

# طراحی و ارزیابی اثربخشی آموزش آموزه های دینی - روانشناختی بر رضایت زناشویی

جانان نوین<sup>۱</sup>، هادی بهرامی احسان<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۴/۱۶

## چکیده

این پژوهش، به منظور بررسی اثربخشی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه های دینی - روانشناختی بر رضایت زناشویی طراحی و اجرا گردید. جامعه این تحقیق شامل تمامی مادرانی است که فرزندشان در مدرسه ابتدایی شاهد در منطقه ۱۱ تهران مشغول به تحصیل بودند و حداقل هفت سال و حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آن‌ها گذشته باشد و کمترین نمره را در رضایت زناشویی گرفته باشند، می باشد. نمونه این تحقیق شامل ۳۶ زن متأهل در منطقه ۱۱ تهران است که با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. از مقیاس رضایت زناشویی اسپانیر برای سنجش متغیر مورد بررسی استفاده شد. ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد، آنگاه گروه آزمایش طی هفت جلسه دو ساعته تحت آموزش بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه های دینی - روانشناختی قرار گرفت. پس از پایان آموزش، مجدداً از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور مقایسه نتایج پیش آزمون و پس آزمون از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش بسته آموزشی باعث ارتقا رضایت زناشویی می شود. بر اساس شواهد این پژوهش می توان از این بسته آموزشی برای افزایش رضایت زناشویی استفاده کرد.

واژگان کلیدی: رضایت زناشویی، آموزه های دینی - روانشناختی

۱. کارشناس ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)، ایمیل: [janan.novin@gmail.com](mailto:janan.novin@gmail.com)

۲. دانشیار گروه روانشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ایمیل: [hbahrami@ut.ac.ir](mailto:hbahrami@ut.ac.ir)

## مقدمه

رضایت زناشویی<sup>۱</sup> یکی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی و تحت تأثیر ثبات عاطفی<sup>۲</sup> زوجین است تا جایی که متخصصان روانشناسی خانواده، غالباً معیار خود را در بررسی کیفیت زناشویی زوجین سطح رضایت زناشویی آن‌ها قرار می‌دهند. رضایت زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام زوجین و یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده می‌باشد (گریف، ۲۰۰۰). هاوکینز (۱۹۸۷) رضایت زناشویی را احساس ذهنی<sup>۳</sup> خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده، توسط زن یا شوهر زمانی که همه‌ی جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند (تاشک، ۱۳۸۴). همچنین رضایت زناشویی به‌عنوان یک ارزیابی ذهنی از کیفیت کلی ازدواج و اینکه تا چه اندازه نیازها، انتظارات و تمایلات در ازدواج برآورده می‌شود تعریف شده است (پور غفاری و همکاران، ۱۳۸۹). بسیاری از محققان سعی در شناخت عواملی دارند که سطح رضایت و پایداری در روابط بین فردی از جمله روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برومن<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) معتقد است که درآمد، سن و مذهب عواملی هستند که بر رضایت زناشویی تأثیر دارند. هیتون و پرات<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمت، توافق، صادق بودن، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد، به این معنا که هر چه میزان عمل به باورهای دینی در زوج‌ها بالاتر باشد، آن‌ها احساس رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند.

هم‌اکنون دیدگاه نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند. از جمله دیدگاه شناختی- رفتاری، سیستمی، درمان هیجانی و غیره را می‌توان نام برد، لیکن هیچ‌یک از نظام‌های نظری موجود به‌تنهایی برای همه بیماران و مشکلات آن‌ها کارایی کامل را ندارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند از

- 
1. Marital Satisfaction
  2. Stability
  3. Subjective feeling
  4. Broman
  5. Heaton & Pratt

طریق رویکردهای التقاطی می توان درمان های متفاوت و یا ترکیبی از درمان ها را برای مشکلات خاص مراجعین به صورت انتخابی تجویز کرد (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۸۱، ترجمه سید محمدی). در دو دهه اخیر، رویکرد کل گرایانه ای در شناخت بشر، راه را برای انجام بررسی های بیشتر در زمینه های مختلف هموار کرده است. در این رویکرد، معنویت به مثابه بعدی از ابعاد وجودی انسان، همچون بعد شناختی، هیجانی و رفتاری که سازنده ماهیت انسان است، در نظر گرفته می شود. علی رغم تحقیقات گوناگونی که درباره رابطه مذهب و دینداری با متغیرهای متعدد روان شناختی -چه در حوزه فردی و چه در حیطه زناشویی- صورت گرفته است، ضرورت استفاده از رویکردهای مذهبی در کنار دیگر تکنیک های درمانی، بخصوص در کشورهایی که به اعتقادات مذهبی پایبندی بیشتری دارند، محسوس تر است.

اثربخشی دینداری در رضایت زناشویی در مطالعات باقریان و بهشتی (۱۳۹۰)، نجاریان پور، فاتحی زاده، عابدی (۱۳۹۰)، رضایی (۱۳۸۵)، درمیس<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، پری<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، دادلی و کوسینکی<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) تأیید شده است. پژوهش باقریان و بهشتی (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر آموزه های اسلامی باعث افزایش سازگاری زناشویی در زوجین می شود. در پژوهشی نجاریان پور، فاتحی زاده، عابدی به بررسی شناخت درمانی معنوی بر سازگاری زناشویی زوجین پارانوئید در اصفهان پرداختند و نشان دادند که شناخت درمانی معنوی، سازگاری زناشویی را افزایش داده است.

پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۸۵) نشان داد که تقیدات مذهبی زوجین با سازگاری زناشویی آنان رابطه و همبستگی دارد به این معنا که با افزایش تقیدات مذهبی میزان سازگاری زناشویی بیشتر می شود. در پژوهشی درمیس و همکاران (۲۰۱۰) عنوان کردند که دینداری مهم ترین عامل در تفاهم زوجین است و مذهب تأثیرات مهمی بر رابطه زوجین دارد. عدم تجانس مذهبی باعث اضطراب و افسردگی در زنان می شود و این نشان می دهد

- 
1. Dermis
  2. Perry
  3. Dudley & Kosinski

که زنان از این نابرابری بیشتر متأثر می‌شوند. پری (۲۰۰۶) به بررسی عملکرد دینی و مذهبی در آسیا پرداخت؛ نتایج پژوهش نشان داد که بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد. اکثر کسانی که از آموزش‌های مذهبی بهره‌مند بودند، در بخش مدیریت خانواده بالاترین نمره را گرفتند. همچنین باورهای مذهبی در تصمیم‌گیری اخلاقی والدین مؤثر بوده است و در یک چشم‌انداز کلی تأثیر آن در همه جنبه‌های زندگی مؤثر است. دادلی و کوسینکی (۲۰۰۶) به بررسی رابطه ایدئولوژی مذهبی، تشریفات مذهبی، تجربه و رضایت زناشویی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد.

حیدری (۱۳۸۲) در پژوهشی به بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی معلمان مرد شهر قم پرداخته است و نتایج تحقیق نشان می‌دهد که رابطه مثبتی میان جهت‌گیری مذهبی و رضایت‌مندی زناشویی وجود دارد. فقیهی و همکاران (۱۳۸۶) نشان دادند که آموزش‌های روان‌شناختی مبنی بر آیات و روایات اسلامی، توانمندی زوجین را در روابط زناشویی مناسب که منجر به رضایت بیشتر می‌شود، ارتقا می‌دهد.

از ویژگی‌های رویکرد آموزش‌های اسلامی تأکید فراوانی است که اسلام بر استحکام ازدواج دارد و اساس زندگی زناشویی را بر پایه محبت و مودت<sup>۱</sup> میان آن‌ها و رمز سعادت زندگی زناشویی را در آرامش دهی زوجین<sup>۲</sup> به همدیگر می‌داند (مصطفوی، ۱۳۸۵). رعایت حقوق متقابل از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی از دیدگاه اسلام است. مهم‌ترین وظیفه مرد،

۱. "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ" و از نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابید، و میان شما دوستی

و مهربانی نهاد در این عبرتهایی است برای مردمی که تفکر می‌کنند. (روم، ۲۱)

۲. "هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبُّهَا كَيْفَ يَنْتَنَّا صَالِحًا لِنَكُونَ مِنَ الشَّاكِرِينَ" اوست که همه شما را از یک تن بیافرید و از آن یک تن زنش را نیز، بیافرید تا به او آرامش یابد چون با او در آمیخت، به باری سبک بارور شد و مدتی با آن سر کرد و چون بار سنگین گردید، آن دو، الله پروردگار خویش را بخوانند که اگر ما را فرزندی صالح دهی از سپاسگزاران خواهیم بود. (اعراف، ۱۸۹۶)

سرپرستی خانواده و تلاش برای رفاه آنها، رعایت حال زن، دوست داشتن و مهرورزی و معاشرت نیکو<sup>۲</sup> با او است. مهم ترین وظیفه زن هم اطاعت و فرمان برداری، حفظ عفت خود، حفظ عفت شوهر و اخلاق خوش<sup>۳</sup> است. اساسی ترین وظیفه زن تأمین نیازهای عاطفی و جنسی همسر است که از نظر ارزش معادل سخت ترین تکلیف دینی مرد یعنی جهاد شمرده شده است<sup>۴</sup>. حق شناسی و شکرگزاری یکی از اخلاق پسندیده و بزرگ ترین رمز جلب احسان است. خداوند سپاسگزاری از نعمت هایش<sup>۵</sup> را شرط ادامه نعمت شمرده است (امینی، ۱۳۸۳). تنها چیزی که اختلافات زن و شوهر را حل می کند گذشت و اغماض است. عفو و گذشت از موارد احسان و به تعبیر قرآن، محبوب خداست (مصطفوی، ۱۳۸۵). به مرد توصیه شده است که در هر شرایطی با زن مدارا کند.<sup>۶</sup> این توصیه کلی با دلیل هایی مطرح شده

۱. "وَالْمُطَلَّقاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللَّهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ إِنْ كُنَّ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَيُعَوِّظُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ إِنْ أَرَادُوا إِصْلَاحًا وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ" باید که زنان مطلقه تا سه بار پاک شدن از شوهر کردن باز ایستند و، اگر به خدا و روز قیامت ایمان دارند، روا نیست که آنچه را که خدا در رحم آنان آفریده است پنهان دارند و در آن ایام اگر شوهرانشان قصد اصلاح داشته باشند به بازگرداندنشان سزاوارترند و برای زنان حقوقی شایسته است همانند وظیفه ای که بر عهده آنهاست ولی مردان را بر زنان مرتبتی است و خدا پیروزمند و حکیم است. (بقره، ۲۲۸)

۲. "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرْتُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلَا تَعْضُلوهُنَّ لِيَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا" ای کسانی که ایمان آورده اید، شما را حلال نیست که زنان را بر خلاف میلشان به ارث ببرید و تا قسمتی از آنچه را که به آنها داده اید باز پس ستانید بر آنها سخت مگیرید، مگر آنکه مرتکب فحشایی به ثبوت رسیده شده باشند و با آنان به نیکویی رفتار کنید و اگر شما را از زنان خوش نیامد، چه بسا چیزها که شما را از آن خوش نمی آید در حالی که خدا خیر کثیری در آن نهاده باشد. (نساء، ۱۹)

۳. "الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي تَحَافُونَ نَشُوزُهُنَّ فِعْظُهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْتُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا" مردان، از آن جهت که خدا بعضی را بر بعضی برتری داده است، و از آن، جهت که از مال خود نفقه می دهند، بر زنان تسلطدارند پس زنان شایسته، فرمانبردارند و در غیبت شوی عقیقتند و فرمان خدای را نگاه می دارند و آن زنان را که از نافرمانیشان بیم دارید، اندرز دهید و از خوابگاهشان دوری کنید و بزیندشان اگر فرمانبرداری کردند، از آن پس دیگر راه بیدادپیش مگیرید و خدا بلند پایه و بزرگ است. (نساء، ۳۴)

۴. "جهاد المراه حسن التبعل" جهاد زن خوب شوهرداری کردن است. کافی (ط-الاسلامیه) ج ۵، ص ۹ - خصال ج ۲، ص ۶۲۰.

۵. (ابراهیم، ۷)

۶. همان، ص ۱۱۱.

است از جمله اینکه زن امانتی در دست مرد است.<sup>۱</sup> در حدیثی از پیامبر اکرم آمده است که به قدری به من در مورد رعایت حال زنان سفارش شده است که گمان بردم فقط در صورت انجام عمل بسیار بد و علنی طلاق زن جایز است.<sup>۲</sup> در روایات اسلامی تندخویی را نکوهش و نرمی و ملاحظت را ستایش کرده‌اند و پیامبر اکرم به دلیل نرمی و ملاحظت و نداشتن زبان تند و پرخاشگر<sup>۳</sup> مورد ستایش خداوند قرار گرفته است (قائمی امیر، ۱۳۷۳). یکی از نکته‌های بسیار ظریف امانت‌دار بودن زنان<sup>۴</sup> نزد مردان است. بدیهی است که اگر مرد همسرش را امانتی در دست خود بداند، سعی خواهد کرد مناسب‌ترین رفتار را با او داشته باشد (سلطان فر، ۱۳۸۸).

بسته آموزشی که در این پژوهش طراحی شده است، بر اساس اصولی از قرآن و احادیث بنا شده است که در ذیل به آن اشاره می‌کنیم:

**مبانی بسته آموزشی دینی- روان‌شناختی.** چگونگی آفرینش انسان حاکی از آن است که وی به‌عنوان مربی و یا مربی، چه باید انجام دهد و یا نباید انجام دهد. به‌عنوان مثال، وجود میل به کمال ابدی حاکی از آن است که باید هدفی کمالی و واقعی را بشناسد و آن را دنبال کند و نباید در مسیر هدفی خیالی و یا تنازلی گام بردارد. همچنین از آن جهت که آن ویژگی فطری در آدمی محدود و موقتی نیست باید به سعادت ابدی و نامحدود بیندیشد و برای آن تلاش کند و نباید در مرتبه‌ها متوقف شود و دست از تلاش بردارد، بلکه به هر مرتبه‌ای که رسید، برای نیل به مراتب بالاتر کوشش نماید تا به درجات عالی کمالی و پیامدهای بهشتی آن نائل گردد. این ویژگی فطری در خصوص زن و شوهر حکایت از

۱. حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۲۲

۲. همان، ۱۴۴.

۳. قَبِمَا رَحْمَةً مِنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُضِّضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" به سبب رحمت خداست که تو با آنها اینچنین خوشخوی و مهربان هستی اگر تند خو و سخت دل می بودی از گرد تو پراکنده می شدند پس بر آنها بیخشی و برایشان آموزش بخواه و در کارها با ایشان مشورت کن و چون قصد کاری کنی بر خدای توکل کن، که خدا توکل کنندگان را دوست دارد

۴. "اتقوا الله في النساء فانهن عواری عندكم" بیهقی، احمد ابن الحسین، السنن الکبری، ج ۷، ص ۳۰۴.

آن دارد که هر یک از آن‌ها باید به خوبی ها بیندیشند و روابط و عملکردهای خودشان را به گونه‌ای تنظیم نمایند که به آنچه مسیر کمال و خوشبختی جاوید و نامحدود را تسهیل می‌کند، پردازند و از آن نوع روابط بد و عملکردهای زشت که مانع سعادت آن‌هاست، پرهیز کنند. بنابراین با شناسایی نوع روابط زناشویی الگوهای شایسته، باید در برقراری ارتباط حسنه و سعادت‌بخش با یکدیگر کوشش نمایند و از رفتارهایی چون بی‌محبتی، بی‌اعتنایی، ناسزاگویی، تضييع حقوق همسر و اموری مانند آن دوری کنند.

بسته آموزشی تهیه شده از پنج مبنا از مبانی روابط زن و شوهر استفاده کرده است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

**مبنای اول: آرامش بخشی زن و مرد در محیط خانواده.** آرامش روحی از هدف‌های ارزشمندی است که هر انسانی به طور طبیعی در پی آن است. قرآن کریم می‌فرماید: وَهُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا اوست که همه شما را از یک تن بیافرید و از آن یک تن زنش را نیز، بیافرید تا به او آرامش یابد<sup>۱</sup> و در جای دیگر می‌فرماید: وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا و از نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید<sup>۲</sup>. تبیین آرامش به عنوان هدف آفرینش زن و مرد و معطوف ساختن ذهن دختران و پسران به این امر در آیات و احادیث برای آن است که آرامش همه‌جانبه از مهم‌ترین انگیزه‌های ازدواج است و توصیه شده است که با کسی ازدواج کنید که زمینه‌های روانی تحقق این هدف در او وجود داشته باشد.

**مبنای دوم: مهارت‌های شناختی.** آموزش مهارت‌های شناختی به همسران سبب باز شدن و شکوفا شدن فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود تا بتوانند به طور منطقی و شایسته زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم کاری دچار نشوند. یکی از این مهارت‌های شناختی آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد است. هر یک از مرد و زن باید تمایلات و عواطف یکدیگر را بشناسند. مرد باید بداند که زن بنده محبت است و دوست دارد مورد حمایت و محبت قرار

۱. (اعراف، آیه ۱۸۹)؛

۲. (روم، آیه ۲۱)

گیرد. زن نیز باید بپذیرد که مرد خونسرد و شجاع است، علاقه به پرحرفی ندارد، به واقعیات زندگی می‌اندیشد، حرف‌های او نوعاً با منطق همراه است.

مبنای سوم: مهارت‌های نگرشی. نگرش‌ها، در زمینه‌سازی و شکل‌دهی به رفتارها، ایجاد انگیزش‌ها، ارضای نیازها و جهت‌دهی به گرایش‌ها تأثیری جدی دارند. هیچ مفهوم مجردی نتوانسته است همچون مفهوم «نگرش»، موقعیت عمده‌ای در روان‌شناسی اجتماعی کسب کند. یکی از آسیب‌هایی که جامعه ما امروزه با آن مواجه است، این است که نگرش اکثر مردم به زندگی و فلسفه زندگی درست نیست. اولین فلسفه زندگی بشر «امتحان» است خداوند می‌فرماید: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ»<sup>۱</sup> اگر باور کنیم آنچه برای ما رخ می‌دهد یک امتحان گذراست نه چیزی فراتر از آن، مانند ماشینی که با آن امتحان رانندگی می‌دهیم یا لباسی که بازیگر در آن نقش بازی می‌کند، دیگر با کم و بیش زندگی، راحت‌تر برخورد خواهیم کرد. بازیگران وقتی نقشی را می‌پذیرند تنها در اندیشه ایفای درست نقش خود هستند.

مبنای چهارم: مهارت‌های ارتباطی. منشأ بسیاری از تنش‌های همسران ارتباط‌های نادرست آن‌ها با یکدیگر است. آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح می‌تواند از بروز تنش بین آن‌ها جلوگیری کند. در نظر گرفتن موقعیت برای گفتگو بین همسران از اهمیت بالایی برخوردار است. امام علی (ع) می‌فرماید نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها با همسر سخن بگویی<sup>۲</sup>. شیوه صحیح خوب گوش دادن یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد یک گفتگوی حسنه در زندگی است. به فرموده امام علی وظیفه افراد است که به هنگام سخن گفتن با علم سخن بگویند و به هنگام گوش دادن با توجه و دقت گوش بدهند.<sup>۳</sup> رسول اکرم در حدیثی با اشاره به یک ویژگی روان‌شناختی - عاطفی زنان، مبنی بر اینکه ابراز محبت‌های شوهر تأثیر عمیقی بر زن دارد به گونه‌ای که هرگز فراموش نمی‌کنند و به ابراز کردن کلامی و زبانی توصیه می‌کنند. زن و مرد هر دو باید از ابرازهای کلامی منفی و ناخوشایند پرهیزند که عوارض روانی منفی

۱. (ملک/۲).

۲. آمدی، ترجمه خوانساری، ج ۶، ص ۳۰۶

۳. همان، جلد ۵، ص ۶۰۳



دارد و موجب زدودن آرامش از زندگی مشترک می شود. امام صادق می فرماید: هر زنی که به شوهرش بگوید من از تو خیری ندیدم عمل خوب او از بین رفته است.<sup>۱</sup>

مبنای پنجم: وجود غریزه جنسی. از مهم ترین مبانی در روابط زن و مرد نیاز جنسی است که به صورت نیاز طبیعی در نهاد زن و مرد وجود داد. در متون حدیثی بر طبیعی بودن این نیاز و نفی رذالت از آن تأکید شده است. به عنوان مثال هنگامی که به پیامبر رسید که عده ای از مسلمانان از زنان کناره گیری کرده اند و به عبادت مشغول شده اند آن ها را مذمت کرده و فرموده: آیا از زنان روگردان شده اید در حالی که من از این امر روگردان نشده ام و روز غذا می خورم و شب می خوابم؛ و بدین معناست خداوند متعال این آیه را نازل فرمود: *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ* ای کسانی که ایمان آورده اید، چیزهای پاکیزه ای را که خدا بر شما حلال کرده است حرام نکنید و از حد درمگذرید که خدا تجاوز کنندگان از حد را دوست ندارد.<sup>۲</sup>

این رفتار رسول خدا و آیه مرتبط با آن حاکی از آن است که تمایل زن و مرد به یکدیگر طبیعی است و به خودی خود امری نکوهیده نیست.

در جامعه معاصر زوج ها مشکلات شدید و فراگیری را هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه تجربه می کنند. در واقع مشکل درماندگی زناشویی بیش از هر مقوله دیگر سبب ارجاع و دریافت خدمات مشاوره ای شده است. از آنجا که مذهب عامل مهمی در حل مشکلات و معضلات خانوادگی است، برای تأمین یک راه حل احتمالی تهیه الگویی که از دل معارف اسلامی برخاسته باشد می تواند در این زمینه کمک کننده باشد. با این توصیف هدف این پژوهش ارزیابی اثربخشی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه های دینی بر رضایت زناشویی در بین زوجین است.

## روش پژوهش

۱. حر عاملی، ج ۱۴، ص ۱۱۵

۲. (مائده، آیه ۸۷).

طرح مورد استفاده در این تحقیق، طرح نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. متغیر مستقل، آموزش بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی روان‌شناختی به همراه بحث اعضا گروه با یکدیگر و تمرین فعال در گروه بود. جامعه این تحقیق شامل تمامی مادرانی است که فرزندشان در مدرسه ابتدایی شاهد در منطقه ۱۱ تهران مشغول به تحصیل بودند و حداقل هفت سال و حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آن‌ها گذشته باشد، می‌باشد. برای مادران حاضر توسط محقق در باب اهمیت روابط زناشویی و نقش مهم این روابط در تربیت فرزند سخنرانی به عمل آمد. سپس از تمامی مادران اطلاعاتی مبنی بر سن، مدت زمان ازدواج، تحصیلات، تحصیلات همسر گرفته شد. با توجه به ملاک‌های ورودی و خروجی و شش نفر از خانم‌هایی که حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آن‌ها گذشته باشد و سن آن‌ها کمتر از چهل سال باشد و تحصیلات بین سیکل تا لیسانس داشتند بالاترین نمره را در پرسش‌نامه رضایت زناشویی را به دست آورده بودند، به‌عنوان گروه مورد نظر انتخاب شدند. از تمامی سی و شش خانم متأهل پیش‌آزمون گرفته شد و بعد به صورت تصادفی خانم‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. برنامه آموزشی تنظیم شده طی هفت جلسه دوساعته به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. روند فعالیت آموزشی در جدول ۱ به صورت مبسوط ارائه شده است. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی به خانم‌ها گفته شد که اسامی و جواب پرسشنامه‌ها محرمانه خواهد بود. بعد از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

محتوای بسته آموزشی به‌طور مختصر در جدول پایین آورده شده است.

جدول ۱. خلاصه پروتکل آموزشی آموزه های دینی روان شناختی برای بهبود روابط همسران

جلسه	اهداف و خلاصه جلسه
جلسه اول	در این جلسه ضمن آشنایی اعضای گروه و مشاور، توضیح کلی پیرامون جلسات و عناوین آن و روند کار در این دوره داده شد و خانم های متأهل درباره قواعد گروهی توجیه شدند و از خانم ها پیش آزمون گرفته شد.
جلسه دوم	در این جلسه به بحث درباره تفاوت های زن و مرد در چند حیطه پرداخته شد. اول به بحث تفاوت های فیزیولوژیکی و مغزی زنان و مردان پرداخته شد، سپس اصل تفاوت در قرآن، تفاوت در نگرش، تفاوت در برخورد با ناراحتی، تفاوت در برقراری ارتباط کلامی و... مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه سوم	در این جلسه به بحث درباره آرامش در محیط خانواده و نقش مهم زن در آرامش دهی به محیط خانواده اشاره شد. در ادامه به تعریف مهار کردن خشم و شیوه ابراز صحیح آن و نهایتاً رسیدن به عفو و گذشت مورد بحث قرار گرفت.
جلسه چهارم	محوریت اصلی در این جلسه، مهارت های ارتباطی کلامی و عاطفی زن و شوهر از منظر اسلام بود؛ که در ابتدا روش های درست ارتباطی از منظر دینی بحث شد، سپس آموزش درست این ارتباطات با نگاه روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه پنجم	در این جلسه به بحث درباره نحوه ارتباط با خانواده همسر پرداخته شد. موقعیت هایی که باعث شکل گیری ارتباط نادرست با خانواده همسر می شود و همچنین الگوی درست ارتباط با خانواده همسر به طور مبسوط مورد بحث قرار گرفت.
جلسه ششم	در این جلسه به تعریف نگرش و اهمیت نگرش پرداخته شد و اینکه هدف از این جلسات تغییر یافتن نگرش است. بعد به بیان نقش ویژه امتحان الهی در تغییر نگرش به فلسفه زندگی پرداخته شد و سپس فلسفه اصلی امتحان شرح داده شد.
جلسه هفتم	در جلسه آخر به اهمیت مسائل جنسی بین همسران اشاره شد. اطلاعات لازم در زمینه اهمیت مسائل جنسی در اسلام داده شد و راهکارهایی که توسط معصومین اشاره شده مورد بحث قرار گرفت. همچنین به بررسی اختلالات جنسی در خانم ها و راه های درمان آن اشاره شد و در انتها از شرکت کنندگان پس آزمون گرفته شد.

**ابزار سنجش.** در این پژوهش از مقیاس رضایت زناشویی اسپانیر<sup>۱</sup> استفاده شده است. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و مرد یا هر دونفری است که باهم زندگی می کنند (ثنایی ۱۳۷۹ به نقل از بخشوده ۱۳۸۹). تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می سنجد، این چهار بعد عبارت اند از: رضایت

#### 1. Dyadic adjustment scale DAS

زوجی<sup>۱</sup>، همبستگی زوجی<sup>۲</sup>، توافق زوجی<sup>۳</sup> و ابراز محبت<sup>۴</sup>. کل مقیاس دارای آلفای کرونباخ ۰/۹۶ است که از همسانی درونی قابل توجهی حکایت دارد. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. (رضایت زوجی ۰/۹۴، همبستگی زوجی ۰/۸۴، توافق زوجی ۰/۹۰، ابراز محبت ۰/۷۳). درستی این مقیاس ابتدا با روش‌های منطقی درستی محتوایی شده است. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سؤال درستی خود را برای گروه‌های شناخته‌شده نشان داده است. این مقیاس از درستی هم‌زمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک و والاس<sup>۵</sup> همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۷۹).

### یافته‌های پژوهش

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش آموزه‌های دینی-روانشناختی بر رضایت زناشویی بود. در جدول زیر شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها را در ابعاد مقیاس رضایت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه مورد بررسی قرار می‌دهد. در جدول (۲) داده‌های توصیفی در زیر مقیاس‌های رضایت زناشویی به تفکیک گروه‌ها ارائه شده است. همان‌طور که از محتوای این جدول مشاهده می‌شود در مرحله‌ی پیش‌آزمون، میانگین و انحراف معیار تمام زیرمقیاس‌های رضایت زناشویی در دو گروه تقریباً یکسان می‌باشند ولی در مراحل پس‌آزمون تفاوت زیادی مشاهده می‌شود.

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد، نمرات آزمودنی‌ها در ابعاد رضایت زناشویی در گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
ابراز محبت زوجی	پیش‌آزمون	۱۸	۹,۳۳	۲,۹۳
	پس‌آزمون	۱۸	۱۰,۳۸	۱,۹۱
گواه	پیش‌آزمون	۱۸	۷,۴۲	۳,۱۶
	پس‌آزمون	۱۸	۷,۷۲	۳
رضایت زوجی	پیش‌آزمون	۱۸	۳۹,۱۶	۶,۱۶

1. Satisfaction couple
2. Pair Correlation
3. Paired agreement
4. Expression of affection
5. Locke – Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)

۴,۸۱	۴۲,۶۶	۱۸	پس آزمون	
۱۱,۴۹	۳۴,۴۶	۱۸	پیش آزمون	گواه
۱۱,۲۲	۳۴,۵۲	۱۸	پس آزمون	
۱۰,۶۱	۴۵,۳۱	۱۸	پیش آزمون	آزمایش
۸,۸۷	۵۴,۴۴	۱۸	پس آزمون	
۱۳,۸۶	۳۷,۹۲	۱۸	پیش آزمون	گواه
۱۴,۷۳	۴۰,۷۵	۱۸	پس آزمون	
۳,۲۷	۱۳,۰۳	۱۸	پیش آزمون	آزمایش
۳,۲۷	۱۶,۵۷	۱۸	پس آزمون	
۴,۷۳	۸,۸۰	۱۸	پیش آزمون	گواه
۴,۷۲	۸,۷۶	۱۸	پس آزمون	

توافق زوجی

همبستگی زوجی

بر اساس این جدول، در تمامی ابعاد رضایت زناشویی، میانگین پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و گواه باهم متفاوت است. نمره پس آزمون به نسبت نمره پیش آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است.

برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش آزمون و پس آزمون از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. در این نوع تحلیل باید شرطهای زیر رعایت گردد تا بتوان به نتایج منتج شده اطمینان کرد. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری، بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس می‌باشد که بدین منظور از آزمون باکس استفاده شده است.

جدول ۳. آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریسهای واریانس-کوواریانس متغیرها

متغیرها	Box-M	F	Sig
پیش آزمون	۶/۷۳	۱/۷	.۱۴
پس آزمون	۱۳/۰۹	۱/۵۳	.۷۱

نتایج حاصل از نشان می‌دهد که میزان معناداری آزمون باکس از (0/05) بیشتر است لذا نتیجه گرفته می‌شود که ماتریس واریانس کوواریانس‌ها همگن می‌باشند؛ اما فرض مبنی بر برابری واریانس‌ها در جدول زیر با آزمون لون بررسی گردید:

جدول ۴. آزمون لون

متغیرها	F	Df <sub>1</sub>	Df <sub>2</sub>	سطح معناداری
ابراز محبت زوجی	۲/۶	۱	۳۴	.۱۸
رضایت زوجی	۲/۱	۱	۳۴	.۲۵
توافق زوجی	۳/۹	۱	۳۴	.۱
همبستگی زوجی	.۵	۱	۳۴	.۳

برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد هیچ‌یک از متغیرهای موردبررسی از لحاظ آماری معنی‌دار نبود؛ بنابراین در سطح پس‌آزمون مفروضه همگونی واریانس‌ها تأیید شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها نیز از آزمون شاپیرو ویلک استفاده گردید:

پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
میانگین	انحراف استاندارد	Asymp. Sig	میانگین	انحراف استاندارد	Asymp. Sig
۲۵/۷۰	۶/۵	.۱۹	۳۲/۷۰	۹/۸	.۴۲

نتایج نشان داد که در سه سطح آزمون، توزیع داده‌ها طبیعی است، به این دلیل که در هیچ کدام معنادار نبود ( $p > 0/05$ ) و فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع تأیید می‌شود. مفروضه مهم دیگر تحلیل کوواریانس چندمتغیری، همگونی ضرایب رگرسیون است. لازم به ذکر است که آزمون همگونی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل پیش‌آزمون زیر مقیاس‌های رضایت زناشویی با متغیر مستقل (بسته آموزشی) در مرحله پس‌آزمون موردبررسی قرار گرفت. تعامل این پیش‌آزمون‌ها با متغیر مستقل معنادار نبوده و حاکی از همگونی ضرایب رگرسیون می‌باشد این مفروضه در ارتباط با مرحله پس‌آزمون می‌باشد. (ابراز محبت زوجی  $P=0/6 > 0/05$ ، رضایت زوجی  $P=0/3 > 0/05$ ) توافق زوجی  $P=0/89 > 0/05$  همبستگی زوجی  $P=0/64 > 0/05$ ) بنابراین مفروضه همگونی ضرایب رگرسیون نیز تأیید شد.

با برقراری همهٔ پیش فرض ها حال به اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره می پردازیم:

Si g	Err or df	Hypot hesi s df	F	اثر
۰/۰۵	۲۵	۹	۵/۷۲	اثربخشی
۰/۰۵	۲۵	۹	۵/۷۲	لاندای ویلکز
۰/۰۵	۲۵	۹	۵/۷۲	اثر هتلینگ
۰/۰۵	۲۵	۹	۵/۷۲	ریشه‌روی

همان طوری که در جدول بالا نشان داده شده است، با کنترل پیش آزمون، سطوح معنی داری همهٔ آزمون ها بیانگر آن هستند که بین کودکان گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی) تفاوت معنی داری مشاهده می شود. بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می گردد که ترکیب خطی متغیرهای وابسته میزان پس آزمون ها پس از تعدیل تفاوت های دو متغیر همپراش پیش آزمون، رضایت زناشویی از متغیر مستقل آموزش بسته آموزشی دینی- روانشناختی تأثیر پذیرفته است (مرحلهٔ پس آزمون) بنابراین نتیجه می گیریم که تحلیل کوواریانس چندمتغیره به طور کلی معنادار است، به عبارت دیگر نتایج تحلیل نشان می دهد که رضایت زناشویی از آموزش بسته آموزشی دینی- روانشناختی تأثیر پذیرفته است (مرحلهٔ پس آزمون) بنابراین نتیجه می گیریم که تحلیل کوواریانس چندمتغیره به طور کلی معنادار است، به عبارت دیگر نتایج تحلیل نشان می دهد که آموزش بسته آموزشی دینی- روانشناختی بر رضایت زناشویی بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته پس آزمون با زیر مقیاس هایشان مؤثر بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که طراحی و آموزش بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی باعث افزایش میزان رضایت زناشویی و تمامی ابعاد آن در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه شده است. یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات لمبرت و دلاهیته<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، تری و گیسن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، ماهونی<sup>۳</sup> (۲۰۰۷)، فرح‌بخش (۱۳۹۲)، عباسی (۱۳۹۰)، منجری و همکاران (۱۳۹۰)، عادل و همکاران (۱۳۹۰)، فقیهی و مقدم رفیعی (۱۳۸۸)، کاظمی (۱۳۸۹)، عدالتی شاطری (۱۳۹۰) همسو می‌باشد.

تردیدی نیست که موفقیت در روابط خانوادگی و رضایت زناشویی تا حدود زیادی به برخورداری هر یک از زوجین به پاره‌ای از آگاهی‌ها و مهارت‌های مرتبط با نقش‌های زن و شوهری وابسته می‌باشد. آموزش روابط زناشویی می‌تواند آمادگی‌های لازم برای انطباق با نقش‌های مورد انتظار برای زن و شوهر را فراهم کند و تعارض میان زن و شوهر را کاهش دهد. طرف دارن نظریه‌های رشدی و ساخت نگر، معتقدند افزایش بروز تعارض‌های زناشویی از آن روست که زوجین جوان مهارت تغییر الگوهای رفتاری و قواعد و انتظارات برگرفته از روابط قبلی، به‌ویژه خانواده پایه و تشکیل یک واحد زناشویی جدید را ندارند. (کار، ۲۰۰۰). تعارض‌های بین فردی، به‌اندازه روابط اجتماعی، فراگیر و گسترده‌اند، از این رو تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات یک زوج، امری بدیهی و غیرقابل اجتناب است. اگر تعارض به‌طور کارآمد کنترل شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری کرده و در زوجین، مهارت‌های مثبت و کارآمد منطبق با رویدادهای فشارزا ایجاد می‌کند، ولی اگر تعارض به‌طور ضعیفی کنترل شود موجب تخریب زندگی زناشویی شده و آثار زیان‌آوری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین به‌جا می‌گذارد.

1. Lambert & Dollahite,
2. Treas & Giesen
3. Mahoney



در رویکرد روان‌درمانی شناختی رفتاری، به مراجعان در رشد مهارت‌هایی برای تغییر رفتار، ارتباط با دیگران، حل مسئله، کشف افکار و عقاید تحریف‌شده، به چالش کشیدن و تغییر باورها و نگرش‌های غیرمفید و بازسازی شناختی کمک می‌شود. (بک، ۲۰۰۸). این رویکرد، علت اصلی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را تعاملات منفی، نارسایی ارتباطی زوجین، ادراک تحریف‌شده و تفکرات غیرمنطقی می‌داند (باکوم، سایرز، شر، ۱۹۹۰). در این رویکرد، فرایند درمان به گونه‌ای طراحی شده که افکار و شناخت‌های منفی و خودکار شناسایی گردیده، پیوندهای بین شناخت، عاطفه و رفتار تعیین شده و شواهد مخالف، افکار تحریف‌شده را بررسی نموده تا تعبیر واقع‌گرایانه را جایگزین شناخت‌های تحریف‌شده کرده و در دستیابی به حل تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری، توفی ق یابد (فلانگان و فلانگان، ۲۰۰۴). جنبه رفتاری این رویکرد، بر آرمیدگی، هدف‌گذاری و بازسازی فعالیت‌های روزانه باهدف لذت و خرسندی، تأکید می‌کند. درمان‌های شناختی رفتاری و به‌ویژه بعد شناختی آن به شدت از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی تأثیر پذیرفته و کارآیی آن متأثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات افرادی است که این درمان برای آن‌ها به کار برده می‌شود. (هافمن، ۲۰۰۴) بنابراین، در درمان‌های روانی، علاوه بر شرایط بیولوژیکی مراجع، باید به اعتقادات فرهنگی وی توجه ویژه‌ای مبذول شود. (فلانگان، ۲۰۰۴).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مذهب و باورهای مذهبی اثری مستقیم بر تعهد زناشویی و رضایت زناشویی دارند (لمبرت و دلاهی، ۲۰۰۶). از آنجایی که دو نهاد مذهب و خانواده ارزش‌های مشابهی را مورد تأکید قرار می‌دهند، پژوهشگران رابطه نزدیک بین آن دو پیش‌بینی می‌کنند. این جهت‌گیری منجر به این نگرش شده است که مذهب و آموزش‌های دینی-روانشناختی می‌تواند روابط زناشویی را تقویت و استحکام بخشد و باعث افزایش رضایت زناشویی شود.

لارسون و گولتر دریافته‌اند که ارزش‌های مذهبی پیش‌بینی‌کننده عمده تعهدهای زناشویی و رضایت زناشویی‌اند. آنان نتیجه گرفتند که ممکن است یکی از دلایل این موضوع این باشد که ترک رابطه زناشویی هنگام داشتن تعهد و ارزش‌های مذهبی سخت‌تر

است؛ زیرا ارزش‌های مذهبی مخالف طلاق است و از حفظ رابطه حمایت می‌کند. آنان استدلال کردند که احتمالاً تأکید مذهب بر اهمیت ازدواج ممکن است یکی از دلایلی باشد که زوج‌هایی که ارزش‌های مذهبی دارند، تجربه بیشتری از تعهد در ازدواجشان داشته باشند (لارسون و گولتز، ۱۹۸۹). ارزش‌های دینی نقشی مهمی در زندگی زناشویی زوج‌ها دارند و تقویت برخی ارزش‌ها می‌تواند پیامدهای مثبتی را در زندگی زناشویی همراه داشته باشد.

فرح‌بخش (۱۳۹۲) چنین نتیجه گرفت که ارائه آموزه‌های مذهبی مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی، شیوه مناسبی برای افزایش رضایت زناشویی زوجین است. در مطالعه‌ای عباسی (۱۳۹۰) به این نتیجه دست‌یافت که آموزش مهارت‌های زناشویی در بهبود وضعیت زندگی زناشویی و رضایت زناشویی تأثیر دارد و باعث ارتقای کیفیت زندگی زنان متأهل می‌شود. منجری و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی اثر ارتباط اسلامی و نگرش مذهبی بر بهبود رضایت زناشویی پرداختند. نتایج بیانگر این است که ارتباط اسلامی و نگرش‌های مذهبی بر رضایت زناشویی زوج‌ها در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بوده است. عادل و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زندگی دانشجویان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان در مرحله پس‌آزمون مؤثر بوده است. فقیهی و مقدم رفیعی (۱۳۸۸) در پژوهشی به بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش شناختی، مبتنی بر روایات اسلامی در بهبود روابط همسران و در نتیجه، رضایتمندی زناشویی آن‌ها مؤثر بوده است. یافته‌های پژوهش کاظمی (۱۳۸۹) حاکی از آن است که برنامه آموزشی ارتقا کیفیت زندگی زوجین باعث افزایش رضایتمندی زناشویی در گروه آزمایش شده است. در پژوهشی که توسط عدالتی شاطری (۱۳۹۰) انجام شده، به این نتیجه رسیده است که آموزش برنامه غنی‌سازی ازدواج در افزایش رضایتمندی زناشویی در نمونه‌های ایرانی مؤثر بوده است.

بر اساس نتایج مطالعات حاضر، آموزش بسته آموزشی مبتنی بر آموزه های دینی-روانشناختی باعث افزایش میزان توافق زناشویی در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه شده است. این نتایج با یافته های احمدی و همکاران همسو هست. در پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۰) سطح اعتقادات مذهبی با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته ای که درستی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته بود، با سازگاری زناشویی و زیرگروه توافق در زندگی مشترک مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که بین اعتقادات مذهبی و توافق در زندگی زناشویی، ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد. البته در مطالعه احمدی، آموزش و مداخله ای صورت نگرفته بود ولی از این جهت که اعتقاد به مسائل دینی می تواند بر زیرگروه توافق در زندگی مشترک مؤثر باشد، بامطالعه حاضر همخوانی داشت. مطالعه حاضر نشان داد که آموزش بسته آموزشی باعث افزایش همبستگی زوجی، رضایت زوجی و ابراز محبت بین زوجین می شود. نتایج این پژوهش با یافته عطاری و همکاران همسو است. عطاری (۱۳۸۸) در پژوهشی به این نتیجه رسید که مشاوره راه حل محور، باعث افزایش تمام خرده مقیاس های سازگاری زناشویی می شود.

از محدودیت های مطالعه حاضر، عدم حضور همسر در کلاس های آموزشی بود. البته پژوهشگر با تهیه کتابچه آموزشی مطالب بحث شده در کلاس و انتقال مطالب توسط زنان به همسران خویش سعی کرد تا حد امکان از تأثیر این محدودیت بکاهد، ولی چنانچه بتوان مشارکت مردان را در آموزش فراهم کرد، شاید بتوان تأثیر بیشتری دریافت کرد. تهیه الگویی از روابط سالم برای مردان متأهل با توجه به نیاز مردان می تواند در ارتقا روابط سالم میان زوجین مؤثر واقع شود. از نتایج این مطالعه می توان در برنامه ها و سیاست های آموزشی خدمات بهداشتی درمانی و سلامت خانواده و در کلینیک های روانشناسی و مشاوره ای در بخش های دولتی و خصوصی استفاده کرد. با توجه به این که رضایت زناشویی و روابط سالم بین زوجین تحت تأثیر عوامل مختلف فردی، خانوادگی، فرهنگی، اقتصادی و... قرار دارد پیشنهاد می شود پژوهش های آتی سایر جنبه های روانشناختی و متغیرهای تأثیرگذار بر این متغیر را نیز بررسی کنند.

## منابع

- احمدی، خدابخش (۱۳۸۰). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی.
- امینی، ابراهیم (۱۳۸۳). آئین همسرمداری یا اخلاق خانواده. چاپ نوزدهم. تهران: انتشارات نشر اندیشه اسلامی.
- باقریان، مهرانوش، بهشتی، سعید (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. دوره ۲، شماره ۶.
- بخشوده، اسما، بهرامی احسان، هادی (۱۳۹۱). نقش انتظارات زناشویی و مبادلات سالم در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین. مطالعات اسلام و روانشناسی. بهار و تابستان، شماره ۱۰.
- پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان (۲۰۰۸). نظریه‌های روان‌درمانی. ترجمه سید محمدی، یحیی. (۱۳۹۰). انتشارات رشد.
- پور غفاری، سیده سوگل و دیگران (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل زن بیمارستان دکتر گنجویان دزفول. یافته‌های نو در روان‌شناسی، سال چهارم، ش ۱۲، ص ۲۷ - ۴۸.
- تاشک، آناهیتا (۱۳۸۴). تبیین رضایت زناشویی و سلامت روانی بر حسب سبک‌های مقابله. روان‌شناسی معاصر، شماره ۶.
- ثنایی، باقر و همکاران. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. بعثت.
- حیدری، مجتبی. (۱۳۸۶). دینداری و رضایت خانوادگی. قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

دانش، عصمت و حیدریان، مریم. (۱۳۸۵) رابطه علاقه و احترام متقابل با رضایت زناشویی همسران در شهرستان قم. *فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره*. سال پنجم، شماره ۱۸. ص ۶۸-۵۹

رضایی، جواد؛ احمدی احمد؛ اعتمادی، عذرا؛ رضایی حسین آبادی، مریم؛ شه دوست، مریم (۱۳۹۲). تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین اراک. *مطالعات روانشناختی*، دوره نهم، پاییز، شماره ۳ عادل، زهرا؛ کج باف، محمد باقر؛ عابدی، احمد (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت مندی زندگی دانشجویان. *مجله اسلام و روان شناسی*، شماره ۴.

عباسی، علی، جلیل پور، ناهید، کامکار، علی، قادر زاده باقری (۱۳۹۰). تعیین تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل شهر دو گنبدان. *ارمغان دانش*. دوره ۱۶، شماره ۶، بهمن و اسفند.

عدالتی شاطری، زهره، آقا محمدیان شعر باف، حمیدرضا، مدرسی غروی، مرتضی، حسن آبادی، حسین (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی طرح تایم بر رضایت زناشویی زوج های دانشجو. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*. دوره چهاردهم. فرح بخش کیومرث، شفیق آبادی عبدالله، احمدی سیداحمد، دلاور، علی (۱۳۸۵). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارض های زناشویی. *پژوهش های مشاوره تازه ها و پژوهش های مشاوره*. دوره ۵، شماره ۱۸.

فقیهی، علی نقی (۱۳۸۶). آموزش های روان شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران. *مجله تربیت اسلامی*. سال دوم، شماره چهارم، بهار و تابستان.

فقیهی، علی نقی، رفیعی مقدم، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلام در رضایت زناشویی زوجین. *روان‌شناسی و دین*. سال دوم، شماره ۳، صفحه ۸۹-۱۰۴.

قائم‌امیر، علی (۱۳۸۳). مشی و سیاست محمد (ص). قم، مرکز جهانی علوم اسلامی کاظمی، پروانه، آقا محمدیان شریباف، حمیدرضا، مدرس غروی، مرتضی، مهram، بهروز (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی برنامه ارتقا کیفیت زندگی زوجین بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*.

مصطفوی، سید جواد (۱۳۸۵). بهشت خانواده، هماهنگی عقل و فطرت با کتاب و سنت در مسائل زوجیت. چاپ هفدهم. جلد او. مشهد: انتشارات هاتف. منجری، فرزانه، سودانی، منصوره، شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۹۱). تأثیر آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین. اندیشه‌های نوین تربیتی. دوره هشتم، پاییز، شماره ۳.

نجاریان پور، سمانه، فاتحی زاده، مریم، عابدی، محمدرضا (۱۳۹۰). بررسی تاثیر شناخت درمانی معنوی بر سازگاری زناشویی زوجین پارانوئید در اصفهان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. دوره ۲، شماره ۶.

Bacuom, D. H., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1990). Supplementing behavior marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training. *Journal of Consulting and Clinical psychology*, 58, 636-645.

Beck, J. S. (2008). Questions and Answers about Cognitive Therapy. Beck Institute for Cognitive Therapy and Research.

Broman, Clifford, L. (2000). Factors that Affect Marriage Satisfaction: *MSU State of the State Survey Briefing Paper*, vol(48):18-3

Carr, A. (2000). Research update: Evidence-based practice in family therapy and systemic consultation II. Adult focused problems, *Journal of Family Therapy*, 22, 273-295.

Demaris, A, Mahoney, A, Pargament, KI. (2010). Sanctification of marriage and general religiousness as buffers of the effects of marital inequity. *J FAM Issues*; 31(10): 1255-78.

Dudley, M. & Kosinski, F. (2006). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religiousresearch*.vol 32(1): 78-86.

- Dudley, M., & Kosinski, F. (2006). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religious Research*, 32, 78-86.
- Flanagan, J., & Flanagan, R. (2004). Counseling and Psychotherapy theories in context and practice, New Jersey, John Willy & Sons Inc
- Greef, A. P. (2000). Characteristics of families that function well. *Journal of Family Psychology*, 21, 948-963.
- Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (2004). The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability *Journal of Family Issues*, vol. 11(2): 191-207.
- Hofmann, S. G. (2008). The importance of culture in cognitive and behavioral practice. *Cognitive Behavioral Practice*, 4, 243-54
- Lambert, N. M., & Dollahite, D. C. (2008). The threefold cord: Marital commitment in religious couples. *Journal of Family Issues*, 29, 592 – 614.
- Lambert, N. M., Dollahite, D. C. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relations*, 55, 439-449.
- Larson, L.E., & Goltz, J.W., (1989), Religious participation and marital commitment, *Review of Religious Research*, vol. 30. P: 387-400.
- Mahoney, A. (2007). Religion and conflict in marital and parent-child relationships. *Journal of Social Issues*, 61, 689- 706.
- Perry, G. (2006). Family life, religion and religious practicing. *Asian adventist Seminary*,
- Treas, J., & Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans, *Journal of Marriage and Family*, 62, 48-60