

اثربخشی بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی در زنان

زهرا جنتی^۱

ایلنا سجادیان^۲

فاطمه فیاض^۳

محسن گلپور^۴

چکیده

این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی زنان انجام شد. بدین منظور، پژوهش با دو روش کیفی و کمی و در دو مرحله انجام گرفت. مرحله اول، شناسایی مؤلفه‌ها مبتنی بر منابع قرآنی- روایی و با روش تحلیل مضمون قیاسی نظریه‌محور و مرحله دوم با روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش، کلیه زنان مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بودند. بدین منظور، ۳۰ نفر از زنان دارای معیارهای ورود، به روش نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب و به صورت تصادفی، در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل، جایگزین شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات، از پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی ارنج (۱۹۸۹) و بهزیستی روان شناختی (۱۹۸۹) استفاده شد و داده‌ها با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی و به روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تحلیل گردید. نتایج نشان داد بسته آموزشی، بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، تأثیر معناداری داشت ($p < 0.05$). بنابراین می‌توان بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی را به منظور ارتقاء رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی، مورد استفاده قرار داد.

واژگان کلیدی: بلوغ عاطفی، بلوغ عاطفی اسلامی، رضایت زناشویی، بهزیستی روان شناختی.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان (خوراسگان)، ایران؛
z.jannaty@yahoo.com

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان (خوراسگان)، ایران، (نویسنده مسئول)؛
i.sajadian@khuif.ac.ir

۳. استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشکده زنان دانشگاه الزهراء (ع)، تهران، ایران؛
f.fayyaz@alzahra.ac.ir

۴. دانشیار گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان (خوراسگان)، ایران؛
drmgolparvar@hotmail.com

مقدمه و بیان مسئله

ازدواج به عنوان رویدادی بسیار مهم در زندگی زوجین، به رشد شخصی و تقویت زندگی خانوادگی یاری می‌رساند (ولمرگان و مهسواری،^۱ ۲۰۱۷). رابطه زناشویی، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد (ایگنات،^۲ ۲۰۱۸ و مولر و واسلر،^۳ ۲۰۱۵) و ازدواج‌های پایدار و رضایت‌بخش، پیامدهایی همچون: سلامت (رابلز^۴ و همکاران، ۲۰۱۴)، شادی (بی، ویسمن و اوبلاکر،^۵ ۲۰۱۳) و عمر طولانی (ویسمن، گیلور و سالینجر،^۶ ۲۰۱۸) را به همراه دارد، ولی ازدواج‌های متزلزل، بهزیستی فرد و خانواده را به خطر می‌اندازد. (هولت لونستاد^۷ و همکاران، ۲۰۱۵)

از مهم‌ترین مؤلفه‌های مؤثر در متن خانواده، رضایت زناشویی است (کارنی و برادبری،^۸ ۲۰۲۰) که شامل هر نوع صلح و آشتی، همنوایی و دوری از تنش در راستای کسب آرامش و تعادل کامل و اطمینان به شریک زندگی در برآورده کردن تمایلات و نیازها است (زارع شاه‌آبادی و منتظری، ۱۳۹۷). رضایت زناشویی به وضعیتی اشاره دارد که زوجین، از بودن با هم، احساس شادمانی و خرسندی می‌کنند (سینها و موکرجی،^۹ ۱۹۹۰ و میهایلو و ترتیجاکو،^{۱۰} ۲۰۱۴) و بازتاب فواید ذهنی برداشت‌شده و ارزش‌های حاصل از ازدواج است (ولمرگان و مهسواری، ۲۰۱۷). همچنین برخی پژوهشگران، رضایت زناشویی را احساس عینی خشنودی و لذت زن و شوهر از تمامی روابط و انطباق بین همسران و عده دیگری، رضایت زناشویی را ارزیابی ذهنی فرد از آن رابطه و سازگاری درونی و بیرونی زن و مرد دانسته‌اند؛ به طوری که در موقعیت‌های مختلف زندگی، تفاهمی دوجانبه بین آنها به وجود آورده است. (ساسان‌پور، شاهوردیان و احمدی، ۱۳۹۳)

1. Velmurugan & Maheswari
2. Ignat
3. Moller & Vossler
4. Robles, Slatcher, Trombello & McGinn
5. Be, Whisman & Uebelacker
6. Whisman, Gilmour & Salinger
7. Holt-Lunstad
8. Karney & Br Winch adbury
9. Sinha & Mukerjee
10. Mihailova & Tretjakova

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد واجد احساس رضایت زناشویی، دارای تجربی در زمینه هیجانات مثبت و در سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی می‌باشند (گرور و هلیول،^۱ ۲۰۱۹). بهزیستی روان‌شناختی، از مهم‌ترین مؤلفه‌های تأثیرگذار بر کیفیت خانواده (هولت لونستاد و همکاران، ۲۰۱۵) و مفهومی چندوجهی است که به توانایی افراد در انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌های روانی اشاره دارد (سبو و ماجد،^۲ ۲۰۲۲) و مبتنی بر عدم بیماری، وجود تعادل عاطفی در فرد، سازگاری اجتماعی، احساس امنیت و آرامش، هماهنگی شخصیت و آگاهی نسبت به خود و محیط است (شولتز و شولتز،^۳ ۱۳۹۶). ریف^۴ (۱۹۸۹) یک الگوی چند بعدی از بهزیستی روان‌شناختی را بر پایه شش مؤلفه خودمختاری، ارتباط و تعامل سازنده با افراد، رشد و پیشرفت فردی، زندگی هدفمند، پذیرش خود و ارتباط و تسلط بر محیط پیرامون طراحی کرد. (ریف، سینگر و لاو،^۵ ۲۰۰۴)

نتایج مطالعات انجام‌شده حاکی از آن است که رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی، متأثر از عوامل متعددی است (ولمرگان و مهسوری، ۲۰۱۷). از جمله مهم‌ترین و موثرترین آن موارد، بلوغ عاطفی^۶ است (میهایلو و ترتیجاکوا، ۲۰۱۶؛ قربانی و باقری حسین‌آبادی، ۱۴۰۰ و نیندیساری و هراواتی،^۷ ۲۰۱۸) که به کیفیت و میزان توانمندی شخص در پاسخگویی مناسب و متعادل به موقعیت‌های مختلف ارتباطی و به شیوه مدیریت احساسات و رفتار متعالی در ارتباط با دیگران اشاره دارد (احمد خان،^۸ ۲۰۱۵)؛ بدین معنا که ظرفیت رو به رشدی برای گوش دادن، درک و همدلی با تجربیات دیگران داشته باشیم (مک کلون، دایو و سای،^۹ ۲۰۰۹). بلوغ

1. Grover & Helliwell
2. Sabu & Majeed
3. Schultz
4. Ryff
5. Singer & Love
6. Affective Maturity
7. Nindiyasari & Herawati
8. Ahmad Khan
9. McClone, Div & Psy

عاطفی، نه تنها منجر به افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد (هاربانی و دوپوتری،^۱ ۲۰۲۱ و مولی و آشا،^۲ ۲۰۱۸)؛ بلکه سازگاری (پرابو^۳ و همکاران، ۲۰۲۰؛ رانی،^۴ ۲۰۱۷ و شارما،^۵ ۲۰۱۷) و سلامت روان (قاضی و کیلی^۶ و همکاران، ۲۰۱۹) زوجین را افزایش داده و مانع خشونت خانگی در زنان می‌شود (افخم‌زاده^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین خسماخی و صلاحین^۸ (۲۰۱۸) معتقدند بلوغ عاطفی همراه با جهت‌گیری مذهبی، منجر به کاهش خیانت زناشویی می‌گردد؛ لذا این مفهوم، به رشد و پیشرفت فردی و زوجی منجر شده (اشتوتزر،^۹ ۲۰۰۶) و در رفتار، نگرش‌ها و سلامت روان افراد، اثرگذار است (آناند^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۴)؛ به طوری که افراد دارای بلوغ عاطفی، ظرفیت مدیریت و ابراز صحیح و به موقع عواطف و احساسات خود را دارند (سبو و ماجد، ۲۰۲۲). همچنین از جمله مؤلفه‌های مشابه با موضوع بلوغ عاطفی، مفهوم هوش هیجانی^{۱۱}، از ابعاد هوش کلی است که شامل توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قائل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجانی به صورت سالم در حل مسئله و نظم‌بخشی رفتار است (سالووی و مایر، ۱۹۹۰)؛ درحالی که بلوغ عاطفی، مستلزم کنترل عواطف در موقعیت‌ها و فرایندی است که فرد برای بهزیستی عاطفی تلاش می‌کند (راجشواری و اس،^{۱۲} ۲۰۱۵) و نشان‌دهنده اوج رشد (چاپلین،^{۱۳} ۲۰۱۱) و تحولات عاطفی (راجشواری و اس، ۲۰۱۵) است که برجسته‌ترین نشانه آن، توانایی تحمل تنش است که فرد را قادر به مواجهه با ناامیدی (نیک

1. Haryani& Dwiputri
2. Molly & Asha
3. Prabowo
4. Rani
5. Sharma
6. Ghazivakili
7. Afkhamzadeh
8. Khasmakhi & Salahin
9. Stutzer
10. Anand & Kumar
11. Emotional Intelligence
12. Rajeshwari & S
13. Chaplin

و سیمونز،^{۲۰۱۴}) و برقراری ارتباطات مناسب می‌نماید (آناند و کومار،^{۲۰۱۴})، به گونه‌ای که از نظر عاطفی، با خود و اعضای خانواده، سازگاری مؤثری داشته و از این ظرفیت سازگاری، لذت می‌برد (مولی و آشا،^{۲۰۱۸}). در صورتی که افراد با سطح بلوغ عاطفی کمتر، روش‌های مقابله ناکارآمد را نسبت به روش‌های مفید ترجیح می‌دهند (وج و گانای،^{۲۰۱۳}). در رویکرد اسلامی، به توجه فرد از نیازهای فردی به جمعی و قصدهای فردی به قصدهای مشارکتی، که باعث پیوند او با دیگران می‌گردد، «بلوغ عاطفی» گفته می‌شود. بلوغ عاطفی یا بلوغ مشارکتی یا بلوغ اجتماعی، نویددهنده توان اجتماعی فرد است. بروز مهر و محبت و احترام و ادب نسبت به دیگران، از لوازم و ارکان بلوغ عاطفی است و هر قدر قوی‌تر باشد، این بلوغ، کارآمدتر و موثرتر خواهد بود. تقویت این بلوغ منجر می‌شود که صفات کریمه‌ایثار، سخاوت، همدلی و همراهی صمیمانه و... در فرد ارتقاء یابد و فقدان آن موجب بروز صفات منفی مقابل با آنها مانند بخل، حسد و... می‌شود؛ زیرا نیازهای طبیعی و سنی، فرد را به چنین صفات معکوسی دلاله می‌دهد. (اخوت، جلد ۶، ۱۳۹۶)

بلوغ عاطفی در حوزه روابط زوجین، با مفاهیم رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی عجین است (میهایلو و ترتیجاکوا،^{۲۰۱۶} و قربانی و باقری حسین‌آبادی،^{۱۴۰۰}). در همین راستا، در پژوهش‌های متعددی، ارتباط بلوغ عاطفی با رضایت زناشویی (نیندیساری و هراواتی،^{۲۰۱۸} و تاندون،^{۲۰۱۷})، سازگاری زوجین (رانی و همکاران،^{۲۰۱۷}؛ شارما،^{۲۰۱۷}؛ شریفی و بساک‌نژاد،^{۱۳۹۷} و سوهارتو و همکاران،^{۲۰۲۰})، کیفیت زناشویی (بهمنی و همکاران،^{۱۴۰۰}) و بهزیستی روان‌شناختی (هاربانی و دویپوتری،^{۲۰۲۱}؛ مولی و آشا،^{۲۰۱۸}؛ نعمتی دانا و قمری،^{۱۳۹۹} و سیو و ماجد،^{۲۰۲۲}) را نشان داده‌اند.

همچنین پژوهشگران در مطالعات مختلفی با اتخاذ رویکردهای دینی و مذهبی مبتنی بر آیات قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم‌السلام)، به بررسی رضایت زوجین و بلوغ عاطفی و نیز مؤلفه‌های مؤثر در بهبود و ارتقاء آنها پرداخته‌اند. در این زمینه، جعفری هرنیدی و رجایی

1. kumar & Smriti
2. Anand, Kunwar, & Kumar
3. Wagde & Ganaie
4. Tandon

موسوی (۱۳۹۸) در پژوهشی بر اساس جو عاطفی خانواده و میزان مذهبی بودن والدین، به پیش‌بینی بلوغ عاطفی پرداختند. حاج حسینی و همکاران (۱۳۹۶) نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی را مورد تایید قرار دادند. همچنین یوسفی و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که بین باورهای مذهبی و سبک‌های حل تعارض، رابطه مثبت وجود دارد. در دیگر منابع قرآنی و روایی نیز رضایت زناشویی به عنوان نتیجه و پیامد بلوغ عاطفی معرفی شده است (اخوت، ۱۳۹۲، ص ۴۹). در این منابع، بلوغ عاطفی، به معنای توان برقراری ارتباط مؤثر با دیگران بر مدار عقل و ایمان و بر اساس آیات الهی و روایات است که منجر به ارتباط همدلانه و محبت‌آمیز با دیگران و رضایت از زندگی می‌شود (همان، ۱۳۹۲ و ۱۳۹۳). همچنین در بسیاری از سوره‌های قرآن کریم، همچون سوره مبارکه طور و انشقاق (که در آن از بهشت سخن می‌گوید و نوعاً به بهشت خانوادگی اشاره دارد) و نیز موضوع نزول رحمت و مودت در سوره مبارکه روم (که زوجیت را عامل آن بیان می‌نماید)، به ضرورت عطف زوجی که از بالاترین سطوح بلوغ عاطفی است اشاره دارد. سطوح بلوغ عاطفی شامل عطف با دیگران مبتنی بر روابط و نیازهای انسانی، مبتنی بر روابط برادری، روابط ارحامی (که به طور ویژه، شامل زوجین می‌شود) و نیز بر اساس روابط ولایی است. موارد بیان‌شده دربرگیرنده موضوعات احسان، اکرام، اصلاح، مسئولیت‌پذیری، هم‌کلامی، همفکری، همدلی و همراهی می‌باشند (همان، ۱۳۹۲، ص ۶۳) که به شیوه تحلیل مضمون قیاسی نظریه‌محور (استرلینگ، ۲۰۰۱) و مبتنی بر قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام استخراج شده است (جنتی و همکاران، ۱۴۰۲). چنان‌که از موارد بیان‌شده در تعارف بلوغ عاطفی در منابع غیراسلامی و اسلامی فوق‌الذکر قابل استنباط است، وجه تمایز تعریف بلوغ عاطفی مبتنی بر قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام با سایر تعاریف در توجه به عقل به منظور تمایز خیر و شر، ارتباط با دیگران بر مبنای حکم خدا نه لذت صرف، تأکید بر ارتباط با دیگران بر مبنای حقوق آنها، اهمیت تفکیک نیازهای حقیقی و غیرحقیقی در تعامل با دیگران، اهمیت شیوه ارتباط با همسر و در نهایت، کیفیت‌افزایی در زمینه بلوغ عاطفی با ترجیح و تقدم نیازهای دیگران بر خود نهفته است که افق دید فرد در این نحوه از قصد و عمل، تامین رضایت پروردگار است که دارای

پیامد رضایت از خود و از زندگی زناشویی است و امکان ارتقاء در آن (سطح بلوغ عاطفی و در نهایت، رضایت زناشویی) وجود دارد (همان). در این زمینه، به طور نمونه می توان بیان کرد که علاقه به همسر، صرفاً بر اساس بعد احساسی نیست؛ بلکه چون خداوند او را مایه آرامش همسر قرار داده و مودت بین همسران را برقرار نموده، چنان که فرد به وی علاقه مند و در صدد انجام وظایف مربوط به او است و اینکه توقعاتش را برآورده سازد، در عین حال به این نکته توجه دارد که برآورده کردن دائم، کورکورانه و بدون برنامه انتظارات ممکن است سد و مانعی بر سر راه رشد و پیشرفت شخصیت همسر باشد؛ لذا به ارتقاء و پیشرفت فرد توجه داشته در جهت شکوفا شدن او نیز گام هایی برمی دارد. به عبارتی، فرد بالغ عاطفی، از نظر اسلام، فرد منفعل و بی مسئولیت و بی توجه نسبت به رشد شخصیتی همسرش نیست. (اخوت، ۱۳۹۷)

بر اساس مطالب مطرح شده می توان بیان کرد که اتخاذ رویکردهای مداخله ای مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی، می تواند در ارتقاء سطح بلوغ عاطفی زوجین و در نتیجه، افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی تأثیرگذار باشد. نظر به اهمیت خانواده و رضایت و بهزیستی روان شناختی زنان در خانواده، این پژوهش به دنبال پاسخ گویی به این سؤال است که آیا بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی در زنان اثربخش است؟

روش پژوهش

روش پژوهش، در مرحله اول و در راستای تدوین بسته آموزشی بلوغ عاطفی اسلامی، روش پنج مرحله ای به شیوه کیفی مبتنی بر تحلیل مضمون قیاسی متناسب با تحلیل شبکه مضامین آتراید استرلینگ (۲۰۰۱) بوده است که بر مبنای روش نمونه گیری در دسترس، بر اساس ارتباط محتوا با راهبردهای آموزشی بلوغ عاطفی و اشباع اطلاعاتی (به عنوان نمونه، شامل قرآن کریم و کتب بلوغ عاطفی (دوره اکرام و تالیف)، (اخوت، ۱۳۹۳، جلد ۴)، بلوغ با هم بودن، (اخوت، ۱۳۹۶، جلد ۶)، تدبیر در ساحت بیت، (اخوت، ۱۳۹۲) و کتاب چگونگی خانه ام را به خانه رسول متصل کنم (اخوت، ۱۳۹۷) منابع مطالعه بودند. در این پژوهش، شبکه مضامین

بر اساس روندی مشخص شامل، مضامین پایه (کدها و نکات کلیدی متن)، مضامین سازنده (مضامین به دست آمده از ترکیب و تلخیص مضامین پایه) و مضامین فراگیر (مضامین عالی دربرگیرنده اصول حاکم بر متن به مثابه کل)، موضوع بلوغ عاطفی را از منظر منظومه رشد قرآنی، نظام مند نموده که شامل مراحل زیر است:

مرحله اول - در این مرحله، کدگذاری محتوا با تمرکز بر کتب مرتبط با بلوغ عاطفی زوجی، برگرفته از آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام و محتواها و مطالب آموزشی در این حوزه انجام شد. مرحله دوم - تم‌ها و موضوعات زیرگروه هریک از محتواهای آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، استخراج و طی چند مرحله، تعدیل شدند.

مرحله سوم - شبکه مضامین مربوط به طراحی و اعتبارسنجی بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، ترسیم، بازبینی و اصلاح گردید.

مرحله چهارم - در این مرحله، شرح و جستجوی شبکه مضامین، از طریق تحلیل مضامین مرتبط با بلوغ عاطفی اسلامی زوجی انجام شد.

مرحله پنجم - در مرحله آخر، در قالب جدول تحلیل مضامین، یکپارچه سازی تم‌های مضامین فراگیر، سازمان دهنده و پایه با مصادیق عینی و عملیاتی حاصل از تحلیل مضمون، انجام شد و شبکه مضمون، نهایی سازی و ترسیم گردید که شامل یک مضمون فراگیر (بلوغ عاطفی زوجی اسلامی) و شبکه ای از مضامین سازمان دهنده و پایه بوده است. مضامین سازمان دهنده احسان، اکرام، قوامیت (مسئولیت پذیری)، اصلاح، هم کلامی، همفکری، همدلی و همراهی (که خود شامل مضامین پایه ثانوی زوجیت، مشتمل بر مواردی نظیر تعریف، انواع، اهداف و مقاصد و بلوغ در انواع زوجیت و مهارت های تقویت و استمرار میثاق زوجیت)، شناخت وجوه با هم بودن، مشتمل بر بهره مندی از احسان، اکرام، قوامیت و اصلاح در سطح روابط انسانی و ارحامی در زندگی زناشویی، ارتقاء روابط زوجی شامل مقاصد، اشکال، شناخت آسیب ها و ارتقاء در روابط، مهارت های با هم بودن زوجی در هم کلامی شامل اصول، اجزاء و مؤلفه ها و مهارت های هم کلامی، مهارت های با هم بودن زوجی در همفکری مشتمل بر مبانی، مراحل و مهارت ها در همفکری، مهارت های با هم بودن زوجی در همدلی و همراهی شامل

تعریف، مبانی، اصول، شرایط تحقق و بروز، آسیب‌ها و مهارت‌های همدلی و همراهی بودند. سپس در یک بررسی تخصصی متمرکز توسط پنج داور مستقل، تناسب و ارتباط نظری و منطقی بین مضامین فراگیر، مضامین سازمان‌دهنده و مضامین پایه، مورد بررسی قرار گرفت و مؤلفه‌هایی که توافق ۸/۰ و بالاتر برای آنها وجود داشت، به همان ترتیب حفظ شد و مقولاتی که توافق بر سر ارتباط این مضامین فراگیر، مضامین سازمان‌دهنده و مضامین پایه، کمتر از ۷/۰ بود، بر پایه پیشنهادات پنج داور، مورد بازنگری نهایی قرار گرفت. در تحلیل مضمون قیاسی نظریه محور بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، مؤلفه‌های احسان، اکرام، قوامیت یا مسئولیت‌پذیری، اصلاح، هم‌کلامی، هم‌فکری، همدلی و همراهی استخراج شد و ضریب نسبت روایی محتوایی (CVR)، برابر با ۹۶/۰ بود.

روش پژوهش در بخش کمی، از نوع نیمه‌آزمایشی در قالب طرح دو گروهی سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای تهران در پاییز سال ۱۳۹۹ بود. انتخاب نمونه‌ها، به شیوه در دسترس و به تعداد ۳۰ نفر انجام شد که به صورت تصادفی در گروه آزمایش (آموزش بسته بلوغ عاطفی زوجی اسلامی ۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، شامل گذشت حداقل ۵ و حداکثر ۱۰ سال از ازدواج (با توجه به شواهد پژوهشی که اوج اختلافات زوجین، ۳ تا ۵ سال ابتدای زندگی است، نمونه از بین جامعه‌ای که به سازگاری نسبی در روابط دست یافته باشند، انتخاب شد)، عدم ابتلاء به اختلالات روان‌شناختی یا روان‌پزشکی (بر اساس گزارش بیمار و مصاحبه بالینی)، عدم شرکت هم‌زمان در دوره‌های درمانی یا آموزشی موازی و تمایل به شرکت در پژوهش و رضایت آگاهانه، و ملاک‌های خروج، شامل عدم شرکت منظم در کلاس‌های آموزشی، عدم تمایل به ادامه حضور در جلسات آموزشی، غیبت بیش از دو جلسه و تصمیم به جدایی از همسر بود. افراد گروه آزمایش، تحت آموزش بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی و به صورت ۹ جلسه ۱/۵ ساعته قرار گرفتند. پیش‌آزمون و پس‌آزمون، بر روی کلیه افراد شرکت‌کننده اجرا شد. دو ماه پس از اتمام دوره نیز پرسش‌نامه‌ها در مرحله پیگیری اجرا شد. ساختار جلسات آموزشی در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱: ساختار جلسات آموزشی بسته بلوغ عاطفی اسلامی

جلسه	عنوان	هدف	محتوا	تکنیک / روش
اول	ایجاد شناخت و نگرش	اصلاح باورها و اهداف ازدواج و آگاهی از رویکرد و مقاصد قرآن و روایات به ازدواج	آگاه شدن به تعاریف موجود از زوجیت، بازنگری در اهداف و مقاصد ازدواج، ایجاد نگرش قرآنی نسبت به زوجیت، تغییر پیش فرض ها، باورها و افکار نادرست در زمینه مقاصد زوجیت، تعریف و مقاصد انواع زوجیت از نگاه قرآن و روایات	ایجاد سؤال و چالش و در ادامه آگاهی افزایی
دوم	سطوح و وجوه ارتباطات زوجین	آشنایی با احسان و نیکویی در روابط زناشویی	آموزش و آشنایی با بلوغ عاطفی در سطح انسانی و وجه ارحامی با تأکید بر احسان	آگاهی بخشی و تمرین جستجوی شئون در رابطه با همسر
سوم	سطوح و وجوه ارتباطات زوجین	آشنایی با اکرام در روابط زناشویی	آموزش و آشنایی با بلوغ عاطفی در سطح انسانی و وجه ارحامی با تأکید بر اکرام و ارزش گذاری همسر	آگاهی بخشی و تمرین تمرکز بر شاخصه ها
چهارم	سطوح و وجوه ارتباطات زوجین	آشنایی با اصلاح و قوامیت در روابط زناشویی	آموزش و آشنایی با بلوغ عاطفی در سطح انسانی و وجه ارحامی با تأکید بر اصلاح و مسئولیت پذیری همسر و آموزش شاخصه های مراقبت از شکاف و برخورد عاقلانه و درست با نشوز در وجه اصلاح	آگاهی بخشی و تمرین مواجهه منطقی با معایب و شیوه تمرکز بر تقویت مسئولیت پذیری همسر
پنجم	مهم ترین مهارت های ارتباطی در حوزه روابط زوجی	آشنایی با شاخصه های هم کلامی از نظر قرآن و روایات (اصول کلی)	آموزش اصول هم کلامی، (اصول کلی در رابطه با کلام، اصول افزایش توان گفتگو و اصول کلام در رابطه با آسیب های گفتگو)	آگاهی بخشی
ششم	مهم ترین مهارت های ارتباطی در حوزه روابط زوجی	آشنایی با شاخصه های هم کلامی از نظر قرآن و روایات (اجزاء و مؤلفه ها)	آموزش مبانی هم کلامی (آشنایی با اجزاء و مؤلفه های کلام (غرض کلام، مخاطب کلام، تعامل کلام، محتوای کلام، آداب کلام، اثر کلام و شاهد کلام)	تمرکز بر تمرین شاهد کلام

جلسه	عنوان	هدف	محتوا	تکنیک / روش
هفتم	مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی در حوزه روابط زوجی	آشنایی با شاخصه‌های همفکری از نظر قرآن و روایات	تعریف همفکری و نقش آن در زندگی زناشویی و آموزش مبانی، مراحل و اصول آسیب‌های فقدان همفکری و همفکری نادرست آموزش مهارت‌های همفکری در مهارت‌های کشف و ارائه علم	آگاهی بخشی و تمرکز بر تمرین توسعه ایده نو
هشتم	مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی در حوزه روابط زوجی	آشنایی با شاخصه‌های همراهی و همدلی از نظر قرآن و روایت	تعریف همدلی و همراهی و نقش آن در زندگی زناشویی و آموزش مبانی، مراحل، اصول و شیوه اصلی همدلی و همراهی در روابط زوجی آسیب‌های فقدان همدلی و همراهی و همچنین همدلی و همراهی نادرست در روابط زوجین آموزش مهارت‌های همدلی و همراهی در تعاملات زناشویی (نقش همدلی و همراهی در زندگی و موانع عدم توسعه ایده‌ها)	آموزش مؤلفه‌های همدلی و همراهی صحیح
نهم	خلاصه جلسات	مرور و تکرار مطالب آموزشی و رفع ابهام و اشکالات	تمرکز بر کلیات احسان، اکرام، اصلاح، قوامیت، همکلامی، همفکری، همدلی و همراهی در روابط زوجی	تکرار تمرین‌ها و خلاصه آموزش‌ها

برای جمع‌آوری داده‌ها، از فرم ۴۷ سئوالی پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ^۱ (۱۹۸۹) استفاده شد. هر سؤال، دارای ۵ گزینه (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است. نمره‌گذاری مقیاس، به دو روش انجام می‌شود ۱. نمره رضایت کلی از روابط زناشویی، که نمرات فرد در تمامی ۴۷ ماده، مطابق امتیازات درج‌شده در کلید پرسش‌نامه جمع شده و نمره رضایت کلی را تشکیل می‌دهد. ۲. نمره مقیاس‌های فرعی، که شامل موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل

1. Enrich marital satisfaction scale

تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان و جهت‌گیری مذهبی است که در مجموع، نمرات را برای هریک از مقیاس‌های فرعی به صورت جداگانه محاسبه کرده و سپس مجموع نمره هر مقیاس را بر عدد ۵ تقسیم می‌کنیم. مهدویان (۱۳۷۶)، پایایی آزمون را با استفاده از روش بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته برای مردان، ۰/۹۳ و برای زنان، ۰/۹۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. این آزمون، ۱۸ سؤال و ۶ عامل را دربرمی‌گیرد. آزمودنی‌ها در مقیاسی ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق)، به سؤال‌ها پاسخ می‌دهند. برای بررسی روایی ابزار و سنجش رابطه آن با سنجه‌هایی که صفات شخصیتی را می‌سنجیدند و در ضمن شاخص بهزیستی روان‌شناختی نیز به شمار می‌رفتند، مانند مقیاس تعادل عاطفی (برادبورن^۱)، رضایت زندگی (نیوگارتن^۲) و حرمت خود (روزنبرگ^۳) استفاده شد. نتایج همبستگی آزمون ریف با هریک از مقیاس‌های فوق، قابل قبول بود. بنابراین، ابزار فوق از نظر سازه‌ای، دارای روایی است. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰)، هدفمندی در زندگی (۰/۹۰) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش شده است. داده‌های پژوهش به وسیله نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در سطح آمار استنباطی نیز از تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری استفاده شد.

در این پژوهش، رهنمودهای اخلاقی مربوط به رضایت آگاهانه و رازداری انجمن مشاوره‌ای آمریکا^۴ و انجمن روان‌شناسی آمریکا^۵ رعایت شد و تأییدیه کمیته اخلاق از دبیرخانه کمیته دانشگاهی اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) با شماره مجوز 1399. 267. IR. IAU. KHUISF. RCE. مورد تأیید قرار گرفت.

1. Bradburn
2. Neugarten
3. Rosenberg
4. American counseling Association (CAC)
5. American psychology Association (APA)

یافته های پژوهش

توزیع فراوانی وضعیت تحصیلات افراد نمونه نشان داد در گروه آزمایش، ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) تحصیلات کارشناسی، و ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر هستند. در گروه کنترل نیز ۱ نفر (۶/۷ درصد) دارای تحصیلات فوق دیپلم، ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی و ۱۰ نفر (۶/۷ درصد) نمونه، تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر داشته اند. همچنین در گروه کنترل و آزمایش، به صورت همسان، ۳ نفر شاغل (۲۰ درصد) و ۱۲ نفر غیرشاغل (۸۰ درصد) وجود دارند. میانگین سنی در گروه آزمایش، ۲۹/۱۳ سال و در گروه کنترل، ۳۱ سال بوده است.

جدول ۲: شاخص های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر پیش آزمون		آزمایش		کنترل	
		پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پیگیری
رضایت زناشویی	میانگین	۱۴۴/۸۰۰	۱۸۰/۲۶۶	۱۷۲/۸۰۰	۱۵۶/۰۰
	انحراف معیار	۱۲/۷۰۶	۱۲/۴۳۵	۱۶/۰۲۳	۲۰/۷۹۴
بهبودی روان شناختی	میانگین	۶۶/۲۰۰	۷۹/۰۰	۷۵/۸۶۶	۶۲/۲۶۶
	انحراف معیار	۴/۲۶۲	۵/۵۴۲	۶/۷۵۹	۳/۹۷۲

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، بر اساس یافته های توصیفی، میانگین نمرات متغیرهای رضایت زناشویی و بهبودی روان شناختی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، افزایش بیشتری در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون داشته است. به منظور بررسی پیش فرض نرمال بودن نمرات، از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج حاصل از اجرای این پیش فرض نشان داد فرض صفر، مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات رضایت زناشویی و بهبودی روان شناختی در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون

و پیگیری باقی است؛ یعنی توزیع نمرات نمونه، نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل، اتفاقی است ($p > 0/05$). به منظور بررسی پیش فرض برابری واریانس ها، از آزمون لوین استفاده شد و پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس ها در گروه ها در متغیرهای پژوهش در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تأیید شد ($p > 0/05$). به منظور بررسی پیش فرض یکنواختی کوواریانس ها، از آزمون کرویت ماچلی^۱ استفاده شد. پیش فرض یکنواختی کوواریانس ها، با استفاده از آزمون ماچلی در متغیر بهزیستی روان شناختی تأیید شد ($p > 0/05$) و در متغیر رضایت زناشویی رد شد ($p < 0/05$). بنابراین در متغیر رضایت زناشویی، از آزمون محافظه کارانه ای همچون گرین هاوس - گیزر^۲ برای تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر استفاده گردید و در مورد بهزیستی روان شناختی، فرض کرویت گزارش شد. نتایج آزمون چندمتغیره نمرات رضایت زناشویی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون چندمتغیره نمرات رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی

توان آماری	اندازه اثر	سطح احتمال	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرض	F	ضریب	اثرات	
۰/۰۸۶	۰/۰۱۴	۰/۵۷۱	۲۴	۱	۰/۳۳۰	۰/۹۸۶	اثر زمان	رضایت زناشویی
۰/۳۱۴	۰/۰۹۰	۰/۱۳۸	۲۴	۱	۲/۳۶۰	۰/۹۱۰	اثر زمان × گروه	
۰/۱۵۴	۰/۰۳۳	۰/۳۴۳	۲۷	۱	۰/۹۳۰	۰/۹۶۷	اثر زمان	روان شناختی بهزیستی
۰/۶۶۳	۰/۱۸۴	۰/۰۲۰	۲۷	۱	۶/۰۹۲	۰/۸۱۶	اثر زمان × گروه	

نتایج جدول ۳ نشان می دهد تحلیل چندمتغیره برای اثر زمان و همچنین تعامل زمان و گروه در متغیر رضایت زناشویی، معنادار به دست نیامده است ($p > 0/05$). این نتایج نشان می دهد

1. Mauchly Test if Sphericity
2. Greenhouse-geisser

که مراحل پژوهش به صورت کلی با هم تفاوت ندارند و تغییرات در مراحل، در گروه‌ها نیز دارای تفاوت معنادار نیست. همچنین نتایج بیانگر این است که تحلیل چندمتغیره برای اثر زمان، در متغیر بهزیستی روان‌شناختی معنادار به دست نیامده است ($p > 0.05$)، اما در تعامل زمان و گروه، معنادار حاصل شده است ($p < 0.05$). بنابراین، نتایج نشان می‌دهد که مراحل پژوهش به صورت کلی با هم تفاوت ندارند، اما تغییرات در مراحل، در گروه‌ها دارای تفاوت معنادار است.

جدول ۴: نتایج تحلیل اثرات درون آزمودنی و بین آزمونی رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
درون آزمودنی رضایت زناشویی	اثر زمان	۱	۳۲/۱۳۹	۰/۳۳۰	۰/۵۷۱	۰/۰۱۴	۰/۰۸۶
	اثر زمان × گروه	۱	۲۲۹/۹۴۷	۲/۳۶۰	۰/۱۳۸	۰/۰۹۰	۰/۳۱۴
	گروه	۱	۱۲۳۰۹/۳۹۸	۸۹/۶۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۸۹	۱/۰۰
درون آزمودنی بهزیستی روان‌شناختی	اثر زمان	۱	۶/۲۱۲	۰/۹۳۰	۰/۳۴۳	۰/۰۳۳	۰/۱۵۴
	اثر زمان × گروه	۱	۴۰/۶۹۸	۶/۰۹۲	۰/۰۲۰	۰/۱۸۴	۰/۶۶۳
	گروه	۱	۱۳۲۶/۱۶۱	۱۴/۳۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۴۷	۰/۹۵۴

نتایج تحلیل درون آزمودنی در جدول ۴ نشان داد که در تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در متغیر رضایت زناشویی، اثر زمان و همچنین تعامل زمان و گروه، معنادار به دست نیامده است ($p > 0.05$). به عبارت دیگر، مراحل پژوهش به صورت کلی با هم تفاوت ندارند و تغییرات در مراحل، در گروه‌ها دارای تفاوت معنادار نیست.

نتایج تحلیل بین آزمودنی حاکی از آن بود که میانگین نمرات متغیر رضایت زناشویی در گروه آزمایش (بسته آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی) و کنترل، تفاوت معناداری دارد

($p < 0/001$). نتایج نشان داده است که ۷۸/۹ درصد از نمرات رضایت زناشویی، به تفاوت بین دو گروه مربوط است.

بر اساس یافته‌های به دست آمده، با کنترل متغیر پیش‌آزمون، میانگین نمرات متغیر بهزیستی روان‌شناختی، در گروه آزمایش و گروه کنترل، تفاوت معناداری دارد ($p < 0/001$). نتایج نشان داده است که ۳۴/۷ درصد از نمرات بهزیستی روان‌شناختی، به تفاوت بین دو گروه مربوط است. در تحلیل واریانس، با اندازه‌گیری مکرر در متغیر بهزیستی روان‌شناختی، اثر زمان و همچنین اثر زمان بر پیش‌آزمون معنادار به دست نیامده است ($p > 0/05$). به عبارت دیگر، مراحل پژوهش به صورت کلی با هم تفاوت ندارند، اما نتایج نشان داده است که تعامل زمان و گروه، معنادار است ($p < 0/05$). از این رو، تغییرات در متغیر بهزیستی روان‌شناختی در مراحل، در گروه‌ها دارای تفاوت معنادار است و میزان این تفاوت برابر با ۱۸/۴ درصد به دست آمده است.

جدول ۵: نتایج برآورد پارامترهای متغیرهای پژوهش یا مقایسه میانگین نمرات رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی در مراحل پژوهش برای مقایسه بسته آموزشی با گروه کنترل

مراحل		B	خطای انحراف استاندارد	T	معناداری	حجم اثر	توان آماري
رضایت زناشویی	پس‌آزمون	۳۷/۶۴۱	۲/۵۷۹	۱۴/۵۹۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹۰	۱/۰۰۰
	پیگیری	۲۸/۵۸۹	۵/۹۳۱	۴/۸۲۰	۰/۰۰۱	۰/۹۴۲	۰/۹۹۶
بهزیستی روان‌شناختی	پس‌آزمون	۱۲/۳۲۵	۲/۸۲۷	۴/۳۵۹	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳	۰/۹۸۷
	پیگیری	۸/۶۵۰	۲/۹۰۷	۲/۹۷۵	۰/۰۰۶	۰/۲۴۷	۰/۸۱۸

نتایج در جدول ۵ نشان می‌دهد، در هر دو متغیر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی، تفاوت گروه آزمایش یا بسته آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات معصومین با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و در مرحله پیگیری، معنادار به دست آمده است ($p < 0/001$). به عبارت دیگر، بسته آموزشی، بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زنان تازه ازدواج کرده در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته است و اثرات آموزش‌ها در مرحله پیگیری نیز معنادار شده است. میزان تأثیر آموزش‌ها در متغیر رضایت

زناشویی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، به ترتیب ۸۹ و ۹۴/۲ و در متغیر بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، به ترتیب ۴۱/۳ و ۲۴/۷ درصد بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد بسته آموزشی، بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زنان در مرحله پس‌آزمون، تأثیر معناداری داشته و اثرات آموزش‌ها در مرحله پیگیری نیز معنادار شده است ($p < 0/05$). هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر بسته آموزشی بلوغ عاطفی اسلامی بر رضایت زناشویی، می‌توان به پژوهش‌های نینداساری و هراواتی (۲۰۱۸)، رانی و همکاران (۲۰۱۷)، شارما (۲۰۱۷)، تاندون (۲۰۱۷)، سالدانها^۱ و همکاران (۲۰۲۱)، افخم‌زاده و همکاران (۲۰۲۲)، قربانی و باقری حسین‌آبادی (۱۴۰۰)، بهمنی و همکاران (۱۴۰۰) و شریفی و بساک‌نژاد (۱۳۹۷) اشاره کرد.

در تبیین یافته‌های پژوهش مبتنی بر فرضیه حاضر می‌توان به این نکته اشاره نمود که در بسته آموزشی بلوغ عاطفی اسلامی، به روابط میان‌فردی بین زوجین و نیز توجه به حقوق و جایگاه همسران، توجه ویژه‌ای شده است. با اکتساب بلوغ عاطفی، اساسی‌ترین توان‌هایی که به واسطه رشد عقلی در انسان رخ می‌دهد، منتهی به ارتباطات وسیع اجتماعی می‌گردد و نیز در نتیجه بلوغ عاطفی و ارتباطاتی که از آن نشئت می‌گیرد، فرد به صفات کریمانه‌ای همچون: احسان، اکرام، اصلاح و قوامیت دست می‌یابد و مکارم اخلاق را از خود بروز می‌دهد. بنابراین می‌توان انتظار داشت زنانی که آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی را دریافت نموده‌اند، سطوح بالاتری از صفات کریمانه در ارتباطات، به‌ویژه در ارتباط با همسر را داشته باشند که این امر می‌تواند رضایت زناشویی را نیز افزایش دهد. همچنین بلوغ عاطفی مبتنی بر قرآن و روایات، تأکید بسیار زیادی بر مؤلفه عطف و برقراری پیوند دارد؛ به گونه‌ای که فرد بالغ، در ایجاد ارتباط و پیوند، توانمندی مضاعفی دارد. بنابراین می‌توان انتظار داشت با آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، سطح ارتباط و پیوند زناشویی و به واسطه آن، رضایت زناشویی

افزایش یابد. همچنین در بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، فرد، بالغ، فعال، پویا و اهل حرکت است و افراد پیرامون خود را نیز به سمت پویایی و فعالیت سوق می‌دهد. همچنین در آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، بر صفت قوامیت یا مسئولیت‌پذیری در زندگی تأکید می‌شود که موجب می‌گردد فرد بتواند دیگران و به‌ویژه همسرش را نیز به پویایی و حرکت درآورد و از این طریق، دستیابی به سطوح موفقیت، افزایش یافته و رضایت زناشویی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر بسته آموزشی بلوغ عاطفی اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی، می‌توان به پژوهش‌های هاریانی و دوپیوتری (۲۰۲۱)، مولی و آشا (۲۰۱۸)، نعمتی دانا و قمری (۱۳۹۹) و قاضی وکیلی و همکاران (۲۰۱۹) اشاره کرد. نتایج پژوهش (سبو و ماجد، ۲۰۲۲) نیز نشان داد که بلوغ عاطفی به‌منظور تقویت بهزیستی روان‌شناختی در بزرگسالان، ضروری است.

در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان به این نکته اشاره نمود که بهزیستی روان‌شناختی بدین معناست که افراد با ارتقاء سطح بلوغ عاطفی، در ابعاد مختلف زندگی زناشویی، در طول عمر خود، امکان شکوفایی و پیشرفت داشته و از صدمات روانی ناشی از فشارهای گوناگون و متعدد پیرامون خود مصونیت یابند. هم‌کلامی، همدلی، همراهی و همفکری که از مؤلفه‌های روابط و تعامل مثبت با دیگران است، موجب شادکامی، عملکرد بهتر، رضایت از زندگی (محمودی و اسماعیلی، ۱۳۹۶) و بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد (داینر و بیساس، ۲۰۰۸). چنان‌که قبلاً نیز مطرح گردید، برخی از مؤلفه‌های شش‌گانه بیان‌شده در زمینه بهزیستی روان‌شناختی عبارتند از: ارتباط و تعامل سازنده با افراد، رشد و پیشرفت فردی، زندگی هدفمند و ارتباط و تسلط بر محیط پیرامون (ریف و همکاران، ۲۰۰۴) که می‌تواند متأثر از مؤلفه‌های هشت‌گانه بسته آموزشی حاضر باشد. همچنین ارتقاء فرد در سطح بلوغ عاطفی اسلامی، منتهی به رضایت زناشویی می‌گردد (اخوت، ۱۳۹۲). لذا مبتنی بر نتایج پژوهش، می‌توان بیان نمود که با ارائه اطلاعات در زمینه ارتباطات زوجین از طریق بسته آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی، دانش افراد در زمینه چگونگی ارتباط با همسرشان افزایش یافته و مهارت کنترل آسیب‌ها در این زمینه را کسب نمایند. بر این اساس، این افراد از آسیب‌ها

و مشکلات ناشی از ارتباط غلط با همسر، مصون بوده و در نتیجه، از سلامت روان بالاتر و بهزیستی بیشتری برخوردار هستند.

همچنین بهزیستی روان‌شناختی به عنوان شکلی از سلامت روانی معرفی می‌شود که در آن، افراد، قابلیت شناسایی توانمندی و استعداد‌های خود را دارند. بنابراین می‌توان انتظار داشت با ارائه مفهوم زوجیت در آموزش بلوغ عاطفی زوجی اسلامی و ارائه تبیین‌های لازم به زنان درباره شناخت توانمندی‌های خود و همسر و تأکید بر خودشناسی و خودسازی، بهزیستی روان‌شناختی نیز افزایش یابد. از طرفی، در بهزیستی روان‌شناختی، بر توانایی تعامل با دیگران و مشارکت جمعی تأکید می‌شود. این در حالی است که در بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی اسلامی نیز بر ارتقاء روابط زوجی، اکرام، احسان، مسولیت‌پذیری و اصلاح و مهارت هم‌کلامی، همفکری، همدلی و همراهی تأکید شده است و با شرکت زنان در این آموزش‌ها، مبانی، اصول، شرایط تحقق و بروز و آسیب‌های تعاملات، ارائه شده و در نهایت، مهارت‌های تعامل با همسر در این افراد افزایش می‌یابد. بهزیستی روان‌شناختی، مبتنی بر تعادل عاطفی در فرد و احساس امنیت و آرامش است. این در حالی است که در مفهوم زوجیت در بسته آموزش بلوغ عاطفی زوجی، به آیات قرآن از جمله آیه «وَمِنْ آيَاتِهِ انْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا...» (روم: ۲۱) اشاره می‌شود. به عبارتی، قرآن ضمن تأیید مفهوم زوجیت در عرف، اعلام می‌فرماید که زوجیت، از ویژگی‌های هر مخلوق و منجر به سکون و آرامش است؛ لذا در این بسته آموزشی، مبانی ایجاد مودت و رحمت زناشویی، آموزش داده شده که منجر به سکون و آرامش و بهزیستی روانی می‌شود.

با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی، بسته آموزشی بلوغ عاطفی زوجی، به زنان قبل از ازدواج و در طول زندگی مشترک، آموزش داده شده و در مداخلات و مشاوره‌ها، مورد استفاده قرار گیرد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به روش نمونه‌گیری تصادفی و عدم مقایسه هم‌زمان این بسته با مداخلات روان‌شناختی دیگر اشاره کرد. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، از ابزارهای اسلامی برای سنجش متغیرهای پژوهش، مانند رضایت زناشویی اسلامی استفاده شود.

فهرست منابع

الف فارسی

۱. اخوت، احمد (۱۳۹۲ش)، تدبر در ساحت بیت، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیه السلام.
۲. _____ (۱۳۹۳ش)، دوره‌های رشد تفکر/اجتماعی؛ از تکلم تا بلوغ، (جلد ۴)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیه السلام.
۳. _____ (۱۳۹۶ش)، دوره‌های رشد تفکر/اجتماعی؛ بلوغ عبودیتی، (جلد ۶)، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیه السلام.
۴. _____ (۱۳۹۷ش)، چگونه خانه/م را به خانه رسول متصل نمایم، تهران: انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیه السلام.
۵. بهمنی مکوندزاده، پروانه؛ کرابی، امین؛ علوی، سیده زهرا و هاشمی، سید اسماعیل (۱۴۰۰ش)، «آزمون مدل اثرات مستقیم و غیرمستقیم کارکرد خانواده مبدأ و ادراک ازدواج والدین بر افسردگی و کیفیت زناشویی زنان: نقش میانجی بلوغ عاطفی»، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۹، ش ۴، ص ۱۰۰۰-۱۰۰۱.
۶. جعفری هرنیدی، رضا و رجایی موسوی، سیده فاطمه (۱۳۹۸ش)، «پیش‌بینی بلوغ عاطفی بر اساس جو عاطفی خانواده و میزان مذهبی بودن والدین در دانش‌آموزان دختر»، مطالعات روان‌شناسی تربیتی، دوره ۱۶، ش ۳۴، ص ۲۶-۱.
۷. جنتی، زهرا؛ سجادیان، ایلناز؛ فیاض، فاطمه و گل‌پرور، محسن (۱۴۰۲ش)، «طراحی و اعتبارسنجی مقدماتی پرسش‌نامه بلوغ عاطفی - زوجی مبتنی بر منابع قرآنی و روایی»، پژوهش در دین و سلامت، دوره ۹، ش ۲، ص ۵۰-۶۵.
۸. حاج حسینی، منصوره؛ جعفری، فاطمه و محمدی، مریم (۱۳۹۶ش)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بلوغ عاطفی و شکیبایی دختران نوجوان»، علوم تربیتی/دیدگاه اسلام، دوره ۵، ش ۸، ص ۸۱-۹۷.
۹. زارع شاه‌آبادی، اکبر و منتظری، مرضیه (۱۳۹۷ش)، «بررسی عوامل مرتبط با رضایت زناشویی در میان زنان متاهل در شهر تفت»، دو فصلنامه پژوهش در رفتار/اجتماعی و سلامت، دوره ۳، ش ۱، ص ۳۰۹-۳۲۱.
۱۰. ساسان‌پور، مهشید، شاهوردیان، گایانه و احمدی، احمد (۱۳۹۳)، «تأثیر بازسازی شناختی بر کاهش مشکلات جنسی و افزایش رضایت جنسی زوجین»، ارمغان دانش، دوره ۱۹، ش ۱۱، ص ۹۹۴-۲۰۰۷.
۱۱. شریفی ریگی، علی و بساک‌نژاد، سودابه (۱۳۹۷ش)، «نقش بلوغ عاطفی، خودتاب‌آوری و هوش معنوی در پیش‌بینی سازگاری با دانشگاه، با کنترل «انعطاف‌پذیری شناختی» در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه جندی‌شاپور اهواز»، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره ۱۲، ش ۷، ص ۶۹-۷۸.
۱۲. شولتز، د. و شولتز، س. (۱۳۹۶ش)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
۱۳. قربانی، نسرین و باقری حسین‌آبادی، شهره (۱۴۰۰ش)، «اثربخشی خانواده‌درمانی کوتاه‌مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق»، سنجش و پژوهش در مشاوره و روان‌شناسی، دوره ۳، شماره ۲، ص ۳۳-۴۴.

۱۴. محمودی، هیوا و سلیمانی، اسماعیل (۱۳۹۶ش)، «پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس همدلی و خوددلسوزی در پرستاران»، فصلنامه مدیریت پرستاری، دوره ۶، ش ۳ و ۴، ص ۷۸-۸۷.
۱۵. مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶ش)، بررسی تأثیر آموزش ارتباط رضامندی زناشویی و سلامت روان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی، تهران.
۱۶. نعمتی دانا، زهرا و قمری، محمد (۱۳۹۹ش)، «رابطه بلوغ عاطفی و سبک‌های عشق‌ورزی با بهزیستی روان‌شناختی در زنان متأهل»، هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روان‌شناسی و مشاوره ایران، تهران.
۱۷. یوسفی، ناصر؛ کریمی‌پور، بنت‌الهدی و امانی، احمد (۱۳۹۶ش)، «بررسی مدل باورهای مذهبی، سبک‌های حل تعارض و تعهد زناشویی با نگرش نسبت به خیانت زناشویی»، مشاوره کاربردی، دوره ۷، ش ۱، ص ۴۷-۶۴.

ب) لاتین

1. Afkhamzadeh, A., Mahmoodi, H., Rahmani, K., Mohammadi, S., Haghshenas, M. and Faraji, O. (2022), «The association between emotional maturity and domestic violence among infertile women», *International Journal of Human Rights in Healthcare*, ahead-of-print ahead-of-print. 0173.
2. Ahmad khan, m, Ahmad Shah, S, R. (2015). Emotional Maturity of Children of Working and Non-Working Mothers - A Comparative Study. *International Journal of Educational Research Study*, 1(3).15-30.
3. Anand, A., N, K., & Kumar, A. (2014). Impact of different factors on Emotional Maturity of adolescents of Coed-School. *International Research Journal of Social Sciences*, 3(11), 17-19.
4. Be, D., Whisman, MA. & Uebelacker, LA. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728-739.
5. Chaplin. M. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
6. Diener, E. & Biswas-Diner, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Blackwell-Wiley. *Journal of Positive Psychology*; 4. 500-510.
7. Ghazivakili, Z., Lotfi, R., Norouzinia, R., & Kabir, K. (2019). Emotional maturity and mental health among new couples referred to pre-marriage health center in karaj, Iran. *Shiraz E Medical Journal*, 20(12).
8. Grover, S. & Helliwell, J.F. (2014). How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 373-390.
9. Holt-Lunstad, J., Smith, TB. Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237

10. Ignat, R. (2018). Infidelity, Impulsivity, Attachment and Distorted Cognitions, *The Journal of Sexual Medicine*, 15(7), 401-407.
11. Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of marriage and the family*, 82 1, 100-116.
12. Khasmakhi, S. E., & Salahin, A. (2018). Relationship between Religious Orientation, Emotional Maturity and Identity Styles with Marital Infidelity. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(29), 129.
13. McClone, K. P. Div, M. & Psy.D (2009). Intimacy and Healthy Affective Maturity Guidelines for Formation. *Human development*, 30(4), 5.
14. Mihailova, S. Tretjakova, I. (2017). Monetary and marital satisfaction as factors facilitating birth-rate in Latvian families. *SHS Web of Conferences*, 10(24), 1-10
15. Moller, N.P., & Vossler, A. (2015). Defining Infidelity in Research and Couple Counseling: A Qualitative Study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41, 487 - 497.
16. Molly, J., & Asha, M. (2018). Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents. *IOSR Journal of Pharmacy (IOSRPHR)*. 8. 1-6
17. Naik, P. K., & Saimons, S. K. (2014). Effect of parenting on emotional and social maturity among adolescents. *European academic research*, 2(3), 4065-4083.
18. Nindiyasari, Y., & Herawati, T. (2018). The relation of emotional maturity, family interaction and marital satisfaction of early age married couples. *Journal of Family Sciences*, 3(2), 16-29.
19. Prabowo, H., Chrisnatalia, M., & Lasenda, A. S. (2020). Relationship of Emotional Maturity and Couples Adjustment on the Aircraft Crew. In *2nd International Symposium on Transportation Studies in Developing Countries (ISTSDC 2019)* (pp. 63-66). Atlantis Press.
20. Rajeshwari, R. R., & Raj, J. M. (2015). Opening of new insights for the researchers: A descriptive study on emotional maturity. *International Journal of Engineering & Management Research*, 5(11), 1-12.
21. Rani, R., Singh, L. N., & Jaiswal, A. K. (2017). Relationship between emotional maturity and marital adjustment among couples. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(9).
22. Robles, T.F., Slatcher, R.B., Trombello, J.M., & McGinn, M.M (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187
23. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
24. Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.
25. Sabu, S., & Majeed, J. (2022). Emotional maturity, trust and forgiveness in relation to psycho-

- logical well-being among adults. *International Journal of Health Sciences*, 6(S2), 6661²6676.
26. Saldanha P. J., Castelino, P. S., Mini, P, (2021), Relationship between Emotional Maturity and Perceived Stress Regarding Life among Nursing Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*. 15, 11, 16-19.
 27. Salovey, P. & Mayer, D. (1990). Emotional intelligence. Imagination. Cognition and personality. 9, 121-185.
 28. Sharma, A. (2017). Effect of Emotional Maturity on Marital Adjustment of Women. *Journal Global Values*, 2(8), 56-60.
 29. Sinha. P, & Mukerjee .n (1990). Marital adjustment and space orientation, *Journal of Social Psychology* 130(5)-633-639.
 30. Stutzer. A. & Frey.B. S. (2006). Does Marriage Make People Happy Or Do Happy People Get Married? *Journal of Socio Economics*, 35 (2), 326, 347.
 31. Tandon, T. (2017). A Relationship between Emotional Maturity and Life Satisfaction among Employees. *International Journal of Education and Psychological Research*, 6(3), 5-10.
 32. Velmurugan, K., & Maheswari, D. (2017). A Study on Marital Satisfaction of Women Working in Southern Railways Tiruchirappalli. *International Journal of Scientific Research and Management*, 5(10), 7200–7205.
 33. Wagde, A.D., & Ganaie, S.A. (2013). Study on Emotional Maturity and Coping Strategies among the Students Pursuing Rehabilitation Studies.
 34. Whisman, M.A., Gilmour, A.L, & Salinger, J.M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology*, 37(11), 1041–1044.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



پروہشکاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی