



اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد

استادیار گروه روانشناسی، واحد خورموج، دانشگاه آزاد اسلامی، خورموج، ایران
استادیار گروه علوم تربیتی، پیام نور، تهران، ایران
کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران
کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران
دکتری فلسفه تعلیم تربیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

ستاره محنایی ^{id}

فرزاد پورغلامی* ^{id}

فاطمه شهبازی ^{id}

محبوبه موجی ^{id}

رضا فراشبندی ^{id}

farzad.pgh@gmail.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۱

دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۰۷

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰

<http://Aftj.ir>

دوره ۳ | شماره ۱ | پاییز ۱۴۰۰ | ۴۸۶-۵۰۰

بهار ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(محنایی، پورغلامی، شهبازی، موجی و
فراشبندی، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

محنایی، ستاره، پورغلامی، فرزاد، شهبازی،
فاطمه، موجی، محبوبه، و فراشبندی، رضا.
(۱۴۰۱). اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد
اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای
زندگی زوجین در مرحله عقد. *فصلنامه خانواده
درمانی کاربردی*، ۱۳ (پاییز ۱۴۰۰): ۴۸۶-۵۰۰.

چکیده

هدف: هدف این پژوهش اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد بود. روش پژوهش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و جامعه آماری پژوهش حاضر ۱۲۲۵ زوج در مرحله عقد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر بود که از میان آن‌ها تعداد ۱۵ زوج به روش داوطلبانه انتخاب و پس از هم‌تاسازی آزمودنی‌ها، ملاک‌های ورود و خروج به‌صورت تصادفی بین دو گروه آزمایشی و گواه گمارش شدند. گروه آزمایش پس از اجرای پیش‌آزمون به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته یک جلسه تحت مداخله بسته آموزشی صمیمیت با رویکرد اسلامی زارعی محمودآبادی و همکاران (۱۳۹۷) قرار گرفتند و گروه گواه پس از انجام پیش‌آزمون، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. ابزار پژوهش پرسشنامه‌های معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس اندازه مکرر و با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۴ مورد تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی باعث افزایش مؤلفه‌های وجود معنا در زندگی ($F=29/10$, $P<0/001$) و جستجو برای یافتن معنا ($F=22/00$, $P=0/001$) و مؤلفه‌های ادراک ($F=24/9$ و $P<0/001$)، ادراک کنترل‌پذیری ($F=37/5$ و $P<0/001$) و ادراک توجیه رفتار ($F=29/08$ و $P<0/001$) در مرحله پس‌آزمون شد و نتایج در مرحله پیگیری پایدار گزارش شد. نتیجه‌گیری: نتایج کلی این پژوهش بیانگر اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر زوجین در مرحله عقد است که در نهایت منجر به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین شد که این مسئله می‌بایست به‌طور مداوم جزء برنامه‌های اصلی مراکز مشاوره قرار بگیرد تا زوجین در مرحله عقد با حضور در جلسات بتوانند با برنامه‌ریزی اهداف عینی و رفتاری، صمیمیت را در بین خود افزایش دهند.

کلیدواژه‌ها: صمیمیت با رویکرد اسلامی، انعطاف‌پذیری شناختی، معنای زندگی، مرحله عقد

مقدمه

دوران عقد بهترین دوران شناخت است زیرا افراد با ارتباط عاطفی و زناشویی می‌توانند به روحيات و رفتار یکدیگر آگاه شوند. دوران عقد، دوران طلایی زندگی مشترک نامیده می‌شود. در واقع این دوران زوجین را آماده ورود به زندگی مشترک می‌کند. یکی از مهم‌ترین مسائل این دوران، روابط جنسی میان دختر و پسر است (رستمی، نوابی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۹۸). یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که دوران عقد دختر و پسر جوان به آن می‌اندیشند، یا نگران آن هستند و یا احتمالاً از آن ترس دارند، چگونگی برقراری رابطه جنسی است. در دوران عقد بسیاری از شناخت‌ها که یکی از مهم‌ترین آن‌ها شناخت جنسی دو طرف از هم است، صورت می‌گیرد؛ زیرا یکی از ویژگی‌های مهم ازدواج غیر از ایجاد رابطه‌ای دوستانه و محبت‌آمیز، فراهم آوردن رابطه‌ی جنسی است (روز، ۲۰۱۹). دوران عقد دو صورت دارد که یک صورت آن بسیار زیبا و پر از دلدادگی است و صورت دیگر آن شناخت و حل اختلافات بین دختر و پسر و خانواده‌های دو طرف است. در دوران عقد اتفاقاتی ممکن است برای هرکسی پیش بیاید که بنا به نوع این اتفاقات می‌تواند برای هر فردی خوشایند و یا برای فرد دیگری ناخوشایند تلقی شود. از سویی ازدواج راهی برای برطرف کردن نیازهای مهم زندگی افراد است و فردی که به ازدواج روی می‌آورد، یعنی ارضای نیازهایش را از درست‌ترین و برگزیده‌ترین راه ممکن انتخاب کرده است، درست نیست که پس از عقد نیز راه را بر او بست و او را در انتظار نگه داشت و این انتظار باعث پشیمانی او از ازدواج شود. بلکه باید با آموزش درست، راه را برای برآورده کردن خواسته‌هایش فراهم کرد (کانتر، ۲۰۱۸).

