


اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی بر سازگاری زوجین

محمد رضا حاتمی / استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه شهید باهنر کرمان

mrhhatami@uk.ac.ir  orcid.org/0009-0006-3126-7500

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۲۷ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۰۶

چکیده

عشق‌ورزی یکی از کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است که موجب می‌شود زن و شوهر بیشتر از یکدیگر لذت ببرند و در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش بیشتری داشته باشند. هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی در سازگاری زوجین است. روش پژوهش «نیمه‌آزمایشی» و طرح پژوهش دو گروهی (آزمایش و کنترل) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نظر گرفته شده است. برای انجام پژوهش ۳۰ زوج مراجعه‌کننده به یکی از مراکز مشاوره کرمان با «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و گروه کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفتند. پیش‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و پس از برگزاری هفت جلسه آموزش مهارت «عشق‌ورزی» در گروه آزمایش، پس‌آزمون بر روی هر دو گروه انجام گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه «سازگاری زناشویی» استفاده گردید و داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس بررسی گردید. یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت عشق‌ورزی در سازگاری زوجین مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت عشق‌ورزی، سازگاری زناشویی، تفاهم جنسی.

حکمای مسلمان خانواده را حلقه‌ای اصلی می‌دانند که مانند پلی فرد و جامعه را به هم ارتباط می‌دهد و سلامت فرد و جامعه را تأمین می‌نماید. خانواده نهادی است که هم سریع‌تر از دیگر نهادها شکل می‌گیرد و هم در رسیدن نهادهای دیگر به اهدافشان مؤثر است (صادقی و عرفان‌منش، ۱۳۹۲). اسلام برای خانواده قداست و منزلت خاصی قائل است، به گونه‌ای که هیچ نهادی با آن قابل مقایسه نیست (سالاری فر، ۱۳۹۶، ص ۴۰).

اما وجود و بقای خانواده وابسته به وظایف و کارکردهایی است که بر عهده اعضای خانواده قرار دارد. وقتی محیط خانواده سالم و سازنده باشد و نیازهای جسمی و روحی افراد خویش را برآورده سازد، سلامت خانواده و سلامت اعضای آن، به‌ویژه زوجین، کمتر دچار مشکل می‌شود (کرمانی و سلگی، ۱۳۹۲).

سازگاری زوجین از جمله مهم‌ترین نشانه‌های سلامت خانواده است. با ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، سازش و انعطاف‌پذیری بین زوجین به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج تبدیل می‌گردد و یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین که در همه فرهنگ‌ها اولویت محسوب می‌شود، «سازگاری» است (عیسی‌نژاد و علیزاده، ۱۳۹۹).

«سازگاری» مهم‌ترین نشانه سلامت روانی است و به جنبه‌های عاطفی، اجتماعی، آموزشی، خانوادگی و شغلی مربوط می‌شود (احمدی‌طهور و همکاران، ۱۳۹۳). رابطه سازگار شده رابطه‌ای است که در آن مشارکت‌کنندگان اغلب با هم در تعامل هستند، به ندرت با هم اختلاف‌نظر دارند، با هم خوش‌بین هستند، به خوبی با هم ارتباط برقرار می‌کنند و اختلافشان را به گونه‌ای رضایت‌بخش و دوجانبه حل‌وفصل می‌کنند (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳).

سازگاری زوجین شامل جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و زناشویی می‌شود. «سازگاری زناشویی» وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع از یکدیگر احساس خوشبختی و رضایت دارند (دولت‌شاهی و مسرت‌مشهدی، ۱۳۹۶). سازگاری زناشویی دارای مؤلفه‌های اصلی «رضایت دوتایی»، «توافق دوتایی»، «همبستگی دوتایی» و «بیان محبت‌آمیز» است. «رضایت دوتایی» میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارض‌های تجربه‌شده در رابطه را پوشش می‌دهد. «توافق دوتایی» میزان موافقتی است که زوجها درباره موضوعات مهمی نظیر اداره کردن امور خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. «همبستگی دوتایی» به این موضوع اشاره دارد که هرچند وقت یک‌بار زوجین همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک شوند. «ابراز محبت» نیز مربوط به این است که هر از گاهی زوجین به یکدیگر ابراز عشق و علاقه کنند (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳).

«سازگاری زناشویی» به معنای نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آنهاست. سازگاری زناشویی یک فرایند فعال است که براساس آن زوجین با گذشت زمان و پیدا کردن نقش‌های جدید در خانواده، وظایف گوناگون خود را درک می‌کنند و آن را می‌پذیرند (بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵).

تأمین نیاز عاطفی - جنسی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم سازگاری زوجین و رضایت از زندگی مشترک است، به‌گونه‌ای که اهمیت این روابط در رضایت از زندگی، اغلب حتی بیش از سطح تحصیلات، درآمد یا وضعیت شغلی فرد است (دی پائولو و موریس، ۲۰۰۵، ص ۵۹). ارضای غریزه جنسی در زندگی زناشویی اگر اصل زندگی نباشد، دست‌کم چسب زندگی است و موجب می‌گردد بسیاری از مشکلات روزمره زندگی نادیده گرفته شود و وابستگی عاطفی بین زن و شوهر افزایش یابد. مسائل جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مسائل درجه اول یک زندگی زناشویی قرار دارند و سازگاری در روابط جنسی و تناسب و تعادل در مقدار تمایل جنسی در زن و مرد از مهم‌ترین عوامل خوشبختی و موفقیت زندگی زناشویی است (نورانی و همکاران، ۱۳۸۸). کوتاهی در برآورده کردن صحیح نیاز جنسی منجر به فراهم شدن زمینه تعارض در خانواده شده، حتی موجب به خطر افتادن و ازهم‌پاشیدگی خانواده نیز می‌شود (موحد و عزیزی، ۱۳۹۰).

بنابراین تأمین نیازهای عاطفی - جنسی و عشق‌ورزی ازجمله کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است که موجب می‌شود زن و شوهر بیشتر از یکدیگر لذت ببرند و در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش بیشتری را تجربه کنند (سالاری‌فر، ۱۳۹۶، ص ۴۰).

«عشق‌ورزی» یعنی اینکه هوش و سواد عاشقانه زن و مرد فعال است. زمان لذت زمانی اختصاصی است که به‌طور کامل همسران با هم سپری می‌کنند. زمانی که همسران واقعاً می‌توانند تمام حواسشان را معطوف به جاذبه‌های همسرشان کنند. عشق‌ورزی از محدود و محصور شدن زندگی جنسی زوج‌ها در فضای تناسلی محض و تماس‌های جسمی - جنسی پیشگیری می‌کند و آن روابط را به هرگونه رابطه صمیمانه، ارتباط و گفت‌وگوی خوشایند و لذت‌بخشی که زن و شوهر در طول روز دارند، تعمیم می‌بخشد.

قرآن کریم نیز در تبیین فلسفه ازدواج، وقتی با تعابیری همچون «سکونت»، «مودت» و «رحمت» در زندگی مشترک، سخن می‌گوید، بر وجود عشق بین همسران تأکید دارد. بدین‌روی با وجود عشق در زندگی مشترک، مودت و محبت از اعماق قلب و اعتماد هریک از زن و مرد به یکدیگر ایجاد می‌گردد و رحمت که جنبه ایثارگرانه دارد، بر زندگی مشترک حاکم می‌شود. در پرتو این مودت و رحمت نیز هریک از زن و مرد به‌مثابه «لباس»، پوششی بر عیوب و نواقص یکدیگر قرار می‌دهند (کرمانی و سلگی، ۱۳۹۲).

از دیدگاه اسلام، نه‌تنها میان «معنویت» و «عشق‌ورزی» منافاتی نیست، بلکه آموزه‌های اسلامی بهره‌مندی مشروع از این نیاز را شرط تکامل معنوی انسان و یکی از بهترین اسباب و وسایل وصول به سعادت واقعی می‌داند. پیامبر مهربانی‌ها، حضرت محمد^ﷺ، عشق‌ورزی همسران را با نگرشی آسمانی چنین توصیف می‌فرماید: «بنده مؤمن هنگامی که دست همسرش را می‌نوازد، خداوند برایش ده نیکی می‌نویسد و ده گناه را پاک می‌نماید، و اگر همسرش را ببوسد برایش صد نیکی می‌نویسد و صد گناه را پاک می‌نماید، و آنگاه که با همسرش رابطه زناشویی برقرار می‌سازد برای او هزار خیر و نیکی می‌نویسد و هزار گناهش را می‌بخشد» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۱۵۰).

از جمله مشکلات اساسی که زوجین به آن مبتلا هستند نبود تفاهم جنسی است. آنگاه که زوجی در روابط جنسی تفاهم داشته باشند از بسیاری از مشکلات به راحتی درمی‌گذرند و زندگی خوبی را سپری می‌کنند. نتایج پژوهش‌ها حکایت از آن دارد که هرچه رضایت جنسی افزایش یابد، تعارضات زوجین کاهش می‌یابد (موحد و عزیزی، ۱۳۹۰). مطالعات و نظرسنجی‌ها نیز نشان داده‌اند یکی از مهم‌ترین مواد آموزشی در دوره‌های آموزشی قبل از ازدواج، آموزش مسائل جنسی است (رضاییگی داورانی و همکاران، ۱۳۹۵).

در تأمین غرایز جنسی همسران، همیشه دو حالت وجود دارد: یا «برد - برد» است یا «باخت - باخت»؛ یعنی حتی اگر نیازهای یکی از طرفین تأمین نشود، هر دو طرف می‌بازند. اگر مردی در تأمین نیاز جنسی خود موفق باشد، اما همسرش به ارضای جنسی نرسد، شاید در کوتاه‌مدت زندگی آنها خوب باشد، ولی در بلندمدت هر دو دچار مشکل می‌شوند. حال در صورتی که پاداش‌ها (خشودکننده‌ها) و هزینه‌های (تلاش فیزیکی یا ذهنی) دو شریک از رابطه جنسی بیشتر باشد، رضایت نیز افزون‌تر خواهد بود (شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۳).

راهکارهای بهبود تفاهم جنسی از پدیدار شدن مشکلات جنسی جلوگیری کرده، کمک می‌کند تا همسران افزون بر افزایش خودکارآمدی جنسی، در رویارویی با مسائل جنسی، برخورد پسندیده‌تری را انتخاب نمایند که این مسئله به نوبه خود موجب افزایش رضایت از زندگی می‌گردد (صدری، ۱۳۹۵). پژوهش‌های گوناگون اثربخشی آموزش‌های عاطفی - جنسی را در گستره خانواده تأیید نموده‌اند:

براساس مطالعه *دادگر* و همکاران (۱۳۹۱) برنامه‌های آموزش بهداشت جنسی می‌تواند بهبود رضایت جنسی و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی زناشویی را به دنبال داشته باشد.

نتایج این پژوهش چنین است که پس از آموزش، میزان رضایت جنسی زوجین در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشته که نشان می‌دهد آموزش بهداشت جنسی بر رضایت جنسی زوجین در گروه مداخله تأثیر گذاشته است.

یافته‌های حاصل از پژوهش *کجباف* و همکاران (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش معنویت بر سازگاری زناشویی را نشان داده است؛ به این معنا که با آموزش معنویت می‌توان سازگاری زناشویی را ارتقا داد. با آموزش معنویت به زوجین کمک شد تا با خودشناسی معنوی بتوانند عزت نفس خانواده خود را به‌مثابه یک گروه بالا ببرند. همچنین توکل به خدا و داشتن امید در تمام مراحل زندگی به‌مثابه مؤلفه معنویت به زوجین آموزش داده شد تا بتوانند معنایی را در رنج و سختی پیدا کنند.

با توجه به اهمیت بنیان خانواده و از آن‌رو که مسائل جنسی یکی از مؤلفه‌های مهم برای داشتن یک زندگی بانشاط و پایدار است، پژوهش *گلزاری* و همکاران (۱۳۹۳) با هدف تعیین اثربخشی آموزش دانش جنسی بر رضایت زناشویی زنان متأهل انجام گردید و به این نتیجه منتهی شد که افزایش دانش جنسی موجب افزایش رضایت زناشویی زنان می‌گردد.

