

مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین

سید نجف هاشمی باباحیدری*^۱، رضا احمدی^۲، طیبه شریفی^۳، احمد غضنفری^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه والدین دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر فارس در سال ۱۳۹۸ بود که ۱۲ نفر از ایشان به روش هدفمند انتخاب و در چهار گروه ۳۰ نفره (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. گروه‌های آزمایش تحت مداخله آموزش سطوح مختلف برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان شناختی اسلامی (در سه سطح کوتاه مدت، میان مدت و درازمدت) قرار گرفتند. اطلاعات پژوهش با استفاده از پرسش نامه کیفیت زندگی زناشویی قبل و بعد از مداخله و سه ماه بعد (در مرحله پیگیری) از گروه‌های آزمایش و گواه جمع آوری و داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که بین کیفیت زندگی زناشویی گروه‌های آزمایشی با یکدیگر و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین برنامه مداخله میان مدت در مقایسه با دو مداخله دیگر اثربخشی بیشتری داشت. ماندگاری برنامه مداخله در مرحله پیگیری نیز پابرجا بود و در این مرحله نیز اثربخشی برنامه میان مدت بالاتر از دیگر مداخله‌ها بود. براین اساس، می‌توان گفت که سطوح مختلف آموزش برنامه مذکور، به ویژه سطح میان مدت، مداخله‌ای مؤثر در بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوجین است.

واژگان کلیدی: زوجین، آموزه‌های روان شناختی اسلامی، برنامه غنی سازی زندگی

زناشویی، کیفیت زندگی زناشویی.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۳ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹/۱۰/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۳۰

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.

Email: najaf2242@gmail.com

۲. استادیار روان شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: rozgarden28@yahoo.com

۳. دانشیار روان شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.

Email: sharif.Lta@yahoo.com

۴. دانشیار روان شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.

Email: aghazan5@yahoo.com

*این مقاله، مستخرج از رساله دکتری سید نجف هاشمی باباحیدری از دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد می‌باشد.

A Comparison among the Effectiveness of the Different Levels of Teaching Enrichment Program of Marital Life Regarding Islamic Psychological Teachings on Couples' Marital Life Quality

Syed Najaf Hashemi Baba Heidari¹, Reza Ahmadi ², Tayebeh Sharifi³, Ahmad Ghazanfari⁴

This research was conducted with the purpose of determining the effectiveness of the different levels of teaching enrichment program of marital life based on Islamic psychological teachings on marital life quality. It used a quasi-experimental method and pretest-posttest design with a control group and a follow-up phase. The population included all parents of first high school girl students in the city of Farsan in 2019. 120 people were purposefully selected and were placed in four groups of 30 (three test groups and one control group). The intervention of teaching the different levels of enrichment program of marital life based on Islamic psychological teachings was conducted (at the three levels of short-term, mid-term, and long-term) in the test groups. The data were collected from the test and control groups using the questionnaire of marital life quality, before and after the intervention and three months later (in the follow-up phase). The obtained data were analyzed by the ANOVA with repeated measures. The findings showed that there was a meaningful difference in marital life quality among the test groups themselves and the control group. Moreover, the mid-term intervention was more effective than the other two interventions. In the follow-up phase, the intervention was sustainable and the mid-term intervention was more effective than the other interventions. As a result, it can be said that the different levels of teaching the mentioned program, particularly the mid-term level, are an effective intervention of improving couples' marital life quality.

Keywords: couples, Islamic psychological teachings, enrichment program of marital life, marital life quality.

Paper Type: Research

Data Received: 2019/10/04 Data Revised: 2021/01/02 Data Accepted: 2021/01/19

1. Ph.D. Student in Psychology, Psychology Department, Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.
Email: najaf22420@gmail.com

2. Assistant Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.
(Corresponding Author)

Email: rozgarden28@yahoo.com

3. Associate Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.
Email: sharifi.ta@yahoo.com

4. Associate Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Shahrekord Branch, Shahrekord, Iran.
Email: aghazan5@yahoo.com

خانواده محیطی مقدس، باصفا و به زیباترین تعبیر قرآن، محل سکون و آرامش واقعی است و دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه مطلوب با یکدیگر است. زیربنای شکل‌گیری و تحول این نظام کوچک اجتماعی، رابطه زن و شوهر است. روابط زناشویی، منبع اولیه حمایت و عاطفه است و از همسران انتظار می‌رود تا رابطه‌ای انحصاری و همراه با صداقت، علاقه، صمیمیت و حمایت داشته باشند. از نظر ویژگی‌های زناشویی مشخص شده است که ارتباط مؤثر و کارآمد میان زوجین مهمترین جنبه خانواده‌های دارای عملکرد مطلوب است. خانواده‌هایی که روش برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یادگرفته‌اند الگوهای سالمی را تشکیل می‌دهند و در نتیجه تعارضات و مشکلات کمتری را در زندگی تجربه می‌کنند (صداقت‌خواه و بهزادپور، ۱۳۹۶).

کیفیت زندگی زناشویی، مفهومی چندوجهی است که شامل ابعاد گوناگون ارتباط‌های زوجی مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، صمیمیت، انسجام و تعهد می‌شود. (ناگارا، راجاما و ویسواناتا، ۲۰۱۲) ابراز رضایت از رابطه، داشتن نگرش‌های مثبت به همسر و سطوح پایین خصومت و رفتارهای منفی، نشان‌دهنده کیفیت روابط زناشویی مطلوب است. کیفیت روابط زناشویی، پیش‌بینی‌کننده مهم تداوم زناشویی است و سلامت ذهنی، احساس بهزیستی، سعادت‌مندی و شادمانی با رضایت‌مندی زوجی مترادف است. با توجه به این موضوع، کیفیت روابط زناشویی، معادل رضایت‌مندی از زندگی زناشویی تعریف می‌شود (شاهی، غفاری و فاسمی، ۱۳۹۰). همچنین کیفیت زندگی زناشویی به پیامدهای درک شده از روابط زناشویی اشاره دارد که این پیامدها به نوبه خود نتایج پاداش منهای هزینه در درون ازدواج هستند. این نتایج شامل عوامل متعددی مانند تعارض زناشویی، سازگاری زناشویی، خوشبختی و رضایت زناشویی است. به این ترتیب، کیفیت روابط زناشویی مفهومی چندبعدی است که بازتاب پیچیدگی بی‌ظنیر از روابط زناشویی است (کوری، ۲۰۱۳).

عواملی که بر کیفیت روابط زناشویی تأثیر می‌گذارند عبارتند از: عوامل شخصی (مانند

1. Nagaraja, A., Rajamma, R. N., & Viswanatha, R. S.

2. Cory, G.



جنس، سلامتی و تربیت خانوادگی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، شغل و نگرش نسبت به ازدواج، طلاق و رابطه قبل از ازدواج؛ عوامل ارتباطی (مانند مدت ازدواج، تعاملات متقابل، حضور فرزندان، تقسیم وظایف، کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت بین همسران)؛ و عوامل بیرونی (مانند ویژگی‌های والدین، طلاق والدین، سایر افراد مهم زندگی و اتفاقات استرس‌زا) (فینکل، اسلوتر، لاجیز، والتون و گروس، ۲۰۱۳). برنامه‌های متعددی برای آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی وجود دارد که بیشتر بر پیشگیری از گسترش اختلافات و تعارضات زناشویی زوجین تأکید دارند مانند برنامه مواجهه با ازدواج کالوو^۲ (۱۹۶۰)، برنامه غنی‌سازی زوجین در ازدواج میس^۳ (۱۹۷۴)، برنامه ارتباط بین زوجین میلر^۴ (۱۹۷۸)، برنامه بهبود ارتباط گورنی^۵ (۱۹۷۷) و برنامه آماده‌سازی و غنی‌سازی اولسون و اولسون^۶ (برگروهن، ۲۰۰۹). آموزش برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی و مهارت‌های پس از ازدواج باعث ایجاد انگیزه برای انجام رفتارهای سالم و کارآمد از طرف زوجین و در ارتباط با یکدیگر و سایر اعضای خانواده می‌شود. بنابراین، سلامت روانی افراد خانواده و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات روانی-عاطفی در گروه آموزش آنهاست (انصاری، ۱۳۷۶).

همچنین آموزش برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی و مهارت‌های زندگی به زوجین کمک می‌کند تا فنون ارتباطی صحیح و درک متقابل خود را افزایش دهند و با بهبود کیفیت زندگی زناشویی خود از بروز بسیاری از تعارضات زناشویی که باعث کاهش کیفیت زندگی زناشویی می‌شود، جلوگیری کنند. تجارب بالینی نشان می‌دهد که بیشتر زوجین متعارض و ناسازگار، مشکلاتی مانند مهارت‌های ارتباطی ضعیف، تحمل پایین در برابر انتقاد، توانایی ضعیف در حل مشکلات زناشویی و قدرت درک پایین شریک زندگی خود را دارند. (بهرامی، ۱۳۸۷) آنچه امروز با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی یا برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی شهرت دارد فقط نتیجه و محصول پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از

1. Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J.
2. Calvo, C.
3. Mace, D. R.
4. Miller, J. G.
5. Guernsey, B. G.
6. Olson, D. H., & Olson, A. K.
7. Berger, R., & Hannah, M. T.

این مهارت‌ها در لابه لای تعالیم الهی به ویژه در قرآن کریم و احادیث معصومین علیهم‌السلام بیان شده است. تلاش برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، توجه به ارزش‌ها و همدلی که از فصول اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است به دفعات در قرآن کریم، صحیفه سجادیه، نهج البلاغه، غرر الحکم، وسائل الشیعه، صحیفه الرضا، بحار الانوار و دیگر منابع دینی آمده است (طرمیان، ماه جویی و فتوحی، ۱۳۸۴).

در جامعه اسلامی با در نظر گرفتن بعد معنوی شخصیت انسان و ساختار وجودی او که با قوانین هستی و اهداف الهی سازگار است، داشتن شیوه زندگی براساس فرامین الهی، آیات و روایات و باتوجه به ویژگی‌های خاص فرهنگی جامعه بسیار مؤثر و مهم به نظر می‌رسد. اگر روابط همسران برپایه دستورات دینی بنا شود و زوجین، اصول و فرامینی که توسط آیات و روایات توصیه شده است را رعایت کنند، می‌توانند به آرامش و سکینه‌ای که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته است، دست یابند. (حیرت، ۱۳۸۸) این موضوع در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان و مشاوران حوزه خانواده را به خود جلب کرده است به شکلی که برخی پژوهش‌ها تأثیر آموزش مبانی دینی، اعتقادی و آموزه‌های روان‌شناختی اسلام بر روابط همسران را بررسی کرده‌اند مانند یافته‌های حاصل از پژوهش دانش (۱۳۹۰)، باقریان و بهشتی (۱۳۹۱)، منجزی، شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۹۱). تاکنون درباره مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی باتوجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی، پژوهشی در ایران صورت نگرفته است.

دیوید و نلسون^۱ (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی برنامه غنی‌سازی ارتباط زوجین بر کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین میان سال نشان دادند که آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط زوجین باعث افزایش کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زوجین میان سال شده است. رینسون و بلنتون^۲ (۲۰۱۷) در مطالعه بر روی ۲۵ نفر از زوجین ۳۰ ساله و بالاتر نتیجه گرفتند که آموزش روابط زناشویی با جهت‌گیری مذهبی، بر صمیمیت و کیفیت و تعهد زندگی زناشویی تأثیر مثبت دارد و همچنین بکام، هالوج، اتکینا، انجل و ترمایر^۳ (۲۰۱۶)

1. David, F. G., & Nelson, T. B.
2. Robinson, L., & Blanton, P.
3. Baucom, DH., Hahlweg, K., Atkina, D. C., Engl, J., & Thurmaier, F.





در پژوهش خود دریافتند که ارتباط درست بین زوج‌ها می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت را پیش‌بینی کند. رایبی زاده (۱۳۹۸) نیز در تحقیقی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر بهبود کیفیت زندگی زناشویی، صمیمیت زناشویی و سازگاری عاطفی، دریافت که آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی باعث بهبود کیفیت زندگی، صمیمیت زناشویی و سازگاری عاطفی زوجین شده است. نتایج پژوهش شیرعلی (۱۳۹۷) نشان می‌دهد که غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس این دیدگاه به شکل معنی‌داری باعث افزایش کیفیت زندگی زناشویی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی زوجین شده است. دهقان طرازجانی (۱۳۹۶) در تحقیقی با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی بر صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی زوجین نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اسلامی بر افزایش صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی زوجین مؤثر است و پژوهش آقاییوسفی، فتحی آشتیانی، علی‌اکبری و ایمانی (۱۳۹۵) نیز به این نتیجه رسید که برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر حل تعارض‌های زناشویی، بهزیستی اجتماعی و کیفیت زندگی زوجین مؤثر است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی-عاطفی و ارتباطی در خانواده‌ها ریشه‌های روانی-اجتماعی دارد. عدم آشنایی با مهارت‌های ارتباطی و زناشویی، زمینه‌نا سازگاری و نارضایتی زوجین را فراهم می‌کند و باعث تعارضات فراگیر زناشویی می‌شود. از دیگر پیامدهای بروز چنین مشکلاتی در زندگی می‌توان به افسردگی، ناساگاری و پرخاشگری در کودکان و نوجوانان اشاره کرد. (لانگ و یانگ، ۲۰۰۶) در سال‌های اخیر به دلایل متعدد روانی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، تعارضات و اختلافات زناشویی و در رأس آنها طلاق در جوامع مختلف و از جمله ایران گسترش روزافزون دارد. آموزش مهارت‌های پس از ازدواج و زناشویی برای ارتقای توانمندی‌های روانی-اجتماعی و پیشگیری از اختلافات و تعارضات زناشویی و در نتیجه توانمندی زوجین برای تبدیل دانش و نگرش خود به عمل و رفتار مناسب، ضروری است.

تحقیقات نشان می‌دهد در بسیاری از کشورها میزان طلاق تا ۵۰٪ افزایش یافته است.

(موسوی، ۱۳۹۵) از این رو، انجام پژوهش‌های متعدد در این حوزه و مقایسه اثربخشی سطوح مختلف برنامه‌های آموزشی در مورد افزایش سطح مهارت و آگاهی زوجین برای پیشگیری از گسترش بیشتر مشکلات یادشده، ضروری است. با توجه به این موضوع که هر شهر و منطقه‌ای در ایران ممکن است به دلیل شرایط خاص فرهنگی و بومی روش‌هایی مخالف با اعتقادات، فرهنگ و ارزش‌های مردم آن منطقه داشته باشند که برایشان کارایی لازم را ندارد باید در کنار روش‌ها و رویکردهای غنی‌سازی زندگی زناشویی به شکل کلی و با سطحی یکسان از روش‌های دیگر آموزش در سطوح مختلف، مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی و متناسب با فرهنگ بومی هر شهر و منطقه استفاده کرد. با آموزش این شیوه می‌توان خود را به ابزارهای جدید دیگر برخاسته از فرهنگ، ارزش‌ها و آیین بومی مجهز کرد و در هر موقعیت از روش متناسب با آن موقعیت و در آن سطح استفاده نمود. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی انجام شد.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری انجام شد. از هر چهار گروه یعنی، سه گروه آزمایش و یک گروه گواه، پیش‌آزمون گرفته شد. شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش در سه سطح متفاوت از نظر تعداد جلسات، محتوی آموزش‌ها، شرایط اقتصادی، سطح سواد، نگرش به برنامه‌های مشاوره‌ای و... از آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی که به ترتیب شامل ۶، ۸ و ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته، استفاده کردند. در این فاصله، گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از پایان جلسه آخر و سه ماه بعد از آخرین جلسه، هر چهار گروه نمونه به طور مجدد پرسش‌نامه کیفیت زندگی زناشویی را برای پیگیری تکمیل کردند.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر ۱۱۵۲ نفر از زوجینی بودند که فرزندان دخترشان در سال





تحصیلی ۹۷-۹۸ در دبیرستان های متوسطه اول شهر فارسان تحصیل می کردند. گروه نمونه پژوهش ۱۲۰ نفر شامل ۶۰ زوج بودند که به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ملاک های ورود زوجین به پژوهش عبارت بود از: سابقه زندگی مشترک بین ۱۲ تا حداکثر بیست سال، داشتن تحصیلات حداقل سوم راهنمایی و نداشتن هرگونه بیماری روانی و جسمانی شدید. نمونه آماری در چهارگروه شامل سه گروه آزمایش (هر گروه شامل پانزده زوج) و یک گروه گواه (شامل پانزده زوج) بود. از ۴۵ زوج گروه های آزمایش، ۴۲ زوج در هر سه گروه، دوره آموزش را به پایان رساندند و سایر زوج ها به دلیل غیبت بیش از دو جلسه از گروه کنار گذاشته شدند.

۲-۳. ابزار پژوهش

۲-۳-۱. پرسش نامه کیفیت زندگی زناشویی

این پرسش نامه توسط (باسبی، لارسون، کرین و کریستیان،^۱ ۱۹۹۵) ساخته شده است. فرم اصلی مقیاس توسط اسپاینر^۲ (۱۹۷۹) در مورد کیفیت روابط زناشویی است. این مقیاس که ابزاری ۱۴ سؤالی است برای سنجش میزان کیفیت روابط زناشویی به کار می رود. فرم اصلی این مقیاس ۳۲ سؤال دارد که توسط اسپاینر و براساس نظریه لیوایز و اسپاینر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده است. پایایی این پرسش نامه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست، کودی و میلر^۳ (۲۰۰۵) برای سه خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب از ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش یوسفی (۱۳۹۰) ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسش نامه کیفیت زناشویی برای عامل های چهارگانه استخراج شده و به تفکیک جنس، رضایت بخش و بالا (بالای ۷۰) بوده است که حاکی از همگونی و همسانی ماده های پرسش نامه است.

۲-۳-۲. بسته مداخله ای سطوح مختلف آموزش غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی

برآموزه های روان شناختی اسلامی

این بسته مداخله ای توسط محقق با بهره گیری از مفاهیم آیات قرآن، احادیث ائمه علیهم السلام،

1. Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C.

2. Spainer, P.

32. Holist, C. S., Kudi, F., & Miller, R. B.

سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سایر منابع و کتب معتبر اسلامی (ر.ک.، آمدی، ۱۳۶۶؛ طبرسی، ۱۴۱۲ هـ.ق؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ هـ.ق؛ عامرطایی، ۱۴۰۸ هـ.ق؛ اربلی، ۱۴۰۳ هـ.ق؛ میربد، ۱۳۹۰) و پژوهش‌های داخلی و خارجی باموضوعات اسلامی یا دینی، تهیه شد. این بسته با نظارت و مشورت اساتید راهنما و مشاور پژوهش در دو گام تهیه شد؛ گام نخست، استخراج مقوله‌های روان‌شناختی از متون دینی و به دست آوردن روایی صوری که توسط تعدادی از اساتید این رشته در حوزه و دانشگاه بررسی، تأیید و تهیه شد؛ گام دوم، به دست آوردن ضریب توافق (درونی) متخصصان درباره فرایند زمان، ساختار، محتوی و تمرین‌های بسته آموزشی که ۹۸٪ محاسبه شد.

جدول ۱

مداخله سطح یک (کوتاه مدت)؛ آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی

اسلامی

شماره جلسه	خلاصه و اهداف	تکالیف
جلسه اول	بیان قواعد و مقررات و توضیح روش و اهداف جلسات، بیان کلیات غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی، گرفتن پیش‌آزمون	-
جلسه دوم	شرح مفهوم ارتباط مؤثر و اهمیت آن در زندگی زوجین، آشنایی با مفاهیمی چون بذل توجه، گوش دادن فعال، شناخت موانع ارتباطی و آزادسازی عواطف و بیان احساسات	تمرین ارتباط مؤثر توسط زوجین
جلسه سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان و شرح مفهوم روابط زناشویی، موضوعاتی مانند خوب صدا زدن یکدیگر، قدردانی متقابل زوجین، راضی نگه داشتن همسر و اهمیت چنین مفاهیمی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی	بیان نقاط قوت و ضعف در روابط زناشویی و بررسی آن توسط زوجین
جلسه چهارم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح رویکرد اسلام در مورد دیدگاه زوجین نسبت به یکدیگر (امانت‌محور، مالکیت‌محور) و اثرات آن در زندگی همسران	تمرین دیدگاه امانت‌محور توسط زوجین در رابطه با یکدیگر
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر، حقوق متقابلی مانند توجه و احترام، همراهی و همکاری مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی	برشمردن حقوق اساسی و متقابل زوجین و اثرات توجه به آنها در زندگی
جلسه ششم	بررسی تکالیف، ارائه خلاصه‌ای از جلسات گذشته و جمع‌بندی مباحث، انجام پس‌آزمون	



جدول ۲

مداخله سطح دو (میان مدت)؛ آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه های روان شناختی

اسلامی

شماره جلسات	خلاصه و اهداف	تکالیف
جلسه اول	بیان قواعد و مقررات و توضیح روش و اهداف جلسات، بیان کلیات غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه های روان شناختی اسلامی، گرفتن پیش آزمون	-
جلسه دوم	شرح مفهوم مدیریت خانواده و اهمیت آن از دیدگاه اسلام، مشارکت زوجین در مدیریت امور داخل و بیرون خانواده، مدیریت مسائل فرزندان، صرفه جویی و قناعت	زوجین هرکدام نقش خود در مدیریت خانواده را بیان کنند
جلسه سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان تفاوت های جنسیتی زوجین و اهمیت توجه به آن از سوی زوجین، نگاه به زندگی با توجه به جنسیت و خواسته های متفاوت زن و مرد	هرکدام از زوجین باید تفاوت های جنسیتی خود را طرف مقابل برشمارد
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان اهمیت رازداری میان زوجین، معنای راز از نظر اسلام، ارتباط میان رازداری و اعتماد متقابل زوجین، رازداری و بقای زندگی مشترک	بیان مواردی از رازداری یا عدم رازداری و پیامدهای آن توسط زوجین
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد توسط پژوهشگر، بیان مفهوم سوءظن و اهمیت آگاهی از اثرات آن بر روابط زوجین، نگاه اسلام به موضوع سوءظن، اثرات سوءظن بر زندگی زناشویی	زوجین هر کدام به نمونه هایی از سوء ظن و اثر آن برطرف مقابل اشاره کنند
جلسه ششم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفهوم شرب خمر، اعتیاد و قمار و اثرات آن بر زندگی زوجین، بررسی دیدگاه اسلام در مورد هرکدام از این موارد و آثار و تبعات آن در زندگی زناشویی زوجین	برشمردن عوارض متعدد اعتیاد و شرب خمر بر زندگی مشترک توسط زوجین
جلسه هفتم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم تابو و تعصب های غیرمنطقی و اثرات آن بر زندگی زوجین، ارتباط عصبیت و انزوای زوجین، کینه ورزی ناشی از تعصب و تابو	بیان نمونه هایی از تابو و تعصبات بی جا و اثرات منفی آنها بر زندگی مشترک توسط زوجین
جلسه هشتم	بررسی تکالیف، ارائه خلاصه ای از جلسات گذشته و جمع بندی موضوعات مطرح شده، انجام پس آزمون	-

جدول ۳

مداخله سطح سه (بلند مدت)؛ آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه های روان شناختی

اسلامی

شماره جلسات	خلاصه و اهداف	تکالیف
جلسه اول	بیان قواعد و مقررات و توضیح روش و اهداف جلسات، بیان کلیات غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه های روان شناختی اسلامی، گرفتن پیش آزمون	-
جلسه دوم	بیان مفهوم اولویت بندی های زوجین نسبت به یکدیگر در زندگی مشترک و اهمیت آن، اولویت خانواده نسبت به کار، اولویت درون خانه نسبت به بیرون، اولویت همسر نسبت به اشخاص دیگر	زوجین برخی اولویت بندی های خود نسبت به طرف مقابل در زندگی مشترک را بیان می کنند



جلسه سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان اهمیت مفاهیم زینت و آراستگی زوجین و اثرات آنها در زندگی مشترک، اهمیت مکان و محل آراستگی و زینت، آثار زینت و آراستگی بر تداوم زندگی	شرح آثار آراستگی و پاکیزگی بر طرف دیگر توسط هر زوج
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفهوم توجه و همدلی زوجین و اهمیت آن، درک مشترک از زندگی، اثرات روانی توجه و همدلی از دیدگاه اسلام	بیان اثرات توجه و همدلی به طرف مقابل توسط هر کدام از زوجین
جلسه پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم خرافه و جادو و تأثیر آنها بر روابط زوجین، خرافه و سست شدن بنیان های زندگی مشترک، اعتقاد به جادوگری و کاهش غنای زندگی زناشویی	زوجین نمونه هایی از اعتقادات خرافی در زندگی زناشویی و اثرات آنها را بیان می کنند
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفهوم عشق ورزی زوجین و اهمیت آن، آثار محبت متقابل زوجین بر زندگی زناشویی، کیفیت محبت و عشق ورزی از نظر اسلام	شرح اثرات عشق ورزی در زندگی مشترک توسط زوجین
جلسه هفتم	بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، شرح مفاهیم صبر و شکیبایی در برابر مشکلات و اهمیت آن، آثار وجودی مشکلات و سختی ها در زندگی و حکمت آنها، تاب آوری و رشد و بالندگی در زندگی مشترک	بیان برخی شرایط مهم در زندگی زناشویی توسط زوجین که صبر و تاب آوری می تواند در آنها نقش اثرگذار داشته باشد
جلسه هشتم	مرور و بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بیان مفهوم صداقت و اعتماد همسران و اهمیت آن در زندگی مشترک، صداقت و دوام زندگی زوجین، رابطه میان صداقت و اعتماد دوجانبه از نقطه نظر دین اسلام	شرح اثرات اعتماد و صداقت متقابل توسط زوجین
جلسه نهم	بررسی تکالیف جلسه گذشته و دادن بازخورد به زوجین، بیان مفهوم خویشن داری و خودکنترلی زوجین و شرح اهمیت آن، خویشن داری در برابر وسوسه و گناه، خودکنترلی در بروز خشم و غیظ	زوجین نمونه هایی از خودکنترلی و اثرات آن در زندگی مشترک را بیان می کنند
جلسه دهم	بررسی تکالیف - جمع بندی و ارائه خلاصه جلسات - انجام پس آزمون -	-

۳. یافته های پژوهش

جدول ۴

میانگین و انحراف معیار متغیر وابسته تحقیق (کیفیت زندگی زناشویی)

انحراف معیار	میانگین	گروه	
۷/۸۳	۷۶/۶۶	سطح کوتاه مدت	پیش آزمون
۱۱/۵۰	۷۲/۶۶	سطح میان مدت	
۷/۴۹	۷۹/۴۰	سطح بلند مدت	
۷/۸۴	۷۶/۵۳	گواه	پس آزمون
۷/۳۵	۷۸/۲۳	سطح کوتاه مدت	
۹/۴۳	۸۰/۲۶	سطح میان مدت	
۷/۲۶	۸۶/۳۳	سطح بلند مدت	
۷/۸۳	۷۶/۶۰	گواه	



۷/۳۶	۷۷/۴۵	سطح کوتاه مدت	پیگیری
۹/۴۳	۸۰/۸۷	سطح میان مدت	
۷/۲۶	۸۷/۳۱	سطح بلندمدت	
۷/۸۳	۷۶/۶۶	گواه	

مطابق جدول ۴ نمره کیفیت زندگی زناشویی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سه سطح تغییر کرده و به صورت افزایشی است. در گروه گواه، تغییر چشمگیر مشاهده نمی شود.

جدول ۵

آزمون کرویت موچلی در بررسی یکنواختی کوارینانس

اپسیلون			سطح معنی داری	df	موچلی (w)	Chi-square Approx	
لور-بوند	هاینی-فلدت	گرین هاوس	/۰۰۰	۲	/۱۱۸	۸۷/۶۰۹	فاکتور ۱
۵۰۰	/۵۶۰	/۵۳۱					

بر اساس جدول ۵ برای اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر، فرض همگن بودن کوارینانس ها با استفاده از آزمون پیش فرض کرویت موچلی بررسی شد. باتوجه به نتایج این آزمون از آزمون گرین هاوس گیرا استفاده شد.

جدول ۶

نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی ها بر اساس تأثیر زمان و تعامل زمان و گروه

	آزمون	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
اثر زمان	گرین هاوس گیرز	۳۶۱۶/۰۱	۱/۰۶	۳۴۰۲/۶۱	۳۸/۲۵	/۰۰۰	/۴۷۷
تعامل گروه - زمان	گرین هاوس گیرز	۴۱۶۶/۷۸	۲/۱۲	۱۹۶۰/۴۴	۲۲/۰۴	/۰۰۰	/۵۱۲

بر اساس جدول ۶ فرض همگنی کوارینانس ها برقرار است. آزمون گرین هاوس گیرز با ایجاد اصلاحی در درجات آزادی درون گروهی، امکان افزایش خطای نوع اول را مهار می کند. (بشلیده، ۱۳۹۳) نتایج جدول ۶ نشان می دهد که تحلیل چندمتغیره برای اثر زمان، تعامل زمان و گروه معنی است ($p < 0/05$). به عبارت دیگر مراحل پژوهش شامل پیش آزمون و پس آزمون

به صورت کلی با یکدیگر تفاوت دارند و در چهار گروه، تفاوت معنی داری دیده شده است.

جدول ۷

نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها برای بررسی متغیر زمان و تعامل زمان و گروه

اثر	آزمون	ارزش	f	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	ضریب اتا
اثر زمان	اثر پیلایی	/۷۲۳	۵۳/۴۸	۲	۴۱	/۰۰۰	/۷۲۳
	لامبدای ویلکز	/۲۷۷	۵۳/۴۸	۲	۴۱	/۰۰۰	/۷۲۳
	هتلینگ	۲/۶۰۹	۵۳/۴۸	۲	۴۱	/۰۰۰	/۷۲۳
	ریشه روی	۲/۶۰۹	۵۳/۴۸	۲	۸۴	/۰۰۰	/۷۲۳
تعامل گروه- زمان	اثر پیلایی	/۳۹	۴/۵۵	۶	۱۱۲	/۰۰	/۱۹
	لامبدای ویلکز	/۶۰	۵/۱۸	۶	۱۱۰	/۰۰	/۲۲
	هتلینگ	/۶۴	۵/۸۱	۶	۱۰۸	/۰۰	/۲۴
	ریشه روی	/۶۵	۱۲/۰۴	۶	۵۶	/۰۰	/۳۹

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که تحلیل چندمتغیره برای اثر زمان، تعامل زمان و گروه، معنی دار است ($p < 0/05$). یعنی در گروه‌های پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی داری دیده شد. براساس آزمون لامبدای ویلکز اجرا شده مقدار f محاسبه شده برابر ۵/۱۸ و سطح معنی داری کوچک‌تر از ۰/۰۱ است. بنابراین، در متغیر کیفیت زندگی زناشویی در چهار گروه، تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۸

آزمون اثر بین آزمودنی‌های

	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
کیفیت زندگی	۳۹۰/۵۳	۳	۱۳۰/۱۷	۱۰/۸۹	/۰۰	/۳۶
	۱۳۵/۰۲	۳	۴۵/۰۰	۱۱/۳۶	/۰۰	/۳۷

در جدول ۸ نیز نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر افزایش کیفیت زندگی زناشویی زوج‌ها نشان داده شده است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش بین مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری در چهار گروه تفاوت معنی داری داشته است. بنابراین، آموزش صورت‌گرفته مؤثر بوده است ($p < 0/05$).

آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دوجه دو گروه‌های پژوهش در متغیر کیفیت زندگی زناشویی

معناداری	خطای استاندارد	میانگین تفاوت‌ها	گروه مقایسه	گروه مبنا	
/۰۷۴	۱۴/۰۴	/۰۷۴	سطح میان مدت	سطح کوتاه مدت	کیفیت زندگی
/۰۴۴	۱۵/۵۱	/۰۴۴	سطح بلند مدت		
/۰۰	۱۴/۳۲	۱/۲۱	گواه		
/۰۷۴	۱۴/۰۴	/۰۷۴	سطح بلند مدت	سطح میان مدت	
/۰۲	۱۱/۴۶	/۹۷۰	گواه		
/۰۰	۱۲/۳۱	۱/۷۶۲	گواه	سطح بلند مدت	

بر اساس مندرجات جدول ۹ می‌توان گفت که کیفیت زندگی زناشویی (متغروابسته تحقیق) معنی دار شده است. از آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دوجه دو گروه‌ها استفاده شد که در متغروابسته تحقیق، گروه گواه با گروه مداخله در سطح کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت و در سطح معنی داری ۰۰۵٪ تفاوت معنی دار دیده می‌شود. بنابراین، برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیرگذار است ($p < ۰/۰۵$).

جدول ۱۰

نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها برای مؤلفه‌های کیفیت زندگی زناشویی

اثر	آزمون	ارزش	f	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	ضریب اتا
اثر زمان	اثر بیلابی	/۶۳۴	۲۱/۵۲	۲	۴۱	/۰۰۰	/۶۲
	لامبدای ویلکز	/۱۷۷	۲۱/۵۲	۲	۴۱	/۰۰۰	/۷۱
	هتلینگ	۲/۲۰۴	۲۱/۵۲	۲	۴۱	/۰۰۰	/۷۱
تعامل گروه و زمان	ریشه روی	۲/۷۶۰	۲۱/۵۲	۲	۸۴	/۰۰۰	/۷۱
	اثر بیلابی	/۶۷۳	۴/۳۹	۱۸	۳۶۶	/۰۰	/۱۹
	لامبدای ویلکز	/۳۴۴	۷/۹۳	۱۸	۳۱۱	/۰۰	/۲۲
	هتلینگ	۱/۸۶۰	۱۱/۲۲	۱۸	۳۲۶	/۰۰	/۲۴
	ریشه روی	۱/۸۳۳	۳۴/۲۱	۱۸	۱۱۲	/۰۰	/۳۹

نتایج جدول ۱۰ نشان می‌دهد که تحلیل چندمتغیره برای اثر زمان، تعامل زمان و



گروه معنی است ($p < 0/05$). به عبارت دیگر، مراحل پژوهش شامل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به صورت کلی با یکدیگر تفاوت دارند و چهار گروه در کل، تفاوت معنی‌داری دارند. براساس آزمون لامبدای ویلکز اجرا شده مقدار f محاسبه شده برابر $7/93$ و سطح معنی‌داری، کوچک‌تر از $0/01$ است. بنابراین، حداقل در یکی از گروه‌ها مؤلفه‌های کیفیت زندگی زناشویی تفاوت معنی‌داری دارد.

جدول ۱۱

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مؤلفه‌های کیفیت زندگی به صورت زوجی در سری‌های زمانی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی

سطح معنی‌داری	اختلاف میانگین		دوره	گروه	متغیر				
	پیگیری	پس‌آزمون							
/021	/10	/67	پیش‌آزمون	سطح کوتاه‌مدت	رضایت				
			پس‌آزمون			0			
/000	2/4	1/87	پیش‌آزمون	سطح میان‌مدت		رضایت			
			پس‌آزمون				0		
/000	2/06	2/06	پیش‌آزمون	سطح بلند			رضایت		
			پس‌آزمون					0	
/04	/87	/80	پیش‌آزمون	سطح کوتاه‌مدت				انسجام	
			پس‌آزمون						0
/641	/07	0	پیش‌آزمون	سطح میان‌مدت					انسجام
			پس‌آزمون						
/00	2	1/77	پیش‌آزمون	سطح بلندمدت	انسجام				
			پس‌آزمون						
/000	2/5	2/4	پیش‌آزمون	سطح بلندمدت		انسجام			
			پس‌آزمون						
/231	-/33	/37	پیش‌آزمون	سطح کوتاه‌مدت			توافق		
			پس‌آزمون						
/789	/06	0	پیش‌آزمون	سطح میان‌مدت				توافق	
			پس‌آزمون						
/031	1/96	2/86	پیش‌آزمون	سطح بلندمدت					توافق
			پس‌آزمون						
/851	/1	0	پیش‌آزمون	سطح بلندمدت	توافق				
			پس‌آزمون						
/742	/4	/4	پیش‌آزمون	سطح بلندمدت		توافق			
			پس‌آزمون						
/821	/2	0	پیش‌آزمون	سطح بلندمدت			توافق		
			پس‌آزمون						

براساس جدول ۱۱ تمام مقایسه‌های درون‌آزمودنی ارائه شده است، نتایج نشان می‌دهد که اختلاف میانگین پس‌آزمون از پیش‌آزمون در هر سه سطح در سطح $0/01$ معنی‌دار





است. بنابراین، می‌توان گفت که اعمال مداخله آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه‌های روان‌شناختی اسلامی نمره رضایت زناشویی در پس‌آزمون افزایش یافته است. بررسی اختلاف میانگین پیگیری از پس‌آزمون در سطح دوم معنی‌داری است. بنابراین، می‌توان گفت که در طی زمان، اثرآموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه‌های روان‌شناختی اسلامی (سطح دوم) در رضایت زناشویی پابرجا مانده است.

براساس جدول ۱۱ تمام مقایسه‌های درون‌آزمودنی ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که اختلاف میانگین پس‌آزمون از پیش‌آزمون در هر سه سطح در سطح ۰/۰۱ / معنی‌دار است. بنابراین، می‌توان گفت که اعمال مداخله آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه‌های روان‌شناختی اسلامی نمره انسجام زناشویی در پس‌آزمون، افزایش یافته است. همچنین بررسی اختلاف میانگین پیگیری از پس‌آزمون در سطح دوم معنی‌داری است. بنابراین، می‌توان گفت که در طی زمان، اثرآموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه‌های روان‌شناختی اسلامی (سطح دوم) در انسجام زناشویی پابرجا مانده است. براساس جدول ۱۱ تمام مقایسه‌های درون‌آزمودنی، ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که اختلاف میانگین پس‌آزمون از پیش‌آزمون در هر سه سطح در سطح ۰/۰۵ / معنی‌دار نیست. بنابراین، می‌توان گفت که اعمال مداخله آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه‌های روان‌شناختی اسلامی، نمره توافق‌پذیری در پس‌آزمون افزایش نیافته است. همچنین بررسی اختلاف میانگین پیگیری از پس‌آزمون در سطح دوم معنی‌داری است (در سطح ۰/۰۵). بنابراین، می‌توان گفت که در طی زمان، اثرآموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی برآموزه‌های روان‌شناختی اسلامی (سطح دوم) در توافق‌پذیری پابرجا مانده است.

آزمون تعقیبی برونفرونی برای مقایسه دوبه دو گروه‌های پژوهش در مؤلفه‌های کیفیت زندگی زناشویی

معناداری	خطای استاندارد	میانگین تفاوت‌ها	گروه مقایسه	گروه مبنا	
/۰۷۴	۱۴/۰۴	/۰۷۴	سطح میان مدت	سطح کوتاه مدت	رضایت زناشویی
/۰۴۴	۱۵/۵۱	/۰۴۴	سطح بلندمدت		
/۰۰	۱۲/۳۲	۱/۶۳	گواه		
/۰۷۴	۱۴/۰۴	/۰۷۴	سطح بلندمدت	سطح میان مدت	
/۰۰	۱۳/۶۱	۲/۴۹	گواه		
/۰۰	۱۳/۲۴	۲/۸۷	گواه		
/۹۷۰	۱/۴۶	/۹۷۰	سطح میان مدت	سطح کوتاه مدت	انسجام
/۸۶۰	۱۱/۲۳	/۸۰۳	سطح بلندمدت		
/۰۰	۱۳/۵۴	۲/۶۵	گواه		
/۶۳۱	۱۲/۴۵	/۷۹۰	سطح بلندمدت	سطح میان مدت	
/۰۰	۱۲/۶۷	۱/۴۵	گواه		
/۰۰	۱۲/۷۰	۲/۷۸	گواه		
/۶۰۱	۱۱/۸۹	/۹۸۰	سطح میان مدت	سطح کوتاه مدت	توافق
/۷۰۸	۱۰/۶۷	/۴۳۲	سطح بلندمدت		
/۴۳	۱۲/۵۴	/۶۷۲	گواه		
/۷۶	۱۳/۵۴	/۵۴۹	سطح بلندمدت	سطح میان مدت	
/۰۹	۱۲/۵۴	۱/۰۹	گواه		
/۲۳	۱۴/۵۷	/۲۳۹	گواه		

بر اساس مندرجات جدول ۱۲ متغیرهای وابسته تحقیق معنی دار است (متغیر مستقل اثربخش است). بنابراین از آزمون تعقیبی برونفرونی برای مقایسه دوبه دو گروه‌ها استفاده شد که در متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی و انسجام) تحقیق گروه گواه با گروه مداخله سطح کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت در سطح معنی داری ۰/۰۱ تفاوت معنی دار دیده می‌شود. بنابراین، برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی زناشویی (رضایت زناشویی و انسجام) تأثیرگذار بوده است ($p < 0/05$).



۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی باعث بهبود و افزایش کیفیت زندگی زناشویی زوجین شد. همچنین یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که میان اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی با یکدیگر نیز تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر، یافته‌ها نشان داد که سطح دو یا میان مدت این برنامه، نسبت به سایر سطوح، اثربخشی بیشتری در بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوجین داشته است. بررسی پژوهش‌های مختلف در زمینه کیفیت زندگی زناشویی نشان می‌دهد که تاکنون هیچ تحقیقی در زمینه مقایسه اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی انجام نشده است. بنابراین، در بررسی نتایج تحقیقات مشابه با توجه به این نتیجه می‌توان گفت که یافته فوق با نتایج یافته‌های پژوهشی رایبی‌زاده (۱۳۹۸)، دهقان طرازجانی (۱۳۹۶)، آقاییوسفی و همکاران (۱۳۹۵)، فتوحی‌بناب، حسینی‌نسب و هاشمی (۱۳۹۰)، ربینسون و همکاران (۲۰۱۷)، هیتون و پرات^۱ (۲۰۱۴)، هانسون و لندبلند^۲ (۲۰۰۶) هماهنگ و همسوست.

خداوند خانواده را کانون مودت و رحمت قرار داده است و مودت و رحمت جان‌مایه تحکیم پیوند خانوادگی است. هرچه این جان‌مایه تقویت شود نهاد خانواده و روابط میان زوجین مستحکم‌تر می‌شود و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌شود. (افروز، ۱۳۹۴)

برای دستیابی به این آرامش، توجه به توانمندی‌های زوجین در ابعاد آموزه‌های دینی، شناختی، رفتاری، نگرشی، حسن‌ظن و داشتن نگرش مثبت به وجود همسر مهم است (فقیهی، ۱۳۹۲). براین اساس، با تمرکز بر نقاط قوت زوجین و ایجاد روابط سالم میان آنها می‌توان در تغییر نگرش و اصلاح رفتارهای مشکل‌آفرین همسران گام‌های اساسی برداشت. نکته

1. Heaton, T. B., & Pratt, E. L.
2. Hansson, K., & Lundblad, A.



مهمی که قبل از ارائه تبیین‌ها باید گفت این است که میانگین برخی از سطوح مداخله در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پس‌آزمون، افزایش اندکی دارد. دلیل این امر برخی از پیگیری‌های زوجین و استمرار آموزش پس از اتمام مداخله است. (منطقه‌ای که آموزش و مداخله برنامه غنی‌سازی در آن صورت پذیرفت، منطقه نسبتاً کوچکی بود و تعداد قابل توجهی از شرکت‌کنندگان در آموزش با محقق آشنا بودند و امکان دسترسی مجدد به وی برای بررسی بیشتر اندوخته‌ها در فاصله بین پس‌آزمون و مرحله پیگیری را داشتند).

در تبیین یافته کلی پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی سطوح مختلف آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین می‌توان گفت که کیفیت روابط زناشویی، مفهومی چندوجهی است که شامل ابعاد گوناگون ارتباط‌های زوجی مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، صمیمیت، انسجام و تعهد است. (ناگراجا، و همکاران، ۲۰۱۲) بنابراین، محتوی این برنامه که به زوجین ارائه شد نیز شامل برخی مهارت‌های ضروری زندگی زناشویی مانند مهارت ارتباط مؤثر، خودکنترلی، همدلی، مدیریت خانواده، مهارت‌های زناشویی و تقویت دانش زوجین در زمینه حقوق متقابل یکدیگر، اهمیت و تأثیر صداقت و اعتماد در زندگی، شناخت تفاوت‌های جنسی، اهمیت زینت و آراستگی، چگونگی مقابله با تعصبات و تابوهای غیرعقلانه و مخرب و مهارت برخورد با همسر معتاد یا اهل شرب خمر با توجه به آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی بود (رک، آمدی، ۱۳۶۶؛ حرعاملی، ۱۴۰۹هـ.ق؛ عامرطایی، ۱۴۰۸هـ.ق؛ اربلی، ۱۴۰۳هـ.ق؛ میربد، ۱۳۹۰). بنابراین، می‌توان گفت که برنامه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی موجب می‌شود تلاش بیشتر زوجین برای یافتن راه‌حل‌های تعارضات در زندگی می‌شود. همچنین باعث می‌شود تا زوجین با نرمی و عطوفت بیشتری به مشکلات بنگرند و سختی‌های مسیر زندگی مشترک را بهتر تحمل کنند. در پژوهش حاضر، برنامه مداخله مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توانست به زوجین کمک کند تا در نگاه خود به زندگی زناشویی و مشترک تجدیدنظر کنند و معنای جدیدی از زندگی زناشویی را درک کنند. در واقع پژوهش حاضر با به‌کارگیری روش‌ها و تکنیک‌هایی مانند حل مسئله، خودافشاسازی، ایفای نقش، مواجهه، بارش فکری، خودشناسی و خودسازی، توصیه به خوش‌بینی و حسن‌ظن و کشف دوباره معنا و





ارزش های معنوی، به زوجین کمک کرد تا کیفیت زندگی زناشویی خود را بهبود ببخشند. بنابراین، انتظار می رود که چنین برنامه هدفمندی با مبانی نظری قوی برگرفته از آموزه های روان شناختی اسلامی بتواند در بهبود کیفیت زندگی زناشویی همسران مؤثر باشد.

در تبیین دیگر می توان گفت از آنجا که در جلسات آموزش، تلاش بر آن بود که با استفاده از تکنیک مشارکت زوجین و انجام تکالیف ارائه شده، راه حل هایی برای تقویت و افزایش کیفیت زندگی زناشویی براساس تعاریف و تجارب پژوهشی روان شناسان و مشاوران حوزه خانواده و مبتنی بر آموزه های روان شناختی اسلامی با بیان نمونه هایی از منابع معتبر دینی در حیطه روابط همسران ارائه شد، انتظار می رود در هر آموزش، به واسطه افزایش آگاهی و اصلاح نگرش زوجین، تغییرات مثبت در کیفیت زندگی زناشویی آنها رخ دهد. همچنین نتایج پژوهش نشان می دهد که سطح دو یا میان مدت آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه های روان شناختی اسلامی، بیشترین اثربخشی را در بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوجین و برخی از خرده آزمون های آن (رضایت و انسجام) نسبت به سایر سطوح دارد. بنابراین، در تبیین این یافته می توان گفت که استرس به طور قابل توجهی بر کیفیت و رضایت زناشویی و روابط نزدیک زوجین تأثیر منفی می گذارد و در زوجین، تأثیر متقابلی دارد که از یک شریک می تواند به شریک دیگر انتقال یابد (رستمی، ۱۳۹۴). براساس تجربه محقق و برخی همکاران در کلینیک ها و مراکز مشاوره سطح استان و منطقه و خروجی این جلسات مشاوره که نشان می دهد قسمت عمده ای از اختلافات و تعارضات زناشویی میان زوجین، ناشی از موضوعات و عواملی مانند اعتیاد یکی از زوج ها (به ویژه مردان) به مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی به صورت مستمر و برخی خرده فرهنگ های خاص زناشویی و ارتباطی رایج در منطقه مانند تعصبات و تابوهای غیرمنطقی و سوءظن های افراطی همسران نسبت به یکدیگر است. این عوامل باعث تشدید استرس ها و تعارضات زناشویی و به تبع آن کاهش کیفیت زندگی زناشویی زوجین می شود، پس باتوجه به این نکته مهم که تمام موارد مطرح شده در بالا و راهکارهای منطقی برخورد با آنها از نظر روان شناختی اسلامی (براساس تکنیک های مورد استفاده) در سطح دوم مداخله صورت گرفته گنجانده شده است این مطلب دور از انتظار نیست که بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوجین باتوجه

به آموزش‌های انجام‌گرفته در این سطح، بیشتر از سایر سطوح باشد.

نتایج تحقیق بیانگر افزایش معنی‌دار رضایت زناشویی به‌عنوان یکی دیگر از خرده‌مقیاس‌های کیفیت زندگی زناشویی است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که رضایت زناشویی، احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زوجین است زمانی که همه جنبه‌های ازدواج و زندگی مشترک خود را در نظر می‌گیرند (سلیمانیان، ۱۳۷۳). بنابراین، باتوجه به اینکه بسته آموزشی حاضر شامل آموزش مفاهیم، مهارت‌ها و دانش‌هایی است که در همه آنها ارضای نیازهای اساسی زوج‌ها مانند عشق، مهربانی، تعلق، امنیت و لذت مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلام مدنظر بوده است، افزایش رضایت زناشویی زوجین امری بعید و غیر قابل انتظار نیست. به عبارت دیگر به‌طور معمول، تجربه احساس خوشنودی، رضایت و لذت در زندگی مشترک هنگامی به بهترین نحو ممکن به چشم می‌خورد که زوجین با تمرین و کسب مهارت بتوانند دنیا را از دریچه چشم دیگری بنگرند و نیازها و خواسته‌های طرف مقابل خود را همان‌گونه که هستند در نظر داشته باشند. تنها در این صورت است که هر زوج برای کسب رضایتمندی شخص دیگر تلاش می‌کند و این می‌تواند رضایت زناشویی را به دنبال داشته باشد.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش سطوح مختلف برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی نتوانسته است به شکل معنی‌دار باعث افزایش توافق به‌عنوان یکی از خرده‌آزمون‌های کیفیت زندگی زناشویی شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که توافق زناشویی عبارت است از مهارت همدلی زوجین برای فهم دلسوزانه نیازهای طرف مقابل از جمله نیازهای هیجانی، روان‌شناختی، بین‌فردی و فراخوانی رفتارهای متقابل، صادقانه و قابل احترام نسبت به یکدیگر (شوکا، ۲۰۰۵). بنابراین، محتوی این برنامه آموزشی قابلیت اثرگذاری برای تصریح نیازهای فوق و زمینه‌سازی لازم برای افزایش توافق زناشویی میان زوجین را دارد، اما از آنجا که در بسته آموزشی مذکور از تکنیک حل تعارض که در نزدیک‌کردن دیدگاه زوجین بسیار تأثیرگذار است و زمینه افزایش توافق طرفین را فراهم می‌کند، استفاده نشده است، پس آموزش



و مداخله به کاررفته، توان اثرگذاری لازم بر مؤلفه یادشده را ندارد و خرده مقیاس توافق به شکل معناداری تغییر نکرده است.

مادامی که دانش زوجین نسبت به نیازهای یکدیگر ارتقا یابد و متوجه خواسته های گوناگون خود و طرف مقابلشان شوند، اما همچنان تعارضات مختلف قبلی به عنوان عاملی مداخله‌گر و منفی وجود داشته باشد بعید است که تغییر یا تحول معنی دار و برجسته‌ای در مورد توافق زناشویی صورت پذیرد. علاوه بر این موارد چون فرهنگ تعامل زناشویی زوجین در منطقه به دلیل وجود تابوهای قابل توجه، فرهنگی بسته است با وجود تشویق و ترغیب زوجین توسط محقق برای بیان دیدگاه‌های متقابل نسبت به یکدیگر و رسیدن به اشتراک و توافق، پیشرفت چندانی از این بابت حاصل نشد و نتیجه آن شد که در رفتار و نگرش زوجین از نظر توافق، تغییر ملموس و معناداری مشاهده نشود. با توجه به یافته‌های پژوهش، خرده مقیاس انسجام زناشویی نیز که آخرین خرده مقیاس در متغییر وابسته کیفیت زندگی زناشویی است تحت تأثیر آموزش به شکل معنی دار افزایش یافته است.

در تبیین نتیجه حاصل می‌توان گفت چون انسجام زناشویی نشان دهنده نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی است و زوجین با مهارت‌های بحث و مذاکره می‌توانند زمینه‌ای فراهم کنند که از ناهمسانی در رفتار و عملکرد خویش بکاهند. (رک، نظری، ۱۳۹۳) بنابراین، در بسته آموزشی محقق که مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلام تهیه شده بود زوجین برای فراگیری دانش، مهارت‌ها و محتوی مربوط به بسته یادشده تکالیفی را باید انجام می‌دادند که آنها را ملزم به بحث و مذاکره در مورد انتظارات و خواسته‌های متقابل یکدیگر می‌کرد. آنها در تکالیف مذکور تلاش می‌کردند عملکردهای خود در زندگی مشترک را هماهنگ کنند و عواملی را که ممکن بود به وحدت رویه زوجین در برخورد با مسائل متعدد زندگی لطمه وارد کند و موجب دوگانگی یا پراکندگی کارکردهای آنها شود را شناسایی و راه‌حل‌های مقتضی برای رفع یا تعدیل آن عوامل را جست‌وجو کنند. بنابراین، تقویت انسجام زناشویی نمی‌تواند موضوع دور از دسترس و بعیدی به نظر برسد.

پژوهش حاضر با وجود بدیع بودن و مشخص بودن جامعه آماری، محدودیت‌هایی نیز داشته است که تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می‌کند از جمله، محدود کردن پژوهش به

گروه خاصی از زوجین که فرزندان آنها دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول بودند، نبود همکاری لازم و کافی از طرف برخی از زوجین شرکت‌کننده، ابزار خاص جمع‌آوری اطلاعات و نمونه کوچکی از جامعه آماری. با توجه به اینکه یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش سطوح مختلف برنامه‌گنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی باعث بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوجین شده است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود به دلیل گستردگی و تأثیرگذاری آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی در تمام ابعاد زندگی زوجین از برنامه‌گنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی به عنوان یکی از برنامه‌های اصلی آموزش پیش از ازدواج استفاده شود. از سوی دیگر با توجه به اثربخشی بیشتر سطح دو یا میان مدت پیشنهاد می‌شود از آنجاکه برخی زوجین ممکن است به دلایل مختلف مانند کمبود وقت و شرایط زندگی، فرصت شرکت در دوره‌ها و سطوح بلندمدت برنامه‌گنی‌سازی زندگی زناشویی را نداشته باشند تحت آموزش‌های سطح دو یا میان مدت برای پربارتر کردن زندگی زناشویی خود قرار بگیرند. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه‌گنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های روان‌شناختی اسلامی با یک برنامه‌گنی‌سازی زندگی زناشویی براساس سایر رویکردها مورد مقایسه قرار گیرد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۹). مترجم: الهی قمشه‌ای، مهدی، قم: انتشارات دلیل ما.
۱. احمدی، خدابخش (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دوروش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری مشاوره. دانشگاه علامه طباطبایی.
 ۲. اربلی، علی بن عیسی (۱۴۰۳ ه.ق). کشف الغمه. قم: انتشارات دارالاضواء.
 ۳. افروز، غلامعلی (۱۳۹۴). روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
 ۴. انصاری، پروین (۱۳۷۶). بررسی سلامت روان و نگرش مذهبی در دانش‌آموزان ۲۰ تا ۳۰ ساله. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی. دانشگاه آزاد رودهن.
 ۵. آقاییوسفی، علیرضا، فتحی آشتیانی، علی، علی‌اکبری، مهناز، و ایمانی‌فر، حمیدرضا (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد گنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی. نشریه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۷ (۲)، ۱-۲۰.
 ۶. آمدی، ابوالفتح (۱۳۶۶). غررالحکم و درالکلم. مترجم: رسولی محلاتی، سید هاشم. تهران: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
 ۷. باقریان، مهرنوش، و بهشتی، سعید (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین. نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲ (۶)، ۷۳-۸۹.
 ۸. بهاری، فرشاد، و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران بر میزان درگیری‌های زناشویی زوجینی که به دنبال طلاق هستند. نشریه مطالعات زنان دانشگاه الزهراء، ۱۱ (۳)، ۸۵-۹۷.



۹. حرعاملی، محمد (۱۴۰۹ ه.ق). *وسائل الشیعه*. قم: انتشارات آل البیت.
۱۰. حیرت، عاطفه (۱۳۸۸). *اثربخشی زوج‌درمانی اسلام محور بر سازگاری، سلامت روان و خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
۱۱. دانش، عصمت (۱۳۸۳). *تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش سازگاری زناشویی*. نشریه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۱۱ (۳)، ۸-۳۰.
۱۲. دهقان طرزجانی، نجمه (۱۳۹۶). *اثربخشی مهارت‌های زندگی اسلامی بر افزایش صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی زوجین شهر بندرعباس*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی. دانشکده ادبیات و علوم انسانی. دانشگاه آزاد بندرعباس.
۱۳. رائی‌زاده، ساناز (۱۳۹۸). *بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر بهبود کیفیت زندگی، صمیمیت زناشویی و سازگاری عاطفی زوجین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه محقق اردبیلی.
۱۴. رستمی، مریم (۱۳۹۴). *بررسی رضایت زناشویی در رابطه با متغیرهای جمعیت‌شناختی، حمایت اجتماعی، شیوه‌های مقابله‌ای و کیفیت زندگی در کارکنان بیمارستان شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
۱۵. سلیمانیان، علی‌اکبر (۱۳۷۳). *بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی-برنارضایتی زناشویی زوجین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تربیت معلم.
۱۶. شاه‌ی، عبدالستار، غفاری، ابراهیم، و قاسمی فلاورجانی، خلیل (۱۳۹۰). *رابطه سلامت روان و رضایتمندی زناشویی زوجین*. نشریه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۵ (۲)، ۱۱۹-۲۶.
۱۷. شیرعلی، مهناز (۱۳۹۷). *اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط زناشویی بر اساس روش گاتمن بر کیفیت زندگی زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه آموزش عالی المهدی عجل‌الله‌فی‌هلاله اصفهان.
۱۸. صداقت‌خواه، عاطفه، و بهزادی‌پور، ساره (۱۳۹۶). *بیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس اعتقادات ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی*. نشریه زنان و جامعه، ۸ (۲)، ۵۷-۷۶.
۱۹. طارمیان، فرهاد، ماه‌جویی، ماه‌یار، و فتحی، طاهر (۱۳۸۴). *مهارت‌های زندگی (۲)*. تهران: انتشارات تربیت.
۲۰. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ ه.ق). *مکارم‌الاخلاق*. قم: انتشارات شریف رضی.
۲۱. عامرطایی، عبدالله (۱۴۰۸ ه.ق). *صحیفه‌الرضا*. مشهد: انتشارات کنگره جهانی امام رضا علیه‌السلام.
۲۲. فتوحی‌بناب، سهراب، حسینی‌نسب، داوود، و هاشمی، ته‌مین (۱۳۹۰). *بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار*. نشریه *مطالعات روان‌شناختی*، ۲۱ (۲)، ۳۵-۵۸.
۲۳. فقیه‌هی، علی‌نقی (۱۳۹۲). *نگاه تربیتی به روابط عاطفی زوجین در آموزه‌های دینی*. نشریه *تربیت اسلامی*، ۱۷ (۱۸)، ۷۵-۱۰۱.
۲۴. منجزی، فرزانه، شفیعی‌آبادی، عبدالله، و سودانی، منصور (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی و صمیمیت زناشویی زوج‌ها*. نشریه *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳ (۳)، ۱-۱۰.
۲۵. موسوی، سید ابراهیم (۱۳۹۵). *بررسی تأثیر خانواده‌درمانی ساختی بر کاهش اختلالات رفتاری و رفتارهای نافرمانی ستیزه‌جویی در کودکان ۱۰-۵ سال*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم پزشکی تهران.
۲۶. میرید، سید حسن (۱۳۹۰). *دره البیضاء*. قم: انتشارات مهر امیرالمؤمنین علیه‌السلام.
۲۷. نظری، علی محمد (۱۳۹۳). *مبانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی*. تهران: انتشارات علم.
28. Baucom, DH., Hahlweg, K., Atkina, DC., Engl, J., & Thurmaier, F. (2016). Long-Term Prediction of Marital Quality Following a Relationship Education Ship Program: Being Positive in a Constructive ay. *Journal of Family Psychology*, 3 (20), 448-455.
29. Berger, R., & Hannah, M. T. (2009). *Preventive approaches in couple therapy*. Lillington, NC: Taylor & Francis.
30. Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C. (1995). A revision of

the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct Hierarchy and multidimensional scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2 (1), 289- 308.

31. Corey, G. (2013). *Reality therapy: Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
32. David, F. G., & Nelson, T. B. (2018). Evaluation of the effectiveness of couples' relationship enrichment program on quality of married life and marital intimacy of middle- aged couples. *Current opinion in psychology*, 3 (1), 49-53.
33. Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality. *Over Time Psychological Science*, 24 (8), 1 -7.
34. Guerney, B. G. Jr. (1977). *Relationship Enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.
35. Hansson, K., & Lundbland, A. (2006). Couple therapy: Effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 2 (8), 136-152.
36. Heaton, T. B., & Pratt, E. L. (2014). The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability. *Journal of Family Issues*, 11 (2), 191-200.
37. Long, L., & Young, G. (2006). *Counseling and therapy for couples*. CA: Thomson Brooks/Cole Pub.
38. Mace, D. R., & Mace, V. (1974). *We can have better marriages if we really want them*. Tennessee: Abingdonpress.
39. Nagaraja, A., Rajamma, R. N., & Viswanatha, R. S. (2012). Effect of parent's marital satisfaction, marital life period and type of family on their children mental health status. *Journal of Psychology*, 3 (2), 65-70.
40. Robinson, L., & Blanton, P. (2017). Marital strengths during marriages. *FamilyRelationJournal*, 1 (42), 38- 45.
41. Scuka, R. F. (2005). *Relationship enhancement therapy*. New York: Taylor and Francis.

