

## تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی و بررسی اثر بخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین

مجتبی ساتکین<sup>۱</sup>، سید ابوالقاسم مهری نژاد<sup>۲\*</sup>، نعمت ستوده اصل<sup>۳</sup>، حسن اسدزاده<sup>۴</sup>

### چکیده

**هدف:** آموزه‌های اسلامی، راهنمایی برای ازدواج پایدار رضایت‌بخش خواهد بود. برای اسلام، پایداری ازدواج، پویایی و تعالی آن، از اهمیت بالایی برخوردار است. پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی و بررسی اثر بخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین انجام شده است.

**روش:** در این پژوهش مداخله‌ای با استفاده از طرح گروه‌های آزمایش و کنترل با پیش‌آزمون - پس‌آزمون، از بین زوجین مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره در شهر تهران ۴۰ زوج (۸۰ نفر) داوطلب به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به صورت زوجی در ۱۲ جلسه حضوری، ۱۲ جلسه غیرحضوری و سه اردوی آموزشی یک‌روزه، آموزش دیدند و داده‌های پژوهش با استفاده از مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس جمع‌آوری و با استفاده از آزمون‌های ناپارامتری ویلکاکسون و من ویتنی تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی در گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل، تأثیر بیشتری بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین داشته است و آموزش به طور معناداری بر سازگاری زناشویی مؤثر بوده است ( $P=0/009$ ). آزمون پیگیری نیز نشان داد اثر این آموزش ماندگار بوده است. بین میانگین‌های مراحل پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش، تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی را در افزایش سازگاری زوجین تأیید می‌کند.

**کلمات کلیدی:** غنی‌سازی زندگی زناشویی، سازگاری زناشویی، زوجین، آموزه‌های اسلامی

۱. دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

۲. \* نویسنده مسئول، دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران s.mehrinejad@alzahra.ac.ir

۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

۴. دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

## مقدمه

ازدواج مهم‌ترین رویداد در چرخه زندگی انسان است که طی آن زوج‌ها در یک رابطه دوطرفه با همسر قرار می‌گیرند. این رابطه، مهم‌ترین رابطه زندگی هر فردی است. تعامل بخش جدایی‌ناپذیر از رابطه همسری، مانند هرگونه رابطه انسانی است (۱). بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی‌کنند، افزایش ناسازگاری‌های مشاهده‌شده در زندگی زوج‌ها و گسترش روزافزون طلاق در سال‌های اخیر (۲) موجب جهت‌دهی به حجم وسیعی از پژوهش‌ها برای کمک بیشتر به زوجین در راستای ازدواج‌های موفق‌تر و نیز برخورداری از زندگی با کیفیت بالاتر شده است (۳) و سازگاری زناشویی یکی از ملاک‌های موفقیت تعامل زوجین است (۱). در واقع یکی از گسترده‌ترین مفاهیم برای تعیین میزان شادی و پایداری رابطه، سازگاری زناشویی است (۴). سازگاری زناشویی وضعیتی است که زن و شوهر در بیشتر مواقع، احساس خوشبختی و رضایت دارند و از کنار هم بودن، لذت می‌برند (۵). سازگاری بین زوج به آنها اجازه می‌دهد تا از تعارضات بپرهیزند یا با شیوه‌های مناسب آنها را حل کنند به طوری که هر دو از ازدواج و رابطه با یکدیگر احساس رضایت داشته باشند (۶). مطالعه منابع موجود نشان می‌دهد با گذشت بیش از نیم قرن از پژوهش در مورد سازگاری زناشویی، هنوز این موضوع در بین اندیشمندان حوزه روابط زوجین، جزو مباحث مهم می‌باشد و فعالیت علمی در این زمینه به‌طور روزافزونی در جریان است (۷).

در این میان امروزه در توجه به زمینه‌های فرهنگی در کار با زوجین، اهتمام جدی وجود دارد (۸). تعریف و نگرشی که از ازدواج و زندگی زناشویی در یک جامعه وجود دارد، با جوامع دیگر تفاوت‌های زیاد و در بعضی مواقع بنیادی دارد زیرا روابط زن و شوهر در یک زمینه فرهنگی تعریف می‌شود (۹). نوع ازدواج، روابط زناشویی، نقش‌های زن و شوهری،

شیوه فرزندپروری و مواردی از این دست، در فرهنگ‌ها تفاوت بسیاری دارد. همچنان که در درون یک جامعه نیز خرده‌فرهنگ‌های مختلفی هستند که شیوه‌ها و سنت‌های مخصوص خود را دارند. با توجه به این واقعیت، بحث از سازگاری زناشویی، بدون توجه به عوامل فرهنگی، بی‌اعتبار خواهد بود (۱۰). پس به جرأت می‌توان گفت که ازدواج و سازگاری در آن، مقوله‌ای وابسته به فرهنگ است (۱۱) و عواملی چون دینداری و معنویت، ویژگی‌های منحصر به فرد فرهنگی هستند که بر روابط زوجین تأثیر می‌گذارند (۱۲). متخصصان به این واقعیت اذعان دارند که رابطه دین و فرهنگ، رابطه‌ای ناگسستنی است و آنچه فرهنگ را شکل می‌دهد دین است و به بیان دیگر، نیاز انسان به کلام متعال الهی، خمیرمایه فرهنگ است (۱۳). دین بر مهم‌ترین معنا و مفهومی که زندگی خانوادگی برای هر یک از افراد آن دارد، تأثیر عمیقی می‌گذارد. ارزش‌ها و باورهای دینی باید مورد توجه دقیق قرار گیرد؛ در غیر این صورت فرایندهای خانواده که در حقیقت در درون یک دین خاص بهنجار می‌باشد، ممکن است به صورت اختلالات روانی تلقی شود (۱۱). بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دینداری عامل پیش‌بینی‌کننده مهمی در مورد سازگاری زناشویی است (۱۴).

با توجه به مشکلات زناشویی، برنامه‌های آموزشی و درمانی متعددی برای بهسازی، پیشگیری و درمان مشکلات رفتاری، عاطفی و اجتماعی زوجین بر مبنای رویکردهای مختلف، تدوین و اثربخشی آنها نشان داده شده است (۱۵). یکی از این مداخلات روان‌شناختی که در راستای ارتقای سلامت روابط زوجین و بهبودی زندگی زناشویی استفاده شده است، برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌باشد. این برنامه نقاط قوت آنها را تشخیص می‌دهد و به زوج‌ها نسبت به گفتگو در مورد رابطه‌شان کمک می‌کند. غنی‌سازی راهی را فراهم می‌کند تا زوج‌ها در حین گفتگو درباره مطالب مهم بتوانند با

یکدیگر ارتباط برقرار کنند (۱۶). پژوهش‌ها حاکی از آن است که برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی به‌عنوان برنامه‌های پیشگیرانه آموزشی و رشد محور باعث افزایش روابط صمیمانه بین همسران می‌باشند (۱۷، ۱۸).

دین که برخی از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های آن در حوزه ازدواج و روابط زناشویی است و می‌تواند در ارتقای روابط زناشویی مؤثر واقع شود مورد توجه است (۱۹) به‌گونه‌ای که برخی از مدل‌های غنی‌سازی روابط همسران مانند برنامه مواجهه ازدواج<sup>۱</sup> براساس دستورالعمل‌های آیین مسیحیت، تدوین گردید (۱۷). دستورالعمل‌های اسلامی نیز راهنمایی برای ازدواج پایدار و رضایتمند خواهند بود زیرا برای اسلام، پایداری ازدواج، پویایی و تعالی آن از اهمیت بالایی برخوردار است (۲۰-۲۲). پس آموزه‌های اسلامی و الگوی اسلامی غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌تواند در راستای سازگاری زناشویی مفید واقع شود.

از آن‌جا که هر رویکرد براساس مبانی و اصول خاص خود، ابعاد، مؤلفه‌ها و روش‌های مداخلاتی ویژه‌ای را برای ارتقای سلامت خانواده و زندگی زناشویی به‌کار می‌گیرد، آموزه‌های اسلامی نیز با توجه به مبانی و اصول خود، ابعاد و روش‌های مداخلاتی خاص خود را دارند (۲۳، ۲۴). در آموزه‌های اسلامی، نیاز زوج‌ها به باورهای متعالی مانند اعتقاد به خداوند، باور به وجود انسان‌های وارسته و الگوگیری از آنها و اعتقاد به زندگی اخروی، در مراحل مختلف زندگی زناشویی امری روشن است (۲۵). تعارض نیز در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که همسران قادر به هماهنگی در ابعاد شناختی، رفتاری، عاطفی، ساختاری و معنوی نباشند. به عبات دیگر، روابط آشفته زناشویی، نشان‌دهنده شکست زوجین در هماهنگی و انسجام در این ابعاد می‌باشد (۲۶). با توجه به اینکه آموزه‌های اسلامی، مجموعه‌ای منظم و هماهنگ از ابعاد مادی و معنوی

هستند که متشکل از بخش‌های مختلفی همچون جسمی، قلبی، عقلی، اعتقادی، اخلاقی، ساختاری، فقهی، حقوقی، عبادی، شناختی، عاطفی، رفتاری و روابط بین‌فردی است و هر یک از این بخش‌ها در زندگی زناشویی زوجین مؤثر هستند (۲۱). برنامه‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی باید این ابعاد و بخش‌ها را به‌طور همزمان مورد توجه قرار دهد. بنابراین این پژوهش درصدد است تا با استفاده از آموزه‌های اسلامی، بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی را تدوین و اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین را بررسی کند.

### روش تحقیق

#### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

این پژوهش مداخله‌ای با استفاده از طرح گروه‌های آزمایش و کنترل با پیش‌آزمون- پس‌آزمون انجام شده است. همچنین برای بررسی ماندگاری اثر آموزش در گروه آزمایش، مرحله پیگیری نیز قرار داده شد و نتایج آن با مرحله پس‌آزمون مقایسه شد. در این پژوهش، بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی توسط تیم تحقیق، تدوین و در مدت سه ماه به گروه آزمایش ارائه و اثر آن در مقایسه با گروه کنترل بر سازگاری زناشویی سنجیده شد. در این فاصله گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره و در مرحله پیگیری یعنی دو ماه پس از دوره، هر دو گروه، آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس (LWMAT) را تکمیل کردند.

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوج‌های مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره در شهر تهران بودند که به دلیل ناراضایتی یا بهبود رابطه زناشویی خود مراجعه کرده‌اند و از این میان ۴۰ زوج به‌صورت هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه با ۲۰ زوج تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک، داشتن ناراضایتی

## تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی ...

زناشویی براساس خوداظهاری، حضور همزمان زوجین در جلسات آموزشی، سن ۲۰ تا ۴۰ سال و سطح تحصیلات، حداقل دیپلم بود. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان اخذ و برای اجرا و انتشار نتایج پژوهش با تأکید بر اصل محرمانگی توضیحات کاملاً جامع و روشن‌تری داده شد. از ۲۰ زوج گروه آزمایش، ۱۶ زوج (۳۲ نفر) و از ۲۰ زوج گروه کنترل، ۱۵ زوج (۳۰ نفر) دوره آموزشی را به پایان رساندند و سایر زوج‌ها به دلایل مختلف مانند بارداری، بستری شدن، مشکلات شغلی و تمایل نداشتن، به انتهای دوره نرسیدند.

### ابزار سنجش

**الف- مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس (LWMAT):**  
در این پژوهش به منظور بررسی سازگاری زناشویی از مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس استفاده شد. مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس با هدف سنجیدن سازگاری زناشویی توسط لاک و والاس تهیه و تدوین شده است (۲۷). ثنایی (۱۳۸۸) در کتاب مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، به طور مبسوط به معرفی این مقیاس پرداخته است (۲۸). این آزمون را اولین بار در ایران مظاهری (۱۳۷۹) ترجمه و روی یک نمونه زوج‌های ایرانی به کار برد که ضریب همبستگی بین دونیمه آن برابر ۰/۹۰ بوده است (۲۹). این تست یکی از اولین مقیاس‌های کوتاه برای سنجش سازگاری زناشویی است. این تست دارای ۱۵ سؤال می‌باشد که شامل گزاره‌های متنوعی است از قبیل یک درجه‌بندی کلی از خرسندی از ازدواج و سؤالاتی که از توافق یا عدم توافق در مورد موضوعات مهم زندگی زناشویی از قبیل مسائل مالی می‌پرسند که ارزش عددی نمرات این مقیاس، متفاوت است. سؤال اول یکی از شاخص‌های کلی سعادت زناشویی است و به آن ارزش عددی بیشتری تخصیص داده می‌شود، نمرات پایین‌تر از صد، عموماً به عنوان

زوج‌های ناسازگار در نظر گرفته می‌شوند (۳۰). این ابزار داخل ایران از اعتبار و پایایی مناسبی برخوردار است. پایایی این ابزار با استفاده از روش دونیمه‌سازی ۰/۹۰ گزارش شده است (۳۱). همچنین این ابزار، قابلیت تفکیک همسران سازگار و ناسازگار در روابط زناشویی را دارد. در پژوهش روشن‌چسلی و همکاران (۱۳۹۳) میزان آلفای کرونباخ کل و ضریب دونیمه‌ای گاتمن مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۹ محاسبه گردید (۳۲). در مطالعه دیگر، اعتبار به دست آمده با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۱ و ۰/۹۲ است که در آن پژوهش برای محاسبه روایی پرسش‌نامه، شاخص رضایت زناشویی امان‌اللهی و همکاران استفاده شد که ضریب روایی به دست آمده بین این دو پرسش‌نامه برابر ۰/۶۶ به دست آمد (۳۳).

**ب- بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی:** در این مطالعه، بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس آموزه‌های اسلامی، توسط تیم تحقیق تدوین شد. در مرحله اول برای آشنایی با آموزه‌های اسلامی درباره موضوع غنی‌سازی زندگی زناشویی، به تشخیص کارگروه تحقیق، کتب منتخب مرتبط (۲۱، ۲۵، ۳۴-۴۷) و مقالات مرتبط (۲۳، ۲۴، ۲۶، ۴۸-۵۷) تحلیل و بررسی شدند. با اجماع نظر کارگروه تحقیق، فقط منابعی شرایط ورود به بررسی را داشتند که احادیث، آیات و مفاهیم دینی مرتبط در آنها به صورت تحلیلی بررسی شده بودند. این امر کمک کرد تا محققان نیاز به استنباط فقهی از منابع را نداشته باشند و فقط براساس مطالعات انجام‌گرفته به تحلیل بپردازند (۸). در نهایت بسته آموزشی اولیه طراحی گردید. در مرحله بعد، بررسی روایی محتوای بسته آموزشی، با روش دلفی با استفاده از نظرات یک پنل تخصصی پانزده نفره از صاحب‌نظران در حوزه خانواده و زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی انجام شد. در این روش به منظور کمی‌سازی میزان توافق اعضای پنل متخصصان،

آمار استنباطی، بخش اصلی تحلیل آماری را در بر می‌گیرد و برای تحلیل از آزمون‌های آماری ویلکاکسون و من‌ویتنی استفاده شده است. شرح تفصیلی جلسات حضوری، غیرحضوری و اردوهای آموزشی به همراه اهداف هریک از آنها در مقاله چاپ شده نویسنندگان آمده است (۵۸).

### یافته‌ها

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

یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که وضعیت سازگاری زناشویی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به طور معنی‌داری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون بوده است ( $P=0/020$ ). همچنین در مرحله پیگیری به طور معنی‌داری، بیشتر از مرحله پیش‌آزمون بوده است ( $P=0/003$ ) اما در مرحله پیگیری تفاوت معنی‌داری با مرحله پس‌آزمون نداشته است ( $P=0/083$ ).

از شاخص‌های ضریب نسبی روایی محتوا (CVR)<sup>۱</sup> و شاخص روایی محتوا (CVI)<sup>۲</sup> استفاده شد. بررسی روایی محتوایی نشان داد که CVR و CVI بسته آموزشی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۱ می‌باشد که نشان دهنده دارا بودن حداقل مقدار مورد قبول می‌باشد. پس از انجام اصلاحات و تأیید روایی محتوایی بسته توسط کارشناسان، بسته نهایی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی تدوین شد. بسته آموزشی سه ماهه، در ۱۲ جلسه حضوری سه ساعته، ۱۲ جلسه غیرحضوری یک و نیم ساعته و سه اردوی آموزشی - تفریحی یک روزه برای شرکت زوجین به صورت همزمان طراحی گردید. در هر جلسه، تکالیف و کاربرگ‌هایی به زوجین ارائه و کتابی مرتبط با موضوع جلسه برای مطالعه بیشتر به زوجین معرفی گردید. روش‌های ارائه مطالب مانند سخنرانی، پرسش و پاسخ، ایفای نقش، تکالیف تعاملی، بحث گروهی، تشکیل کارگروه‌های کوچک، فعالیت گروهی، پخش صوت و فیلم‌های کوتاه در کلاس و خواندن تکالیف در جلسات حضوری، متناسب با محتوای بحث انتخاب گردیدند. ارائه مطالب جلسات غیرحضوری نیز به صورت مجازی تعاملی بود.

جدول ۱. مقایسه تغییرات درون‌گروهی سازگاری زناشویی در زوجین گروه آزمایش و کنترل

گروه	سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون (۱)	پس‌آزمون (۲)	مرحله پیگیری (۳)
گروه آزمایش زوج ۱۶	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۲۰/۹۲ $\pm$ ۸۷/۱۵	۱۹/۵۶ $\pm$ ۹۸/۹۳	۱۶/۳۷ $\pm$ ۱۰۵/۳۷
	سطح معنی‌داری	$p(1,2)=0/020$	$p(3,2)=0/083$	$p(3,1)=0/003$
گروه کنترل زوج ۱۵	میانگین $\pm$ انحراف معیار	۱۳/۴۱ $\pm$ ۱۰۵/۹۳	۱۶/۵۶ $\pm$ ۱۰۱/۰۳	۱۴/۷۵ $\pm$ ۹۸/۰۶
	سطح معنی‌داری	$p(1,2)=0/256$	$p(3,2)=0/570$	$p(3,1)=0/088$

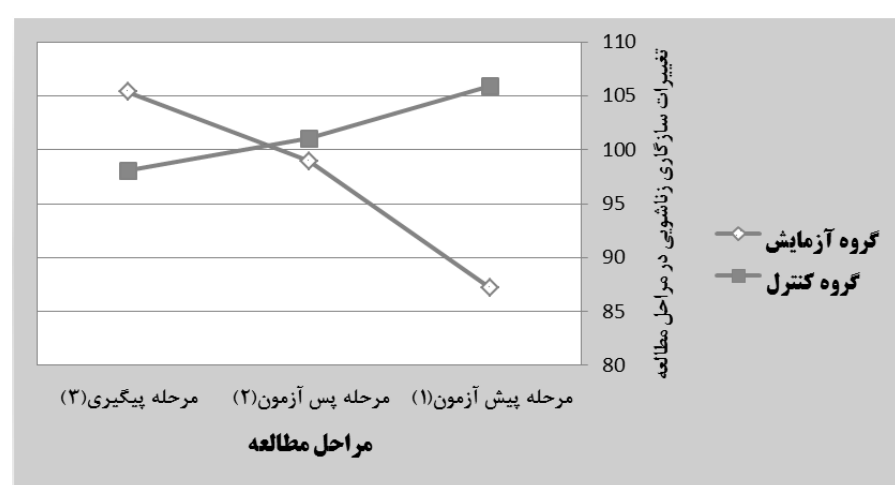
1. Content Validity Ratio

2. Content Validity Index

تدوین بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی ...

سازگاری زناشویی به تفکیک در زوجین گروه آزمایش و کنترل در مقاطع مختلف زمانی آمده است. مقایسه تغییرات بین گروهی سازگاری زناشویی در جدول ۲ بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل به تفکیک مقاطع مختلف زمانی پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری ارائه شده است.

وضعیت سازگاری زناشویی در گروه کنترل نیز در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری با مرحله پیش آزمون نداشته است ( $P=0/256$ ). در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنی داری با مرحله پیش آزمون نداشته است ( $P=0/088$ ). در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنی داری با مرحله پس آزمون نداشته است ( $P=0/570$ ). در نمودار ۱ نیز مقایسه تغییرات درون گروهی



نمودار ۱. مقایسه تغییرات درون گروهی سازگاری زناشویی در زوجین گروه آزمایش و کنترل

جدول ۲. مقایسه تغییرات بین گروهی سازگاری زناشویی بین زوجین گروه آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی

جدول ۲. مقایسه تغییرات بین گروهی سازگاری زناشویی بین زوجین گروه آزمایش و کنترل در مقاطع زمانی					
میزان تغییرات پیگیری در مقایسه با پیش آزمون (۱، ۳)	میزان تغییرات پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون (۲، ۱)	مرحله پیگیری (۳)	پس آزمون (۲)	پیش آزمون (۱)	سازگاری زناشویی
۱۸/۲۱±۲۴/۹۸	۱۱/۷۸±۱۷/۱۰	۱۰۵/۳۷±۱۶/۳۷	۹۸/۹۳±۱۹/۵۶	۸۷/۱۵±۲۰/۹۲	گروه آزمایش*
-۷/۸۶±۱۵/۱۸	-۴/۹۰±۱۴/۳۲	۹۸/۰۶±۱۴/۷۵	۱۰۱/۰۳±۱۶/۵۶	۱۰۵/۹۳±۱۳/۴۱	گروه کنترل**
۰/۰۰۱	۰/۰۰۹	۰/۲۳۲	۰/۷۱۱	۰/۰۰۹	سطح معنی داری
			** گروه آزمایش = ۱۶ زوج		
			* گروه کنترل = ۱۵ زوج		

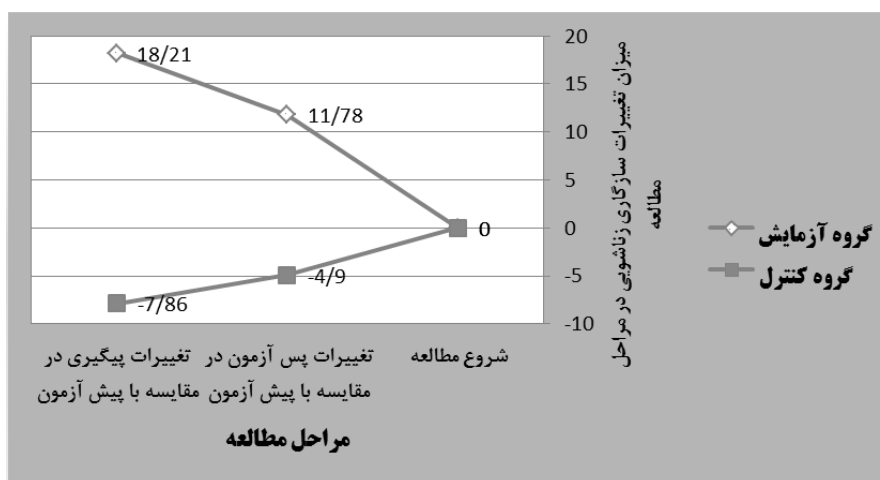
شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند (۵). بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی کنند و چنین ازدواج های

آنچه از خود ازدواج مهم تر است سازگاری و رضایت از ازدواج می باشد. سازگاری زناشویی، وضعیتی است که در آن زن و

بحث

افزایشی و در گروه کنترل کاهش یافته بود به گونه‌ای که تغییرات در گروه آزمایش به طور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل بوده است ( $P=0/001$ ). در نمودار ۲ نیز مقایسه تغییرات بین گروهی سازگاری زناشویی بین زوجین به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در مقاطع مختلف زمانی آمده است.

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد میزان تغییرات سازگاری زناشویی در مرحله پس‌آزمون با پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایشی و در گروه کنترل کاهش یافته بود به گونه‌ای که تغییرات در گروه آزمایش به طور معنی‌داری بیشتر از گروه کنترل بوده است ( $P=0/009$ ). همچنین میزان تغییرات سازگاری زناشویی در مرحله پیگیری با زمان مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش



نمودار ۲. مقایسه تغییرات سازگاری زناشویی در افراد دو گروه آزمون و کنترل در مقاطع زمانی مطالعه

خانواده و زندگی زناشویی، خانواده‌درمانگران با در نظر گرفتن ملاحظات بومی و فرهنگی، نه تنها به دیدناری زوجها می‌پردازند بلکه از آن برای حل سایر ابعاد ارتباطی آنان نیز استفاده می‌کنند (۳۹، ۶۰). علت این امر نیز این است که پایبندی زوجین به دستورات دینی، از مهم‌ترین مسائلی است که زمینه آرامش و شادمانی زناشویی را فراهم می‌کند. خوشبختی زناشویی زمانی محقق می‌شود که زوجین ارتباط خوبی با مبدأ آفرینش داشته باشند و پایبند به احکام و دستورات الهی باشند نه آنکه مسائل زندگی، آنها را از یاد خدا غافل کند (منافقون / ۹) و زندگی کم‌تعارض در سایه توجه به مسائل معنوی و پرورش اعتقادات دینی است. ارزش‌های دینی به زندگی معنا می‌بخشد و پناهگاهی در اوج بحران‌های

ناموفقی می‌تواند عوارض ناخواسته‌ای را به دنبال داشته باشد (۵۹). در این راستا زوج‌درمانگران، برنامه‌های مختلف آموزشی- درمانی را برای کمک به زوجین‌آشفته معرفی کرده‌اند. یکی از انواع این برنامه‌ها، آموزش‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌باشد. غنی‌سازی زندگی زناشویی یک برنامه کلی در راستای تقویت سلامت رابطه زوج‌های متأهل است که نقاط قوت آنها را تشخیص می‌دهد و به زوجها نسبت به گفتگو در مورد رابطه‌شان کمک می‌کند (۱۶). در این میان توجه به مسائل فرهنگی جوامع در اعمال مداخلات روان‌شناختی نکته‌ای بسیار مهم و قابل توجه می‌باشد. از این رو در تمام کشورها دین و آموزه‌هایش بخش مهمی از فرهنگ کشورها را تشکیل می‌دهند. بنابراین با توجه به جنبه‌های معنوی

## تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی ...

زندگی است. اعتقادات مذهبی زیربنای شکل‌دهی به سبک زندگی است. این مسئله سبب می‌شود که فرد مسلمان نسبت به پرورش معنویت در خود و نزدیکانش مسئولیت و نقش ویژه‌ای داشته باشد. براساس آموزه‌های اسلامی زندگی که در آن معنویت باشد شیرین و گواراست (۶۱). مطالعات نیز نشان می‌دهد آموزه‌های اسلامی از ظرفیت بالایی برای سعادت‌مندی و خوشبختی انسان از جمله در بهبود روابط زوجین برخوردار می‌باشند (۲۱، ۵۱). در آموزه‌های اسلامی نیاز زوج‌ها به باورهای متعالی مانند اعتقاد به خداوند، باور به وجود انسان‌های وارسته و الگوگیری از آنها و اعتقاد به زندگی اخروی در مراحل مختلف زندگی زناشویی امری روشن است (۲۵) و تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که همسران قادر به هماهنگی در ابعاد شناختی، رفتاری، عاطفی، ساختاری و معنوی نباشند. به عبات دیگر روابط آشفته زناشویی نشان‌دهنده شکست زوجین در هماهنگی و انسجام در این ابعاد می‌باشد (۲۶). از این رو این مطالعه با هدف تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین انجام شده است.

پیرو هدف مطالعه، یافته‌های تحقیق نشان داد که انجام برنامه آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی از نظر علمی و عملی امکان‌پذیر است و باعث افزایش معنادار نمره سازگاری زناشویی زوجین در مراحل پس‌آزمون و پیگیری می‌شود. نتایج نشان داد که نمره سازگاری زناشویی گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معنی‌داری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون بوده است. البته وضعیت سازگاری زناشویی زوجین گروه آزمایش در مرحله پیگیری نسبت به پس‌آزمون نیز افزایش داشته اما این تفاوت، تفاوت معنی‌داری نبوده است. همچنین نتایج مطالعه نشان داد آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی

در زوجین گروه آزمایش باعث افزایش سازگاری زناشویی در مقایسه با گروه کنترل که در برنامه شرکت نکرده بودند می‌شود. این تغییرات در گروه آزمایش مثبت و در گروه کنترل، منفی است. در واقع در مقایسه تغییرات نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون با پیش‌آزمون، میانگین نمره سازگاری زناشویی گروه آزمایش پس از دوره آموزشی، افزایشی و در گروه کنترل کاهش یافته است. در مقایسه تغییرات مرحله پیگیری با پیش‌آزمون نیز همچنان پس از گذشت مدت زمان دوره دو ماهه پیگیری، میانگین نمرات سازگاری زناشویی گروه آزمایش، افزایشی و در گروه کنترل کاهش یافته است. این بدین معناست که بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی تدوین شده، هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت بر سازگاری زناشویی زوجین گروه آزمایش، تأثیر مثبت داشته است. اینکه در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، هم در مرحله پس‌آزمون و هم در دوره پیگیری، تغییرات افزایشی بوده، احتمالاً نشان‌دهنده این است که بسته آموزشی حاضر، علاوه بر اثر آنی و ناشی از حضور در فضای جلسات، اثر بلندمدت و مبنایی نیز داشته است و در واقع اثر آن پایدار بوده است. همچنین احتمالاً معنادار نبودن نمره سازگاری زناشویی زوجین گروه آزمایش در دوره پیگیری نسبت به پس‌آزمون نیز به دلیل گذر زمان و خارج شدن از فضای کارگاهی جلسات باشد. بازگشت به حالت طبیعی زندگی و اتمام دوره آموزشی می‌تواند در ارزیابی واقعی‌تر و به‌دور از احساسات ناشی از جلسات، به زوجین شرکت‌کننده کمک کند. البته با این وجود نیز باز هم تغییرات دوره پیگیری نسبت به پیش‌آزمون پایدار و معنادار بوده است.

این یافته‌ها فرضیه پژوهش را تأیید می‌کند و از آنجا که نشان داده‌اند برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی می‌تواند مداخله مؤثر و پایداری برای افزایش سازگاری زناشویی باشد با پژوهش‌های قبلی همسو است. در بررسی ادبیات پژوهش، مطالعه‌ای دقیقاً مشابه مطالعه

حاضر پیدا نشد اما در همین راستا این یافته‌ها با نتایج پژوهش فتوحی بناب که در پژوهش خود به بررسی اثربخشی آموزش رویکرد زوج‌درمانی اسلامی بر سازگاری زوج‌های ناسازگار پرداخت و نشان داد که آموزش رویکرد زوج‌درمانی اسلامی، سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار را افزایش می‌دهد، همسویی دارد (۶۲). همچنین با نتایج باقریان و بهشتی که در تحقیق خود با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین» نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی تأثیر مثبت دارد همسو است (۲۴). همچنین این یافته‌ها با پژوهش دانش که نشان داد افزایش خودشناسی باعث افزایش سازگاری زناشویی گروه آزمایشی نسبت به قبل از مشاوره و در مقایسه با گروه گواه می‌شود همسو است (۶۳). دانش در پژوهشی دیگر با عنوان «افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌اندازی اسلامی» نشان داد مشاوره اسلامی، سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار را به‌طور معناداری نسبت به قبل از مداخله و نسبت به گروه گواه افزایش می‌دهد. مشاوره اسلامی با تأکید بر خودشناسی و استفاده از مجموعه‌ای از آموزه‌های اسلامی، روش مداخله‌ای مؤثری برای حل اختلاف‌های زناشویی و افزایش سازگاری در زوج‌های ناسازگار است (۶۴). همچنین یافته‌های این مطالعه با پژوهش‌های خادمی و عابدی (۶۵)، احمدی‌تبار و همکاران (۶۶)، یوسف‌زاده و همکاران (۶۷)، جمشیدی و همکاران (۵۱)، مهدی‌نژاد قوشچی و همکاران (۵۵) و نجاریور و همکاران (۶۸) مبنی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین تحت آموزش گروهی نیز همسویی دارد. خادمی و عابدی در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی توانسته میزان سازگاری زناشویی و خوش‌بینی را به‌طور معناداری افزایش دهد (۶۵). احمدی‌تبار و همکاران نیز در

مطالعه خود نشان دادند که آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر سازگاری زناشویی، تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی زناشویی تأثیر داشته و این اثر تا مرحله پیگیری ماندگار بوده است (۶۶). یوسف‌زاده و همکاران در پژوهشی نشان دادند که آموزش‌های جنسی توأم با آموزه‌های دینی می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی، توافق و تجلی عواطف در زندگی زناشویی شود (۶۷). جمشیدی و همکاران نیز دریافته‌اند که توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی، موجب بهبود و ارتقای رضایتمندی زناشویی زنان می‌شود. آنها همچنین خاطرنشان کردند که از مداخله اسلامی توانمندسازی می‌توان در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش نقاط ضعف و افزایش قوت زندگی زناشویی زوجین بهره برد و برای پربارسازی روابط آنها، برنامه‌های درمانی ارائه کرد (۵۱). مهدی‌نژاد قوشچی و همکاران نیز دریافته‌اند که مداخله‌ها و فنون رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر عوامل مشترک با محتوای آموزه‌های اسلامی در افزایش مؤلفه‌های بیان نیازها و همدلی گفتگوی مؤثر از رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر عوامل مشترک معنادارتر است (۵۵). نجاریور همکاران نیز در تحقیق خود نشان دادند که شناخت درمانی معنوی، سازگاری زناشویی زوجین را افزایش داده است (۶۸). همچنین نتایج مطالعه حاضر با یافته‌های کلکان و ارساالی (۶۹)، ماری، رز، بلاویا، هولمز و کاچه (۷۰)، یالچین و کارابان (۷۱)، راس، باکر و جورنی (۷۲) و مارش و دالوس (۷۳) مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر سازگاری زناشویی همسو است. دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر اینکه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی به روش گروهی در افزایش سازگاری زناشویی زوجین حاضر در این مطالعه سودمند بوده است. آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی به شکل گروهی باعث می‌شود زوج‌ها راهکارهای اثربخش ارتقای سازگاری مانند فعال‌سازی و

## تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی ...

تقویت عقل، افزایش ظرفیت وجودی و سعه صدر، افزایش صبر، حل تعارضات زناشویی، جهاد با نفس و گذشت و سازگاری در زندگی زناشویی را با تمرینات گروهی و تکالیف شخصی بیاموزند. استفاده از مهارت‌های زندگی مانند مهارت‌های ارتباطی، کنترل خشم، همدلی، حل تعارض و بهبود روابط جنسی به شکل گسترده و نیز ابراز نظرات و هیجانات زوجین طی تمام جلسات آموزشی، می‌تواند از دیگر دلایل ارتقای سازگاری زوجین می‌باشد. در واقع مهار و تعدیل عواطف منفی مانند خشم، بی‌میلی، اندوه و غم و تقویت عواطف مثبت با آموزش مهارت‌هایی مانند کنترل خشم و تکنیک‌های ایجاد شادی و نشاط، از عوامل مؤثر هستند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که ساختار خانواده، توزیع قدرت و تصمیم‌گیری‌های مهم در مسائل خانوادگی، یکی از معضلات زناشویی در بین زوج‌های ایرانی است (۷۴، ۷۵). همچنین بین ساختار قدرت در خانواده و تعارضات زناشویی ارتباط وجود دارد. آموزش توزیع عادلانه قدرت بین زوجین و ایجاد ساختار خانواده براساس آموزه‌های اسلامی و شناخت مسئولیت‌ها و وظایف خویش در قبال همسر و سعی در رعایت آن می‌تواند از یکی دیگر از دلایل ارتقای سازگاری زوجین باشد. یکی از برنامه‌های این دوره آموزشی، انجام تکالیفی مستمر علاوه بر تکالیف اختصاصی جلسات است. احتمالاً انجام تکالیفی مانند توجه به نظافت و بهداشت شخصی، گرفتن دست همسر، نگاه به همدیگر، تهیه هدیه برای همسر، برنامه گفتگو با یکدیگر (ساعت عاشقی)، قصد بر پرداختن به خود بیش از همسر، شکرگذاری خداوند و طرح نکردن مشکلات با خانواده‌ها نیز از دلایل ارتقای سازگاری زناشویی می‌باشد. استمرار اثرات بسته آموزشی در افزایش سازگاری زناشویی ممکن است تحت تأثیر جلسات فشرده آموزشی به شکل گروهی حاصل آمده باشد. اما تأثیر در آموزش در درازمدت این فرضیه را که اثر بسته صرفاً به دلیل حضور در جلسات بوده را رد می‌کند و محتوای جلسه

باعث ماندگاری اثر آموزش شده است. در مجموع با توجه به اینکه برنامه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی در پژوهش حاضر، با در نظر گرفتن آموزه‌های اسلامی و با در نظر گرفتن هم‌زمان ابعاد مادی و معنوی زندگی زوجین و تأیید روایی محتوایی بسته توسط متخصصان حوزه خانواده اسلامی تدوین شده بود، می‌توان در مورد نتایج حاصل، این گونه استدلال کرد که بسته آموزشی حاضر با تأثیر هم‌زمان بر بخش‌های درون فردی هر یک از زوجین مانند سلامت و تقویت قلب، شرح صدر و افزایش ظرفیت وجودی، مبارزه مؤثر با هوای نفس، افزایش صبر و شکرگذاری، تقویت حیا و تعهد و ایجاد نگاه معنوی و همچنین تأثیر بر بخش‌های زوجی و بین فردی زندگی زناشویی زوجین مانند مهارت‌های ارتباطی، کنترل خشم، همدلی، حل تعارضات زناشویی، روابط جنسی، تأمین نیازهای عاطفی، گذشت و سازگاری، آموزش رفتارهای درون منزل، بهبود روابط خانوادگی و بهبود روابط اجتماعی موجب ارتقای سازگاری زناشویی زوجین شده است. با توجه به اینکه یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجین شده است، پیشنهاد می‌شود به دلیل گستردگی و تأثیرگذاری آموزه‌های اسلامی در تمام ابعاد زندگی زوجین، از برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی به عنوان یکی از برنامه‌های اصلی آموزش خانواده و زوجین استفاده شود. همچنین بسته غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی با یک یا چند برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس سایر رویکردها مقایسه شود.

### نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش، تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی را در افزایش سازگاری زوجین تأیید

است. کد اخلاق این پژوهش IR.IAU.DAMGHAN. REC.1399.010 می باشد که در تاریخ ۱۳۹۹/۷/۱۹ در دانشگاه آزاد اسلامی دامغان به تصویب رسیده است. بنابراین از استادان گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، متخصصان پنل تخصصی و تمام افرادی که در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می گردد.

### تضاد منافع

بدین وسیله نویسندگان تصریح می کنند که تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

می کند. نتایج این تحقیق می تواند در زمینه طراحی برنامه های آموزشی چندبعدی و جامع نگر بر مبنای آموزه های اسلامی برای غنی سازی زندگی زناشویی موره بهره برداری قرار گیرد. از سویی دیگر می تواند به عنوان مقدمه پژوهش های آینده در راستای مقایسه بسته حاضر با سایر برنامه های غنی سازی زندگی زناشویی باشد.

### تشکر و قدردانی

این پژوهش بخشی از نتایج رساله مقطع دکترا در رشته روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان بوده که در تاریخ ۹۸/۸/۲۸ در شورای پژوهش آن دانشگاه به تصویب رسیده

- on the basis of Islamic teachings on marital adjustment. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2011;2(6):78-94.
25. Salarifar M. Family from the viewpoint of Islam and psychology. Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 1399.
  26. SalariFar M, Yonosi SJ, Sharifinia M, Gharavi SM. Principles and structure of "Islamic couple therapy". *Journal of Studies in Islam and Psychology*. 2014;7(12):37-68.
  27. Locke HJ, Wallace KM. Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*. 1959;21(3):251-5.
  28. Sanae B. Family and Marriage Scales Tehran: besatpub; 2008.
  29. Mazaheri M. The role of adult attachment in marriage action. *Journal of Psychology*. 1999;4(3):15-30.
  30. Baron KG, Smith TW, Butner J, Nealey-Moore J, Hawkins MW, Uchino BN. Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychosocial vulnerability. *Journal of behavioral medicine*. 2007;30(1):1-10.
  31. Ghassami m, Shairi MR, Asghari Moghadam MA, Rahmati N. The Study Of The Psychometric Properties Of The 6-Item Version Of The Female Sexual Function Index(FSFI-6) Amongst Iranian Women. *Nursing and Midwifery Journal*. 2014;12(7):532-43.
  32. roshan chesli r, mirzaei s, nikazin a. Validity and Reliability of Multidimensional Sexual Satisfaction Scale for Women (SSSW) in One Sample of Iranian Women. *Clinical Psychology and Personality*. 2014;12(1):129-40.
  33. Amanaallahi A, Heydari N, Khojastehmehr R, Imani M. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the Treatment of Distressed Couples. *Biannual Journal of Applied Counseling*. 2014;4(Vol.4 NO. 1):103-19.
  34. Amini E. Principles of marriage family ethics. 7th edition ed. Qom: Ansariyan Publications; 2009.
  35. Ansarian H. The Islamic family structure. Qom omeabiha; 1379.
  36. Pasandideh A. marital satisfaction. Qom: Darolhadis; 1395.
  37. Pasandideh A. Pazhuheshi dar farhang e haya [A survey on the culture of haya]. Qom: Darolhadis; 2004.
  38. Panahi AA. Lifestyle: Marriage from a religious perspective with a psychological approach. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute; 1394.
  39. Janbozorgi M. Premarital counseling: principles, principles and practical strategies Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 2018.
  40. Janbozorgi M. Spiritually Multidimensional Psychotherapy (SMP): A godly approach; Treatment process and techniques Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 2019.
  41. Javvadi Amolly A. Mafatiholhayat. fourteenth ed. Qom: nashresra; 1391.
  42. Javvadi Amolly A. Balanced family and its rights. fourteenth ed. Qom: nashresra; 1397.
  43. Hosseinzadeh A. Compatible Wives 'Compatibility solutions. Qom: Imam Khomeini Educational Research Institute; 2011.
  44. Souzanchi H. Revayat E Motahar3: Family issues and gender relations. Tehran: Sadid Publications; 1395.
  45. safaei haeri a. Perfect male-female relationships. Qom: einsad Publications; 1388.
  46. Isazadeh I. Quranic family (characteristics and duties of its members). Qom: bustaneketab Publishers; 1390.
  47. Mohammadi Reyshahri M. Strengthening Family from Quran and Hadith Viewpoint. Qom: Darolhadis; 1389.
  48. taghavipoor m, esmailly m, salavatian s. The Standard Comprehensive Family Model in Islamic Ideology. *The Women and Families Cultural-Educational*. 2017;11(38):120-48.
  49. Sanagoezadeh M. A Model of Marital Intimacy Enrichment on Islamic Perspective; A Qualitative Research. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2021;12(45):1-32.
  50. Joderi J, FathiAshtiani A, Motabi f, HasanAbadi H. Theoretical Foundations of Lifestyle from the View of the Holy Quran. *Biquarterly journal of Studies in Islam & Psychology* 2017;11(20):7-37.
  51. jamshidi ma, nouripour layavely r, Janbozorgi M, fardin ma. Investigating the Self-Managing Factors of Couples Conflicts in the Foundations of the Four Human Relations (Relation to God, Self, Being and Others) from Javadi Amoli's Viewpoint. *The Women and Families Cultural-Educational*. 2015;10(31):89-105.

## References

- Mondol J. Marital Adjustment: Extension of psychophysical well-being: LAP LAMBERT Academic Publishing; 2014.
- Gattman J. What predicts divorce. The relationship between marital processes and marital outcomes Hillsdale, Nj. 1994.
- Feeney JA. Adult romantic attachment and couple relationships. 1999.
- Weigel DJ, Ballard-Reisch DS. How couples maintain marriages: A closer look at self and spouse influences upon the use of maintenance behaviors in marriages. *Family Relations*. 1999;263-9.
- Sinha S ,Mukerjee N. Marital adjustment and personal space orientation. *The journal of social psychology*. 1990;130(5):633-9.
- Allendorf K, Ghimire DJ. Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social science research*. 2013;42(1):59-70.
- Namvaran Gerami K, Moradi A, Farzad V, Zaharakar K. Identifying the Dimensions of Marital Adjustment in Iranian Couples: a Qualitative Study. *Journal of Health and Care*. 2017;19(3):182-94.
- Satkin M, Mehrinejad SA, Sotodehasl N, Asadzadeh H. Marital enrichment based on Islamic teachings: a qualitative content analysis. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2021;12(47):1-46.
- Halford WK, Markman HJ, Kling GH, Stanley SM. Best practice in couple relationship education. *Journal of marital and family therap* . 2003;29(3):385-406.
- shahbahrani F, Khazai K. Cultural differences and their impact on marital relationships *Journal of Cultural Engineering*. 1392;76(8):189-202.
- Carlson J, Spray L, Lewis J. Family therapy ensures effective treatment; Ensure efficient treatment Tehran: Publications of the Association of Parents and Educators; 1998.
- Halford WK, Bodenmann G. Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*. 2013;33(4):512-25.
- Kashefi MR. Relationships between religion and culture. Qom: Publications of the Secretariat of Religious Scholars of the country; 2001
- Sabey AK, Rauer AJ, Jensen JF. Compassionate love as a mechanism linking sacred qualities of marriage to older couples' marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 2014;28(5):594.
- Markman HJ, Halford WK. International perspectives on couple relationship education. *Family process*. 2005;44(2):139-46.
- Olson DH, Olson AK, Larson PJ. Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*. 2012;25:30-44.
- Berger R, Hannah MT. Preventive approaches in couples therapy: Routledge; 2013.
- Hosseini N, Lau PL, Baranovich D-L. Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2019;4:53-60.
- Noori J, Nejat H, Nameni E, Fariborzi E. Comparison of the effectiveness of the treatment of a monotheistic integrated and the objective relationship on self-differentiation and marital intimacy. *The American Journal of Family Therapy*. 2020;48(1):70-86.
- Sanagouezade M, Etemadi O, Ahmadi SA, Jazayeri Ra-S. the effectiveness of functional family counseling with an Islamic approach on the conflicts between teenagers and parents and the attitude toward parents. *the islamic journal of women and families*. 2018;7:83-104.
- Salarifar M. Couples Therapy Islamic Approach. Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 1398.
- Sanagouezade M, Etemadi O, Ahmadi SA, Jazayeri Ra-S. Identification of the Influencing Factors in the Process Family Counseling based on Islamic orientation. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2015;6(24):55-80.
- Hashemi Baba Heidari SN, Ahmadi R, Sharifi T, Ghazanfari A. A Comparison of the Effectiveness of Different Levels of Educating the Program of Enriching Marital Life Based on Islamic Psychological Teachings on Couples 'Marital Boredom. *The Islamic Journal of Women and the Family*. 2020;8(2):9-26.
- bagherian m, beheshti s. The study of effectiveness of training marital communication skills

han Based On Grounded Theory. Journal of Family Research. 2010;6(2):175-92.  
75. Mahdavi MS, Sabouri Khosrowshahi H. The

Structure of Power Distribution within the Family. Women's Studies Sociological and Psychological. 2003;2(1):25-65.

52. Hosseinizand M SA, Soudani M. Effectiveness of islamic couple therapy on sexual intimacy among couples attending in Nikan Clinic Tehran. *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*. 2013;25(7):27-39.
53. shafie z, jazaeri rs. Investigating the effect of spirituality education with emphasis on Islamic teachings on marital happiness of married women. *The Islamic Journal of Women and the Family*. 2018;6(1):29-46.
54. mohammadi asgarabadi o. Iranian Islamic model of marital satisfaction mediated by Demand-Withdraw communication pattern. *journal of motor and behavioral sciences*. 2019;2(2):137-49.
55. mahdinejad ghoushchi r, asadpour e. Identification of the Indicators of Effective Communication between Couples: A Phenomenological Study. *The Women and Families Cultural-Educational*. 2018;13(44):67-88.
56. janan n, bahrami ehsan h. Design and evaluation of the effectiveness of religious – Psychological training on marital Satisfaction. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2016;7(28):61-83.
57. Hoshangi H, Amin Naji MH, Jamshidy Rad MS, Mosaeyepoor M. Importance and Position of Love between parents in the Quran-Islamic life style. *Quran and Hadith Studies*. 2014;7(2):117-43.
58. Satkin, M., Sotodehasl, N., Mehrinejad, S. A. & Asadzadeh, H. Design, development and validation of educational package of marital enrichment based on islamic teachings. *Journal of Nurse and Physician within War*. 2021;9(32):40-53.
59. Feeney JA. Hurt feelings in couple relationships: Exploring the role of attachment and perceptions of personal injury. *Personal Relationships*. 2005;12(2):253-71.
60. Younesi J. Management of marital relationship. Tehran: Ghatreh Press; 2008.
61. khatib sm. The relationship between religious lifestyle and mental health with respect to personality components qom: Imam Khomeini Educational Research Institute; 1390.
62. Fotohi Bonab S, Hoseini Nasab SD, Hashemi T. Effectiveness of cognitive-Behavioral, Islamic and Transactional Analysis couple therapy on Self - Knowledge of incompatible couples. *Journal of Psychological Studies*. 2011;7(2):37-64.
63. Danesh E. The Impact Of Islamic Self-Knowledge On Marital Improvement Adjustment Counseling Research And Development. 2004;3(11):8-30.
64. Danesh E. Improving marital adjustment levels of incompatible couples with Islamic counseling. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 2010;6(2):167-86.
65. Khademi M, Abedi F. Effectiveness of communicative skills training based on religious teachings on marital optimism. *Journal of Psychological Studies*. 2014;10(3):7-28.
66. Ahmaditabar Sm, makvandi b, sodani m. Comparing the Effect of Positive Attitude based on Religious Doctrines and Family Training based on Cognitive Behavioral Approach on Resilience of Couples. *Women Studies*. 2019;10(27):1-23.
67. Yousefzadeh S, Nameni F, Golmakani N, Najaf Najafi M, Ebrahimi M, Modarres Gharavi M. Investigating the Effects of Sex Education Based on Religious Education on Marital Adjustment in Married Women. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2014;16(84):10-9.
68. najjar pour s, fatehi zadeh m. The study of effectiveness of semantic cognitive therapy on marital adjustment of paranoid couples in Isfahan. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2011;2(6):95-109.
69. Kalkan M, Ersanli E. The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2008;8(3):977-86.
70. Murray SL, Rose P, Bellavia GM, Holmes JG, Kusche AG. When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of personality and social psychology*. 2002;83(3):556.
71. Yalcin BM, Karahan TF. Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*. 2007;20(1):36-44.
72. Ross ER, Baker SB, Guerny Jr BG. Effectiveness of Relationship Enhancement therapy versus therapist's preferred therapy. *American Journal of Family Therapy*. 1985;13(1):11-21.
73. Marsh R, Dallos R. Roman Catholic couples: Wrath and religion. *Family Process*. 2001;40(3):343-360.
74. Kiani M, Rabbani Khorasgani A, Yazdkhafti B. Study of Power Distribution in the Family in Isfa-

## Development of Educational Package for Marital Enrichment Based on Islamic Beliefs and Examining Its Effectiveness on Marital Adjustment of Couples

Mojtaba Satkin<sup>1</sup>, Seyed Abolghasem Mehrinejad<sup>2\*</sup>, Nemat Sotodehas<sup>3</sup>, Hasan Asadzadeh<sup>4</sup>

### Abstract

**Introduction:** Islamic beliefs will be a guide for a satisfied and stable marriage. For Islam, the stability of marriage and its sublimity and excellence are of great importance. Therefore, the present study was conducted with the aim of developing an educational package to enriching married life based on Islamic beliefs and to evaluate its effectiveness on marital adjustment of couples.

**Methods:** In this quasi-experimental study using the design of experimental and control groups with pre-test-post-test, among couples referring to two counseling centers in Tehran, 40 couples (80 volunteers) by purposive sampling were selected and randomly divided into experimental and control groups. The experimental group was trained in pairs in 12 face-to-face sessions, 12 absentee sessions and 3 one-day training camps and research data were collected using the Locke-Wallace marital adjustment scale and analyzed using nonparametric Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

**Results:** The results show that after marital life enrichment training based on Islamic beliefs, the difference in marital adjustment score in the experimental group was significant but in the control group was not significant ( $P < 0.05$ ). In fact, this training package had a greater effect on increasing the marital adjustment of couples in the experimental group than the control group, and training was significantly effective on marital adjustment. Follow-up test also showed that the effect of this training was lasting.

**Conclusion:** The results of this study confirm the effect of marital life enrichment training based on Islamic beliefs in increasing couples' adjustment.

**Keywords:** Marital enrichment, Marital adjustment, Couples, Islamic beliefs

1. PhD Student Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran

2\*. Corresponding author. Association professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran  
s.mehrinejad@alzahra.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran

4. Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran