



Effect of Teaching the Components of Islamic Life Style on Couples' Adaptability and Marital Satisfaction

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Hashemi S.T.*

How to cite this article

Hashemi S T. Effect of Teaching the Components of Islamic Life Style on Couples' Adaptability and Marital Satisfaction. *Islamic Life Style Centered on Health*. 2018; 2(1):57-62.

ABSTRACT

Aims In recent years, helping couples to improve their marital relationship has been considered in various methods. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of teaching the components of Islamic lifestyle on couples' adaptability and marital satisfaction.

Materials & Methods In this quasi-experimental research with pre-test post-test design with control group, 20 couples, who were referred to counseling centers in 1395, were selected by available sampling method and divided into experiments and control groups (each group 10 people). The intervention was conducted in person during 8 sessions teaching sessions, each taking 2 hours, along with questions and answers. The Spinners Marital Adjustment and Enrich Marital Satisfaction Questionnaires were completed by couples one week before and after the intervention, and, one month later to measure durability. The data were analyzed by SPSS ?? software, using independent T, repeated measure of ANOVA and correlated T tests.

Findings There was no significant difference between the mean scores of pre-test and post-test marital adjustment of men and women in two experimental groups ($p > 0.05$; $t = 0.453$). There was a significant difference between the pre-test and post-test marital satisfaction scores in both experimental and control groups ($p < 0.05$; $t = 2.154$). The mean marital satisfaction scores conducted in three stages of the test was significantly different ($p < 0.05$; $F = 4.877$). There was no significant difference between mean scores of pre-test and post-test marital satisfaction between men and women in two experimental groups ($p > 0.05$; $t = 0.351$).

Conclusion Teaching components of Islamic life style is effective in marital adjustment and marital satisfaction of couples.

Keywords Life Style; Adaptability; Marital Satisfaction

*Research Institute of Cultural Heritage & Tourism, Iran

Correspondence

Address: Research Institute of Cultural Heritage & Tourism, 30Tir Street, Imam Khomeiny Square, Tehran, Iran

Phone: -

Fax: -

hashemi@gmail.com

Article History

Received: July 11, 2017

Accepted: October 10, 2017

ePublished: January 18, 2018

CITATION LINKS

[1] Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide [2] A study of married couples perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation [3] Families [4] Anxiety disorders and marital quality [5] Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does type of relationship matter [6] Reexamining and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status [7] Emotional intelligence: Salovey and others riews [8] Relationship between family function and emotional intelligence in adolescents of the second and third grade in Tehran [9] What is emotional intelligence? [10] Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry [11] Emotional intelligence why it can matter then IQ [12] EQ-i BarOn Emotional quotient inventory: A measure of emotional intelligence, technical manual [13] The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples [14] Effectiveness of marital enrichment programs on couple's marital satisfaction [15] Effect of coupled emotional-focused therapy on marital compatibility [16] Effect of emotional intelligence on marital adjustment couples in Nigeria [17] Compilation of educational package for Islamic lifestyle and its effectiveness on marital satisfaction of young couples [18] Confronting styles and marital adjustment in Shahed children [19] Relationship between control center and marital adjustment of spouses working in education (teachers) of Shiraz [20] The relationship between marital adjustment and relationship standards [21] Investigating the relationship between androgenic and mental health with marital adjustment in women [22] Study of the relationship between marital adjustment and psychological well-being [23] Investigating the relationship between irrational beliefs and marital satisfaction in married students

اثربخشی آموزش مولفه‌های سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین

سیدپه هاشمی* PhD

پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، تهران ایران

چکیده

اهداف: در سال‌های اخیر کمک به زوج‌ها برای بهبود روابط زناشویی خود با استفاده از روش‌های مختلف درمان مورد توجه قرار گرفته است. هدف این مطالعه، بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین بود.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل، ۲۰ زوج که در سال ۱۳۹۵ به مراکز مشاوره شهر تهران مراجعه کرده بودند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۰ زوج) قرار گرفتند. مداخله آموزشی در گروه آزمایش در هشت جلسه دوساعته به‌همراه پرسش و پاسخ انجام گرفت. پرسش‌نامه‌های سازگاری زناشویی اسپاتیر و رضایت زناشویی انریچ قبل و یک هفته بعد از مداخله و سپس یک ماه بعد به‌منظور سنجیدن ماندگاری توسط زوجین تکمیل شد. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS و توسط آزمون‌های T مستقل، آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و T همبسته تحلیل شدند.

یافته‌ها: بین نمره‌های افتراقی پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری ($t=۳/۳۴۱$; $p<۰/۰۱$) و رضایت زناشویی ($t=۲/۱۵۴$; $p<۰/۰۵$) در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود داشت. میانگین نمرات سازگاری ($F=۱۴/۰۸۲$; $p<۰/۰۱$) و رضایت زناشویی ($F=۴/۸۷۷$; $p<۰/۰۵$) آزمودنی‌ها در سه نوبت اجرای آزمون تفاوت معنی‌داری داشت.

نتیجه‌گیری: آموزش مولفه‌های سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین موثر است.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، سازگاری، رضایت، زناشویی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۴/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۱۸

*نویسنده مسئول: hashemi@gmail.com

مقدمه

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تایید بوده است. به عبارت دیگر، ازدواج یکی از پیچیده‌ترین و دشوارترین مراحل انتقالی در دوران زندگی است. انسان‌ها برای تامین نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی و در نهایت نیازهای معنوی و تکاملی خویش تشکیل گروه می‌دهند که یکی از طبیعی‌ترین آنها خانواده است. سازگاری و زندگی انسان با موضوع ازدواج و برقراری پیوند زناشویی مرتبط است و ازدواج موفق و رضایت‌مندانده مستلزم سطح پایداری از سازگاری از جانب زوجین است. ازدواج به عنوان یک رویداد گذرا در چرخه زندگی محسوب می‌شود و همسرشدن یکی از پیچیده‌ترین و مشکل‌ترین گذارها در چرخه زندگی محسوب می‌شود^[1].

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزه‌های اسلامی بر افزایش رضایت‌مندی زناشویی تاثیرگذار است؛ اما ارتباط یا اثربخشی سبک زندگی اسلامی بر افزایش رضایت و عملکرد زناشویی زوجین تاکنون چندان مورد توجه قرار نگرفته است. سبک زندگی ارتقادهنده سلامت را شامل الگوی چندبُعدی ادراکات و اعمال خودآغازینی می‌دانند که در حفظ یا ارتقای سطح بهزیستی، خودشکوفایی و تکامل فرد به‌کار می‌رود. سبک زندگی ارتقادهنده سلامت افراد توسط *والکر* و همکاران در شش سطح مسئولیت‌پذیری بهداشتی، فعالیت بدنی، تغذیه، رشد معنوی،

ارتباطات میان‌فردی و مدیریت استرس مورد بررسی قرار گرفته است.

یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند^[2]. متأسفانه ازدواج‌های ناموفق و شکست زن و شوهر در امر تداوم ارتباط زناشویی باعث کاهش متوسط طول عمر ازدواج، طلاق یا زندگی اجباری و تحمیلی بدون رضایت از وضع موجود بین همسران می‌شود؛ از طرف دیگر ناسازگاری‌های زناشویی عوارض جبران‌ناپذیری را روی فرزندان بر جای می‌گذارد^[3].

پژوهش‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند بین آشفتگی زناشویی و آسیب‌های روان‌شناختی رابطه وجود دارد؛ به‌عنوان مثال پژوهش مک‌لود نشان داده است که بین آشفتگی زناشویی و اضطراب منتشر، فوبیا و حملات وحشت‌زدگی رابطه وجود دارد^[4]. به اعتقاد *وایزمن* و همکاران بسیاری از اختلالات روان‌پزشکی از جمله اختلالات جسمانی، شناختی، رفتاری و هیجانی تحت تاثیر آشفتگی زناشویی به‌وجود می‌آیند^[5]. پژوهش *لوکاس* و همکاران نیز نشان داده است که بین رضایت زناشویی و رضایت از زندگی رابطه مثبتی وجود دارد^[6].

در سال‌های اخیر کمک به زوج‌ها برای بهبود روابط زناشویی خود با استفاده از روش‌های مختلف درمان مورد توجه قرار گرفته است. لازمه کمک به زوج‌ها برای حل مشکلات زناشویی شناخت عوامل و علل موثر بر نارضایتی و رضایت زناشویی است. رضایت یا نارضایتی زناشویی تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله نحوه تفکر، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و هیجانات قرار دارد. بحث شناخت و هیجان همواره در فلسفه و بعد از آن در پژوهش‌های روان‌شناختی مورد توجه بوده است. *پاپلیوس* یک قرن پیش از مسیح اظهار داشت: "بر هیجانات خود حکومت کنید. مبدا احساسات شما بر شما حکومت کند"^[7].

یکی از پیشگامان مشاوران خانواده که بیشترین تاکید را بر نقش هیجانات در خانواده داشته است *ویرجینیا سیتز* است. او به امور روزانه و تجارب هیجانی خانواده توجه می‌کرد. وی اعضای خانواده را در برقراری ارتباط سالم به سمت بیان هیجانات و توجه به حالات چهره‌ای و غیرکلامی هیجانات یکدیگر در خانواده ترغیب می‌کرد^[8].

پدیده‌های عاطفی منبع منحصربه‌فردی از اطلاعات را برای افراد در مورد محیط اطراف و جست‌وجوی آن مهیا می‌کند و این اطلاعات، افکار، اعمال و احساسات متعاقب آن را شکل می‌دهند. این فرض وجود دارد که افراد در میزان درک، فهم و به‌کارگیری این اطلاعات هیجانی از مهارت‌های متفاوتی برخوردار هستند و سطح هوش هیجانی مشخص در سلامت و رشد عقلانی و عاطفی آنها سهم بسزایی دارد و موفقیت در زندگی را هوش هیجانی تعیین می‌کند^[9].

هیجان ممکن است تسهیل‌کننده یا مختل‌کننده تفکر موثر و واکنش‌های ما باشد که هر کدام از این موارد به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم بستگی دارند. بر همین اساس امروزه هوش هیجانی به‌عنوان یک عامل موثر بر رفتار آدمی مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است.

پژوهش‌های متعدد در کشورهای مختلف نشان‌دهنده آن بوده است که هوش هیجانی تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت ارائه می‌دهد. صاحب‌نظران و پژوهشگران که به بررسی پژوهش علمی هوش هیجانی می‌پردازند معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تاثیرات مهمی بر

سازگاری زناشویی نشان دادند که بین دو گروه آزمایش (درمان) و لیست انتظار در میزان افزایش سازگاری زناشویی از جلسه پیش‌آزمون تا جلسه پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود داشت [15].

به نظر می‌رسد یکی از پایه‌های اصلی سازگاری زناشویی توافق‌پذیری و ابراز محبت و احترام است. با توجه به اینکه توافق دونفری متکی بر همدلی و تفاهم است و تفاهم یکی از اصول پایداری خانواده است، بنابراین می‌توان با آموزش همدلی و تفاهم میزان توافق زوجین را در امور زندگی و تصمیم‌گیری‌ها به‌ویژه در موقعیت‌هایی که اختلاف نظر وجود دارد، بالا برد. همچنین در صورتی که زوجین به‌موقع و به‌اندازه بتوانند نسبت به دیگری علاقه و محبت خود را به‌صورت صحیح ابراز نمایند و احترام متقابل نسبت به همدیگر نشان دهند، این زمینه می‌تواند بدبینی نسبت به یکدیگر را کاهش دهد و سطح سازگاری زناشویی را بالا ببرد [16]. با توجه به اینکه هوش هیجانی جنبه اکتسابی دارد و منشا آن اجتماعی است، انسان‌ها نحوه بروز هیجانات را در تعامل با دیگران، آگاهانه یا ناآگاهانه می‌آموزند [11].

در روابط زناشویی نیز مانند سایر جنبه‌های زندگی، برخی افراد تحت تاثیر سبک زندگی مذهبی قرار دارند که می‌تواند موجب افزایش تداوم ارتباط آنها و رضایت زناشویی بیشتر در آنها شود. مباحث زیادی در اسلام درباره سبک زندگی دینی در ازدواج وجود دارد، به‌طوری که برخی از آیات قرآن به‌طور مستقیم نکاتی را درباره جنبه‌های گوناگون ازدواج بیان داشته‌اند. با این وجود سبک زندگی دینی، وقتی که تحت تاثیر تفسیرها و برداشت‌های فردی خود زوجین قرار می‌گیرد و دچار انحراف می‌شود، گاهی اوقات می‌تواند منجر به تشدید تعارضات بین زوجین شود. برای مثال، از آنجایی که هریک از زوجین ممکن است در رابطه زناشویی برداشت خود از معنویت و نگرش مذهبی شخصی خود را بروز دهد، زوجین در معرض تعارض منحصربه‌فردی قرار می‌گیرند.

ارایه آموزش‌های مذهبی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی برای اجرای درست این نوع از سبک زندگی در متن زندگی زناشویی زوجین ضروری به نظر می‌رسد، هر چند باید دقت داشت که هنگام ارایه آموزش‌های سبک زندگی اسلامی بایستی از منابع معتبر اسلامی مانند قرآن و احادیث استفاده کرد و برداشت فردی خود را از این موضوع ارایه نداد. اهمیت این مساله براساس یافته‌های پژوهش‌های پیشین نمود پیدا می‌کند که نشان داده‌اند جامعه فعلی در معرض الگوی آسیب‌پذیر هستی‌شناسی در بین جوانان است که انتخاب و ادامه زندگی زناشویی آنها را با مشکل مواجه می‌کند.

مساله اصلی پژوهش حاضر آن بود که آیا بسته آموزشی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ناصری‌نیا [17] بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین تاثیر دارد؟ این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش شبه‌آزمایشی و از نوع سری‌های زمانی با اندازه‌گیری‌های مکرر با دو گروه آزمایشی و گواه است که طی آن یک نوبت پیش‌آزمون و پس از ارایه متغیر مستقل، دو نوبت پس‌آزمون به عمل آمد. جامعه آماری شامل تمام زوج‌های بودند که در سال ۱۳۹۵ به مراکز مشاوره شهر تهران مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۰ زوج با سطح سازگاری و رضایت زناشویی پایین بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و در

فعالیت‌های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، رشد حرفه‌ای، سلامت روانی و زندگی خانوادگی و زناشویی داشته باشد [10].

هوش هیجانی از نظر مایر و سالوی عبارت است از توانایی ادراک عواطف، برای دستیابی به عواطفی سازنده که به کمک آنها بتوان به ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی خود پرداخت و موجبات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم کرد. افراد دارای هوش هیجانی بالا از خودکنترلی و خودانگیزی بالایی برخوردار هستند، زندگی‌شان معنی‌دار است و اصولی و مسئولیت‌پذیر هستند، عواطف خود را به‌درستی ابراز می‌کنند، قانع هستند و زندگی هیجانی پریار و متعادلی دارند. در واقع هوش هیجانی نوعی همدلی و واقف‌بودن به احساس اطرافیان است [9].

به نظر گلמן هوش هیجانی توانایی اداره مطلوب خلق و خوی و وضع روانی و کنترل تکانش‌ها است. هوش هیجانی عاملی است که به‌هنگام شکست ناشی از دست‌نیافتن به هدف، در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند. گلמן ضمن مهم‌شمردن هوش شناختی و هیجانی بیان می‌کند که هوش‌بهر (IQ) در بهترین حالت خود تنها عامل ۲۰٪ موفقیت‌های زندگی است، ۸۰٪ موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد در گرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد [11]. بار-آن با طرح نظر خود تحت عنوان بهره هیجانی، آن را عبارت از قابلیت‌ها و مهارت‌هایی دانسته است که روی توانایی فرد برای مقابله موثر با احتیاجات محیط و فشارهای آن اثر می‌گذارد [12]. به‌طور خلاصه، می‌توان گفت که میزان "هوش" افراد ضامن موفقیت آنها در درازمدت و کل زندگی نیست، بلکه ویژگی‌های دیگری برای برقراری ارتباطات مناسب انسانی و موفقیت در زندگی لازم است که "هوش هیجانی" (EI) نامیده می‌شود [7].

نتایج نشان می‌دهند که ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه است. در ازدواج‌هایی که در آنها زوجین با هم در تعارض و تضاد هستند، برانگیختگی‌های عاطفی زیادتر می‌شود. به عبارت دیگر بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین زوجین به‌دلیل برانگیختگی‌های عاطفی رخ می‌دهند. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. علاوه بر اینها، انسان‌ها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که روابط زناشویی و عاطفی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند [10]. نتایج پژوهش‌های گلמן، همبستگی اندکی را بین هوش عمومی و برخی مولفه‌های هوش هیجانی نشان داد [11].

بایر محمدیان در پژوهش خود در زمینه تاثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان نشان داد که پس از آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی، بین شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری زناشویی کلی، تفاوت معنی‌داری وجود داشت [13]. بومر محسنی کلوری و همکاران در پژوهشی در زمینه اثربخشی برنامه‌های توانمندسازی زناشویی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین نشان دادند که برنامه‌های توانمندسازی /نریج و گلاس، رضایت‌مندی زناشویی زوجین را به‌طور معنی‌داری افزایش داده‌اند [14]. ضیاءالحق و همکاران در پژوهشی در حیطه تاثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر

نسخه کوتاه‌تری از پرسش‌نامه نیز در ایران توسط سلیمانیان [23] تهیه شده است که ۴۷ سؤال دارد و از نسخه اصلی اقتباس شده است. در نسخه ۴۷ سؤالی تعداد ۵ گزینه "کاملاً موافقم"، "موافقم"، "نه موافق و نه مخالف"، "مخالفم" و "کاملاً مخالفم" وجود دارد که با استفاده از روش لیکرت به صورت نمره ۱ تا ۵ مرتب شده و با در نظر گرفتن محتوای سؤالات (یعنی برای رضامندی یا نارضامندی زناشویی) به طوری نمره‌گذاری می‌شود که نمره کل، رضایت از زندگی زناشویی را نشان دهد. بنابراین، حداکثر نمره آزمونی برابر با ۲۳۵ می‌شود و طبعاً نمره بالا نشانه رضایت زناشویی بیشتر است. نمرات خام بر مبنای میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ (از نوع مقیاس T) به نمرات ترازشده تبدیل می‌شوند. دامنه تغییر نمرات تقریباً همیشه از ۱۲ تا ۷۲ (ترازشده) است. نمره‌های T بین ۴۰ تا ۶۰ نشانه رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی، و نمره‌های پایین و بالا به ترتیب نشان‌دهنده عدم رضایت و رضامندی زناشویی زیاد است. میزان ضریب پایایی این نسخه برابر با ۰/۹۳ گزارش شده است و اعتبار محتوایی آن نیز توسط متخصصان روان‌شناسی مورد تایید قرار گرفته است. ترتیب برگزاری جلسات، دو جلسه در هفته بود. به موازات اجرای جلسات آموزشی زوجین متعهد به مطالعه کتاب و تماشای فیلم‌های بسته آموزشی بودند (جدول ۱).

تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری T مستقل، T همبسته و آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر انجام شد.

جدول ۱) روند برگزاری جلسات آموزشی و فعالیت‌های انجام شده در هر جلسه

جلسه اول
در ابتدای جلسه اعضای گروه به یکدیگر معرفی شدند و آشنایی مختصری با هم پیدا کردند. سپس اهداف جلسات و مقدماتی از سبک زندگی اسلامی و رضایت‌مندی زناشویی برای آشنایی زوجین با موضوع بیان شد.
جلسه دوم
به تبیین حقوق زن و مرد و وظایف هر یک از همسران در زندگی زناشویی از دیدگاه اسلام پرداخته شد.
جلسه سوم
در این جلسه مهارت‌های گفتگو، روش‌های حل تعارض و کنترل خشم و نحوه ارتباط کلامی از دیدگاه اسلامی در زندگی زناشویی آموزش داده شد.
جلسه چهارم
به جهت‌گیری‌های مذهبی و نحوه اجرای اعمال و مناسک مذهبی هر یک از زوجین پرداخته شد.
جلسه پنجم
درباره صلح رحم، روابط با اقوام و بستگان هر یک از زوجین صحبت شد، سپس به نحوه گذراندن اوقات فراغت و علایق زوجین پرداخته شد.
جلسه ششم
در مورد اقتصاد اسلامی و مدیریت مالی و اقتصادی خانواده از منظر اسلام آموزش داده شد.
جلسه هفتم
در این جلسه محور آموزش‌ها روابط جنسی، توافق در زمینه‌های فرزندآوری و فرزندپروری بود. در مورد سن مناسب فرزندآوری، دوران بارداری، نابرواری و رویارویی با آن، تربیت اسلامی بحث شد.
جلسه هشتم
به‌عنوان جلسه پایانی، به پرسش و پاسخ و رفع اشکال در زمینه آموزش‌ها پرداخته شد. در انتهای جلسه پرسش‌نامه‌ها برای اجرای پس‌آزمون توزیع شد.

یافته‌ها

بر حسب میزان تحصیلات در دو گروه، افراد دارای مدرک تحصیلی دیپلم در گروه آزمایشی و افراد دارای مدرک لیسانس و فوق‌لیسانس در گروه گواه دارای بالاترین فراوانی بودند. بیشترین

دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۰ زوج) قرار گرفتند. میزان سواد زوجین از دیپلم تا دکتری و محدوده سنی هر یک از زوجین از ۲۰ تا ۴۰ سال بود. تمامی زوجها آگاهانه در نمونه‌گیری شرکت کردند و از نظر محرمانه بودن اطلاعات به آنها اطمینان داده شد. به‌منظور تهیه بسته آموزشی مناسب، کتاب‌های بسیاری مطالعه و بررسی شد. در نهایت، کتاب "مفاتیح‌الحیات" نوشته آیت‌الله جوادی آملی انتخاب شد. از دلایل انتخاب این کتاب، می‌توان به جامعیت آن در تمام زمینه‌های زندگی اسلامی و قلم روان کتاب با هدف درک بهتر توسط افراد، اشاره کرد. برای درک بهتر و عمیق‌تر موضوعات مرتبط با سبک زندگی اسلامی، فیلم‌هایی برای بسته آموزشی در نظر گرفته شد. از میان ساعت‌ها سخنرانی در رابطه با موضوع، ۹ جلسه سخنرانی آیت‌الله علوی‌تهرانی در این زمینه جمع‌آوری شد.

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه سازگاری اسپانیر: این پرسش‌نامه یک ابزار ۳۲ عبارتی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر است که در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر ساخته شده است. تحلیل عاملی آزمون نشان داده است که این مقیاس چهار بُعد را می‌سنجد. این ابعاد شامل رضایت زوجین (میزان رضایت از جنبه‌های مختلف رابطه)، همبستگی زوجین (میزان مشارکت در فعالیت‌های مشترک)، توافق زوجین (میزان توافق طرفین در مسایل مربوط به رابطه زناشویی مثل امور مالی، تربیت بچه‌ها و غیره) و ابراز محبت است. نمره کلی این پرسش‌نامه بین صفر تا ۱۵۱ متغیر است. کسب نمرات برابر یا بیشتر از ۱۰۰ به معنی سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنی وجود مشکلی در روابط زناشویی و عدم سازگاری و تفاهم خانوادگی است.

این آزمون در پژوهش‌های داخلی زیادی استفاده شده است. در پژوهش ملازاده و همکاران [18]، با اجرا در فاصله زمانی ۳۷ روز روی ۹۲ نفر، ضریب پایایی به روش بازآزمایی ۰/۸۶ به دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۹ تعیین شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حسن‌شاهی و همکاران [19] ۰/۹۲، در پژوهش بزازنده و همکاران [20] ۰/۹۶، در بررسی ابوالتاسمی و کیامرئی [21] ۰/۹۲ و در پژوهش درویش و کهنکی [22] ۰/۹۴ به دست آمد. مقیاس سازگاری زوجین در ابتدا با روش‌های منطقی روایی (روایی صوری) بررسی شد. این مقیاس با قدرت تمیز دادن زوج‌های متاهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروه‌های مورد پژوهش نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد. در پژوهش ملازاده و همکاران [18]، به‌منظور برآورد روایی، با اجرای همزمان این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه سازگاری زناشویی لاک-والاس ضریب همبستگی برای ۷۶ نفر از زوج‌های مشابه با زوج‌های نمونه، ۰/۹۰ به دست آمد.

۲- پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسش‌نامه توسط اسون و همکاران برای بررسی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های نیرومندی و پربارسازی رابطه زناشویی تهیه شد [3]. این پرسش‌نامه یک ابزار ۱۱۵ سؤالی است و از ۱۲ مقیاس تشکیل شده است که در مقیاس اول آن ۵ سؤال و در سایر مقیاس‌ها هر کدام ۱۰ سؤال وجود دارد. میزان ضرایب آلفای مقیاس‌ها در چندین پژوهش متفاوت از ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. میزان ضرایب اعتبار پرسش‌نامه نیز با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشان‌دهنده اعتبار سازه آزمون است.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر سبک زندگی اسلامی باعث ارتقا و ماندگاری سطح سازگاری و رضایت زناشویی زوجین در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته‌ها تا حدی با نتایج پژوهش‌های ضیاءالحق و همکاران^[15]، پورمحسنی کلوری و همکاران^[14] و یارمحمدیان^[13] همخوانی دارند.

یکی از مهم‌ترین عوامل شاخص در ازدواج، کیفیت و نوع رابطه بین زن و شوهر است. وجود تعهد در هر رابطه به‌خصوص روابط زناشویی باعث شکل‌گیری اعتماد و اطمینان می‌شود. زوجین متعهد، آن چنان با هم یکی می‌شوند که گویی یک نفر هستند. یک رابطه زناشویی بیمارگونه رابطه‌ای است که در آن هر کدام از زوجین درصد دستیابی به اهداف و خواسته‌های شخص خود هستند یا از برقراری یک ارتباط سالم و مثبت آگاهی کامل ندارند. رابطه زناشویی زوجین باید یک رابطه رضایت‌بخش برای آنها باشد تا بتوانند نیازهای عاطفی و روانی خود را در آن تامین کرده، احساس امنیت روانی داشته و نیازهای خود را نیز در این فضای صمیمانه برآورده سازند.

بردباری زن و مرد در برابر خطاهای یکدیگر در انعطاف‌پذیری مثبت زناشویی نقش مثبتی را ایفا می‌کند. بردباری زن و مرد در برابر خطاهای یکدیگر، انعطاف‌پذیری و بخشندگی یا به‌عبارتی چشم‌پوشی از خطاهای یکدیگر و دادن فرصت جبران به یکدیگر باعث بهبود رابطه‌ها می‌شود، پس زوجین پذیرای خصوصیات یکدیگر شده و در نتیجه اصطکاک و سوء تفاهم میان آنها به‌تدریج محو و کمرنگ می‌شود. همچنین آنها باید درک صحیحی از خود و همسرشان داشته باشند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت آنها است که به‌مرور ایام، ازدواج به بلوغ و خودشکوفایی می‌رسد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به طولانی بودن سئوالات و وقت‌گیر بودن در همکاری پاسخ‌دهندگان از نظر زمانی، عدم دقت و توجه و نخواندن دقیق پروتکل آموزشی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی از پرسش‌نامه‌هایی با تعداد سئوالات کمتر و با نمونه‌های وسیع‌تر استفاده شود، زیرا افزایش چنین پژوهش‌هایی می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از مشکلات خانوادگی و ازهم‌پاشیدگی کانون خانواده مفید و موثر باشد. از آنجا که آموزش مبتنی بر سبک زندگی اسلامی نقش مهمی در سازگاری و رضایت زناشویی زوجین ایفا می‌کند، به پژوهش و بررسی‌های جامع‌تری پیرامون این متغیرها نیاز است تا برای کسانی که مشتاق تشکیل خانواده در آغاز راه هستند به‌عنوان راهنمایی عملی به کار آید. تاثیر این متغیرها با متغیرهای دیگر نیز می‌تواند موضوع پژوهش‌های آتی باشد.

نتیجه‌گیری

آموزش مولفه‌های سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین موثر است.

تشکر و قدردانی: در پایان از تمام کسانی که به هر نحوی در انجام این پژوهش کمک کردند، به‌ویژه زوجین و عوامل اجرایی کلینیک‌های شهر تهران تشکر می‌شود.

تاییدیه اخلاقی: تمامی زوج‌ها آگاهانه در نمونه‌گیری شرکت کردند و از نظر محرمانه بودن اطلاعات به آنها اطمینان داده شد.

تعارض منافع: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

منابع مالی: موردی از سوی نویسندگان بیان نشده است.

تعداد افراد گروه آزمایشی در دامنه سنی ۳۰-۳۷ سال و در گروه گواه در دامنه سنی ۳۱-۲۷ سال قرار داشتند.

در گروه آزمایشی پس از آموزش، نمره‌های سازگاری و رضایت زناشویی افزایش یافت (جدول ۲).

بین نمره‌های افتراقی پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری زناشویی در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < 0/01$; $F = 3/34$). میانگین نمرات سازگاری زناشویی آزمودنی‌ها در سه نوبت اجرای آزمون تفاوت معنی‌داری داشت ($F = 14/082$; $p < 0/01$).

جدول ۲) شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی نمرات سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) متشکل از زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۳۹۵

متغیرها	میانگین نمرات	میانه	نما	کمینه	بیشینه
*نمرات سازگاری زناشویی					
گروه آزمایشی					
پیش‌آزمون	۹۳/۱۵±۵/۶۴	۹۵/۰	۹۷	۷۹	۹۹
پس‌آزمون	۱۰۱/۳۵±۱۰/۰۸	۱۰۱/۵	۹۲	۸۱	۱۱۸
پیگیری	۱۰۵/۲۰±۱۲/۸۴	۱۰۷/۰	۸۲	۸۲	۱۲۴
گروه گواه					
پیش‌آزمون	۹۶/۰۵±۱۴/۴۷	۹۷/۰	۳/۸۰۴	۸۵	۹۹
پس‌آزمون	۹۷/۰۵±۲۱/۹۵	۹۸/۰	۴/۶۸۵	۸۶	۱۰۹
پیگیری	۹۵/۵۵±۳۲/۲۶	۹۵/۵	۵/۶۸۰	۸۴	۱۰۴
*نمرات رضایت زناشویی					
گروه آزمایشی					
پیش‌آزمون	۱۵۷/۹۵±۲۶/۳۹	۱۶۲/۵	۱۱۸	۱۱۸	۱۹۳
پس‌آزمون	۱۶۰/۸۵±۲۱/۹۱	۱۶۶/۰	۱۳۳	۱۳۰	۱۹۱
پیگیری	۱۶۹/۰۵±۲۴/۰۴	۱۷۷/۵	۱۶۶	۱۰۹	۱۹۸
گروه گواه					
پیش‌آزمون	۱۶۸/۸۵±۲۳/۶۷	۱۸۰/۰	۱۸۴	۱۱۴	۱۹۴
پس‌آزمون	۱۶۶/۰۵±۲۳/۸۳	۱۷۴/۵	۱۹۳	۱۱۴	۱۹۴
پیگیری	۱۶۴/۵۵±۲۳/۱۸	۱۷۰/۰	۱۷۰	۱۱۲	۱۹۴

با توجه به زیرگروه‌های استخراج‌شده، میانگین نمره‌های سازگاری زناشویی بین دو نوبت اجرای آزمون (پس‌آزمون و پیگیری) پس از اعمال آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنی‌داری نداشتند، ولی میانگین این دو نوبت اجرا به‌طور معنی‌داری با میانگین نمره‌های پیش‌آزمون تفاوت داشتند. به عبارت دیگر، میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معنی‌داری با نمره‌های پیش‌آزمون متفاوت بود ($p < 0/01$).

بین نمره‌های افتراقی پیش‌آزمون و پس‌آزمون رضایت زناشویی در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($t = 2/154$; $p < 0/05$). میانگین نمرات رضایت زناشویی آزمودنی‌ها در سه نوبت اجرای آزمون تفاوت معنی‌داری داشت ($F = 4/877$; $p < 0/05$).

با توجه به زیرگروه‌های همگن استخراج‌شده، در سه نوبت اجرا، میانگین نمره‌های رضایت زناشویی بین دو نوبت اجرای آزمون (پس‌آزمون و پیگیری) پس از اعمال آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنی‌داری نداشتند، ولی میانگین این دو نوبت اجرا به‌طور معنی‌داری با میانگین نمره‌های پیش‌آزمون تفاوت داشت. به عبارت دیگر، میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معنی‌داری با نمره‌های پیش‌آزمون متفاوت بود ($p < 0/05$).

بحث

پژوهش حاضر به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر سبک زندگی اسلامی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین انجام شد.

- 13- YarMohammadiyan A, Bonakdar Hashemi N, Asgari K. The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples. *Knowl Res Appl Psychol*. 2011;12(44):3-12. [Persian]
- 14- Pourmohseni-Koluri F, Allah-Yari AA, Fathi Ashtiyani A, Azad-Fallah P, Fazlollah A. Effectiveness of marital enrichment programs on couple's marital satisfaction. *J Clin Psychol*. 2011;3(1):27-37. [Persian]
- 15- Ziyaolhagh MS, HassanAbadi H, Ghanbari Hashem Abadi BA, Modares Ghorvi M. Effect of coupled emotional-focused therapy on marital compatibility. *J Fam Res*. 2012;8(29):49-66. [Persian]
- 16- Ortese PT, Tor-Anyiin SA. Effect of emotional intelligence on marital adjustment couples in Nigeria. *IFE Psychologia*, 2008;16(2):101-12.
- 17- Naseriniya S. Compilation of educational package for Islamic lifestyle and its effectiveness on marital satisfaction of young couples [Dissertation]. Karaj: Islamic Azad University of Karaj; 2015. [Persian]
- 18- MollaZadeh J, Mansour M, Ezhei J, Kiyamanesh A. Confronting styles and marital adjustment in Shahed children. *J Psychol*. 2002;6(23):255-75. [Persian]
- 19- HassanShahi M, Noori AGh, Molavi H. Relationship between control center and marital adjustment of spouses working in education (teachers) of Shiraz. *Psychol Res*. 2003;7(13):51-63. [Persian]
- 20- Barazandeh H, Sahebi A, Amin-Yazdi A, Mahram B. The relationship between marital adjustment and relationship standards. *Dev Psychol*. 2006;2(8):319-30. [Persian]
- 21- AbolGhasemi A, Kiyamarsi A. Investigating the relationship between androgenic and mental health with marital adjustment in women. *Womens Stud*. 2006;4(1):55-66. [Persian]
- 22- Darvizeh Z, Kahaki F. Study of the relationship between marital adjustment and psychological well-being. *Womens Stud*. 2008;6(1):91-104. [Persian]
- 23- Soleymanian AA. Investigating the relationship between irrational beliefs and marital satisfaction in married students [Dissertation]. Tehran: Kharazmi University; 1994. [Persian]
- 1- Bagarozzi DA. *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*. United Kingdom: Psychology Press; 2001.
- 2- Taniguchi ST, Freeman PA, Taylor S, Malcarne, B. A study of married couples perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *J Exper Edu*. 2006;28(3):253-6.
- 3- Olson DH, Mccubbin HI, Barnes HL, Maxen MJ, Larsen AS, Wilson MA. *Families*. California: Sage publication; 1989.
- 4- McLeod JD. Anxiety disorders and marital quality. *J Abnorm psychol*. 1994;103(4):767-76.
- 5- Whisman, MA, Sheldon CT, Goering P. Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does type of relationship matter. *J Abnorm Psychol*. 2000;109(4):803-8.
- 6- Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E. Reexamining and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(3):527-39.
- 7- Akbarzadeh N. *Emotional intelligence: Salovey and others riews*. Tehran: Farabi; 2004. [Persian]
- 8- Jahangiri M. *Relationship between family function and emotional intelligence in adolescents of the second and third grade in Tehran [Dissertation]*. Tehran: Kharazmi University; 2004. [Persian]
- 9- Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence?. In: Salovey P, Sluyter D. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books; 1997.
- 10- Ciarrochi J, Forgas JP, Mayer JD. *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. Noori Imam Zadei A, Nasiri HA, translators. Isfahan: Neveshteh; 2004. [Persian]
- 11- Goleman D. *Emotional intelligence why it can matter then IQ*. New York: Bantam books; 1995.
- 12- Bar-on R. *EQ-i BarOn Emotional quotient inventory: A measure of emotional intelligence, technical manual*. Canada: Multi Health System; 1997.