از سویی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی^۱ نقش بسزایی در زوجین در مرحله عقد دارد. محبت و علاقه زن و شوهر به یکدیگر از آیات الهی و مقدس است و با ازدیاد ایمان فرد پیوند دارد؛ بنابراین باید از هر امر مشروعی که به تعمیق این احساس کمک می‌کند یاری جست و از اموری که میان همسران ایجاد کدورت و سردی می‌کند، اجتناب کرد؛ البته این امر نیازمند کسب مهارت‌های گوناگونی است که برخی را حجت درون و برخی را حجت برون بیان می‌کند (جلالی شاهکوه، ۱۳۹۶). خانواده رکن اساسی جامعه‌ی انسانی است و شرط پویایی و استواری آن، وجود روابط صحیح و پایدار میان همسران است. تحصیل معرفت به این‌گونه روابط، نیازمند آشنایی هر یک از اعضا با وظایف و حقوق خویش است. قرآن کریم به‌عنوان عالی‌ترین راهنمای حیات بشر، بهترین هدایتگر در این مسیر است (شکارچی اسداللهی، ۱۳۹۸). صمیمیت توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده است و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر و محبت، از خودگذشتگی، خرسندی و رضایت را شامل می‌شود و احساسی است مبنی بر این‌که رابطه مهم، باز، توأم با عزت، همبستگی و تعهد متقابل است. نیاز به صمیمیت و ارتباط نزدیک با دیگری، از نیازهای اساسی هر فرد است. صمیمیت بخش مهمی از یک ازدواج پرشور و هیجان است. مفهوم صمیمیت یعنی رسیدن به یگانگی و ایجاد هماهنگی بین دو نفر (کیم، ۲۰۲۰). صمیمیت یعنی داشتن روابط عمیق و پروراندن روابط عمیق هم در سطح جسمانی و هم در سطح روابط معنوی (ویتنبرو، ۲۰۱۷). به‌عبارتی دیگر صمیمیت یعنی این‌که فرد در رابطه با همسر خود به لحاظ عاطفی، معنوی و فکری و بسیاری از زمینه‌های دیگری احساس نزدیکی داشته باشد. صمیمیت یک نیاز است و بسیاری از روابط ما بر اساس این نیاز شکل می‌گیرد؛ اما

شکل پخته و قوام‌یافته این نیاز، در ازدواج و در ارتباط بین زن و شوهرها دیده می‌شود که شامل هشت قسمت است: «همکاری صمیمانه زوجها باهم؛ تعهد و پایبندی آنها نسبت به یکدیگر و نسبت به زندگی مشترک؛ رضایت از رابطه جنسی؛ احساس استقلال زن و شوهر برای ارتباط با خانواده و دوستان؛ اعتماد به نفس و عزت نفس زن و شوهر، میزانی که زوجها می‌توانند عقاید و نگرش‌های خود را ابراز، اختلاف نظرهای خود را حل و فصل و احساسات و عواطف خود را برای یکدیگر بیان کنند (جین، ۲۰۱۹).

از سویی معنای زندگی^۱ مفهوم پیچیده‌ای است که می‌تواند به سادگی ذهن یک انسان باهوش را روز و شب درگیر کند. پرسشی بزرگ که می‌دانیم هیچ‌گاه قادر نخواهیم بود تا تمام و کمال آن را درک کنیم. شاید نتوانید زندگی را تمام و کمال درک کنید، اما به این معنا هم نیست که نتوانید زندگی را برای خودتان تعریف کنید، به آن معنا دهید و هدف‌گذاری کنید. هرکسی برای خودشناسی و یافتن معنای زندگی باید اصولی را رعایت کند. به‌طور کلی کسی که به دنبال درک معنای زندگی حرکت می‌کند، قبلاً فهمیده که بی‌هدفی و بیهودگی، او را راضی نمی‌کند و در صورتی که بی‌هدف باشد و بیهوده زندگی کند، زندگی ارزش خود را از دست خواهد داد. زندگی دارای دو بعد کلی مادی و معنوی است. هر انسانی باید در یاد کامیابی و سعادت او در کدام بعد است. بعد مادی چون نابود شدن است، در اولویت دوم قرار دارند. بعد معنوی و درک معنوی زندگی، مفهومی انتزاعی و شخصی است که هر کس برای خودش می‌سازد (جووانوویچ، ۲۰۱۹).

معنای زندگی یکی از مهم‌ترین موضوعات فلسفی، روان‌شناختی و دینی انسان در دوران جدید و عصر صنعتی شدن جوامع و پیشرفت همه‌جانبه علم و فن آوری است. «مسائل اصلی که ذیل عنوان مذکور جای می‌گیرند، مشتمل بر پرسش‌هایی اند مربوط به اینکه آیا زندگی هدف دارد یا نه؟ آیا زندگی ارزشمند است یا نه؟ و آیا مردم مستقل از شرایط و علایق خاص خود، دلیلی برای زندگی دارند یا نه؟ زندگی بسیاری از مردم، به سبب دلایلی متداول و معمولی که به آرمان‌ها، اوضاع زندگی و روابط شخصی خاص ایشان مربوط می‌شود، موقتاً یا دائماً پوچ و عبث است (بیدا، ۲۰۱۹). رواج نیهیلیسم و هیچ‌انگاری در جوامع بشری به‌ویژه در دنیای غرب، پس از رنسانس و انقلاب علمی و صنعتی شتاب فزاینده‌ای داشته است. جامعه‌شناسان و روان‌شناسان امور متعددی مانند رنج کشیدن‌ها، ناکامی‌ها، شکست‌ها و ناتوانی تفسیر آنها را از جمله عوامل درونی و اجتماعی مهم پوچ‌انگاری می‌دانند (بار، ۲۰۱۸).

از طرفی انعطاف‌پذیری شناختی^۲ به‌عنوان مهارت و توانایی ذهن برای سوئیچ کردن بین دو موضوع مختلف و توانایی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به‌طور همزمان توصیف شده است. انعطاف‌پذیری شناختی معمولاً به‌عنوان یکی از کارکردهای اجرایی توصیف می‌شود (بانکوری، ۲۰۱۹). دو زیرشاخه انعطاف‌پذیری شناختی، «تعویض وظیفه» و «انتقال ادراکی» هستند که به ترتیب به اینکه این تغییر در ضمیر ناخودآگاه یا آگاه رخ می‌دهد بستگی دارد. انعطاف‌پذیری شناختی در طول عمر فرد تغییر می‌کند. علاوه بر این، شرایط خاصی مانند اختلال وسواس اجباری، با کاهش انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط هستند. از آنجاکه انعطاف‌پذیری شناختی جزئی لازم و حیاتی در امر یادگیری است هرگونه نقص در این زمینه ممکن است پیامدهای دیگری داشته باشد (زمیگرود، ۲۰۱۹). بخش پیشانی مغز، به‌عنوان بزرگ‌ترین بخش مغز، مسئول

1. Meaning of life

2. Cognitive flexibility

عملکرد شناختی سطح پیشرفته مغز بشمار می‌رود. در این بخش که مرکز کارکرد اجرایی مغز است، فعالیت‌های زیادی هماهنگ می‌شود. تحقیقات نشان داده است زمانی که فرد درگیر فعالیت‌های انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود، مناطق خاصی از مغز فعال می‌شوند. این مناطق شامل قشر پیش‌پیشانی، عقده‌های قاعده‌ای، قشر کمربندی قدامی و قشر جداری خلفی می‌باشد (آنگلیم، ۲۰۱۹). مطالعات انجام‌شده در افراد مختلف و سنین مختلف و با نقایص خاص، اطلاعات بیشتری را در مورد اینکه چگونه انعطاف‌پذیری شناختی درون مغز توسعه می‌یابد و تغییر پیدا می‌کند را در اختیار ما قرار می‌دهد. انعطاف‌پذیری شناختی به ما این امکان را می‌دهد که در یک‌زمان به بیش از یک‌چیز فکر کنیم تا به‌سرعت فعالیت خود و افکار خود را از یک موضوع به موضوعی دیگر تغییر دهیم و با شرایط در حال تغییر سازگار شویم (وولدینا، ۲۰۱۹).

همچنین با بررسی پژوهش‌ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که در داخل کشور تحقیقی به‌صورت مستقیم به اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد انجام‌نشده است و در برخی از تحقیقات به‌صورت ضمنی در مقدمه به آن اشاره‌هایی شده است از جمله اینکه: کلانتری و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی به اثربخشی برنامه آموزشی افزایش صمیمیت بر مبنای فرهنگ بومی ایران بر رضایت زناشویی زوجها پرداختند. نتایج نشان داد که نتایج تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه در رضایت کلی زناشویی و مؤلفه رضایت زناشویی، ارتباطها، حل تعارض و تحریف آرمانی در مرحله پس‌آزمون و پس از دو ماه پیگیری نشان داد. با توجه به تأثیری که صمیمیت بر بهبود رضایت زناشویی دارد. زارعی محمودآبادی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی به اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده پرداختند. نتایج نشان داد که تفاوت میانگین نمرات در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، آزمودنی‌های دو گروه (آزمایش و کنترل) در متغیر عملکرد کلی معنادار می‌باشد. همچنین ابعاد ارتباط، نقش‌ها و کارکرد کلی در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری افزایش پیدا کردند. ولی در ابعاد حل مسئله، پاسخ‌گویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار تفاوت معنادار نمی‌باشد. منجری و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوجها پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر بهبود رضایتمندی زناشویی زوجها در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بوده است.

با توجه به اهمیت و نقشی که آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی در بین زوجین در مرحله عقد به عهده دارد و این موضوع در کشور در حوزه زوجین در مرحله عقد و همچنین متغیرهای موردنظر بررسی نشده پژوهش حاضر باهدف اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر طراحی شده است که این مسئله نوآوری کار و ضرورت انجام این پژوهش رو را نسبت به دیگر تحقیقات بیشتر نمایان می‌نماید. بنابر آنچه بالا گفته شد سؤال اصلی در این پژوهش به این صورت مطرح است:

۱. آیا آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد در مرحله پس‌آزمون مؤثر است؟
۲. آیا آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد در مرحله پیگیری پایدار است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و جامعه آماری پژوهش حاضر ۱۲۲۵ زوج در مرحله عقد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر بود که از میان آن‌ها تعداد ۱۵ زوج به روش داوطلبانه انتخاب و پس از همتاسازی آزمودنی‌ها، ملاک‌های ورود و خروج به صورت تصادفی بین دو گروه آزمایشی و کنترل گمارش شدند. گروه آزمایش پس از اجرای پیش‌آزمون به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) آموزش دریافت کردند؛ اما گروه کنترل پس از انجام پیش‌آزمون، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. ابزار پژوهش حاضر پرسشنامه‌های معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۲۴ مورد تحلیل قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل: ۱- نداشتن اختلالات حاد روانی و شخصیتی (بر اساس تست شخصیت) ۲- عدم وجود بیماری جسمانی یا روانشناختی ۳- نداشتن اعتیاد به مواد مخدر و الکل بود. همچنین ملاک‌های خروج از تحقیق شامل: ۱- عدم حضور در بیش از دو جلسه متوالی ۲- درخواست عدم همکاری به‌وسیله فرد ۳- عدم انگیزه برای انجام فعالیت‌ها بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه معنای زندگی پرسشنامه معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) مشتمل بر ۱۰ سؤال و در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً درست ۷ تا کاملاً غلط ۱) می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۲ مؤلفه (وجود معنا در زندگی گویه‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۹ و جستجو برای یافتن معنا گویه‌های ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰) را شامل می‌شود. نمره‌های عبارت‌های ۱، ۴، ۵، ۶، ۹ را باهم جمع بزنید. این سؤالات نشان می‌دهد که همین‌الان زندگی شما معنی دار هست یا نه. جمع نمرات شما باید چیزی بین ۷ تا ۷۰ باشد. هر چه نمره شما به ۷۰ نزدیک‌تر باشد معنا بیشتر در زندگی شما حضور دارد و مؤلفه دوم جست‌وجوی معنای زندگی است که گویه‌های ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰ را شامل می‌شود. استگر و همکاران (۲۰۰۶) پایایی خردمقیاس‌های پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش نمودند.

۲. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی. این پرسش‌نامه که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ می‌باشد. این پرسشنامه دارای سه مؤلفه عامل ادراک (۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، عامل ادراک کنترل‌پذیری (۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷) و عامل ادراک توجیه رفتار (۸، ۱۰) می‌باشد. سؤالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ضریب پایایی آزمون با استفاده از روش دونیمه کردن برابر با ۰/۸۳ و از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش نمود. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) روایی پرسشنامه را در تحقیق خود به کمک اعتبار ملاکی ۰/۸۵ گزارش کرده است.

