

## تدوین برنامه اسلامی غنی سازی صمیمیت زناشویی و اثربخشی آن بر صمیمیت و رضامندی زناشویی

محمد ثناگوی زاده\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین برنامه غنی سازی صمیمیت زناشویی با رویکرد اسلامی و اثربخشی آن بر دو متغیر صمیمیت و رضامندی زناشویی به روش نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین شهر اصفهان بودند که تعداد ۳۲ زوج با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه های پژوهش گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت هشت جلسه تحت مداخله آموزشی غنی سازی صمیمیت زناشویی با رویکرد اسلامی قرار گرفت. اطلاعات با استفاده از مقیاس صمیمیت زناشویی و رضایت زناشویی قبل و بعد از مداخله جمع آوری شد و داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی بن فرونی تحلیل شد. نتایج تحلیل نشان دهنده تأثیر معنادار برنامه اسلامی غنی سازی صمیمیت زناشویی بر متغیرهای پژوهش بود. براین اساس، مشاوران خانواده و زوج درمانگران می توانند از این برنامه در ارتقاء و غنی سازی صمیمیت زناشویی استفاده نمایند.

**واژگان کلیدی:** غنی سازی صمیمیت زناشویی، رضامندی زناشویی، مداخله

غنی سازی صمیمیت زناشویی، زوج درمانی.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۳ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹/۰۸/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۲۰  
۱. استادیار گروه مطالعات خانواده، عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.  
\* این پژوهش با حمایت مادی و معنوی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی انجام و گزارش شد.

## **Formulating an Islamic Program for Enriching Marital Intimacy and Its Effectiveness on Marital Intimacy and Satisfaction**

**Mohammad Sanagoueizadeh<sup>1</sup>**

The present study aimed to formulate a program for enriching marital intimacy with an Islamic approach, and examine its effectiveness on two variables of marital intimacy and satisfaction. It applied a quasi-experimental method and pretest-posttest design with a control group. The population included couples in the city of Isfahan and 32 couples were selected by the convenience sampling and were randomly placed in the research groups. The educational intervention of enriching marital intimacy with an Islamic approach was conducted in the test group during eight sessions. The data were gathered using the scales of marital intimacy and marital satisfaction before and after the intervention. The data were analyzed by the multivariate analysis of covariance and the Bonferroni test (post hoc). According to the results, the Islamic program for enriching marital intimacy had a significant effect on the research variables. Therefore, family counselors and couple therapists can apply his program to improve and enrich marital intimacy.

**Keywords:** enriching marital intimacy, marital satisfaction, intervention for enriching marital intimacy, couple therapy..

---

**Paper Type: Research**

**Data Received: 2020/07/13    Data Revised: 2020/11/09**

**Data Accepted: 2020/11/10**

1. Assistant Professor, Department of Family Studies, Faculty Member of Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran.

Email: m.sanagoueizadeh@isca.ac.ir

روابط بین همسران مهمترین رکن نظام خانواده است به گونه‌ای که هرگونه آشفتگی یا ارتقا در روابط بین آنها می‌تواند نظام خانواده را تحت تأثیر قرار دهد. (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۲) صمیمیت یکی از مؤلفه‌های مهم و تأثیرگذار بر غنی‌سازی روابط زوجین است که در صورت فقدان آن، پایداری و موفقیت ازدواج به خطر می‌افتد (لیبرمن و هاتفیلد، ۲۰۰۶). روان‌شناسان تعاریف مختلفی از صمیمیت دارند؛ برخی صمیمیت را افشای خود در حضور همسر معنا کرده‌اند (اسکنارچ و ریگاز، ۲۰۱۲)، برخی دیگر صمیمیت را تجربه‌ای مشترک از روابط دوستانه بین همسران (هلر و وود، ۲۰۰۴) و عده‌ای نیز صمیمیت را تجربه هیجانی و عاشقانه با همسر تعریف کرده‌اند (باگاروزی، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد صمیمیت، سازه‌ای روان‌شناختی است که تعریف آن مبتنی بر نظریات مختلف است. واژه صمیمیت در متون اسلامی با عناوینی مانند انس، مودت، محبت و موافقت قابل بررسی است (رک، ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲؛ نوری طبرسی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۱/۴: ۲۵۲)؛ زیرا شواهد روایی بسیاری برایین مبنا وجود دارد که از انس به عنوان حق همسر یاد شده و آن را نتیجه توافق در روابط همسران می‌داند (رک، ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲). از این روال منظر منابع اسلامی، می‌توان صمیمیت را با ترکیب موافقت، انس و محبت، رابطه محبت‌آمیز بین زن و شوهر دانست که همراه موافقت، تفاهم و انس با یکدیگر باشد.

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که صمیمیت زناشویی ارتباط مستقیمی با کاهش افسردگی، خشم و عصبانیت، اضطراب و استرس پس از ضربه<sup>۱</sup> دارد به گونه‌ای که زوجین با صمیمیت زناشویی، بهتر می‌توانند در برابر استرس‌های ناشی از ضربه‌های روانی مانند سوگ ناشی از وقایع طبیعی یا مرگ فرزند مقابله و از پیشرفت آن جلوگیری کنند. (وست، سرکون هیوی، هومیش و هومیش، ۲۰۱۷). بنابراین، شواهد پژوهشی تأیید می‌کند که وجود صمیمیت در روابط زوجین بر سلامت روانی آنها تأثیر می‌گذارد به گونه‌ای که وقتی صمیمیت در روابط

1. Goldenberg, H., & Goldenberg, I.
2. Lieberman, D., & Hatfield, E.
3. Schnarch, D., & Regas, S.
4. Heller, P. E., & Wood, B.
5. Bagarozzi, D. A.
6. Post traumatic stress disorder (PTSD)
7. Vest, B. M., Cercone Heavey, S., Homish, D. L., & Homish, G. G.



برقرار باشد همسران به راحتی می‌توانند هیجان‌ات بیرون از روابط خود را تخلیه کنند و احساس آرامش داشته باشند (براینت، فوتریس، هیکس، لی و اشری، ۲۰۱۶<sup>۱</sup>؛ آقامیری و وزیری، ۲۰۱۹<sup>۲</sup>). رضایت زناشویی، احساس رضامندی زوجین نسبت به توافق و تفاهم در حیطه‌های مختلف زندگی زناشویی است. برون‌داد، ناشی از مجموعه‌ای عوامل مانند حل تعارض موفقیت‌آمیز و موفقیت در فعالیت‌های مرتبط با شادکامی در فرایند ازدواج است (جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۶).

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که عوامل درون فردی و بین فردی متعددی می‌تواند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارد. عوامل بین فردی مانند عشق، صمیمیت، تعهد، الگوهای ارتباطی و عوامل فردی مانند ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌ها و انتظارات است. (شناگوئی‌زاده، جان بزرگی و مهدویان، ۱۳۹۰) از این رو، صمیمیت به عنوان یکی از عوامل بین فردی مهم و تأثیرگذار بر رضامندی زناشویی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که صمیمیت با سازگاری و رضامندی زناشویی همبستگی دارد (کردوا، گی و وارن، ۲۰۰۵<sup>۳</sup>؛ یو، بارنلی - هارینگ و گانگاما، ۲۰۱۴<sup>۴</sup>) و همچنین یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده طلاق و تعارضات زناشویی، فقدان صمیمیت است (کریمی، بختیاری و مسجدی‌آرانی، ۲۰۱۹<sup>۵</sup>)؛ زیرا با نبود صمیمیت، الگوهای خصمانه و تدافعی در روابط آنها شکل می‌گیرد که باعث کاهش شدید سطح رضایت زناشویی و افزایش سطح بالایی از دلزدگی زناشویی می‌شود (بین، لیدرمن، هیگینبوتام، گالیهر، ۲۰۲۰<sup>۶</sup>). از این رو صمیمیت، مفهومی چندبعدی است و نقش محافظت‌کننده در ازدواج دارد (باقری، کیمیایی و کارشکی، ۱۳۹۹). در طی سه دهه گذشته، تأکید متخصصان زوج‌درمانی بر پیشگیری به عنوان شیوه‌ای اساسی در کمک به زوج‌ها برای تشکیل یک رابطه زناشویی شاد و بادوام افزایش یافته است. از این رو، برای تغییر صمیمیت و افزایش مطلوب آن، برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج به عنوان برنامه‌های آموزشی و رشد محور به دنبال افزایش روابط صمیمانه بین همسران

1. Bryant, C. M., Futris, T. G., Hicks, M. R., Lee, T. K., & Oshri, A.
2. Aghamiri, N., & Vaziri, S.
3. Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z.
4. Yoo, H., Bartle - Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R.
5. Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A.
6. Bean, R. C., Ledermann, T., Higginbotham, B. J., & Galliher, R. V.

شکل گرفتند. (برگرو هانا، ۲۰۱۳<sup>۱</sup>؛ حسینی و بارانویچ، ۲۰۱۹<sup>۲</sup>) هدف اصلی برخی از این برنامه‌ها به طور مشخص، غنی‌سازی صمیمیت زوجین است مانند برنامه غنی‌سازی صمیمیت باگاروزی و برنامه تقویت صمیمیت با رویکرد پرز<sup>۳</sup>. برنامه غنی‌سازی صمیمیت باگاروزی، برنامه‌ای نظام‌مند، آموزش‌مدار و مبتنی بر مهارت‌آموزی است. هدف از این رویکرد آن است که به متخصصان بالینی دستورالعمل‌هایی ارائه دهد تا به همسرانی که مشکلات شدیدی ندارند، کمک کنند صمیمیت بیشتری را در روابطشان تجربه کنند. این برنامه به طور غالب تحت تأثیر رویکردهای شناختی - رفتاری و یادگیری اجتماعی است (باگاروزی، ۲۰۱۴).

برنامه تقویت صمیمیت با رویکرد پرز نیز برنامه‌ای آموزشی - روانی است که توسط گوردون<sup>۴</sup> در نیمه دوم قرن بیست و یک اجرا شد. این برنامه حاصل استفاده از تجارب زندگی شخصی مدون، الگوی کلینیکی و تجربیات او در عرصه آموزشی حرفه‌ای است. از نظر این برنامه، وقتی اهمیت تجربه عاطفی عشق و صمیمیت در روابط زوجی بی‌ارزش شود، فضای ازدواج بی‌ثبات و غیرقابل اعتماد می‌شود. در چنین شرایطی زوجین دیگر تمایلی برای حل مشکل، غلبه بر موانع و پافشاری به روبه‌رو شدن با ترس و تردیدها و فرسودگی‌های زودرس نخواهند داشت. این رویکرد، دامنه وسیعی از نظریات روان‌شناسی و روان‌درمانی را یکپارچه کرده و آن را به صورت یک قالب آموزشی ارائه می‌کند. پرز مدل یکپارچه‌ای است که تغییر در تعاملات ارتباطی مخرب را با تأثیرپذیری از پویایی‌های روانی مانند شناخت‌های فردی، عواطف و الگوهای رفتاری در میان رابطه تجربی یا بافت گروهی جست‌وجو می‌کند. (گوردون و دورنا، ۱۹۹۹<sup>۵</sup>)

رویکرد تلفیقی اعتمادی، رضایی و احمدی (۱۳۹۳) یکی دیگر از برنامه‌های غنی‌سازی صمیمیت زوجین است که براساس تلفیق دیدگاه‌های صمیمیت زناشویی تدوین شده است. براساس این مدل، صمیمیت، پدیده‌ای چندبعدی شامل: صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، بدنی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی و تفریحی است

1. Berger, R., & Hannah, M. T.
2. Hosseini, N., Lau, P. L., & Baranovich, D. L.
3. The pairs program (practical application of intimacy relationship skill)
4. Gordon, L. H.
5. Durana, C.



که سه سطح شناختی، رفتاری و هیجانی دارد. مؤلفه‌های شکل دهنده صمیمیت از نظر این رویکرد شامل خودافشایی؛ پذیرش، تشابه؛ تطابق، تعهد؛ دلبستگی و آگاهی؛ درک است. از نظر این الگو، صمیمیت فرایندی است که از مراحل عشق رؤیایی، عدم توافق، تمایز و پذیرش تطابق، هماهنگی، بلوغ و پختگی تشکیل شده است. برنامه‌های یادشده مبتنی بر تجربیات شخصی و بالینی مبدعین آن است، ولی برخی دیگر از برنامه‌ها با رویکرد مذهبی و منطبق با آیین مسیحیت تدوین شد؛ زیرا مذهب به عنوان آیینی که برخی از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های آن در حوزه ازدواج و روابط زناشویی است و می‌تواند در ارتقای روابط صمیمانه زناشویی مؤثر واقع شود، مورد توجه روان‌شناسان است (نوری، نجات، نامی و فریبرز، ۲۰۲۰) به‌گونه‌ای که برخی از مدل‌های غنی‌سازی روابط همسران مانند برنامه مواجهه ازدواج<sup>۲</sup> براساس دستورالعمل‌های آیین مسیحیت تدوین شده است (برگر و هانا، ۲۰۱۳).

این برنامه در سال ۱۹۵۲ توسط کشیش کاتولیک جوانی به نام پدر گابریل کالوو<sup>۳</sup> ابداع شد. ریشه‌های پایه نظری این برنامه در برداشت مذهبی و مقدس از مفهوم ازدواج است که شامل مفاهیمی چون تعهد<sup>۴</sup>، اعتماد<sup>۵</sup>، گشودگی<sup>۶</sup> و دوطرفه بودن<sup>۷</sup> می‌باشد. در این برنامه این باور وجود دارد که درون هر زوجی، نیرویی الهی از عشق نهفته است که قابلیت احیا دارد. بنابراین، وقتی زن و شوهر احساسات خود را با هم به اشتراک بگذارند این نیروی عشق آزاد می‌شود. به همین دلیل هدف اصلی این برنامه آن است که با گفت‌وگوی مستمر و سازنده بین زوجین براساس مفاهیم مقدس و مذهبی ازدواج، صمیمیت در روابط زوجین احیا شود و آنها یکی شوند. (جنوویس<sup>۸</sup>، ۱۹۷۵)

دستورالعمل‌های اسلامی، راهنمایی برای ازدواج پایدار صمیمانه است؛ زیرا برای اسلام، پایداری ازدواج، پویایی و تعالی آن اهمیت زیادی دارد. (سالاری فر، ۱۳۹۵؛ ثناگوئی زاده، اعتمادی، احمدی و جزایری، ۱۳۹۸؛ ثناگوئی زاده، اعتمادی، احمدی و جزایری، ۱۳۹۴) در میان پژوهش‌های اسلام‌محور، پژوهشی

1. Noori, J., Nejat, H., Nameni, E., & Fariborzi, E.
2. Marriage Encounter program
3. Gabriel Calvo
4. Commitment
5. Trust
6. Openness
7. Mutual
8. Genovese

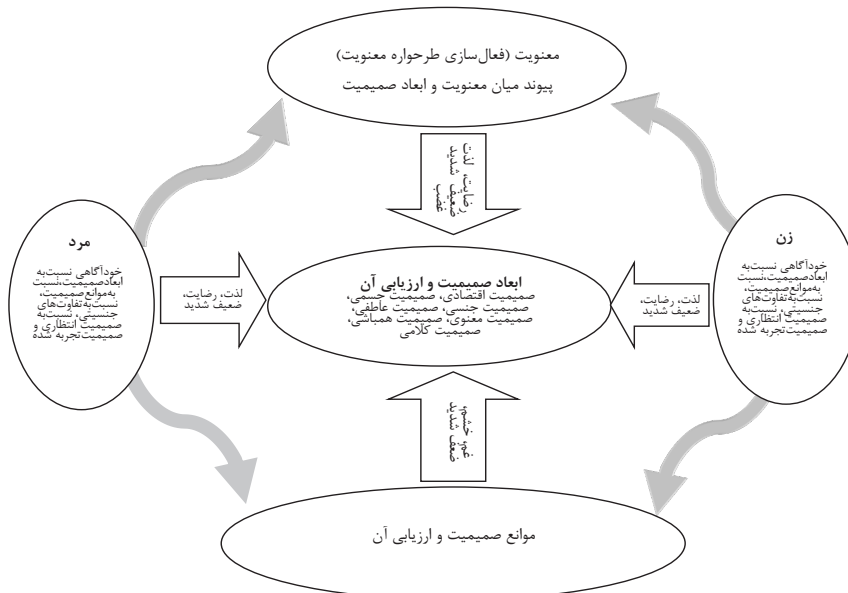


که به تدوین برنامه غنی سازی صمیمیت زناشویی مبتنی بر دیدگاه اسلامی بپردازد، یافت نشد، ولی برخی از پژوهش‌ها با رویکرد اسلامی، مداخلات زوجی را بررسی کرده‌اند مانند پژوهش سالاری فر (۱۳۹۵)، محمودزاده، حسینیان، احمدی و فاتحی‌زاده (۱۳۹۳)، اعتمادی و همکاران (۱۳۹۳). ثناگوی زاده (۱۳۹۹) در پژوهشی کیفی و با روش تحلیل مضامین با مطالعه آیات و روایات دینی، الگوی اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی را تبیین کرد. مبتنی بر این الگو، برای تحقق صمیمیت در روابط زناشویی، سه لایه اصلی باید مورد توجه قرار گیرد. این لایه‌ها عبارتند از: لایه میانی شامل ابعاد صمیمیت؛ لایه زیرین شامل موانع صمیمیت و لایه فوقانی شامل پیوند میان صمیمیت با معنویت.

ابعاد صمیمیت به معنای محتوای نیازهای صمیمانه زوجین است. این نیازها در ابعاد صمیمیت اقتصادی، صمیمیت جسمی، صمیمیت جنسی، صمیمیت عاطفی، صمیمیت کلامی، صمیمیت معنوی و صمیمیت همباشی طبقه‌بندی می‌شود. پس از لایه ابعاد صمیمیت، لایه زیرین آن، موانع صمیمیت است. موانع صمیمیت، مواردی است که باعث می‌شود نیاز به صمیمیت در زوجین محقق نشود یا با مانعی روبه‌رو شود. در همه ابعاد صمیمیتی که مطرح شد، موانع صمیمیت نیز وجود دارد که می‌تواند نیاز به صمیمیت را در روابط زوجین با مشکل مواجه کند. لایه فوقانی، لایه پیوند میان معنویت و صمیمیت است. این لایه که لایه‌ای تعالی‌بخش، انگیزشی و نگرشی به برقراری روابط صمیمانه در میان زوجین است، باعث می‌شود صمیمیت به جای آنکه تنها امری مادی در روابط زناشویی باشد با پیوند با خداوند، امری عبادی و مقدس نیز برای زوجین باشد. از این رو، آنها صمیمیت را نه فقط ارتباطی با همسر خود می‌دانند بلکه تحقق صمیمیت و تلاش برای آن را خواسته و مطالبه الهی می‌دانند؛ یعنی در برقراری صمیمیت، تعامل بین سه نفر اتفاق می‌افتد؛ مرد، زن و خداوند. (ثناگوی زاده، ۱۳۹۹)

فرایند شکل‌گیری صمیمیت برپایه این مدل، مبتنی بر آگاهی بخشی یا افزایش آگاهی نسبت به ابعاد و موانع صمیمیت، تفاوت‌های جنسیتی و صمیمیت‌انتظاری و تجربه شده است. این امر با فعال‌سازی مناطق هیجانی زوجین صورت می‌گیرد؛ یعنی آنها ابعاد و موانع صمیمیت خود را براساس مناطق هیجانی خود می‌شناسند و نسبت به شدت و

ضعف آن آگاهی پیدا می‌کنند. این آگاهی هم نسبت به خود و هم نسبت به همسر شکل می‌گیرد. در این الگو ابتدا با کمک فعال سازی مناطق هیجانی زوجین، آنها نسبت به موارد مزبور خود، آگاهی پیدا می‌کنند و می‌توانند وضعیت صمیمیت انتظاری و تجربه شده خود را بشناسند و با یکدیگر مقایسه کنند، سپس با یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های افزایش صمیمیت، صمیمیت خود را تعدیل یا تقویت و از آن مراقبت کنند (رک.، شکل ۱). براساس شکل ۱، صمیمیت زناشویی شامل دو طرف زن و مرد و سه لایه اصلی به‌همراه روابط متقابل آنهاست که با مناطق هیجانی چهارگانه رضایت، لذت، غم و خشم از حالت ضعف تا شدت پوشش داده می‌شود. (رک.، ثناگوئی زاده، ۱۳۹۹)



شکل ۱: مدل صمیمیت زناشویی در اسلام

به نظر می‌رسد که الگوی اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی می‌تواند در استمرار و پویایی ازدواج مفید مفید باشد. از آنجا که هر رویکرد براساس تبیین خاص خود از صمیمیت، ابعاد و مؤلفه‌های آن، روش‌های درمانی و ویژه‌ای را برای افزایش صمیمیت به کار می‌گیرد (حامدی، شفیع‌آبادی، نوایی‌نژاد و دلاور، ۱۳۹۲) و مطالبه الگوی ایرانی - اسلامی پیشرفت، تدوین الگوی پایداری و کارآمدی خانواده مبتنی بر آموزه‌های اسلامی است (محمودزاده،



یوسفی و گلپور، ۱۳۹۸)، بی‌تردید ساخت برنامه غنی‌سازی صمیمیت زناشویی از دیدگاه اسلام ضروری است. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تدوین برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی و اثربخشی آن بر صمیمیت و رضایت زناشویی انجام شد. بنابراین، پژوهش حاضر با دو فرضیه مواجه است که عبارتند از: برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی بر صمیمیت زناشویی اثربخش است؛ برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی بر رضایت زناشویی اثربخش است.

## ۲. شیوه اجرای پژوهش

### ۲-۱. روش پژوهش

#### ۲-۱-۱. شیوه طراحی و ساخت برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی

برای طراحی و ساخت برنامه آموزشی، ابتدا مدل‌های غنی‌سازی صمیمیت زناشویی در خارج و داخل کشور بررسی شد. این مدل‌ها شامل برنامه افزایش صمیمیت باگاروزی، برنامه تقویت صمیمیت با رویکرد پرز، برنامه تقویت صمیمیت با رویکرد مواجهه با زندگی زناشویی، برنامه تقویت صمیمیت با رویکرد تلفیقی اعتمادی و همکاران (۱۳۹۳)، زوج‌درمانی اسلامی سالاری فر (۱۳۹۵)، زوج‌درمانی اسلامی جدیری (۱۳۹۶)، زوج‌درمانی با محور مداخله اسلامی محمودزاده و همکاران (۱۳۹۳) بود. سپس براساس یافته‌های کیفی حاصل شده، اهداف جلسات با حفظ رعایت اصول صمیمیت زناشویی، تدوین شد. مقوله‌های محوری که به تدوین جلسات و فرایند برنامه غنی‌سازی صمیمیت کمک کرد عبارت بود از: شناسایی و فعال‌سازی مناطق هیجانی زوجین، ابعاد و موانع صمیمیت، تفاوت‌های جنسیتی در صمیمیت، خودگزارش‌دهی از وضعیت صمیمیت، تعدیل یا تغییر خود با انجام دادن اقدامات و مهارت‌های صمیمانه و پیوند میان صمیمیت و معنویت اسلامی.

اعتبارسنجی برنامه به دوروش صورت گرفت. روش اول، برنامه جلسات (شامل اهداف، محتوای جلسات، فرمت اجرا، تکالیف، تمرین و ارزیابی) در اختیار ۵ نفر از متخصصین حوزه خانواده‌پژوهی با گرایش‌های مشاوره خانواده، علوم اسلامی و علوم اجتماعی قرار گرفت. ضرایب CVI<sup>۱</sup> برابر ۱۰۰ و CVR<sup>۲</sup> برابر ۸۰ برای روایی محتوایی برنامه حاکی از تأیید آن

1. Content validity ratio  
2. Content validity index



از نظر متخصصان بود. با این حال متخصصان پیشنهاداتی داشتند که در برنامه اعمال شد. از جمله این پیشنهادات ترتیب جلسات بود که به گونه‌ای که ابتدا صمیمیت تعریف شود و سپس ابعاد صمیمیت به همراه موانع آن تبیین شده و در هر جلسه متناسب با ابعاد و موانع صمیمیت، مهارت‌های افزایش صمیمیت آموزش داده و اجرا شود.

روش دوم اعتبارسنجی برنامه، بررسی اثربخشی آن بر متغیرهای صمیمیت و رضایت زناشویی بود. مزیت این برنامه نسبت به سایر برنامه‌های آموزش افزایش صمیمیت عبارت است از:

- این برنامه از یک الگوی نظری برخاسته از منابع اسلامی پیروی می‌کند و مؤلفه‌ها و مفاهیم آن از متون اسلامی استخراج شده است؛

- برنامه مزبور، انعطاف‌پذیر بوده و منطبق با انتظارات و نیازهای زوجین باتوجه به شخصیت و جنسیتشان است؛ یعنی آنها با کمک بانک صمیمیت، میزان صمیمیت و انتظارات، آن را خود گزارش دهی کرده و با خود آگاهی نسبت به آن، میزان و انتظارات از صمیمیت خود را با یکدیگر مقایسه می‌کنند و با استفاده از مهارت‌هایی که در این برنامه به آنها آموزش داده می‌شود صمیمیت خود را بهبود بخشیده و از آن مراقبت می‌کنند.

## ۲-۱-۲. شیوه اجرا و تحلیل نتایج بخش کمی

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. افراد نمونه به شیوه در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. زوجین گروه آزمایش در برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی به مدت ۸ جلسه شرکت کردند. جلسات به صورت هفتگی و زمان هر جلسه حدود ۱۲۰ دقیقه اجرا شد. گروه کنترل در انتظار اجرای برنامه غنی‌سازی صمیمیت بعد از مداخله بود. تمام اطلاعات اعضای شرکت‌کننده قبل از اجرای جلسات و بعد از آن در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به واسطه ابزارهای پژوهش دریافت شد. داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و با استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بن‌فرونی، تجزیه و تحلیل شد.

## خلاصه جلسات برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی

جلسات	اهداف	محتوا
اول	بهبود صمیمیت کلامی	آشنایی با مفهوم صمیمیت، شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت کلامی، آموزش و انجام مهارت قول معروف، برقراری پیوند میان صمیمیت کلامی با معنویت
دوم	بهبود صمیمیت عاطفی	شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت عاطفی، آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های اقدام برای بهبود صمیمیت عاطفی، برقراری پیوند میان صمیمیت عاطفی با معنویت
سوم	بهبود صمیمیت جسمی	شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت جسمی، آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های اقدام برای بهبود صمیمیت جسمی، برقراری پیوند میان صمیمیت جسمی با معنویت
چهارم	بهبود صمیمیت جنسی	شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت جنسی، آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های اقدام برای بهبود صمیمیت جنسی، برقراری پیوند میان صمیمیت جنسی با معنویت
پنجم	بهبود صمیمیت اقتصادی	شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت اقتصادی، آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های اقدام برای بهبود صمیمیت اقتصادی، برقراری پیوند میان صمیمیت اقتصادی با معنویت
ششم	بهبود صمیمیت همباشی	شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت همباشی، آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های اقدام برای بهبود صمیمیت همباشی، برقراری پیوند میان صمیمیت همباشی با معنویت
هفتم	بهبود صمیمیت معنوی	شناسایی جنبه‌های مثبت و منفی صمیمیت معنوی، آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های اقدام برای بهبود صمیمیت معنوی، برقراری پیوند میان صمیمیت معنوی با معنویت
هشتم	مراقبت از صمیمیت زناشویی	شناسایی تفاوت‌های ادراکی و جنسیتی هریک از زوجین نسبت به یکدیگر در مورد ابعاد هفت‌گانه صمیمیت، شناسایی وضعیت صمیمیت انتظاری و واقعی، آموزش و به‌کارگیری مهارت بانک صمیمیت برای مراقبت از صمیمیت زناشویی

## ۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری شامل زوجین شهر اصفهان بود که تعداد ۳۲ زوج به صورت دردسترس برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و در هر گروه آزمایش و گواه ۱۶ زوج به صورت تصادفی گمارده شدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: گذشت حداقل ۲ سال از زندگی زناشویی، فقدان اختلالات بالینی و اعتیاد و شرکت به صورت زوجی در برنامه. معیارهای ورود توسط پرسش‌نامه خودگزارش دهی و پرسش‌نامه SCL-۹۰<sup>۱</sup> و تکمیل فرم رضایت‌نامه برای شرکت در پژوهش و رعایت اصول اخلاقی توسط هر زوج بررسی شد. از بین داوطلب‌ها تعداد ۶۴ نفر از زوجین با معیارهای ورود پژوهش هماهنگ بودند. قبل از آغاز مداخله، مبتنی بر جلسه اولیه‌ای که با آنها برگزار شد، زوجین شرکت‌کننده به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و براساس قراردادی که با آنها تنظیم شد از آنها خواسته شد در طی پژوهش از برنامه‌های مشابه مشاوره‌ای یا آموزشی دیگر استفاده نکنند.



ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه عبارت بود از: میانگین سنی زنان در گروه آزمایش ۳۱ سال و در گروه کنترل ۲۲ سال و میانگین سنی مردان در گروه آزمایش ۳۴/۵ سال و در گروه کنترل ۲۷/۵ سال بود. میانگین عمر ازدواج در گروه آزمایش و گروه کنترل به ترتیب ۶ و ۳ سال بود. متوسط میزان تحصیلات اعضای هر دو گروه مقطع کارشناسی بود و متوسط تعداد فرزند برای هر دو گروه نیز ۱ فرزند بود.

## ۲-۳. ابزار پژوهش

### ۲-۳-۱. مقیاس صمیمیت زناشویی<sup>۱</sup>

این مقیاس توسط تامپسون و والکر<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۳ برای سنجش میزان صمیمیت زوجها طراحی و توسط ثنایی ترجمه شد. مقیاس صمیمیت، جزئی از یک مقیاس بزرگ تر است که چندین بعد صمیمیت را در بر می‌گیرد، اما توسط تهیه‌کنندگان آن به صورت مقیاسی مستقل گزارش شده است. ابعاد این مقیاس که در فرم ۷ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده شامل توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر، نزدیکی عاطفی، از خودگذشتگی، خرسندی و رضایت است. (ثنایی، علاقمند، فلاحتی، هومن، ۱۳۹۶) اعتباریابی این آزمون توسط موحدی، موحدی و کریمی‌نژاد (۱۳۹۳) انجام شد که حاکی از اعتبار بالای آزمون است. همچنین در یک گزارش پژوهش، مقیاس صمیمیت با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ همسانی درونی بسیار عالی داشت (ثنایی و همکاران، ۱۳۹۶).

### ۲-۳-۲. پرسش‌نامه رضایت زناشویی<sup>۳</sup>

این پرسش‌نامه توسط السون، فورنیر و درانکمن<sup>۴</sup> در سال ۱۹۸۹ طراحی شد. این پرسش‌نامه، ابزاری ۱۱۵ سؤالی است که برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زای زمینه‌های قوت و غنی‌سازی رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسش‌نامه برای تشخیص زوج‌هایی نیز استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. این پرسش‌نامه به عنوان ابزاری معتبر در تحقیقات متعدد برای بررسی رضایت زناشویی استفاده می‌شود. پرسش‌نامه رضایت زناشویی، از ۱۲ خرده‌مقیاس شامل تحریف آرمانی، رضایت زناشویی،

1. Marital Intimacy Scale

2. Walker, A.J., & Thompson, L.

3. Enrich Marital Satisfaction Questionnaire

4. Olson, D. H., Fournier, G., & Druckman, J. M.

مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی تشکیل شده است. در پژوهشی، ضرایب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۶۳، ۰/۶۹، ۰/۸۷، ۰/۶۹، ۰/۶۲، ۰/۷۳ بود که حاکی از نتایج مطلوب آزمون است. همچنین اعتباریابی این آزمون توسط سلیمانیان و میرخشتی انجام شد که نتایج آن حاکی از اعتبار بالای آزمون است (ثناایی و همکاران، ۱۳۹۶).

### ۳. یافته‌های پژوهش

#### جدول ۲

#### میانگین و انحراف معیار صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین

گروه گواه		گروه آزمایش				متغیر		
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون			پیش‌آزمون	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		انحراف معیار	میانگین
۰,۹۹	۵,۲۸	۱	۵,۵۴	۰,۹۵	۶,۲۱	۱,۲۱	۵,۷۴	صمیمیت زناشویی
۳,۲۵	۱۱	۳,۳۳	۱۲	۲,۵۹	۱۲	۲,۲۵	۱۱,۲۵	تحریف آرمانی
۴,۵۶	۲۰,۷۵	۳,۵۳	۲۲,۸۷	۳,۹۰	۲۷,۰۶	۲,۶۳	۲۴,۸۷	رضایت زناشویی
۴,۰۷	۹,۸۷	۴,۹۷	۱۱	۹,۳۴	۳۹,۱۲	۸,۹۲	۳۵,۳۷	مسائل شخصیتی
۳,۳۶	۱۷,۰۰	۳,۳۶	۱۸,۰۰	۴,۲۳	۳۴,۱۲	۳,۳۶	۳۰,۵۰	ارتباط
۳,۵۳	۱۶,۸۷	۳,۴۴	۱۹,۰۰	۴,۸۱	۳۲,۵۰	۴,۳۶	۲۸,۶۲	حل تعارض
۳,۸۵	۱۳,۱۲	۳,۵۹	۱۴,۰۰	۵,۰۶	۳۴,۲۵	۴,۱۵	۳۱,۸۷	مدیریت مالی
۳,۴۲	۲۳,۱۲	۲,۷۳	۲۵,۳۷	۵,۱۲	۲۵,۶۲	۵,۳۷	۲۲,۷۵	فعالیت‌های اوقات فراغت
۳,۸۶	۱۴,۶۲	۲,۳۶	۱۷,۷۵	۱,۵۲	۳۱,۵۰	۱,۲۱	۲۹,۷۵	رابطه جنسی
۲,۳۴	۲,۵۰	۲,۹۶	۳,۴۳	۱۳,۷۷	۱۶,۷۵	۱۲,۱۲	۱۴,۵۰	فرزندان و فرزندپروری
۳,۷۴	۱۳,۱۲	۳,۹۹	۱۴,۷۵	۴,۹۵	۳۱,۵۰	۴,۶۲	۲۸,۵۰	خانواده و دوستان
۴,۱۸	۲۱,۰۰	۴,۳۳	۲۳,۶۲	۴,۱۸	۲۴,۰۰	۳,۰۶	۲۱,۸۷	نقش‌های مساوات‌طلبی
۷,۸۷	۱۹,۱۲	۸,۴۱	۲۱,۱۲	۲,۴۷	۲۷,۷۵	۱,۹۶	۲۶,۶۲	جهت‌گیری مذهبی
۱۷,۳۳	۱۸۲,۱۲	۱۴,۲۰	۲۰۲,۹۴	۳۰,۹۶	۳۳۶,۱۹	۲۸,۳۸	۳۰۶,۵۰	نمره کل رضایت زناشویی



جدول ۲ یافته‌های توصیفی نمرات صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات مقیاس‌های صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین در مقایسه گروه آزمایش با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش داشته است. برای بررسی معنی‌دار بودن نتایج، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره<sup>۱</sup> انجام شد. برای بررسی مفروضه‌های آزمون مانکوا که شامل نرمال بودن توزیع میانگین‌های نمره‌های متغیرها، همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس و برابری خطای واریانس‌ها بود به ترتیب از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف، آزمون MBox و آزمون لوین<sup>۲</sup> استفاده شد. مفروضه‌های نرمال بودن توزیع نمره‌ها و برابری خطای واریانس‌ها در جدول ۳ نشان داده شده است.

### جدول ۳

نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف و آزمون لوین برای بررسی مفروضه نرمال بودن متغیرها

گروه‌ها		نوع آزمون	متغیرها
گواه	آزمایش		
۱/۱۹۳ ۰/۱۱۶	۰/۸۸۱ ۰/۴۲۰	کالموگروف - اسمیرنوف (K-S) سطح معناداری	صمیمیت زناشویی
۱=df ۱/۶۲ ۶۲=df ۰/۲۰۷		آزمون لوین (F) سطح معناداری	
۱/۱۹۴ ۰/۱۱۶	۱/۰۷ ۰/۲۰۱	کالموگروف - اسمیرنوف (K-S) سطح معناداری	رضایت زناشویی
۱=df ۰/۰۱ ۶۲=df ۰/۹۲۱		آزمون لوین (F) سطح معناداری	

ضریب آزمون MBox با  $df=۶,۹۱$  و  $df=۳$  برابر با  $۲/۱۹۲$  با  $F=۰/۷۰۵$  در سطح  $p>۰/۰۵$  معنی‌دار نبود ( $sig=۰/۵۴۹$ ). بنابراین، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس برای متغیرها تأیید می‌شود. براساس جدول ۳، آزمون کالموگروف - اسمیرنوف برای متغیرهای صمیمیت زناشویی و رضایت زناشویی در هر دو گروه آزمایشی و کنترل

1. Multivariate analysis of covariance  
2. Leven's test

معنی دار نبود. بنابراین، توزیع نمره‌ها در این متغیرها طبیعی است. همچنین نتایج آزمون لوین برای متغیرهای پژوهش نیز معنی دار نبود که حاکی از تساوی خطای واریانس‌هاست. بنابراین، با توجه به تأیید مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس می‌توان از این آزمون برای تحلیل نتایج آن استفاده کرد.

#### جدول ۴

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در مرحله پس‌آزمون

نوع آزمون	ارزش	F	درجه فرضیه	درجه خطا	سطح معنی‌داری	مجذوراتا	توان آزمون
اثر بیلابیلی	۰/۹۲۱	۳۵/۵۸۲	۲	۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۱	۱
لامبدا ویلکز	۰/۰۷۹	۳۵/۵۸۲	۲	۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۱	۱
اثر هاتلینگ	۱۱/۶۶۵	۳۵/۵۸۲	۲	۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۱	۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۱/۶۶۵	۳۵/۵۸۲	۲	۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۱	۱

بر اساس جدول ۴ با همپراش کردن اثرات نمرات پیش‌آزمون، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان می‌دهد که نمرات متغیرهای پس‌آزمون در گروه‌ها با ارزش ۰/۰۷۹ و  $F = ۳۵/۵۸۲$  در سطح  $p > ۰/۰۰۱$  معنی دار است. مجذوراتا برابر ۹۲٪ بود که نشان می‌دهد تغییرات در متغیرهای پژوهش به میزان ۹۲٪ تحت تأثیر اثرات گروه‌ها بوده است. همچنین توان آزمون برابر ۱ است که حاکی از کفایت حجم نمونه دارد.

#### جدول ۵

نتایج تحلیل کوواریانس اثر برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی بر صمیمیت و رضایت زناشویی

منبع اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
گروه	صمیمیت زناشویی	۱۳/۷۸۰	۱	۱۳/۷۸۰	۱۴/۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۱۸۹	۰/۹۶۲
	رضایت زناشویی	۳۷۹۷۶۴/۰۶۲	۱	۳۷۹۷۶۴/۰۶۲	۶۰۳/۱۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۷	۱
خطا	صمیمیت زناشویی	۵۹/۱۸۵	۶۲	۰/۹۵۵				
	رضایت زناشویی	۳۹۰۴۰/۳۷۵	۶۲	۶۲۹/۶۸۳				
مجموع	صمیمیت زناشویی	۲۱۸۹/۵۴۰	۶۴					
	رضایت زناشویی	۴۷۱۷۱۷۰	۶۴					



براساس جدول ۵، نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیرهای صمیمیت و رضایت زناشویی در درون گروه‌ها نشان می‌دهد که اثرات گروهی با کنترل پیش‌آزمون بر صمیمیت زناشویی معنی‌دار است. مجدور ااتا برابر ۱۸٪ نشان می‌دهد که تغییرات نمره‌ها در مرحله پس‌آزمون به میزان ۱۸٪ تحت تأثیر برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی است. همچنین برای متغیر رضایت زناشویی نیز نتایج نشان می‌دهد که معنی‌دار است و مجدور ااتا برابر ۹۰٪ نشان از میزان تأثیرگذاری این برنامه بر رضایت زناشویی دارد. توان آماری نزدیک به ۱ برای هر دو متغیر نشان از کفایت حجم نمونه دارد. نتایج آزمون تصحیح بن‌فرونی نشان می‌دهد که اختلاف میانگین نمره‌های صمیمیت زناشویی در بین گروه‌های آزمایش و کنترل برابر ۰/۹۲۸ است که معنی‌دار است. همچنین اختلاف میانگین نمره‌های رضایت زناشویی در بین گروه‌های آزمایش و کنترل برابر ۰/۱۵۴ و معنی‌دار است. بنابراین، نمره‌های رضایت زناشویی و صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش معنی‌داری داشته است و نشان می‌دهد برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی تأثیر معناداری بر افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی دارد.

در مورد سایر خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی، نتایج تحلیل کوواریانس با همپراش نمودن پیش‌آزمون نشان می‌دهد که اثرات بین‌گروهی در تمام خرده‌مقیاس‌ها به جز خرده‌مقیاس تحریف آرمانی معنی‌دار است. همچنین آزمون تصحیح بن‌فرونی نشان می‌دهد که اختلاف میانگین بین نمره‌های خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل شامل مسائل شخصیتی برابر ۲۹/۲۵، ارتباطات برابر ۱۷/۱۲۵، حل تعارض برابر ۱۵/۶۲۵، مدیریت مالی برابر ۲۱/۱۲۵، اوقات فراغت برابر ۲/۵، روابط جنسی برابر ۱۶/۸۷، فرزندان و فرزندپروری برابر ۱۴/۲۵، خانواده و دوستان برابر ۱۸/۳۷، مساوات طلبی برابر ۳ و جهت‌گیری مذهبی برابر ۸/۶۲ است که در سطح  $p < 0/01$  معنی‌دار است. در حالی که اختلاف میانگین نمره‌ها در مقیاس تحریف آرمانی برابر ۱ و در سطح  $p < 0/05$  معنی‌دار نبود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی توانسته است تمام خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی را به جز خرده‌مقیاس تحریف آرمانی در مقایسه با گروه کنترل افزایش معنی‌داری دهد ( $p < 0/01$ ).



#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی و اثربخشی آن بر صمیمیت و رضایت زناشویی انجام شد. این برنامه با هدف پیشگیری از وقوع مشکلات در روابط زناشویی و ایجاد ازدواج پایدار و کارآمد مبتنی بر چارچوب نظری اسلام تدوین شد و شامل کار بر روی ابعاد صمیمیت، حذف موانع صمیمیت، ادراک صمیمیت مبتنی بر جنسیت و نیازهای زوجین، تعالی بخشی صمیمیت با برقراری پیوند میان آن با معنویت و آموزش خودمراقبتی زوجین از صمیمیت است. یافته‌های پژوهش نشان داد که این برنامه تأثیر مثبت معناداری بر افزایش صمیمیت زناشویی و رضایت زناشویی دارد.

مبتهی بر یافته‌های پژوهش حاضر، این برنامه توانسته است خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی را به جز مقیاس تحریف آرمانی به‌طور معنادار افزایش دهد. شایان ذکر است که خرده‌مقیاس تحریف آرمانی حاکی از تمایل فرد در پاسخ به سؤالات براساس رفتارهای پسندیده اجتماعی است. میانگین نمره‌ها در این خرده‌مقیاس در هر دو گروه کنترل و آزمایش بالاست و تفاوت معنی‌داری بین دو گروه در این خرده‌مقیاس مشاهده نشد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که اعضای هر دو گروه برای پاسخ به آزمون تمایل داشته‌اند و از این جهت بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این برنامه با تمرکز بر ابعاد هفت‌گانه صمیمیت که به نیازهای صمیمانه زوجین می‌پردازد و شناخت دقیق آنها از سوی زوجین و رفع موانع صمیمیت، باعث شد که زوجین بتوانند نیازهای صمیمانه خود را در ابعاد اقتصادی، جسمی، جنسی، همبازی، معنوی، عاطفی و کلامی با توجه به دیدگاه‌های شخصیتی و جنسیتی یکدیگر شناخته و درصدد برآورده کردن آن از سوی یکدیگر با استفاده از مهارت‌های اقدام صمیمانه باشند.

در این برنامه ابتدا تکنیک بانک صمیمیت به زوجین آموزش داده شد تا آنها بتوانند با استفاده از آن، نیازهای صمیمانه خود و همسرشان را در ابعاد هفت‌گانه شناسایی و اولویت‌بندی کنند. سپس با استفاده از مهارت قول معروف، یاد گرفتند که چگونه با یکدیگر گفت‌وگو کنند تا بتوانند نیازهای صمیمانه خود را در گفت‌وگویی مؤثر و سازنده تحقق بخشند. بعد از آن، مهارت رفاقت با همسر و مهارت کنترل خشم آموزش داده شد



و زوجین توانستند با استفاده از مهارت مقابله با دخالت دیگران، بازنگری تازه‌ای در حریم زناشویی داشته باشند و با استفاده از مهارت مداراوری، رفتارهای ناسازگارانه را تغییر دهند به صورتی که معنای جدیدی برای رفتار ناسازگارانه همسرشان پیدا کنند. همچنین در مورد آن با استفاده از مهارت قول معروف، گفت‌وگو کنند تا بتوانند نیازهای صمیمانه یکدیگر را در این خصوص بشناسند و برطرف کنند و جنبه‌های مثبت رفتاری و ارتباطی خود را صرف نظر از رفتار ناسازگارانه تقویت کنند. این تکنیک کمک کرد که پیامد منفی رفتارهای ناسازگارانه در روابط زوجین کاهش یابد و با تقویت سایر جنبه‌های رفتاری و ارتباطی بتوانند از رفتار ناسازگارانه خود درک جدیدی پیدا کنند که با استفاده از ظرفیت و کسب توانمندی‌های جدید به تدریج رفتار ناسازگارانه در مجموع رفتارهای آنها کم و تبدیل به یک رفتار سازگار شود.

در سایر ابعاد صمیمیت نیز با شناسایی انتظارات صمیمیت خود و همسرشان و انجام مهارت‌های متناسب با آن براساس کاربرد کاربرگ‌ها و تمرین‌هایی که در هر جلسه به آنها داده شد، توانستند نیازهای صمیمانه در روابطشان را بشناسند و در صدد تحقق آن باشند. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر براساس تغییرات در خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی نشان داد که وقتی زوجین روابط صمیمانه‌ای داشته باشند، بی‌تردید بهتر می‌توانند تعارضات خود را درک و حل کنند، مسائل اقتصادی را مدیریت کنند، برای اوقات فراغت یکدیگر با توجه به نیازهایشان ارزش قائل باشند و تعامل مثبتی با خانواده خود و فرزندان نشان برقرار کنند. ۴ یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که وقتی روابط زوجین صمیمانه باشد نسبت به یکدیگر اعتماد دارند، از هیجانات و احساسات یکدیگر باخبرند، از حالت‌های زورگویی، تحقیرکردن، سکوت و لجبازی کردن اجتناب می‌کنند و بهتر می‌توانند با خودافشاگری احساسی و عاطفی، کلام یکدیگر را درک کنند و رفیق هم باشند. چنان‌که روایات اسلامی نیز موارد فوق را توصیه کرده‌اند. (ر.ک.، کلینی، ۱۴۰۷ه.ق، ۵/۵۹۶؛ نوری طبرسی، ۱۴۰۷ه.ق، ۲۵۲/۱۴؛ هندی، بی‌تا، ۹۳/۱۱؛ صدوق، ۱۴۱۳ه.ق، ۱۶/۴) به‌گونه‌ای که حتی رفاقت و بخشش را به‌عنوان حق زوجین طرح و آن را به‌عنوان یک مهارت در روابط بین فردی زوجین توصیه می‌کند (ر.ک.، صدوق، ۱۴۱۴ه.ق). یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش ایزنبرگ و فالسیگلیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) که نشان دادند برنامه

1. Eisenberge, S., & Falciglia, A.

پرز بر سازگاری زناشویی تأثیر معناداری دارد از این نظر که هر دو برنامه به تأثیر معنادار برنامه غنی سازی صمیمیت بر سازگاری و رضامندی زناشویی پرداختند، همسویی دارد. در برنامه پرز با استفاده از مهارت های گفت و گو و حل مسئله مواردی مانند همدلی، درک دیدگاه همسر، لذت بردن و تمایلات جنسی و روشن سازی انتظارات و روابط صمیمانه زوجین تقویت می شود. در برنامه اسلامی غنی سازی صمیمیت نیز مهارت های متعددی برای افزایش صمیمیت زناشویی استفاده شد که برخی از این برنامه ها با برنامه های پرز مشابهت دارد مانند مهارت قول معروف، مهارت رفاقت با همسر و مهارت درک و شناخت انتظارات صمیمانه، ولی برنامه اسلامی غنی سازی با برنامه پرز از جهاتی متفاوت است. در برنامه پرز، ابعاد صمیمیت، بانک صمیمیت برای تعیین نیازهای صمیمانه زوجین، اولویت بندی آن و تفاوت های جنسیتی مشخص نشده است. استفاده از نیازهای معنوی زوجین و تأثیر آن بر ابعاد مختلف صمیمیت، یکی دیگر از مواردی است که در برنامه پرز مشاهده نشد.

همچنین در مقایسه بین یافته های پژوهش حاضر با پژوهش کارگرو امینی (۱۳۹۶) که در پژوهشی به اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر صمیمیت زوجین با گاروزی بر افزایش بعد شناختی امید به زندگی زوجین دارای تعارض زناشویی پرداختند و نشان دادند که زوجینی که در این برنامه شرکت کردند امید به زندگی بهتری دارند و تعارض های زناشویی کمتری را تجربه کردند، از جهاتی همسو و از جهاتی ناهمسو است. این برنامه با برنامه با گاروزی در چهار بعد از ابعاد صمیمیت شامل ابعاد صمیمیت جسمی، جنسی، معنوی، عاطفی مشابهت دارد و از این رو با برنامه با گاروزی همسو است. الگوی با گاروزی (۲۰۱۴) به ۹ بعد از ابعاد صمیمیت زناشویی اشاره می کند که شامل ابعاد صمیمیت عاطفی<sup>۱</sup>، روان شناختی<sup>۲</sup>، زیباشناختی<sup>۳</sup>، عقلانی<sup>۴</sup>، جنسی<sup>۵</sup>، جسمانی<sup>۶</sup>، معنوی<sup>۷</sup>، اجتماعی - تفریحی<sup>۸</sup> و زمانی<sup>۹</sup> است.

1. Emotional intimacy
2. psychological intimacy
3. Aesthetic intimacy
4. Intellectual intimacy
5. sexual intimacy
6. Physical intimacy
7. Spiritual intimacy
8. Social and recreational intimacy
9. Temporal intimacy



درحالی که ابعاد صمیمیت اقتصادی، همباشی و کلامی که در پژوهش حاضر بررسی شده در الگوی باگاروزی بیان نشده است. به نظر می‌رسد این تفاوت ناشی از تفاوت در منابع داده‌ها باشد. منابع داده‌ها در مطالعه باگاروزی، تجربیات زیسته او در ارتباط با مراجعانش است (باگاروزی، ۲۰۱۴) درحالی که منابع داده‌ها در پژوهش حاضر، متون اسلامی است. از سوی دیگر به نظر می‌رسد برخی از ابعاد صمیمیت در مطالعه باگاروزی همپوشانی دارد. برای مثال صمیمیت اجتماعی - تفریحی با صمیمیت زمانی، یکسان است، یا صمیمیت عاطفی با صمیمیت روان‌شناختی و عقلانی می‌تواند همسویی داشته باشد. همچنین برنامه باگاروزی، بیشتر مبتنی بر تکنیک‌ها و مهارت‌های شناختی - رفتاری زوجین متمرکز است و به مهارت‌های معنوی - مذهبی زوجین و پیوند آن با صمیمیت زوجین پرداخته است. برخی از پژوهش‌ها به اثربخشی مداخلات اسلام‌محور بر رضایت زناشویی یا صمیمیت زناشویی پرداخته‌اند که هرچند آموزه‌های اسلامی در این پژوهش‌ها یکسان است، ولی فرایند برنامه‌ها و چگونگی و هدف‌گذاری آنها متفاوت خواهد بود. بنابراین، می‌توان گفت که یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش محمودزاده و همکاران (۱۳۹۳)، رضایی، احمدی، اعتمادی، رضایی حسین‌آبادی و شهردوست (۱۳۹۲)، هاشمی (۱۳۹۶) و تقوایی، فتاحی بیات، داودی و پیرانی (۱۳۹۹) همسوست؛ زیرا این مطالعات نتیجه گرفتند که زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با رویکرد اسلامی بر ارتقای صمیمیت زناشویی تأثیر معناداری دارد و آموزش‌های اسلام‌محور بر صمیمیت عاطفی، فیزیکی، ارتباطی، اجتماعی - تفریحی و روان‌شناختی تأثیرگذار است. البته نتایج مطالعات محمودزاده و همکاران (۱۳۹۳) و رضایی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که مداخله اسلام‌محور بر صمیمیت عقلانی تأثیرگذار نبوده است. در پژوهش حاضر با توجه به الگوی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی از نظر اسلام، صمیمیت عقلانی جزء ابعاد صمیمیت نیست. بنابراین، پژوهش حاضر این بعد را به عنوان بعدی از ابعاد صمیمیت در نظر نمی‌گیرد. به نظر می‌رسد صمیمیت عقلانی که تجربه مشترک زوجین در حوزه باورها، دیدگاه‌ها و استدلال‌هایشان است با بعد صمیمیت کلامی پژوهش حاضر که به افشاگری کلامی در باورها و عقاید نیز اشاره می‌کند، مرتبط است. همچنین با توجه به خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی می‌توان گفت که با توجه به اینکه

این برنامه توانسته است بر خرده‌مقیاس‌های نقش‌های مساوات‌طلبی، خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی تأثیرگذار باشد و یکی از موارد در این خرده‌مقیاس‌ها ابرازگری دیدگاه‌ها و باورهای زوجین در این ابعاد است، بر تجربه مشترک زوجین برای درک دیدگاه‌های یکدیگر نیز مؤثر است.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش جدیری، فتحی‌آشتیانی، موتابی و حسن‌آبادی (۱۳۹۶) از آن جهت که نتیجه گرفتند زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر خرده‌مقیاس‌های مسائل جنسی، ارتباط کلامی و غیرکلامی تأثیر معناداری دارد، همسویی دارد، ولی از آن جهت که پژوهش یادشده نشان داد که زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر خرده‌مقیاس‌های ارتباط فAMILI، پایبندی مذهبی و مدیریت امور مالی تأثیر معناداری ندارد، ناهمخوان است؛ زیرا یافته‌های برنامه اسلامی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی در پژوهش حاضر نشان داد که این برنامه بر خرده‌مقیاس‌های ارتباط با خانواده و دوستان، جهت‌گیری مذهبی و مدیریت مسائل اقتصادی تأثیر معناداری دارد.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر، یافته‌های پژوهش منجری، سودانی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱)، سودانی، منجری و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱)، جوادی، افروز، حسینیان، آذربایجانی و لواسانی (۱۳۹۴) و مقصودزاده و یونسی (۱۳۹۲) را تأیید می‌کند؛ زیرا پژوهش‌های یادشده نتیجه گرفتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی و آموزش‌های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین تأثیر معناداری دارد. به نظر می‌رسد این برنامه از چند جهت بر سایر برنامه‌های آموزش غنی‌سازی صمیمیت زناشویی برتری دارد:

- این برنامه به صورت زوجی برگزار می‌شود، شرکت زوجین هم‌زمان در برنامه باعث می‌شود آنها آموزش‌های همسان و هماهنگ ببینند و نقاط اشتراک و افتراق دیدگاهی یکدیگر را درک و با هم همدلی کنند؛

- این برنامه از چارچوب نظری اسلام پیروی می‌کند. بنابراین، ارزیابی مهارت‌ها و آموزش‌های آن مبتنی بر چارچوب نظری اسلام است و چون دین بر اخلاق، نگرش و تصمیم‌گیری تأثیرگذار است (رک،، پین‌تر، حکیم، سیدمن، کوبا، کیشن، دای کارلو،<sup>۱</sup> ۲۰۱۶) استفاده از



آموزه‌های اسلامی می‌تواند بر روابط صمیمانه زوجین تأثیرگذار باشد. صمیمیت در اسلام، مبتنی بر ایجاد انس در روابط بین فردی همسران است و اسلام، انس را حق زوجین می‌داند (صدوق، ۱۴۱۴ ه.ق). به نظر می‌رسد آموزه‌هایی که اسلام درباره ارتقای روابط زوجین دارد مبتنی بر شکل‌گیری انس باشد. وقتی انس در روابط بین فردی زوجین ایجاد شد، پیوند عاطفی بین آنها برقرار می‌شود که حضور این پیوند می‌تواند سرمایه‌ای برای کاهش تعارضات و اختلافات باشد و آنها را برای روابط بهتر توانمند کند؛

- هویت برنامه تدوین شده پژوهش حاضر، هویتی معنوی و مذهبی است. بنابراین، مهارت‌ها و آموزش‌های آن مبتنی بر راهبردهای معنویت اسلامی است؛ زیرا در تمام جلسات، یکی از آموزش‌های بنیادین که به زوجین داده می‌شد، توانایی برقراری پیوند میان ابعاد صمیمیت با معنویت بود. تحقق این هدف به واسطه مرور و گفت‌وگو بر روایات دینی است که بین ابعاد صمیمیت با معنویت یعنی، ارتباط با خداوند و ارتباط با پاداش‌های اخروی پیوند برقرار می‌کند. برای مثال پیامبر ﷺ برای پیوند میان صمیمیت همبازی با معنویت فرمود: «هم نشینی با همسرت نزد خداوند از اعتکاف در مسجد من محبوب‌تر است» (ابن ابی فراس، ۱۴۱۰ ه.ق، ۱۲۲/۲). ایشان در جای دیگر فرمود: «پاداش رفتن تو به مسجد و برگشت تو به سوی خانوادهات یکسان است» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۴۰/۶). این روایات و نظایر آن نشان می‌دهد که اسلام بین ابعاد صمیمیت با معنویت پیوند برقرار می‌کند تا انگیزش زوجین برای انجام نیازهای صمیمانه یکدیگر ارتقا یابد و نگرش آنها نسبت به ایجاد صمیمیت در روابط، معنوی شود؛

- این برنامه فرصتی برای زوجین فراهم می‌کند تا بهتر بتوانند نیازهای صمیمانه خود را براساس تفاوت‌های شخصیتی و جنسیتی یکدیگر درک کنند و به آن احترام بگذارند. این هدف به واسطه گفت‌وگوی مستمر آنها در هر جلسه پیرامون ابعاد صمیمیت و میزان شدت و ضعف آن و تشخیص نوع هیجاناتشان در هریک از ابعاد صمیمیت معین و مشخص می‌شود؛

- این برنامه، زوجین را برای خودمراقبتی منظم از روابط صمیمانه توانمند می‌کند. این هدف با مهارت بانک صمیمیت و تعیین وضعیت صمیمیت با استفاده از درک هیجانی از

ابعاد صمیمیت برای هریک از زوجین مشخص می‌شود. آنها با استفاده از بانک صمیمیت می‌توانند وضعیت صمیمیت خود را در چهار دامنه صمیمیت بحرانی، هشداردهنده، رضایت بخش و لذت بخش مشخص کنند. این چهار دامنه با استفاده از تعیین هیجان‌ات زوجین و با کمک مقیاس خودگزارش دهی ده درجه‌ای شدت و ضعف هیجان‌ات در هریک از ابعاد مشخص می‌شود؛ یعنی اگر موانع صمیمیت نسبت به ابعاد صمیمیت کمتر باشد و بیشتر وقت‌ها رابطه صمیمانه زوجین در حالت عشق و لذت قرار داشته باشد وضعیت صمیمیت، لذت بخش است و اگر بیشتر وقت‌ها رابطه صمیمانه زوجین در وضعیت مطلوب قرار داشته باشد، صمیمیت در حالت رضایت بخش است. اگر میزان موانع صمیمیت با میزان ابعاد صمیمیت مساوی باشد وضعیت صمیمیت در حالت هشداردهنده است و اگر میزان موانع صمیمیت نسبت به ابعاد آن بیشتر باشد، صمیمیت در وضعیت بحرانی است. بنابراین، زوجین با شناخت هریک از وضعیت‌های صمیمانه می‌توانند نسبت به فراز و نشیب صمیمیت زناشویی خود، خودآگاهی پیدا کنند و با شناختی که از نیازهای صمیمانه یکدیگر باتوجه به تفاوت‌های جنسیتی و شخصیتی پیدا می‌کنند، می‌توانند از مهارت‌های مختلف استفاده کنند و از صمیمیت خود مراقبت کنند تا میزان صمیمیت آنها نه تنها کاهش پیدا نکند بلکه در وضعیت مطلوب یا لذت بخش قرار گیرد.

به دلیل فقدان پژوهش‌هایی مبتنی بر غنی‌سازی صمیمیت زناشویی با رویکرد اسلامی، مقایسه یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های مشابه آن امکان پذیر نبود و این موضوع، محدودیت پژوهش محسوب می‌شود. همچنین برنامه‌های آموزش زوجین با شیوه اسلام محور به تبیین یا معرفی الگوی اسلامی نمی‌پردازد و الگویی در این راستا ارائه نداده‌اند و تنها به آموزش مجموعه‌ای از آموزه‌های اسلامی در طی جلسات آموزشی اشاره کرده‌اند، در حالی که لازمه برنامه‌های آموزش محور اسلامی، تبعیت از الگوی مشخص و معین برای تبیین سازه مورد نظر، مبانی و چارچوب، نحوه ارزیابی و فرایند شکل‌گیری آن است؛ همان‌طور که الگوهای غنی‌سازی صمیمیت مانند باگاروزی و پرز از این روند تبعیت کردند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود باتوجه به اینکه این برنامه مبتنی بر الگوی غنی‌سازی صمیمیت زناشویی با رویکرد اسلامی تدوین و اعتباریابی شده است، پژوهش‌های آینده،

اثربخشی این برنامه را بر جامعه‌های آماری مختلف بررسی کنند. همچنین بین اثربخشی این برنامه با دیگر برنامه‌های غنی‌سازی صمیمیت زناشویی مقایسه کنند تا بتوانند نقاط قوت یا ضعف هریک را به‌طور عینی و مشخص تبیین کنند.

در پایان از پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی که پژوهش حاضر را مورد حمایت‌های معنوی و مادی قرار داد تشکر و قدردانی می‌شود.

### فهرست منابع

۱. ابن ابی فراس، *ورام* (۱۴۱۰هـ.ق). مجموعه ورام. قم: مکتبه فقیه.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۸۲). *تحف العقول فی ما جاء من الحكم والمواعظ عن آل الرسول*. مترجم: جنتی، احمد. تهران: مؤسسه امیرکبیر.
۳. اعتمادی، عذرا، رضایی، جواد.، و احمدی، سید احمد (۱۳۹۳). *صمیمیت و نقش آن در زندگی زناشویی*. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
۴. باقری، فاطمه.، کیمیایی، سیدعلی.، و کارشکی، حسین (۱۳۹۹). *صمیمیت زناشویی نقش تعیین‌کننده تمایز یافتگی خود و نیاز به امنیت در زنان متأهل غیر بالینی*. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۴۲(۱۱)، ۲۶۱-۲۸۰.
۵. تقوایی، داوود.، فتاحی بیات، پروین.، داودی، حسین.، و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۹). *اثربخشی خانواده‌درمانی شناختی - رفتاری مبتنی بر رویکرد اسلامی بر صمیمیت زناشویی و بخشایش‌گری بین فردی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره*. نشریه پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۱(۸)، ۱۷۱-۱۸۵.
۶. ثناگوئی زاده، محمد (۱۳۹۹). *صمیمیت زناشویی در اسلام، نظریه و کاربریست*. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
۷. ثناگوئی زاده، محمد.، اعتمادی، عذری.، احمدی، سید احمد.، و جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۸). *اثربخشی مشاوره کارکردی خانواده با رویکرد اسلامی بر مشکلات بین والدین و نوجوان و نگرش نوجوان نسبت به والدین*. نشریه پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، ۱۵(۷)، ۸۳-۱۰۴.
۸. ثناگوئی زاده، محمد.، اعتمادی، عذری.، احمدی، سید احمد.، و جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۴). *شناسایی ابعاد کارکرد خانواده در فرایند مشاوره خانواده با جهت‌گیری اسلامی با استفاده از نظریه داده‌بنیاد*. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲۴(۶)، ۸۰-۵۶.
۹. ثناگوئی زاده، محمد.، جانبزرگی، مسعود.، و مهدویان، علیرضا (۱۳۹۰). *رابطه الگوهای ارتباطی زوجین با رضامندی زناشویی*. نشریه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۵(۹)، ۵۷-۷۷.
۱۰. ثنایی، باقر.، علاقمند، ستیلا.، فلاحی، شهره.، و هومن، عباس (۱۳۹۶). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
۱۱. جدیری، جعفر.، فتحی آشتیانی، علی.، موتایی، فرشته.، و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۶). *اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی*. نشریه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۲۰(۱۱)، ۳۷-۷.
۱۲. جواد، بهار.، افروز، غلامعلی.، حسینیان، سمین.، آذربایجانی، مسعود.، و لواسانی، مسعود (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی*. نشریه روان‌شناسی خانواده، ۲(۲)، ۳-۱۴.
۱۳. حامدی، بتول.، شفیق‌آبادی، عبدالله.، نوایی‌نژاد، شکوه.، و دلاور، علی (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی رویکرد درمانی نظام‌های زبان مشارکتی بر افزایش میزان صمیمیت زناشویی زوج‌های دانشجویی*. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۸(۵)، ۱۳۷-۱۵۸.
۱۴. رضایی، جواد.، احمدی، سید احمد.، اعتمادی، عذرا.، فاتحی‌زاده، مریم‌السادات.، رضایی حسین‌آبادی، مریم.، و شهردوست، مریم (۱۳۹۲). *تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت*



- زوجین اراک. نشریه مطالعات روان شناختی، ۳(۹۳)، ۷۶ - ۱۰۶.
۱۵. سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۵). زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۶. سودانی، منصور، منجری، فرزانه، و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۱). تأثیر آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین. نشریه اندیشه‌های نوین تربیتی، ۸(۳)، ۹ - ۳۰.
۱۷. صدوق، محمدبن علی بن بابویه (۱۴۱۳ ه.ق). کتاب من لایحضره الفقیه. محقق: غفاری، علی‌اکبر. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
۱۸. صدوق، محمدبن علی بن بابویه (۱۴۱۴ ه.ق). الخصال. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
۱۹. کارگر، فاطمه، و امینی، ناصر (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر صمیمیت زوجین با گاروی بر افزایش بعد شناختی امید به زندگی زوجین دارای تعارض زناشویی توان‌بخشی و امور اجتماعی مجتمع بهزیستی شهر بزازجان. دومین کنگره سراسری تحول و نوآوری در علوم انسانی. تهران.
۲۰. کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۰۷ ه.ق). الکافی. محقق: غفاری، علی‌اکبر، و آخوندی، محمد. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۱. محمودزاده، اعظم، حسینیان، سیمین، احمدی، سیداحمد، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۹۳). بررسی تأثیر زوج‌درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی. نشریه روان‌شناسی و دین، ۲۵(۷)، ۵۹ - ۷۰.
۲۲. محمودزاده، اعظم، یوسفی، زهرا، و گلپور، محسن (۱۳۹۸). تدوین الگوی پایداری خانواده مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری. نشریه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۴۶(۱۳)، ۷ - ۳۹.
۲۳. مقصودزاده، مصطفی، و یونسی، سیدجلال (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مسائل دینی بر رضایت زناشویی زوجین. نشریه علمی - پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۳(۴)، ۶۱ - ۷۴.
۲۴. منجری، فرزانه، شفیع‌آبادی، عبدالله، و سودانی، منصور (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی زناشویی زوج‌ها. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۱۳)، ۳ - ۱۰.
۲۵. موحدی، معصومه، موحدی، بزدان، و کریمی‌نژاد، کلثوم (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین با گذشت. نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۴)، ۶۳۳ - ۶۵۲.
۲۶. نوری طبرسی، میرزاحسین (۱۴۰۷ ه.ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل‌البت.
۲۷. هاشمی، سیدطه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین. نشریه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۱۲(۱)، ۵۷ - ۶۴.
۲۸. هندی، علی‌المتقی بن حسام‌الدین (بی‌تا). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. تصحیح: صفوه السقا. بیروت: مکتبه الاسلامیه.

29. Aghamiri, N., & Vaziri, S. (2019). Prediction of Psychological Well - being Based on Marital Intimacy, Resilience and Mental Health of Couples in Tehran. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 178 - 188
30. Bagarozzi, D. A. (2014). Enhancing intimacy in marriage: *A clinician's guide*. London :Routledge.
31. Bean, R. C., Ledermann, T., Higginbotham, B. J., & Galliher, R. V. (2020). Associations between Relationship Maintenance Behaviors and Marital Stability in Remarriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 1(61), 62 - 82.
32. Berger, R., & Hannah, M. T. (2013). *Preventive approaches in couples therapy*. London: Routledge
33. Bryant, C. M., Futris, T. G., Hicks, M. R., Lee, T. K., & Oshri, A. (2016). African American stepfather-stepchild relationships, marital quality, and mental health. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(6), 375 - 388.
34. Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z., (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 235 - 218
35. Eisenberge, S., & Falciglia, A. (2010) . PAIRS Relationship Skills Training Helps Men Succeed as Husbands and Fathers . *Journal of Marital and Family Therapy*, (20), 140 - 170.

36. Genovese, R. J. (1975). Marriage encounter. *Journal Small Group Behavior*, 6(1), 45 - 56.
37. Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview*. Boston :Cengage learning.
38. Gordon, L. H., & Durana, C. (1999). The PAIRS program. *Preventive approaches in couples therapy*. Philadelphia, PA: Brunner
39. Heller, P. E., & Wood, B. (2000). The influence of religious and ethnic differences on marital intimacy: Intermarriage versus intramarriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2(26), 241 - 252.
40. Hosseini, N., Lau, P. L., & Baranovich, D. L. (2019). Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education*, 4(33), 53 - 60.
41. Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long - term marriage globally: a systematic review. *Journal Epidemiol Health*, 41, doi:10.4178/epih.e2019023
42. Lieberman, D., & Hatfield, E. (2006). *Passionate love: Cross - cultural and evolutionary perspectives*. New Haven, CT: Yale University Press.
43. Noori, J., Nejat, H., Nameni, E., & Fariborzi, E. (2020). Comparison of the Effectiveness of the Treatment of a Monotheistic Integrated and the Objective Relationship on Self - Differentiation and Marital Intimacy. *The American Journal of Family Therapy*, 1(48), 70 - 86.
44. Pinter, B., Hakim, M., Seidman, D. S., Kubba, A., Kishen, M., & Di Carlo, C. (2016). Religion and family planning. *Eur J Contracept Reprod Health Care*, 21(6), 486 - 495. doi:10.1080/13625187.2016.1237631
45. Schnarch, D., & Regas, S. (2012). The crucible differentiation scale: Assessing differentiation in human relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(4), 639 - 652.
46. Vešt, B. M., Cercone Heavey, S., Homish, D. L., & Homish, G. G. (2017). Marital satisfaction, family support, and pre - deployment resiliency factors related to mental health outcomes for reserve and national guard soldiers. *Journal Military behavioral health*, 5(4), 313 - 323.
47. Yoo, H., Bartle - Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther J Sex Marital*, 40(4), 275 - 293.