باشند.

لازم به ذکر است که به نظر می‌رسد که تبعات روانشناختی، اجتماعی، اقتصادی و ... همه‌گیری ویروس کرونا بخشی از نتایج را تحت تاثیر قرار داده باشد. عدم امکان بررسی این مورد می‌تواند از محدودیت‌های این مطالعه باشد. یک پیشنهاد برای رفع این محدودیت، استفاده از روش‌های آنلاین و مجازی برای آموزش و جمع‌آوری داده‌ها می‌باشد. این روش، امکان بررسی این مورد را فراهم خواهد کرد و از محدودیت‌های مطالعه کاسته خواهد شد. همچنین با توجه به محدودیت‌هایی همچون محدود شدن افراد نمونه به دو مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره در تهران و در برهه زمانی محدود، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه رو خواهد شد. پیشنهاد می‌شود برای افزایش قابلیت اعتماد پژوهش‌های آینده در این زمینه، پژوهش‌های بیشتر در جوامع متنوع و با اندازه‌گیری‌های مختلف انجام شود. با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود که برنامه غنی‌سازی زندگی‌زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی که با توجه به فرهنگ اسلامی تدوین شده است در لیست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی قرار گیرد متخصصان خانواده بتوانند با توجه به تأثیرگذاری این برنامه، به رفع مشکلات ارتباطی و غنی‌سازی روابط صمیمانه زوجها و خانواده‌ها بپردازند. عدم توجه

دارند [۳۱]. در تهیه بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی-زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی حاضر نیز بر مسائل ارتباطی مانند پرهیز از فریاد کشیدن و صدای بلند<sup>۳۱</sup>، متین و آرام سخن گفتن<sup>۳۲</sup>، سخن گفتن منطقی، مستدل و براساس شواهد و مدارک معتبر<sup>۳۳</sup>، کوتاه و مختصر صحبت کردن<sup>۳۴</sup>، رسا و گویا صحبت کردن<sup>۳۵</sup>، استفاده از کلمات و عباراتی که در عرف پسندیده است<sup>۳۶</sup>، با توجه کافی گوش دادن<sup>۳۷</sup>، شنونده خوبی بودن<sup>۳۸</sup>، قطع نکردن صحبت همسر<sup>۳۹</sup> و اطمینان از کامل شدن سخن همسر قبل از پاسخگویی و سپس انعکاس دادن احساسات و نظرات او مانند آینه<sup>۴۰</sup> و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباط غیرکلامی مانند شناخت روابط غیرکلامی<sup>۴۱</sup>، هماهنگی روابط کلامی و غیرکلامی<sup>۴۲</sup>، تنظیم حالات چهره<sup>۴۳</sup>، تماس چشمی مثبت<sup>۴۴</sup>، توجه به آهنگ کلام<sup>۴۵</sup>، برقراری تماس بدنی<sup>۴۶</sup>، توجه به وضعیت بدنی<sup>۴۷</sup> تاکید شده است [۲۷].

عامل دیگر که ممکن است در افزایش رضایت زناشویی زوجین این مطالعه موثر بوده باشد، پرداختن به مسائل معنوی در زندگی زناشویی می‌باشد. استفاده زیاد از راهبردها و تکنیک‌های معنوی مانند راهکارهای سلامت و تقویت قلب، مبارزه موثر با هوای نفس، افزایش صبر و شکرگذاری، تقویت حیا و افزایش تعهد، در سرتاسر دوره آموزشی و به خصوص تاکید زیاد بر ایجاد نگاه معنوی به زندگی‌زناشویی در زوجین به عنوان بخشی اساسی از بسته

<sup>۳۱</sup>لقمان، آیه ۱۹<sup>۳۲</sup>طه، آیه ۴۴<sup>۳۳</sup>نساء، آیه ۹؛ احزاب، آیه ۷۰<sup>۳۴</sup>کلینی، ج ۲، ص ۱۱۶<sup>۳۵</sup>نساء، آیه ۶۶<sup>۳۶</sup>نساء، آیه ۱۹؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۳۲<sup>۳۷</sup>زمره، آیه ۱۸<sup>۳۸</sup>توبه، آیه ۶۱<sup>۳۹</sup>کلینی، ج ۲، ص ۶۰۸<sup>۴۰</sup>خرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۷۳<sup>۴۱</sup>مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۲، ص ۳۲<sup>۴۲</sup>مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۷۴، ص ۹۱<sup>۴۳</sup>کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۳<sup>۴۴</sup>کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۷؛ متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۱۷۶<sup>۴۵</sup>لقمان، آیه ۱۹؛ احزاب، آیه ۳۲<sup>۴۶</sup>نوری، ۱۴۰۸، ج ۷، ص ۵۰۷<sup>۴۷</sup>اسراء، آیه ۲۴؛ لقمان، ۱۸؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۳

**تضاد منافع:** بدین وسیله نویسندگان تصریح می کنند که تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

#### منابع

1. Scuka RF. The radical nature of the relationship enhancement expressive skill and its implications for therapy and psychoeducation. *The Family Journal*. 2011;19(1):30-5.
2. Aghausofi A, Tarkhan M, karimi r. Effect of Enrichment Education of Communication on Conjugal Satisfaction of Addicted Couples. *Clinical Psychology and Personality*. 2020;16(1):49-56.
3. Olson DH, Olson AK, Larson PJ. Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*. 2012;25:30-44.
4. Berger R, Hannah MT. Preventive approaches in couples therapy: Routledge; 2013.
5. Hosseini N, Lau PL, Baranovich D-L. Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2019;4:53-60.
6. Ghasemi Moghadam K, Asgari A. Effectiveness of Group Education of Marital Enrichment Program (Olson Style) on Improvement of Married Women's Satisfaction. *Clinical Psychology and Personality*. 2013;11(1):1-10.
7. Bowling TK, Hill CM, Jencius M. An overview of marriage enrichment. *The family journal*. 2005;13(1):87-94.
8. Oulia N, Fatehizadeh M, Bahrami F. Increasing Marital Satisfaction Through An Enrichment Program. *The Journal of New Thoughts on Education*. 2009;4(1-2):9-30.
9. Janbozorgi M. Premarital counseling: principles, principles and practical strategies Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 2018.
10. Younesi J. Management of marital relationship. Tehran: Ghatreh Press; 2008.

به ملاحظات فرهنگی جامعه و عدم استفاده از برنامه های آموزشی متناسب با فرهنگ، می تواند منجر به عدم اثربخشی برنامه های آموزشی، افزایش اختلافات فرهنگی و مذهبی و در نتیجه افزایش اختلافات و تعارضات زناشویی و کاهش کیفیت زندگی زناشویی شود.

#### نتیجه گیری

نتایج این پژوهش، تاثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی را در افزایش رضایت زناشویی زوجین مورد تائید قرار می دهد. نتایج این تحقیق می تواند بعنوان مقدمه پژوهش های آینده جهت مقایسه بسته غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی با سایر برنامه های غنی سازی زندگی زناشویی باشد. همچنین استفاده از بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی که یک برنامه مداخلاتی متناسب با ملاحظات فرهنگی است می تواند در افزایش رضایت زناشویی زوجین موثر باشد. بنابراین مشاوران و روانشناسان می توانند از این بسته آموزشی در مداخلات خود برای افزایش رضایت زناشویی زوجین استفاده کنند.

#### سپاسگزاری

این پژوهش بخشی از نتایج رساله مقطع دکترا در رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان بوده که در تاریخ ۹۸/۸/۲۸ در شورای پژوهش آن دانشگاه به تصویب رسیده است. کد اخلاق این پژوهش IR.IAU.DAMGHAN.REC.1399.010 می باشد که در تاریخ ۱۳۹۹/۹/۱ در دانشگاه آزاد اسلامی دامغان به تصویب رسیده است. بنابراین از اساتید گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، متخصصان پنل تخصصی و تمام افرادی که در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می گردد.

21. Farahmand B, Fallah-Yakhdani MH, Vaziri-Yazdi S. Investigating the Impact of Intimacy Education Enriched by Islamic Teachings on the Satisfaction and Intimacy of Introverted Couples in Yazd, Iran. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* (ie, Research on Religion & Health). 2019;5(4):48-60.
22. Amini M, Heydari H. Effectiveness of Relationships Enrichment Education on Improvement of Life Quality and Marital Satisfaction in Married Female Students. *Journal of Education and Community Health*. 2016;3(2):23-31.
23. Ghorban. Alipour M, Farahani HA, Borjali A, Moghadas L. The Effect Of Group Therapy Of Changing Life Style On Increasing Morited Satisfaction. *Journal of Psychological Studies*. 2008;4(3):57-72.
24. Azizi A, Esmaeli R, Dehghan Manshadi SM, Esmaeli S. The Effectiveness of life Skills Training on Marital Satisfaction in Divorce Applicant Couples. *Iran Journal of Nursing*. 2016;29(99):22-33.
25. Foroughi M, Bagheri F, Ahadi H, Mazaheri M. The effectiveness of educational interventions of enrichment of marital life with emotional-focused approach during pregnancy on couples' marital satisfaction after the birth of the first child. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2018;7(2):55-81.
26. Gottman JM. Gottman method couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*. 2008;4(8):138-64.
27. Joderi J, FathiAshtiani A, Motabi f, HasanAbadi H. Theoretical Foundations of Lifestyle from the View of the Holy Quran. *Biquarterly journal of Studies in Islam & Psychology* 2017;11(20):7-37.
28. Gottman JM, Gottman JS. *Gottman couple therapy*. 2015.
29. Okun BF. *Effective helping : interviewing and counseling techniques*. Tehran: Toloe Danesh; 2003.
30. Driver J, Tabares A, Shapiro AF, Gottman JM. *Couple interaction in happy and unhappy marriages: Gottman Laboratory studies*. 2012.
31. Markman HJ, Halford WK. International perspectives on couple relationship education. *Family process*. 2005;44(2):139-46.
11. Walsh F. *Strengthening family resilience: Guilford publications*; 2015.
12. Javadi BS, Afrooz G, Hosseinian S, Gholamali Lavasani M. The Effectiveness of religious-based communication skills and emotional interactions on marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 2021;2(2):3-14.
13. Kalantari M, Baqeri F, Sadeqi Ms. Effectiveness of educational program for enhancement of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples. *Journal of Applied Psychology*. 2018;12(1):7-24.
14. Fowers BJ, Olson DH. ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of marital and family therapy*. 1989;15(1):65-79.
15. Asoodeh MH, Khalili S, Daneshpour M, Lavasani MG. Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;5:2042-6.
16. Satkin M, Sotodehasl N, Mehrinejad SA, Asadzadeh H. Design, compilation and validation of educational package of marital enrichment based on Islamic teachings. *Nurse and Physician within War*. 2021;9(32):40-53.
17. Satkin M, Mehrinejad SA, Sotodehasl N, Asadzadeh H. Marital enrichment based on Islamic teachings: a qualitative content analysis. *Counseling Culture and Psycotherapy*. 2021;12(47):1-46.
18. Gholizadeh A, Esmailyan. Ardestani Z. The Effect of Social Capital Components on Marital Satisfaction of Married Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2014;15(56):37-46.
19. Sanagoueizade M, Etemadi O, Ahmadi SA, Jazayeri Ra-S. the effectiveness of functional family counseling with an Islamic approach on the conflicts between teenagers and parents and the attitude toward parents. *the islamic journal of women and families*. 2018;7:83-104.
20. Monjezi F, Shafiabadi A, Sodani M. A study of Islamic communication Style and Religious attitudes on improvement of marital satisfaction. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2012;10(1):30.-

زودآیند ویرایش نشده



مونه جدول

جدول ۱. نمونه جدول

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی

1- زودآیند ویرایش نشده