۳. آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی: در این پژوهش پروتکل آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی برگرفته از مقاله دکتری زارعی محمودآبادی و همکاران (۱۳۹۷) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به زوجین در مرحله عقد ارائه شد که به صورت خلاصه در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱ خلاصه محتوای پروتکل آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی

جلسه	محتوای آموزشی
اول	اجرای پیش‌آزمون، شرح مقررات جلسه، توضیح مبانی و رویکرد صمیمیت
دوم	بررسی عوامل مؤثر بر عملکرد خانواده و تبیین اهداف برنامه آموزش صمیمیت
سوم	بررسی عوامل مؤثر بر صمیمیت: خود افشایی و پاسخ‌ده بودن، تعریف صمیمیت و بیان ابعاد آن
چهارم	آموزش صمیمیت عاطفی با رویکرد اسلامی
پنجم	آموزش روانشناختی با رویکرد اسلامی
ششم	آموزش صمیمیت عقلانی و صمیمیت معنوی با رویکرد اسلامی
هفتم	آموزش صمیمیت فیزیکی و صمیمیت جنسی با رویکرد اسلامی
هشتم	آموزش صمیمیت زیبایی‌شناختی و صمیمیت اجتماعی - تفریحی و صمیمیت زمانی با رویکرد اسلامی
	خلاصه کردن مبحث جلسات قبل، آماده کردن زوجین برای ختم جلسات و اجرای پس‌آزمون

شیوه اجرا. پس از کسب مجوز از مدیریت مراکز مشاوره شهر بوشهر دوره آموزشی برای گروه آزمایش برگزار شد. در ابتدای جلسه آموزشی درباره طرح پژوهش، محل برگزاری آن، اهداف پژوهش، تعداد جلسه‌ها، طول مدت هر جلسه و مسائل مطروحه در جلسه‌ها، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به زنان توضیح داده شد و پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها و ابراز تمایل آن‌ها برای شرکت در پژوهش رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان هر دو گروه اخذ شد. جلسه‌های آموزشی به صورت گروهی و هفتگی برای گروه آزمایش برگزار شد. گروه آزمایش به همراه گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و در مرحله پیگیری به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. برای رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله آموزشی صمیمیت با رویکرد اسلامی را دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از نسخه بیست و چهارم نرم‌افزار اس.پی.اس.اس و به روش تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن زوج‌های شرکت‌کننده در گروه آزمایش برابر با ۲۱/۳۸ (۲/۷۸) و میانگین و انحراف معیار زوج‌های شرکت‌کننده در گروه گواه ۲۲/۱۲ (۳/۰۸) بود. میانگین و انحراف معیار سن دوران نامزدی و عقد گروه آزمایش یک سال و ۷ ماه و گروه گواه یک سال و چهار ماه بود.

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های معنای زندگی (وجود معنا در زندگی و جستجو برای یافتن معنا) و انعطاف پذیری شناختی (ادراک، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک توجیه رفتار)

مراحل	مراحل	گروه آزمایش		گروه گواه	
		میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد
وجود معنا در زندگی	پیش‌آزمون	۱۷/۱۰	۱/۲۵	۱۷/۰۰	۱/۲۴
	پس‌آزمون	۲۴/۳۰	۱/۶۳	۱۶/۶۹	۱/۱۸
	پیگیری	۲۴/۱۰	۱/۶۰	۱۶/۷۸	۱/۲۰
جستجو برای یافتن معنا	پیش‌آزمون	۱۸/۶۱	۲/۲۳	۱۸/۰۵	۲/۱۳
	پس‌آزمون	۲۳/۵۲	۲/۶۲	۱۷/۷۸	۲/۰۸
	پیگیری	۲۳/۷۸	۲/۷۰	۱۷/۸۰	۲/۱۰
ادراک	پیش‌آزمون	۳۰/۶۳	۳/۳۸	۳۰/۳۴	۳/۳۵
	پس‌آزمون	۳۷/۸۲	۳/۸۳	۲۹/۸۹	۳/۱۰
	پیگیری	۳۸/۰۰	۳/۹۰	۲۹/۵۶	۲/۹۴
ادراک کنترل‌پذیری	پیش‌آزمون	۲۲/۰۹	۳/۲۸	۲۲/۴۵	۳/۴۲
	پس‌آزمون	۲۶/۵۷	۴/۲۰	۲۲/۰۰	۳/۱۸
	پیگیری	۲۶/۷۲	۴/۳۲	۲۲/۱۰	۳/۲۲
ادراک توجیه رفتار	پیش‌آزمون	۶/۹۸	۱/۱۹	۶/۵۶	۱/۱۲
	پس‌آزمون	۱۰/۴۱	۲/۲۸	۶/۷۰	۱/۱۸
	پیگیری	۱۰/۲۸	۲/۲۲	۶/۴۶	۱/۰۰

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود میانگین و انحراف استاندارد نمره مؤلفه‌های معنای زندگی یعنی وجود معنا در زندگی و جستجو برای یافتن معنا و هر یک از مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی یعنی ادراک، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک توجیه رفتار در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر از آزمودنی‌های گروه گواه است.

جدول ۳. نتایج مفروضه‌های معنای زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی در دو گروه (تعداد = ۱۶ زوج)

متغیر	گروه	کولموگراف-اسمیرنف		آزمون لوین		W موخلی		شیب رگرسیون	
		Z	معناداری	F	معناداری	χ^2	معناداری	آماره	معناداری
نمره کل معنای زندگی	آزمایش	۰/۱۳	۰/۲۰	۱/۴۱	۰/۲۸	۰/۹۷	۰/۶۹	۱/۴۷	۰/۱۶
	گواه	۰/۱۶	۰/۲۰						
وجود معنا در زندگی	آزمایش	۰/۱۳	۰/۲۰	۲/۰۰	۰/۲۱	۰/۸۹	۰/۱۸	۱/۴۸	۰/۳۴
	گواه	۰/۱۹	۰/۲۰						
جستجو برای یافتن معنا	آزمایش	۰/۱۵	۰/۲۰	۲/۰۳	۰/۲۰	۰/۹۶	۰/۶۰	۱/۹۸	۰/۳۸
	گواه	۰/۱۶	۰/۲۰						
نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	۰/۱۸	۰/۱۲	۱/۸۱	۰/۱۱	۰/۹۹	۰/۹۰	۱/۴۰	۰/۶۱
	گواه	۰/۱۴	۰/۲۰						

ادراک	آزمایش گواه	۰/۲۳	۰/۱۳	۰/۰۸	۰/۲۰	۲/۱۶	۰/۱۷	۰/۸۵	۰/۰۹	۲/۳۰	۰/۱۴
ادراک کنترل پذیری	آزمایش گواه	۰/۱۵	۰/۱۴	۰/۲۰	۰/۱۶	۱/۴۸	۰/۲۵	۰/۷۸	۰/۰۵۹	۱/۵۴	۰/۳۱
ادراک توجیه رفتار	آزمایش گواه	۰/۲۰	۰/۱۶	۰/۰۹	۰/۱۳	۱/۵۵	۰/۲۳	۰/۹۱	۰/۵۰	۱/۸۹	۰/۲۹

در جدول ۳ نتایج آزمون لوین همگنی واریانس‌های خطا را در دو گروه و نتایج آزمون موخلی نیز شکل کروی ماتریس واریانس/کوارینانس متغیر وابسته را نشان می‌دهد. نتایج آزمون کلموگراف-اسمیرنف معنادار نیست؛ بنابراین شرط توزیع طبیعی نمره‌ها رعایت شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط برای اثرات تعاملی و بین گروهی متغیرهای پژوهش

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
معنای زندگی	مراحل مداخله	۲	۸۲/۸۸	۱/۳۲	۰/۲۷	۰/۰۴
	مراحل × گروه	۲	۶۲/۱۶	۰/۹۹	۰/۳۷	۰/۰۳
	گروه	۱	۳۴۶/۳۶	۸/۸۶**	۰/۰۰۶	۰/۲۲
وجود معنا در زندگی	مراحل مداخله	۲	۲۵۵/۶۵	۶/۶۴**	۰/۰۰۲	۰/۱۷
	مراحل × گروه	۲	۱۳۱/۰۴	۳/۴*	۰/۰۳۹	۰/۰۹
	گروه	۱	۲۳۷/۱۴	۹/۴۲**	۰/۰۰۴	۰/۲۳
جستجو برای یافتن معنا	مراحل مداخله	۲	۱۰۴/۰۳	۳/۴۱*	۰/۰۳۹	۰/۰۹
	مراحل × گروه	۲	۶۰/۳۲	۱/۹۷	۰/۱۴	۰/۰۶
	گروه	۱	۱۰۲/۴۵	۴/۲۷*	۰/۰۴۷	۰/۱۲
انعطاف پذیری شناختی	مراحل مداخله	۲	۲۰۲/۲۵	۳/۴۹*	۰/۰۳۶	۰/۱۰
	مراحل × گروه	۲	۲۹۴/۳۷	۵/۰۹**	۰/۰۰۹	۰/۱۴
	گروه	۱	۱۹۳/۲۱	۷/۷۹**	۰/۰۰۹	۰/۲۰
ادراک	مراحل مداخله	۲	۵/۱۴	۲/۵۷	۰/۷۹	۰/۰۱
	مراحل × گروه	۲	۱۷/۹۱	۸/۹۵	۰/۴۴	۰/۰۲
	گروه	۱	۵۶/۵۴	۸/۵۱**	۰/۰۰۷	۰/۲۱
ادراک کنترل پذیری	مراحل مداخله	۲	۱۸۹/۳۶	۱/۳۵	۰/۰۶	۰/۰۴
	مراحل × گروه	۲	۳۴۷/۱۶	۲/۶۸	۰/۰۷	۰/۰۸
	گروه	۱	۴۸۳/۴۷	۶/۰۳*	۰/۰۲۱	۰/۱۷
ادراک توجیه رفتار	مراحل مداخله	۲	۴۲۹/۰۲	۲/۳۶	۰/۱۰	۰/۰۷
	مراحل × گروه	۲	۳۴۱/۳۱	۱/۸۸	۰/۱۶	۰/۰۵
	گروه	۱	۱۱۵۵/۰۹	۸/۶۱**	۰/۰۰۶	۰/۲۲

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر نمره معنای زندگی ($F=۸/۸۶$, $P=۰/۰۰۶$) با اندازه اثر $۰/۲۲$ ، نمره وجود معنا در زندگی ($F=۹/۴۲$, $P=۰/۰۰۴$) با اندازه اثر $۰/۲۳$ ، جستجو برای یافتن معنا ($F=۴/۲۷$, $P=۰/۰۴۷$) با اندازه اثر $۰/۱۲$ ، نمره انعطاف‌پذیری شناختی ($F=۷/۷۹$, $P=۰/۰۰۹$) با اندازه اثر $۰/۲۰$ ، بر نمره ادراک ($F=۸/۵۱$, $P=۰/۰۰۷$) با اندازه اثر $۰/۲۱$ ، نمره ادراک کنترل‌پذیری ($F=۶/۰۲$, $P=۰/۰۲۱$) با اندازه اثر $۰/۱۷$ و نمره ادراک توجیه رفتار ($F=۸/۶۱$, $P=۰/۰۰۶$) با اندازه اثر $۰/۲۲$ مؤثر بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مراحل	مقایسه سه مرحله در گروه		مقایسه سه مرحله در گروه گواه
		خطای معیار	میانگین‌ها (I-J)	
معنای زندگی	پس‌آزمون	۲/۱۳**	۱/۲۰	۰/۴۴
	پیش‌آزمون	۱/۱۴*	۱/۳۰	۰/۸۳
	پیگیری	۱/۰۰	۱/۴۴	۱/۲۵
وجود معنا در زندگی	پس‌آزمون	۴/۴۷**	۱/۰۰	۱/۲۳
	پیش‌آزمون	۴/۴۶**	۰/۹۵	۱/۴۱
	پیگیری	۰/۱۳	۱/۱۰	۰/۴۴
جستجو برای یافتن معنا	پس‌آزمون	۳/۰۵*	۰/۷۰	۰/۳۵
	پیش‌آزمون	۲/۸۷**	۰/۶۳	۰/۴۸
	پیگیری	۰/۴۴	۰/۸۵	۰/۵۰
انعطاف‌پذیری شناختی	پس‌آزمون	۳/۲۵**	۱/۴۵	۰/۴۸
	پیش‌آزمون	۳/۱۲**	۱/۲۰	۱/۳۳
	پیگیری	۰/۱۲	۱/۲۰	۱/۴۱
ادراک	پس‌آزمون	۲/۶۳**	۰/۹۲	۰/۴۴
	پیش‌آزمون	۲/۸۴**	۰/۸۰	۰/۳۵
	پیگیری	۰/۱۰	۰/۴۸	۰/۹۳
ادراک کنترل‌پذیری	پس‌آزمون	۳/۱۰**	۱/۱۰	۰/۶۳
	پیش‌آزمون	۳/۲۴**	۱/۱۸	۰/۶۵
	پیگیری	۰/۴۱	۰/۳۳	۰/۴۵
ادراک توجیه رفتار	پس‌آزمون	۳/۲۰**	۱/۳۲	۰/۷۲
	پیش‌آزمون	۳/۳۳**	۱/۴۱	۰/۶۳
	پیگیری	۰/۲۲	۰/۲۸	۰/۱۵

* $P < ۰/۰۵$ ** $P < ۰/۰۱$

در جدول ۵ مقایسه سه مرحله در گروه‌های آزمایش و گواه نشان می‌دهد که تفاوت هر متغیر معنای زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی و مولفه‌هایشان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با پیش‌آزمون، معنادار و

این تأثیر تا مرحله پیگیری پایدار مانده است ($P=0/001$). در حالی که مقادیر مذکور در گروه گواه معنی‌دار نیستند ($P=0/48$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد بود. به‌منظور پاسخگویی به سؤالات پژوهشی از تحلیل واریانس اندازه مکرر استفاده شد که نتایج نشان داد که آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی باعث افزایش هر یک از مؤلفه‌های معنای زندگی یعنی وجود معنا در زندگی و جستجو برای یافتن معنا در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می‌شود؛ بنابراین، فرضیه ۱ تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. مشابه با این یافته‌ها در تحقیقات کلانتری و همکاران (۱۳۹۷)، زارعی محمودآبادی و همکاران (۱۳۹۷) و منجزی و همکاران (۱۳۹۱) به‌دست‌آمده است. در تبیین احتمالی این فرضیه باید گفت که محبت و علاقه زن و شوهر به یکدیگر از آیات الهی و مقدس است و با ازدیاد ایمان فرد پیوند دارد؛ بنابراین باید از هر امر مشروعی که به تعمیق این احساس کمک می‌کند یاری جست و از اموری که میان همسران ایجاد کدورت و سردی می‌کند، اجتناب کرد؛ البته این امر نیازمند کسب مهارت‌های گوناگونی است که برخی را حجت درون (عقل) و برخی را حجت برون (شرع) بیان می‌کند (سیف، ۱۳۹۸). نیاز به صمیمیت و ارتباط نزدیک با دیگری، از نیازهای اساسی هر فرد است. صمیمیت بخش مهمی از یک ازدواج پرشور و هیجان است. مفهوم صمیمیت یعنی رسیدن به یک یگانگی و ایجاد هماهنگی بین دو نفر. صمیمیت یعنی داشتن روابط عمیق و پروراندن روابط عمیق هم در سطح جسمانی و هم در سطح روابط معنوی. به‌عبارتی دیگر صمیمیت یعنی این‌که فرد در رابطه با همسر خود به لحاظ عاطفی، معنوی و فکری و بسیاری از زمینه‌های دیگری احساس نزدیکی داشته باشد (جین، ۲۰۱۹). صمیمیت بخش مهمی از یک ازدواج پرشور و هیجان است. از طرفی به باور بیشتر متفکران امروزه تنها دین است که می‌تواند زندگی را از پوچ‌گرایی نجات دهد. اگر انسان را در جهان، موجودی حقیر و زندگی‌اش را محدود به همین دنیا بدانیم نمی‌تواند در برابر بسیاری از مشکلات صبر و تحمل پیشه کند. همین امر سبب احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی می‌شود، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که دین نقش اساسی در معنا بخشی به زندگی دارد. به‌طور کلی کسی که به دنبال درک معنای زندگی حرکت می‌کند، قبلاً فهمیده که بی‌هدفی و بی‌هودگی، او را راضی نمی‌کند و در صورتی که بی‌هدف باشد و بی‌هوده زندگی کند، زندگی ارزش خود را از دست خواهد داد (زیمرن، ۲۰۱۹).

همچنین در بخش دیگری از نتایج نشان داد که آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی باعث افزایش هر یک از مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی یعنی ادراک، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک توجیه رفتار در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می‌شود؛ بنابراین، فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. مشابه با این یافته‌ها در تحقیقات کلانتری و همکاران (۱۳۹۷)، زارعی محمودآبادی و همکاران (۱۳۹۷) و منجزی و همکاران (۱۳۹۱) به‌دست‌آمده است. در تبیین احتمالی این فرضیه باید گفت که از آنجاکه گزینه‌ی جنسی مرد جز با برقرار شدن ارتباط جنسی وی با زن ارضا نمی‌شود و زن نیز نمی‌تواند گزینه‌ی جنسی خود را جز توسط مرد اشباع کند و توالد و تناسل جز به طریق ازدواج امکان‌پذیر نخواهد بود، اهمیت و ضرورت نکاح، آشکار می‌شود. ازدواج امری فطری است و بر آن اساس پایه‌گذاری شده است. داشتن زندگی خانوادگی نیز،

امری طبیعی است و بر پایه‌ی نظام خلقت استوار است و همین ازدواج است که پایه و اساس اجتماع را تشکیل می‌دهد؛ زیرا خانواده پایه و اساس جامعه بشری است و بدون ازدواج هرگز خانواده و در پی آن جامعه‌ی بشری تحقق نخواهد یافت. از سویی صمیمیت را می‌توان به‌عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت شخص در جهت صمیمیت بسیار ضروری است. مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است (نیری، ۲۰۱۴). بخش پیشانی مغز، به‌عنوان بزرگ‌ترین بخش مغز، مسئول عملکرد شناختی سطح پیشرفته مغز بشمار می‌رود. در این بخش که مرکز کارکرد اجرایی مغز است، فعالیت‌های زیادی هماهنگ می‌شود. تحقیقات نشان داده است زمانی که فرد درگیر فعالیت‌های انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود، مناطق خاصی از مغز فعال می‌شوند. این مناطق شامل قشر پیش‌پیشانی، عقده‌های قاعده‌ای، قشر کمربندی قدامی و قشر جداری خلفی می‌باشد. مطالعات انجام‌شده در افراد مختلف و سنین مختلف و با نقایص خاص، اطلاعات بیشتری را در مورد اینکه چگونه انعطاف‌پذیری شناختی درون مغز توسعه می‌یابد و تغییر پیدا می‌کند را در اختیار ما قرار می‌دهد (رستمی، ۲۰۱۴). انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان مهارت و توانایی ذهن برای سوئیچ کردن بین دو موضوع مختلف و توانایی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به‌طور همزمان توصیف‌شده است. انعطاف‌پذیری شناختی معمولاً به‌عنوان یکی از کارکردهای اجرایی توصیف می‌شود. انعطاف‌پذیری شناختی در طول عمر فرد تغییر می‌کند. علاوه بر این، شرایط خاصی مانند اختلال وسواس اجباری، با کاهش انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط هستند. از آنجاکه انعطاف‌پذیری شناختی جزئی لازم و حیاتی در امر یادگیری است هرگونه نقص در این زمینه ممکن است پیامدهای دیگری داشته باشد (واکر، ۲۰۱۳).

محدود بودن جامعه آماری پژوهش به زوجین در مرحله عقد که به مراکز مشاوره شهر بوشهر مراجعه کرده اند، محدودیتی است که نیازمند است برای تعمیم نتایج به سایر جوامع با توجه به فرهنگ جانب احتیاط رعایت گردد. از این رو پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی علاوه بر تدوین بسته‌های آموزشی برای زنان، جلسات مشاوره و درمان فردی و گروهی به برنامه‌های آنان اضافه شود تا انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد افزایش یابد. همچنین این پژوهش ممکن است انگیزه‌ای برای خانواده‌ها و مراکز مشاوره باشد تا آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی را در قالب برنامه‌های مکمل در کنار سایر آموزش‌ها برای زوجین در مرحله عقد در نظر بگیرند و تأثیرات بسیار مثبت این آموزش را در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و معنای زندگی زوجین در مرحله عقد فراهم آورند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

سیاسگزاری

از مدیر مراکز خدمات مشاوره شهر بوشهر و همه زوج‌های جوان شرکت‌کننده در پژوهش که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- جلالی شاهکوه، سمیرا، مظاهری، محمدعلی، کیامنش، علیرضا و احدی، حسن. (۱۳۹۶). تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده. *مجله اصول بهداشتی روانی*، ۱۹(۳): ۱۵۳-۱۵۹.
- رستمی، مهدی، نوایی نژاد، شکوه و فرزاد، ولی اله. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج مدل تحکیم ازدواج پیش از شروع (سیمبیس) بر الگوها و آسیب‌های زوج‌های نامزد. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۱۱(۱): ۳۵-۵۳.
- زارعی محمودآبادی، حسن، احمدی رکن آبادی، ناهید و فلاح، محمدحسین. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده، روانشناسی و دین، ۱۱(۱): ۲۱ - ۳۰.
- کلانتری، میترا، باقری، فریبرز و السادات صادقی، منصوره. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه آموزشی افزایش صمیمیت بر مبنای فرهنگ بومی ایران بر رضایت زناشویی زوجها، *نشریه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۱): ۷-۲۴.
- شکارچی اسداللهی، لیلا، آزادیکتا، مهرناز، میرزمانی بافقی، سیدمحمود. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره، *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴(۳۲): ۲۳-۴۰.
- منجری، فرزانه، شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوجها، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۱): ۳ تا ۱۰.

References

- Anglim, J., Sojo, V., Ashford, L. J., Newman, A., & Marty, A. (2019). Predicting employee attitudes to workplace diversity from personality, values, and cognitive ability. *Journal of Research in Personality*, 83, 103865.
- Barr, P. (2018). Personality traits, state positive and negative affect, and professional quality of life in neonatal nurses. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 47(6), 771-782.
- Bieda, A., Hirschfeld, G., Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Lin, M., & Margraf, J. (2019). Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*, 78, 198-209.
- Banqueri, M., Martínez, J. A., Prieto, M. J., Cid-Duarte, S., Méndez, M., & Arias, J. L. (2019). Photobiomodulation rescues cognitive flexibility in early stressed subjects. *Brain research*, 146300.
- Jovanović, V. (2019). Adolescent life satisfaction: The role of negative life events and the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 151, 109548.

- Jin, C. C., Zhao, B. B., & Zou, H. (2019). Chinese delinquent and non-delinquent juveniles: An exploration of the relations among interparental intimacy, interparental conflict, filial piety and interpersonal adjustment. *Children and Youth Services Review*, 103, 148-155.
- Kim, M., Moon, S. H., & Kim, J. E. (2020). Effects of psychological intervention for Korean infertile women under in vitro fertilization on infertility stress, depression, intimacy, sexual satisfaction and fatigue. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(4), 211-217.
- Kanter, J. W., Kuczynski, A. M., Tsai, M., & Kohlenberg, R. J. (2018). A brief contextual behavioral intervention to improve relationships: A randomized trial. *Journal of contextual behavioral science*, 10, 75-84.
- Nayeri, A., Lotfi, M., & Noorani, M. (2014). The effectiveness of group training of transactional analysis on intimacy in couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152(2014), 1167-1170.
- Rose, A., Anderson, S., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2019). Longitudinal Test of Forgiveness and Perceived Forgiveness as Mediators between Religiosity and Marital Satisfaction in Long-Term Marital Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 1-19.
- Rostami, M., Taheri, A., Abdi, M., & Kermani, N. (2014). The effectiveness of instructing emotion-focused approach in improving the marital satisfaction in couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 693-698.
- Volodina, A., Lindner, C., & Retelsdorf, J. (2019). Personality traits and basic psychological need satisfaction: Their relationship to apprentices' life satisfaction and their satisfaction with vocational education and training. *International Journal of Educational Research*, 93, 197-209.
- Witherow, M. P., Chandraiah, S., Seals, S. R., Sarver, D. E., Parisi, K. E., & Bugan, A. (2017). Relational intimacy mediates sexual outcomes associated with impaired sexual function: examination in a clinical sample. *The journal of sexual medicine*, 14(6), 843-851.
- Walker, L. M., Hampton, A. J., Wassersug, R. J., Thomas, B. C., & Robinson, J. W. (2013). Androgen deprivation therapy and maintenance of intimacy: a randomized controlled pilot study of an educational intervention for patients and their partners. *Contemporary clinical trials*, 34(2), 227-231.
- Zmigrod, L., Zmigrod, S., Rentfrow, P. J., & Robbins, T. W. (2019). The psychological roots of intellectual humility: the role of intelligence and cognitive flexibility. *Personality and Individual Differences*, 141, 200-208.
- Zimmermann, F. F., Jordan, J., & Burrell, B. (2019). Coping with cancer mindfully: A feasibility study of a mindfulness intervention focused on acceptance and meaning in life for adults with advanced cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 101715

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی

کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدی مخالفم	نه موافق و نه مخالفم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۱. در ارزیابی موقعیتها توانایی خوبی دارم.

۲. هنگام رویارویی با موقعیت‌های دشوار برای تصمیمگیری مشکل دارم.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. قبل از تصمیم گیری، گزینه‌های گوناگون را در نظر میگیرم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. وقتی با موقعیتهای دشوار روبه رو میشوم، احساس میکنم کنترل خودم را از دست خواهم داد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. دوست دارم به موقعیتهای دشوار از نقطه نظرهای مختلف نگاه کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. قبل از انجام هر رفتار دنبال اطلاعاتی میگردم که سریعاً در دسترس نیستند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. هنگامی که با موقعیتهای دشوار روبه رو میشوم، احساس پریشانی میکنم و نمیتوانم برای حل موقعیت فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. سعی میکنم مسائل را از نقطه نظر افراد دیگر نگاه کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. اینکه برای برخورد کردن با موقعیتهای دشوار یک راه معین و قطعی وجود ندارد آزرده میشوم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. خود را در موقعیتهای دیگران گذاشتن برایم آسان است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. وقتی با موقعیتهای دشوار روبه رو میشوم، نمیدانم چه کاری باید انجام دهم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. از جنبه‌های گوناگون به موقعیتهای دشوار نگاه کردن مهم است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. در موقعیتهای دشوار قبل از اینکه تصمیم بگیرم چگونه رفتار کنم گزینه‌های مختلف را در نظر میگیرم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. من بهطور معمول به یک موقعیت از نقطه نظرهای مختلف نگاه میکنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. من قادرم بر دشواریهایی که در زندگی با آنها روبرو میشوم غلبه نمایم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. من هنگام نتیجه‌گیری در مورد علل رفتار، تمام اطلاعات و واقعیتهای موجود را در نظر میگیرم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. در موقعیتهای دشوار حس میکنم هیچ قدرتی برای تغییر ندارم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. وقتی با موقعیتهای دشوار روبه رو میشوم، درنگ کرده و سعی میکنم به راههای مختلف برای حل آن فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. میتوانم به بیشتر از یک راه حل برای حل موقعیت دشواری که با آن روبه رو شده‌ام فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. قبل از پاسخ دادن به شرایط دشوار، میتوانم گزینه‌های مختلف را در نظر بگیرم.

پرسشنامه معنای زندگی

کاملاً درست	بیشتر درست	تا حدودی	نمی‌دانم	تا حدودی	بیشتر نادرست	کاملاً نادرست	سوالات
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. من معنای زندگی را میفهمم
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲. من به دنبال چیزی هستم که زندگی ام را معنادار کند
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. من همیشه به دنبال یافتن هدف زندگی هستم
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. هدف من در زندگی روشن است
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. من در مورد آنچه که به زندگی معنای می بخشد، حس خوبی دارم
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. من هدف رضایت بخشی برای زندگی پیدا کرده‌ام
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. من همیشه در جستجوی چیزی هستم که به زندگی اهمیت ببخشد
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. من در جستجوی هدف یا رسالت زندگی هستم
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. زندگی من هدف واضحی ندارد
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. من در زندگی به دنبال معنا هستم

The effectiveness of intimacy training with Islamic approach on cognitive flexibility and meaning of couples' lives in the marriage stage referred to Bushehr counseling centers

Setareh. Mohannaee¹, Farzad. Pourgholami*², Fatemeh. Shahbazi³, Mahbobeh Moji³ & Reza. Farashbandi⁴

Abstract

Aim: The purpose of this study was the effectiveness of intimacy training with an Islamic approach on cognitive flexibility and the meaning of couples' lives at the stage of marriage referred to counseling centers in Bushehr in 2020. **Methods:** The method of the present study was quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group and the statistical population of the present study was 1225 couples in the contracting stage referring to Bushehr counseling centers. Entry and exit criteria were randomly assigned between the experimental and control groups. The experimental group received training for 8 sessions of 90 minutes (one session per week) after performing the pre-test; but the control group did not receive any training after the pre-test. The instruments of the present study were the meaning of life questionnaires of Steger et al. (2006) and the cognitive flexibility of Dennis and Vanderwall (2010). Data were analyzed using analysis of covariance and SPSS 24 software. **Results:** The results showed that intimacy training with an Islamic approach increased each of the components of the meaning of life, ie the existence of meaning in life and the search for meaning in the subjects in the experimental group compared to the control group. Also, intimacy training with Islamic approach increased each of the components of cognitive flexibility, ie perception, perception of controllability and perception of behavior justification in the subjects of the experimental group compared to the control group. **Conclusion:** The general results of this study indicate the effectiveness of intimacy training with Islamic approach on couples in the marriage stage, which ultimately leads to increased cognitive flexibility and meaning of the couple's life. By attending meetings, they can increase intimacy by planning objective and behavioral goals.

Keywords: Intimacy training with Islamic approach, cognitive flexibility, meaning of life

-
1. Assistant Professor, Department of Psychology, Khormouj Branch, Islamic Azad University, Khormouj, Iran
 2. *Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor, Tehran, Iran
Email: farzad.pgh@gmail.com
 3. M.A of Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran
 4. PhD in Philosophy of Education, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran