



### عنوان مقاله

بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت های زناشویی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی متاهلین تهرانی در سال ۱۳۹۴

### نویسندگان

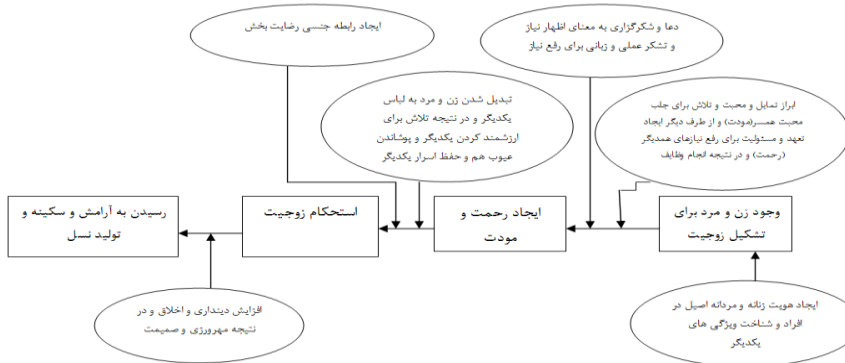
سمیراسادات مسلم بیات \* دکتر فریده عامری، دانشگاه الزهرا (س)، تهران

### مقدمه

خانواده از ابتدای تاریخ تاکنون به عنوان اصلی ترین نهاد اجتماعی، زیربنای جوامع و خاستگاه فرهنگ‌ها، تمدن‌ها و تاریخ بشر بوده است. پرداختن به این بنای مقدس و بنیادین و هدایت آن به جایگاه واقعی اش، همواره سبب اصلاح خانواده بزرگ انسانی و غفلت از آن، موجب دور شدن بشر از حیات حقیقی و سقوط به ورطه نابودی بوده است.

اسلام به عنوان مکتبی انسان‌ساز، بیشترین توجه را به والایی خانواده دارد. از این رو، این نهاد مقدس را کانون تربیت می‌شمارد. نیک‌بختی و بدبختی جامعه انسانی را نیز به صلاح و فساد این بنا وابسته می‌داند و هدف از تشکیل خانواده را تأمین نیازهای عاطفی و معنوی انسان از جمله دست‌یابی به آرامش برمی‌شمارد.

بسته آموزشی این پژوهش با توجه به منابع اسلامی و با تاکید بر مفهوم زوجیت تهیه گردید. با توجه به آیات ۱۸۹ سوره اعراف و ۲۱ سوره روم می‌توان نقشه ای از زوجیت را ترسیم نمود که در آن زن و مرد به عنوان مقدمه زوجیت با هویت اصیل خود و شناخت ویژگی های همسر برای جریان یافتن رحمت به ابزاز تمایل و عشق به یکدیگر پرداخته و با تعهد و محبت به رفع نیازهای یکدیگر می‌پردازند و با شکرگزاری از هم رحمت را در زندگی خود جاری می‌کنند. آنها با دانستن وظایف خود و انجام آنها به تعهد خود عمل کرده و مودت را هر چه بیشتر در زندگی خود جریان می‌دهند تا جایی که یکدیگر را لباس هم می‌دانند و سعی دارند تا اسرار هم را حفظ کنند و عیب یکدیگر را نمایان نکنند و به یکدیگر ارزش دهند و آنچنان محرم می‌شوند که حتی بدنهایشان نیز محتاج یکدیگر می‌گردد و نیاز جنسی خود را نه تنها برآورده می‌کنند که تا مرز یکی شدن پیش می‌روند و این زمان است که آرامش و رضایتی درون آنها را گرفته و این نتیجه زوجیت واقعی می‌باشد.



سپس برای هر یک از مراحل زوجیت مهارت های لازم به صورت کاربردی و عملیاتی از روایات استخراج گردید. از جمله مهارت های آموزش داده شده تفاوت های زن و مرد در خانواده و وظایف و حقوق هر کدام متناسب با ویژگی ها و صفات آنها می باشد. زن به عنوان موجود لطیف و عاطفی مسئولیت تمکین از همسر و حفظ آرامش و عشق را در خانواده بر عهده داشته و باید به ویژگی اقتدار مرد توجه موده و اقتدار او را حفظ نماید و مرد به عنوام قوام خانواده باید آسایش و آرامش و امنیت همسر و خانواده خود را فراهم نموده و به ویژگی لطافت و ریحانه و گل بودن زن توجه نماید و در نتیجه هر دو به رشد یکدیگر کمک نمایند. برای ارتباط بهتر همسران با یکدیگر مهارت جریان یافتن دعا یا بیان نیازهای خود به شیوه ای صحیح با توجه به دعاهای صحیفه سجادیه و شکرگزاری از یکدیگر با توجه به نعمت ها و بهره بردن و لذت از آنچه در اختیار دارند، نیز آموزش داده شد. همچنین مهارت حسن معاشرت با تاکید بر مبانی اخلاقی و با توجه به مهارت های محبت و دوست داشتن یکدیگر، ایجاد اعتماد و دوری از سوء ظن، کنترل خشم، احسان وسیقت در نیکی کردن به یکدیگر، صبر و برنامه ریزی برای حل مسئله، لباس یکدیگر شدن و حفظ اسرار یکدیگر و مهارت شاد زیستن نیز در بسته آموزشی گنجانده شد. و در نهایت مهارت برقراری ارتباط جنسی موثر با توجه به روایات نیز به صورت جداگانه به خانم ها و آقایون آموزش داده شد.

### روش

این پژوهش با مطالعات کتابخانه ای و جمع آوری مطالب از قرآن و احادیث و دسته بندی این مطالب و در نهایت تهیه یک بسته آموزشی مهارت های زندگی زناشویی با نگاه ایرانی اسلامی آغاز گردید سپس با نمونه گیری از ۲ گروه بانوان و زوجین ( زن و شوهر) و گرفتن پیش آزمون از آنها، کارگاه های آموزشی آغاز شد و بعد از ۱۲ جلسه پس آزمون گرفته شد و با جمع آوری داده ها و انجام spss داده ها تحلیل و نتیجه گیری انجام شد.

برای بررسی میزان رضایت زناشویی، پرسشنامه اینرچ انتخاب شده است. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات و کارهای بالینی متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه توسط آسوده و همکارانش با اجازه کتبی از پروفسور دیوید السون ترجمه شده و نرم گردیده است.

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سوالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی.

در پژوهشی با استفاده از آزمون مجدد پس از ۲ هفته، شاخص همبستگی درون خوشه ای جهت برآورد پایایی ابزار در هر چهار حیطه مورد بررسی بالای ۷۰٪ به دست آمد که موید تکرارپذیری این آزمون می‌باشد. همچنین بررسی همگنی حیطه‌ها نیز با شاخص آلفای کرونباخ انجام شد. این شاخص در حیطه‌های سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط در گروه افراد سالم به ترتیب ۷۰/۰، ۷۳/۰، ۵۵/۰ و ۸۴/۰ و در گروه افراد بیمار به ترتیب ۷۲/۰، ۷۰/۰، ۵۲/۰ و ۷۲/۰ به دست آمده است (جات سحرناز، ۱۳۸۵).

### یافته‌ها و نتایج

فرضیه های پژوهشی با استفاده از آزمون کولموگروف – اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع مشاهدات استفاده شد و برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون مقایسه میانگین های همبسته استفاده شد.

نتایج نشان می‌دهد با توجه به عدم معنادار بودن آزمون کلموگروف- اسمیرنوف در سطح (P>۰۵/۰)، فرض نرمال بودن داده‌ها برای تمامی متغیرها تأیید میشود. بنابراین با توجه به تأیید شدن فرض نرمال بودن داده‌ها برای تمامی متغیرها، جهت بررسی فرض-های پژوهش از آزمون مقایسه میانگین های همبسته برای آزمون فرضیه‌ها استفاده می‌کنیم.

مقایسه آمودنی ها در میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در ابعاد کیفیت زندگی از آزمون مقایسه میانگین های همبسته استفاده شد. نتایج آزمون فوق نشان می دهد که تفاوت میان میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در تمام ابعاد کیفیت زندگی (سلامت جسمی، سلامت روابط اجتماعی، سلامت روان، سلامت محیط، سلامت عمومی و نمره کل کیفیت زندگی) از نظر آماری معنادار است (P>۰۱/۰). به عبارت دیگر در اثر آموزش میانگین کیفیت زندگی آزمودنیها افزایش یافته است و این افزایش از ۱۳ درصد تا ۵۵ درصد متغیر است. به عنوان مثال در اثر آموزش ۲۸ درصد کیفیت زندگی آزمودنیها افزایش داشته است. بنابراین در نتیجه فرضیه صفر پژوهش (H0) رد ، و فرضیه شماره یک پژوهش (H1) مبنی بر اینکه آموزش مهارت های زندگی زناشویی ( ارتباطی و مهارت های جنسی) با تاکید بر مبانی و فرهنگ اسلامی و ایرانی بر کیفیت زندگی موثر است ، تأیید شد.

جدول مقایسه میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در ابعاد کیفیت زندگی نشان دهنده مقایسه میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در ابعاد رضایت زناشویی است. به منظور مقایسه آمودنی ها در میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در ابعاد رضایت زناشویی از آزمون مقایسه میانگین های همبسته استفاده شد. نتایج آزمون فوق نشان می دهد که تفاوت میان میانگین های پیش آزمون و پس آزمون در تمام ابعاد رضایت زناشویی (ارتباطات، تحریف آرمانی، حل تعارض، رضایت زناشویی و نمره کل رضایت زناشویی) از نظر آماری معنادار است (P>۰۱/۰). به عبارت دیگر در اثر آموزش میانگین رضایت زناشویی آزمودنیها افزایش یافته است و این افزایش از ۲۴ درصد تا ۴۸ درصد متغیر است. به عنوان مثال در اثر آموزش ۲۴ درصد نمره کل رضایت زناشویی آزمودنیها افزایش داشته است. بنابراین در نتیجه فرضیه صفر پژوهش (H0) رد ، و فرضیه شماره دو پژوهش (H1) مبنی بر اینکه آموزش مهارت های زندگی زناشویی ( ارتباطی و مهارت های جنسی) با تاکید بر مبانی و فرهنگ اسلامی و ایرانی بر رضایت زناشویی موثر است ، تأیید شد.

### بحث و نتیجه گیری

یکی از اهداف مهم ازدواج رضایت در روابط زناشویی و یا تعبیر قرآنی ان، آرامش یافتن در کنار یکدیگر است. همسو با نتیین های مذکور در مورد اهمیت حراست از خانواده در مقابل نابسامانی و نارسایی و به دست آوردن آرامش یا رضایت در روابط زوجین و بالا بردن کیفیت زندگی، در پژوهشی که توسط مولف انجام و نتایج آن با استفاده از آزمون مقایسه میانگین های همبسته تحلیل و گزارش شد، گزارش شد، زوج ها تحت تاثیر آموزش های مربوط به روابط زناشویی با استفاده از دستورات دینی قرار گرفتند، قادر شدند که از روابط خود لذت بیشتری ببرند و تغییرات رفتاری مطلوبی در روابط خود ایجاد کنند که منجر به رضایت بیشتر از زندگی زناشویی شان و افزایش کیفیت زندگیشان گردید. بنابراین فرضیه های پژوهشی که آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر اسلام موجب افزایش رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زنان متأهل و زوجین می‌گردد، تایید گردید. این پژوهش با پژوهش های منصورزاده و منجزی و فحاحی منطبق بوده و همگی نشان می‌دهند که آموزش مهارت های برگرفته از اسلام می‌توانند بر رضایت زناشویی موثر باشند.

با مقایسه نتایج بدست آمده با دیگر پژوهش ها مانند پژوهش حمید و دانش و فتوحی بناب، می‌توان دریافت این آموزش ها می‌توانند هم پا و یا حتی بهتر از دیگر روش های زوج درمانی بر رضایت زناشویی افراد تاثیر گذاشته و باعث بهبود روابط آنها شود زیرا علاوه بر تاثیر آموزش ها و درمان های بومی همانطور که موریس و بوگورا نیز در تحقیقات خود نتیجه گیری نموده بودند، افراد به دلیل اعتقادات خود نسبت به دستورات اسلام، خود را مقید به اجرای تمرین ها و مهارت ها می‌نمایند و در نتیجه روابط زناشویی بهتری خواهند داشت.

البته باید توجه داشت که عدم وجود پرسشنامه متناسب با معیارهای اسلامی و بومی و همچنین محدود بودن پژوهش هایی از این دست بر تعمیم این پژوهش تاثیر گذاشته می‌شود.

### منابع

Danehpour, M. (1998). Muslim families and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*.  
 Steingott SM, L.M. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Qual Life Res*, 13(2): 299-311.  
 Bhugra, D., & De Silva, P. (2000). Discussion Paper couple therapy across cultures. *sexual and Relationship Therapy*, v15 n2 p 122-30.  
 Morris, J., & Ting Lee, Y. (2004). Issues of Language and Culture in Family Therapy Training. *J Contemporary Family Therapy*, v26, n3, p307-318.  
 Pyke, K., & Adams, M. (2010). What's the Age Got to Do With It? A Case Study Analysis of Power and Gender in Husband-Older Marriages. *Journal of Family Issue*, vol 31(6): 748-777.  
 Rowan, J. (2005). *the transpersonal: spirituality in psychotherapy and counseling*. London and New York: Routledge.  
 قرآن کریم  
 احمدی، ج & راشقیانی، ع. (1385). بررسی رابطه سؤاگاری با اسبب پذیری فرهنگی. مجموعه مقالات نهمین کنفرانس سراسری اسبب شناسی خانواده در ایران.  
 جات سحرناز، م. ع. (1385). استاندارد سازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF) ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، شماره 4، 1-12.  
 جولایی، س. (1383). جوانان و ضرورت آموزش خانواده با تاکید بر رضایت از زندگی زناشویی. مجموعه مقالات و بیانیه های ارائه شده در مراسم ملی دهمین سالگرد روز جهانی خانواده مرکز مشاوره زنان، حدیسی، س.، رضی اشراقی، ع. (1388). بررسی نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در رضایت زناشویی و مقایسه آن با متغیر های جمعیت شناختی. *روانشناسی نین*، شماره 27، 29-42.  
 حمید، ن. (1384). بررسی و مقایسه اثرات فنون روان درمانی مهارت های شناختی-رفتاری و مذهب درمانی بر رضایت زناشویی زنان متقاضی طلاق و بررسی وضعیت روانی و سؤاگاری رفتاری فرزندان آنها. همایش تقویت نظم خانواده و اسبب شناسی آن.  
 حدیدی، م. (1387). دینداری و رضایت خانوانگی: مق، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.  
 دانش، ع. (1382). نقش حرفه‌شناسی در درمان اختلالات زناشویی. تهران: انتشارات گلشن اندیشه.  
 دوست کام محسن ب. س. (1392). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج های جوان دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، 12-22.  
 سالاری، فر. م. (1385). خانواده‌ها در نگرش اسلام و روانشناسی. تهران: انتشارات سمت.  
 عباسی علی، ع. (1385). تعیین تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شامل شهر دویکندان ارمغان دانش، 587-894.  
 فتحی زاده، م. ا. (1392). بررسی تاثیر زوج درمانی اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اسفهان (مطالعات زن و خانواده دانشکده الزهرا)، 68-94.  
 فتوحی بناب، س. ج. (بی‌تاریخ). کیفیتان. (1390). اثر بخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های نامزادگار. همایش علمی پژوهش مطالعات روانشناختی دانشکده روانشناسی دانشگاه الزهرا، 37-64.  
 فرد، ع. & بخاری بناب، ب. (1380). مطالعه‌ای در ظمرو مشترک دین و روانشناسی مجله حوزه و دانشگاه، سال هفتم شماره 29.  
 قلمی امیری، ع. (1373). نظام حیات خانواده در اسلام. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.  
 محمودزاده اعظم، ح. س. (بهار 1393). بررسی تاثیر زوج درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی. *روان شناسی و نین*، دوره 17 شماره 1.  
 مستطوی، س. ج. (1385). بهشت خانواده (هماهنگی عقل و فطرت با کتاب و سنت در مسائل زوجیت. مشهد: چاپ فرهنگ، جلد اول: انتشارات هفت.  
 مندوزی قرآنی، ش. ا. (بهار 91). رضایت زناشویی و رضایت جنسی از دیدگاه روانشناسی و رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی زوج ها دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، 3-10.  
 نوری، ح. (1366). *بهداشت و سلامت و سبب‌های سلامت*. ج 14، قم: موسسه آل البیت.  
 نبوی، م. & بیف، س. (1382). بررسی رابطه دینی با رضایت زناشویی. مجله تازه ها و پژوهش های مشاور، شماره 1: 61-79.

