

Research Article

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

Authors

Mojtaba Satkin¹, Seyed Abolghasem Mehrinejad*², Nemat Sotodehasl³, Hassan Asadzadeh⁴

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 Distortionin 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.mehrinezad@alzahra.ir

روزگار زندگانی ایشان را تغییر دهد

اثربخشی بسته غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای

آموزه‌های اسلامی بر رضایت‌زناشویی زوجین

نویسنده‌گان

مجتبی ساتکین^۱، سید ابوالقاسم مهری نژاد^{۲*}، نعمت ستوده اصل^۳، حسن اسدزاده^۴

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

چکیده

مقدمه: رضایت‌زناشویی 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 رضایت‌زناشویی 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 غیرحضوری و ۳ اردیو آموزشی دریافت کردند. هر دو گروه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به وسیله پرسشنامه رضایت‌زناشویی انریچ مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ناپارامتری ویلکاکسون و من ویتنی تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد تأثیر مداخله برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت‌زناشویی و زیرمقیاس‌های رضایت‌زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی در زوجین گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل معنی دار بوده است ($P < 0.002$). آزمون پیگیری نیز نشان داد اثر آموزش ماندگار و معنی دار 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 مداخله‌ای متناسب با ملاحظات فرهنگی است می‌تواند در افزایش رضایت‌زناشویی زوجین موثر باشد. بنابراین مشاوران و روانشناسان می‌توانند از این بسته آموزشی در مداخلات خود برای افزایش رضایت‌زناشویی زوجین استفاده کنند.

تاریخ دریافت:

۰۰/۰۰/۰۰

تاریخ پذیرش:

۰۰/۰۰/۰۰



کلیدواژه‌ها

غنی‌سازی زندگی زناشویی، رضایت‌زناشویی، زوجین، آموزه‌های اسلامی

پست الکترونیکی

نویسنده مسئول

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

زندانی‌گردانی‌شده

مقدمه

بدون در نظر گرفتن فرهنگ مراجعت 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 آموزه‌هاییش بخش مهمی از فرهنگ کشورها را تشکیل می‌دهند^[۱۰، ۱۱]. متخصصان به این واقعیت اذعان دارند که رابطه دین و فرهنگ رابطه‌ای ناگستینی است و آنچه فرهنگ را شکل می‌دهد دین است و به بیان دیگر، نیاز انسان به کلام متعال الهی، خمیرمایه فرهنگ است. برنامه‌های غنی‌سازی زندگی‌زنashوی 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^۷ 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 روابط‌زوجین برخوردار می‌باشند و در رضایت‌زنashوی نیز که مقوله‌ای وابسته به فرهنگ است تاثیرگذار می‌باشد. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دینداری عامل پیش‌بینی کننده مهمی در مورد رضایت‌زنashوی است^[۱۲، ۱۳]. بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زنashوی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت‌زنashوی 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 زندگی‌زنashوی بر مبنای آموزه‌های اسلامی که توسط تیم تحقیق، تدوین و در مدت سه ماه به گروه آزمایش ارایه و اثر آن در مقایسه با گروه کنترل بر رضایت‌زنashوی سنجیده شد. در این فاصله گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد.

⁷ Marriage Encounter program

برنامه غنی‌سازی زندگی‌زنashوی، یک رویکرد مبتنی بر آموزش قابلیت‌ها و مهارت‌ها می‌باشد، که کمک می‌کند زوجین زندگی‌زنashوی 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 زندگی‌زنashوی شود. درواقع غنی‌سازی زندگی‌زنashوی یک برنامه پیشگیرانه است و پیشگیری بسیار موثرتر از درمان است و تشخیص زودهنگام و پیشگیری در مسائل و مشکلات خانوادگی نیز بسیار حائز اهمیت است^[۳]. به علاوه برخی رویکردهای غنی‌سازی زندگی‌زنashوی 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 صمیمت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است^[۷]. امروزه انواع مختلفی از برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زنashوی از قبیل پیشگیری و ارتقاء زوجین (PREP)^۱، مواجهه ازدواج (ME)^۲، ارتباط بین زوجین، برنامه TIME^۳ برای ازدواج بهتر، آموزش صمیمت زوجین، برنامه ارتقاء ارتباط (RE)^۴، آماده سازی/غنی‌سازی اولسون^۵ و برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین برای ازدواج (A.C.M.E)^۶ در حال اجرا می‌باشد^[۸]. اما مطالعات نشان می‌دهند که مداخلات روانشناختی

¹ Prevention and Relationship Enhancement Program

² Marriage Enrichment

³ Training in Marriage Enrichment

⁴ Relationship Enhancement

⁵ PREPARE/ENRICH— Growing Together

Workshop

⁶ Association of Couples for Marriage Enrichment

تحقیق ملی با ۵۰۳۹ زوج نشان دادند که با استفاده از این پرسشنامه می‌توان با دقت ۸۵-۹۵٪ 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 زنashویی، 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 زنashویی و به دنبال تقویت رابطه زنashویی 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 زنashویی شامل تحریف‌آرمانی^{۱۰}، رضایت‌زنashویی^{۱۱}، مسائل شخصیتی^{۱۲}، ارتباطات^{۱۳}، حل تعارض^{۱۴}، مدیریت‌مالی^{۱۵}، فعالیت‌های اوقات فراغت^{۱۶}، رابطه‌جنسي^{۱۷}، فرزندان و فرزند-پروری^{۱۸}، خانواده و دوستان^{۱۹}، نقشه‌های مساوات‌طلبی مربوط به زن و مرد^{۲۰}، جهت‌گیری مذهبی^{۲۱}، همبستگی زوج‌ها^{۲۲} و تغییرات زنashویی^{۲۳} 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 ۲۵۵۰ زوج متاهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت-زنashویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف‌آرمانی به ترتیب از این قرار است ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۹۰، ۰/۹۲، ۰/۹۰ بوده است و ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده با تعداد ۳۶۵ زوج (۷۳۰ نفر) به ترتیب ۰/۶۸

¹⁰ Idealistic Distortion¹¹ Marital Satisfaction¹² Personality Issues¹³ Communication¹⁴ Conflict Resolution¹⁵ Financial Management¹⁶ Leisure Activities¹⁷ Sexual Relationship¹⁸ Children and Parenting¹⁹ Family and Friends²⁰ Equalitarian Roles²¹ Religious Orientation²² Marital Cohesion²³ Marital Change

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

آزمودنی‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوج‌های مراجعت‌کننده به دو مرکز مشاوره در شهر تهران بودند که به دلیل نارضایتی و یا بهبود رابطه زنashویی خود مراجعه کرده بودند و از این میان ۴۰ زوج به روش نمونه گیری 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 نارضایتی زنashویی براساس خوداگذاری، 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 رضایت‌زنashویی انریچ (ENRICH): در این پژوهش به منظور بررسی رضایت‌زنashویی از پرسش نامه‌ی رضایت‌زنashویی انریچ^۸ استفاده شد. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات و کارهای بالینی متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. فورز و السون^۹ (۱۹۸۹) از این پرسشنامه، برای بررسی رضایت-زنashویی استفاده کرده‌اند و معتقدند که این مقیاس نسبت به تغییراتی که در خانواده بوجود می‌آید حساس است^[۱۴]. فورز و السون (۱۹۸۹) با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی در

⁸ Four ENRICH Couple Scales⁹ Fowers & Olson

رشدددهنده و آسیب‌رسان/ آموزش راهکارهای تقویت عقل در زندگی زناشویی

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

جلسه چهارم. آشنایی با سازه‌روانی-معنوی صدر/ نقش شرح‌صدر در زندگی زناشویی 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 مدیریت‌مالی

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

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

جلسه هفتم. آموزش راهکارهای افزایش تعهد و وفاداری در زندگی زناشویی

جلسه هشتم. ایجاد نگاه‌مثبت 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 سیک‌های 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 زندگی زناشویی

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

جلسه یازدهم. آشنایی با اهمیت روابط خانوادگی و حیطه‌های اختلاف‌نظر/ 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 سؤال ۲۴ آلفا ۰/۷۸ می‌شود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲، ۰/۷۷
به دست آمد [۱۵].

ب- بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی 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 سه‌ماهه است که در آن زوج‌ها به صورت گروهی در ۱۲ جلسه حضوری، ۱۲ جلسه غیرحضوری و سه اردیو-آموزشی شرکت کردند. بررسی روایی محتوای بسته‌ی آموزشی، با روش دلfü با استفاده از نظرات پنل تخصصی پانزده نفره از صاحب‌نظران در حوزه خانواده با رویکرد اسلامی انجام شد. در این روش جهت کمی‌سازی میزان توافق اعضاً پنل تخصصی، از شاخص‌های ضریب نسبی روایی-محتووا (CVR^{۲۴}، شاخص روایی محتووا (CVI)^{۲۵} و قابلیت اجرایی استفاده شد. بررسی روایی محتوای نشان داد که CVI، CVR و قابلیت اجرایی این بسته آموزشی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۹۵ و ۰/۹۴ می‌باشد که نشان‌دهنده دارا بودن حداقل مقدار موردنقبول می‌باشد. شرح تفصیلی بررسی تحلیل محتوای کیفی [۱۷] و نیز نحوه تدوین و ارائه بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی [۱۶] به تفکیک براساس جلسات حضوری، غیرحضوری 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 اعضاً 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

²⁴ Content Validity Ratio

²⁵ Content Validity Index

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 محترمانگی 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) دوره‌ی آموزشی را به پایان رساندند و سایر زوج‌ها به دلایل مختلف مانند بارداری، بستری شدن، مشکلات شغلی و عدم تمايل به انتهای دوره نرسیدند.

شیوه تحلیل داده ها

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

نتایج

مقایسه تغییرات درون‌گروهی رضایت‌زناشویی زوجین در جدول ۱ در گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک در مقاطع مختلف زمانی پیش‌آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری ارائه شده است.

جدول ۱: مقایسه تغییرات درون‌گروهی رضایت‌زناشویی (کل) در گروه آزمایش و کنترل در مقاطع مختلف زمانی

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

جلسات غیرحضوری

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 تفاوت‌های طبیعی- فطری زن و مرد

جلسه چهارم. آشنایی با تاثیرات حواس‌پنجه‌گانه در زندگی‌زناشویی/ 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 زندگی‌زناشویی

جلسه هفتم. آموزش راهکارهای گذشت و سازگاری در زندگی‌زناشویی

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 زندگی‌زناشویی

جلسه دهم. آموزش قواعد مذاکره برای حل تعارض و روش‌های غیرموثر حل تعارض در آموزه‌های دینی

جلسه یازدهم. آموزش رفتارهای درون منزل براساس آموزه‌های اسلامی

بطور معنی‌داری کمتر از مرحله پیش‌آزمون بوده است ($P=0.020$). وضعیت رضایت‌زنashویی (کل) در گروه کنترل در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته است ($P=0.094$). مقایسه تغییرات درون‌گروهی زیرمقیاس‌های رضایت‌زنashویی 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 رضایت‌زنashویی (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 رضایت‌زنashویی (کل) در گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری با مرحله پیش‌آزمون نداشته است ($P=0.460$). وضعیت رضایت‌زنashویی (کل) در گروه کنترل در مرحله پیگیری

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

ذیرمقیاس	گروه	شاخص	پیش‌آزمون (۱)	پس‌آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)
رضایت‌زنashویی	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۳۳/۱۸±۷/۲۶	۳۶/۰۳±۵/۵۴	۳۸/۰۰±۴/۹۵
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.006	p(۳,۲)=0.139	p(۳,۱)=0.004
	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۳۷/۶۳±۳/۹۶	۳۷/۵۰±۵/۲۰	۳۶/۳۰±۳/۲۳
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.833	p(۳,۲)=0.245	p(۳,۱)=0.093
ارتباطات	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۳۰/۷۵±۶/۹۵	۳۴/۰۹±۶/۰۵	۳۵/۰۹±۵/۸۶
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.006	p(۳,۲)=0.679	p(۳,۱)=0.028
	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۳۶/۳۳±۳/۳۹	۳۵/۷۶±۴/۳۴	۳۳/۸۳±۳/۵۴
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.513	p(۳,۲)=0.073	p(۳,۱)=0.026
حل تعارض	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۲۸/۸۱±۴/۹۷	۳۱/۷۱±۴/۶۰	۳۱/۹۳±۴/۳۸
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.006	p(۳,۲)=0.969	p(۳,۱)=0.012
	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۳۲/۱۳±۳/۱۲	۳۱/۶۳±۳/۸۰	۳۰/۱۶±۲/۹۰
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.593	p(۳,۲)=0.018	p(۳,۱)=0.025
تحrif آرمانی	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۱۶/۱۵±۴/۴۴	۱۸/۲۵±۳/۱۵	۱۸/۸۲±۳/۴۲
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.005	p(۳,۲)=0.599	p(۳,۱)=0.026
	گروه آزمایش	میانگین ± انحراف معیار	۱۹/۲۰±۱/۴۸	۱۸/۷۶±۲/۴۹	۱۸/۴۳±۱/۹۹
	گروه کنترل	سطح معنی‌داری	p(۱,۲)=0.48	p(۳,۲)=0.589	p(۳,۱)=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 بوده اند. 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 بین گروهی رضایت‌زنashویی در زوجین

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که زیرمقیاس‌های رضایت‌زنashویی، ارتباطات، حل تعارض و تحرif 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 تحرif آرمانی در گروه آزمایش در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته‌اند. همچنین نتایج نشان می‌دهد زیرمقیاس‌های رضایت‌زنashویی و تحرif 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 رضایت‌زننشویی (کل) در دو گروه آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی مطالعه

میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۳،۱)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲،۱)	مرحله پیگیری (۳)	پس آزمون (۲)	پیش آزمون (۱)	رضایت‌زننشویی کل
$15/31 \pm 19/35$	$11/18 \pm 10/65$	$124/21 \pm 16/21$	$120/0.9 \pm 17/68$	$10.8/9.0 \pm 22/13$	گروه آزمایش
$-6/56 \pm 8/44$	$-1/63 \pm 8/60$	$118/73 \pm 9/62$	$123/66 \pm 14/22$	$125/30 \pm 9/59$	گروه کنترل
$<0/001$	$0/002$	$0/338$	$0/682$	$0/024$	سطح معنی‌داری

کنترل کاهشی بوده، بگونه‌ای که تغییرات در گروه آزمایش بطور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل بوده است ($P < 0.001$).

مقایسه تغییرات بین گروهی زیرمقیاس‌های رضایت‌زننشویی در زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک در مقاطع مختلف زمانی در جدول ۴ ارائه شده است.

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که میزان تغییرات رضایت‌زننشویی در مرحله پس آزمون با زمان مرحله پیش آزمون با گروه کنترل کاهشی بوده، بگونه‌ای که تغییرات در گروه آزمایش بطور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل بوده است ($P < 0.002$). همچنین میزان تغییرات رضایت‌زننشویی کل در مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه

جدول ۴: مقایسه تغییرات بین گروهی زیرمقیاس‌های رضایت‌زننشویی در دو گروه آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی مطالعه

میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۳،۱)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲،۱)	مرحله پیگیری (۳)	مرحله پس آزمون (۲)	مرحله پیش آزمون (۱)	گروه	زیرمقیاس
$4/81 \pm 5/69$	$2/84 \pm 3/24$	$38/0.0 \pm 4/95$	$36/0.3 \pm 5/54$	$33/1.8 \pm 7/26$	گروه آزمایش	رضایت- زننشویی
$-1/33 \pm 2/87$	$-0/13 \pm 2/16$	$36/2.0 \pm 2/23$	$37/5.0 \pm 5/20$	$37/6.3 \pm 3/96$	گروه کنترل	
$0/001$	$0/006$	$0/247$	$0/401$	$0/093$	سطح معنی‌داری	
$4/34 \pm 6/95$	$2/34 \pm 4/39$	$35/0.9 \pm 5/86$	$34/0.9 \pm 6/05$	$30/7.5 \pm 6/95$	گروه آزمایش	ارتباطات
$-2/50 \pm 3/74$	$-0/56 \pm 3/60$	$33/8.3 \pm 3/54$	$35/7.6 \pm 4/34$	$36/3.3 \pm 3/39$	گروه کنترل	
$0/002$	$0/012$	$0/599$	$0/211$	$0/012$	سطح معنی‌داری	
$3/12 \pm 4/24$	$2/90 \pm 3/68$	$31/9.3 \pm 4/38$	$31/7.1 \pm 4/60$	$28/8.1 \pm 4/97$	گروه آزمایش	حل تعارض
$-1/96 \pm 2/81$	$-0/50 \pm 3/01$	$30/1.6 \pm 2/90$	$31/6.2 \pm 3/80$	$32/1.3 \pm 3/12$	گروه کنترل	
$<0/001$	$0/009$	$0/299$	$0/830$	$0/066$	سطح معنی‌داری	
$2/46 \pm 4/19$	$2/09 \pm 2/61$	$18/6.2 \pm 3/42$	$18/2.5 \pm 3/15$	$16/1.5 \pm 4/44$	گروه آزمایش	تحریف آرمانی
$-0/76 \pm 2/29$	$-0/43 \pm 2/10$	$18/4.3 \pm 1/99$	$18/7.6 \pm 2/49$	$19/2.0 \pm 1/48$	گروه کنترل	
$0/012$	$0/004$	$0/470$	$0/770$	$0/024$	سطح معنی‌داری	

بطور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل بوده است. همچنین میزان تغییرات در همه زیرمقیاس‌های رضایت‌زننشویی در مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه کنترل کاهشی بوده، بگونه‌ای که تغییرات در گروه آزمایش بطور معنی‌داری بیشتر از گروه

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که میزان تغییرات در همه زیرمقیاس‌های رضایت‌زننشویی در مرحله پیش آزمون با زمان مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه کنترل کاهشی بوده، بگونه‌ای که تغییرات در گروه آزمایش

شده است.

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

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

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

پس آزمون با زمان پیش آزمون و مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش آزمون معنی‌دار است.

مقایسه تغییرات زیرمقیاس‌های رضایت‌زنashویی در گروه آزمایش به تفکیک جنسیت در مقاطع زمانی مطالعه در جدول ۶ ارائه شده است.

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت نمرات رضایت‌زنashویی مردان و زنان گروه آزمایش در هیچ یک از مراحل مطالعه معنی دار نمی‌باشد. همچنین میزان تغییرات نمرات رضایت‌زنashویی مردان و زنان گروه آزمایش در مرحله

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

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

همچنین میزان تغییرات نمرات زیرمقیاس‌های رضایت-زنashویی در مردان و زنان گروه آزمایش در مرحله پس-آزمون با زمان پیش آزمون و مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش آزمون معنی‌دار نمی‌باشد.

یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد تفاوت نمرات همه زیرمقیاس‌های رضایت‌زنashویی در مردان و زنان گروه آزمایش در هیچ یک از مراحل مطالعه معنی‌دار نمی‌باشد.

کرده اند همسو می باشد.

دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر اینکه آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی به روش گروهی در افزایش رضایت زناشویی زوجین حاضر در این مطالعه سودمند بوده است. تقویت مهارت های ارتباطی اعم از ارتباط کلامی و غیر کلامی میان زوجین می تواند یکی از عوامل موثر در افزایش رضایت زناشویی زوجین در این مطالعه باشد [۲۶]. در واقع ارتباط نقشی محوری را در زندگی زناشویی ایفا می نماید و از این راست که مشکلات ارتباطی بر اساس یافته های زمینه بایی، رایج ترین شکایت زوج های مراجعه کننده برای درمان را نیز تشکیل می دهد [۲۷]. نظریه پردازان، محققان و درمانگران نیز هر سه با این نظر موافقند که مهارت های ارتباطی زوجین از تعیین کننده های اساسی رضایت زناشویی می باشد [۲۸]. تحقیقات اکان^{۲۶} نشان می دهد که مشکلات ارتباطی منبع اصلی دشواری های بین فردی می باشند و بیشتر مشکلات زناشویی و خانوادگی ناشی از سوء تفاهem و ارتباط ناکارآمد همسران است که منجر به ناکامی و عصبانیت و نیز عدم رضایت می شود [۲۹]. بیشتر تحقیقات انجام شده در مورد تعارض زناشویی نیز یک الگوی ناکارآمد ارتباطی را به صورت ضمنی یا صریح پذیرفته اند. فقدان مهارت های ارتباطی در بسیاری از مشکلات زناشویی از قبیل خشونت و سوء رفتار نیز دخیل می باشد. مطابق انتظار روابط غیر کلامی زوجین نیز می تواند بر رضایت و یا عدم رضایت زندگی زناشویی تأثیر بگذارد. شاید به همین دلیل باشد که محققان رفتار غیر کلامی را شاخص قوی تری برای تمایز زوج های درمانده و غیر درمانده می دانند [۳۰]. یافته های گاتمن و گاتمن^{۲۷} نیز نشان می دهد زوج های درمانده به شکل معناداری رفتارهای غیر کلامی منفی تری نسبت به زوج های غیر درمانده بروز می دهند [۲۸]. مطالعات طولی مارکمن^{۲۸} نیز نشان می دهد، کیفیت ارتباط، رابطه مستقیمی با رضایت زناشویی دارد. برخی از شیوه های ارتباطی مثبت، همچون بیان هم‌دانه و مناسب احساسات^{۲۹}، کفایت ادراکی^{۳۰} (درک- همسر توسط فرد)، همبستگی بالائی را با رضایت زناشویی

بحث

رضایت زناشویی مهم ترین و اساسی ترین عامل پایداری و دوام زندگی مشترک است که از وجود یک رابطه دوستانه همراه با حسن تفاهem و درک یکدیگر وجود یک تعادل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین حاصل می شود [۱۸]. پیرو هدف مطالعه، یافته های تحقیق نشان داد که انجام برنامه آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی از نظر علمی و عملی امکان پذیر است و باعث افزایش معنی دار نمره رضایت زناشویی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری شده است. این بدین معناست که بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی تدوین شده، هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت بر رضایت زناشویی زوجین گروه آزمایش، تاثیر مثبت داشته است. اینکه در شرکت کنندگان گروه آزمایش، هم در مرحله پس آزمون و هم در دوره پیگیری، تغییرات افزایشی بوده، احتمالاً نشان دهنده این است که بسته آموزشی حاضر، علاوه بر اثر آنی و ناشی از حضور در فضای جلسات، اثر بلند مدت نیز داشته است و در واقع اثر آن پایدار بوده است. همچنین احتمالاً معنی دار نبودن نمره رضایت زناشویی زوجین گروه آزمایش در دوره پیگیری نسبت به پس آزمون نیز به دلیل گذر زمان و خارج شدن از فضای کارگاهی جلسات باشد. بازگشت به حالت طبیعی زندگی و اتمام دوره آموزشی می تواند در ارزیابی واقعی تر و بدور از احساسات ناشی از جلسات، به زوجین شرکت کننده کمک کند. البته با این وجود نیز باز هم تغییرات دوره پیگیری نسبت به پیش آزمون پایدار و معنی دار بوده است. نتایج این پژوهش از این جهت که نشان داده برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه های اسلامی می تواند مداخله موثر و پایداری برای افزایش رضایت زناشویی باشد با یافته های ثناگویی زاده [۱۹]، منجزی و همکاران [۲۰]، جودای و همکاران [۱۲]، فرهمند و همکاران [۲۱]، کلانتری و همکاران [۱۳] همسو است و همچنین با پژوهش های اولیاء و همکاران [۸]، امینی و حیدری [۲۲]، قربانی پور و همکاران [۲۳]، عزیزی و همکاران [۲۴] و فروغی و همکاران [۲۵] که اثربخشی برنامه های آموزشی غنی سازی زندگی را بر رضایت زناشویی بررسی

²⁶ Okan,B. F.

²⁷ Gottman, J.M. Gottman, J

²⁸ MarKman

²⁹ Competence

³⁰ Perceptual

آموزشی حاضر، ممکن است برای زوج‌ها ابزاری فراهم ساخته باشد که در افزایش رضایت‌زنشویی 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 ضعف‌های خویشتن به عنوان یک همسر و درک درست از شخصیت همسر و قوت و ضعف‌های او به عنوان شریک زندگی می‌باشد. همچنین به نظر می‌رسد قرار دادن تکالیف مستمر در دوره آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی 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 تشكیر 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 آفلاین 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 برخه 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 متتنوع و با اندازه‌گیری‌های مختلف انجام شود. با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود که برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی که با توجه به فرهنگ اسلامی تدوین شده است در لیست برنامه‌های آموزشی زوج درمانی و خانواد درمانی قرار گیرد متخصصان خانواده بتوانند با توجه به تأثیرگذاری این برنامه، به رفع مشکلات ارتباطی و غنی‌سازی روابط صمیمانه زوج‌ها و خانواده‌ها بپردازنند. عدم توجه

دارند^{۳۱}]. در تهیه بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی⁻ زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی حاضر نیز بر مسائل ارتباطی مانند پرهیز از فریاد کشیدن و صدای بلند^{۳۲}، متین و آرام سخن گفتن^{۳۳}، سخن گفتن منطقی، مستدل و براساس شواهد و مدارک معتبر^{۳۴}، کوتاه و مختصر صحبت کردن^{۳۵}، رسا و گویا صحبت کردن^{۳۶}، استفاده از کلمات و عباراتی که در عرف پسندیده است^{۳۷}، با توجه کافی گوش دادن^{۳۸}، شنونده خوبی بودن^{۳۹}، قطع نکردن صحبت همسر^{۴۰} و اطمینان از کامل شدن سخن همسر قبل از پاسخگویی و سپس انکاس دادن احساسات و نظرات او مانند آینه^{۴۱} و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباط غیرکلامی مانند شناخت روابط غیرکلامی^{۴۲}، هماهنگی روابط کلامی و غیرکلامی^{۴۳}، تنظیم حالات چهره^{۴۴}، تماس چشمی مثبت^{۴۵}، توجه به آهنگ کلام^{۴۶}، برقراری تماس بدنی^{۴۷}، توجه به وضعیت بدنی^{۴۸} 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 زندگی زناشویی در زوجین به عنوان بخشی اساسی از بسته

^{۳۱} لقمان، آیه ۱۹۶^{۳۲} طه، آیه ۴۴^{۳۳} نساء، آیه ۹؛ احزاب، آیه ۷۰^{۳۴} کلینی، ج ۲، ص ۱۱۶^{۳۵} نساء، آیه ۶۶^{۳۶} نساء، آیه ۱۹؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۳۲^{۳۷} زمر، آیه ۱۸^{۳۸} توبه، آیه ۶۱^{۳۹} کلینی، ج ۲، ص ۶۰۸^{۴۰} حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۷۳^{۴۱} مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۲، ص ۳۲^{۴۲} مجلسی، ۱۹۸۳، ج ۲، ص ۹۱^{۴۳} کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۳^{۴۴} کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۲۷؛ متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۱۷۶^{۴۵} لقمان، آیه ۱۹۶؛ احزاب، آیه ۳۲^{۴۶} نوری، ۱۴۰۸، ج ۷، ص ۵۰۷^{۴۷} اسراء، آیه ۲۴؛ لقمان، ۱۸؛ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۳

تضاد منافع: بدین وسیله نویسنده‌گان تصریح می‌کنند که تضاد منافعی 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 Womenâs 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 برنامه‌های آموزشی متناسب با فرهنگ، می‌تواند منجر به عدم اثربخشی برنامه‌های 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 غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی را در افزایش رضایت-زنashویی زوجین مورد تأیید قرار می‌دهد. نتایج این تحقیق می‌تواند بعنوان مقدمه پژوهش‌های آینده جهت مقایسه بسته غنی‌سازی زندگی‌زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی با سایر برنامه‌های غنی‌سازی زندگی‌زناشویی باشد. همچنین استفاده از بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی که یک برنامه مداخلاتی متناسب با ملاحظات فرهنگی است می‌تواند در افزایش رضایت-زنashویی زوجین موثر باشد. بنابراین مشاوران و روانشناسان می‌توانند از این بسته آموزشی در مداخلات خود برای افزایش رضایت‌زنashویی 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 اخلاقی این پژوهش IR.IAU.DAMGHAN.REC.1399.010 می‌باشد که در تاریخ ۱۳۹۹/۹/۱ در دانشگاه آزاد اسلامی دامغان به تصویب رسیده است. بنابراین از استاید گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، متخصصان پنل تخصصی و تمام افرادی که در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می‌گردند.

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 Marital 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, Afroz G, Hosseiniyan 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 Psychotherapy*. 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, Shafabadi 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

چولگی	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر	چولگی	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر

1-

زودآیند ویرایش نشده