دارابی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که با آموزش مهارت‌های زندگی نحوه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته‌شده و این امر در افزایش سازگاری زناشویی زوجین مؤثر است و موجب احساس مثبت در زندگی مشترک می‌شود. همچنین با آموزش مهارت‌های زندگی زوجین، می‌توان به آنها یاد داد که پاسخ‌های شناختی‌شان از طریق تأثیرشان بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد.

خادمی و عابدی (۱۳۹۳) با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی زوجین، پژوهش خویش را انجام دادند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی توانسته است میزان خوش‌بینی و سازگاری زناشویی گروه آزمایش را به‌طور معناداری افزایش دهد، درحالی‌که میزان خوش‌بینی و سازگاری زناشویی گروه کنترل تغییر معناداری را نشان نداد.

دهقان منشادی و همکاران (۱۳۹۵) با این فرض که مداخله آموزش جنسی به‌مثابه برنامه‌ای مؤثر، موجب ارتقای رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین می‌گردد، در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که آموزش بازسازی شناختی جنسی افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین را در پی داشته است.

یافته‌های پژوهش شاکرمی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد پس از ارائه آموزش‌های جنسی، رضایت‌مندی جنسی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌گونه‌ای معناداری ارتقا پیدا کرده است. همچنین نتایج پیگیری پس از دو ماه نشان داد که اثر مداخله همچنان پایدار بوده است.

عیسی‌نژاد و علیزاده (۱۳۹۹) با بررسی اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی دریافتند آموزش تقویت مقابله زوجی موجب افزایش نمرات سازگاری زناشویی و ابعاد آن (شامل رضایت زناشویی، همبستگی دوتایی، توافق دوتایی، و ابراز محبت) می‌شود.

نتایج حاصل از این پژوهش‌ها نشان داد بین دانش و نگرش جنسی با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد، به این شکل که هرچه دانش جنسی بیشتر و نگرش جنسی مثبت‌تر باشد، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی نیز بیشتر خواهد بود. در نتیجه، افراد متعهد و سازگار مشکلات زناشویی خود را قابل حل می‌دانند و می‌کوشند تا آنها را برطرف کرده، زندگی زناشویی خود را از این طریق حفظ کنند و تداوم بخشند (بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵).

با توجه به نیاز مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره به آموزش مهارت «عشق‌ورزی»، به‌ویژه روش‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، پژوهش حاضر ضروری می‌نماید. بدین‌رو، طراحی محتوای آموزشی متناسب با راهکارهای کاربردی عشق‌ورزی همسران در آموزه‌های اسلامی، می‌تواند گامی باشد در جهت افزایش آگاهی و مهارت آنان تا از یک رابطه سالم، مناسب و بهنجار جنسی بهره‌مند باشند و زندگی باکیفیت و سازگارانه‌تری را تجربه نمایند. با توجه به این مطالب، هدف پژوهش حاضر این است که مشخص کند آموزش مهارت «عشق‌ورزی» تا چه حد سازگاری زوجین را افزایش می‌دهد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش از نوع طرح‌های تحقیق شبه‌آزمایشی با گروه گواه می‌باشد که در آن از پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه «آزمایش» و «گواه» جای گرفته‌اند. در گروه آزمایش متغیر مستقل (یعنی آموزش مهارت عشق‌ورزی) اعمال شد، درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. مهارت «عشق‌ورزی» رویکردهای است که سعی در ارتقای سازگاری زوجین دارد. از این رو در هفت کارگاه آموزشی مباحث ذی‌ربط مطابق جدول (۱) ارائه گردید:

جدول ۱: سرفصل دوره آموزش عشق‌ورزی

جلسه	موضوع	محتوا	هدف
اول	معارفه، شناسه کارگاه و اعتمادسازی	- آشنایی اعضای گروه و مشاور؛ - بیان اهداف اصلی و فرعی؛ - توضیح عناوین جلسات؛ - روند کار، وظایف اعضا و تعهدات لازم.	آشنایی با دوره آموزشی و اعتمادسازی
دوم	بازسازی سازگاری و تفاهم جنسی	- شرح نقش و جایگاه خانواده؛ - سازگاری و هماهنگی در ابعاد مهم زندگی همسری؛ - تبیین اهداف و اهمیت هماهنگی و تفاهم جنسی.	پی‌بردن به نقش سازگاری در استحکام خانواده
سوم	مفهوم‌سازی مهارت عشق‌ورزی	- بررسی انتظارات و تصورات زوجین در خصوص عشق‌ورزی؛ - بازسازی باورهای معیوب زوجین در رابطه با عشق‌ورزی؛ - ایجاد انتظارات واقع‌بینانه و مثبت در خصوص عشق‌ورزی؛	اصلاح باورهای معیوب و ایجاد انتظارات واقع‌بینانه
چهارم	شناسایی ویژگی‌های زنانه و مردانه در گستره عشق‌ورزی	- آشنایی با خواسته‌ها و نیازهای عشق‌ورزانه زن و مرد؛ - اصول ارتباطی زن و مرد.	آشنایی با روان‌شناسی زن و مرد در حوزه جنسی
پنجم	آموزش سبک‌های عشق‌ورزی با استفاده از آموزه‌های اسلامی	- آموزش انواع عشق‌ورزی و چگونگی برقراری صمیمیت؛ - تبیین عشق‌ورزی عاطفی؛ - تبیین عشق‌ورزی جسمانی - لمسی.	آشنایی با سبک‌های عشق‌ورزی
ششم	آموزش عشق‌ورزی در عمق	- آشنایی با چرخه پاسخ جنسی زنان و مردان؛ - آشنایی با پیش‌نیازهای رفتار جنسی؛ - آموزش هنر هم‌آغوشی، مهارت اتاق خواب و فنون صحیح روابط جنسی.	آموزش ارتباط جنسی
هفتم	ارزیابی و بررسی کارایی مهارت عشق‌ورزی	- جمع‌بندی جلسات و پاسخ‌گویی به سؤالات؛ - ارائه پیشنهادهای و انتقادات؛ - انجام پس‌آزمون	بازخورد در خصوص آموزش

جامعه آماری این پژوهش ۳۰ زوج از زوج‌های مراجعه‌کننده برای مشاوره خانواده به یکی از مراکز مشاوره کرمان (در سال ۹۷-۹۸) بود. زوجین با «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵)

زوج) و گروه گواه (۱۵ زوج) قرار گرفتند. در هر دو گروه آزمایش و گواه، دو بار پرسشنامه «سازگاری زناشویی زوجین» به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد.

متغیرهای پژوهش شامل یک متغیر مستقل، «آموزش مهارت عشق‌ورزی» و یک متغیر وابسته «سازگاری زناشویی» بود. جلسات آموزشی برای زوجین گروه آزمایش به صورت همزمان برگزار گردید و بعد از برگزاری هفت جلسه آموزش مهارت عشق‌ورزی در گروه آزمایش، پس‌آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه انجام شد و نمره پرسشنامه «سازگاری زناشویی» نیز محاسبه گردید.

جدول ۲: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش (گروه آزمایش)

مدت ازدواج (سال)		تحصیلات		سن		نمونه‌ها
۱۰-۵	۵-۱	دیپلم بالاتر	دیپلم	۳۵-۳۰	۳۰-۲۵	زوجین
۶	۹	۱۱	۴	۵	۱۰	تعداد زنان
۶	۹	۱۰	۵	۹	۶	تعداد مردان

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه «سازگاری زن و شوهر» اسپانیر (DAS) (Dyadic Adjustment Scale) متناسب با متغیر پژوهش استفاده شد. این پرسشنامه قبل و بعد از اجرای آزمایش توسط زوجین تکمیل گردید. پرسشنامه «سازگاری زن و شوهر» اسپانیر (۱۹۷۶) یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک - والاس همبستگی دارد.

در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین‌نژاد هنجاریابی شده است (ثنائی، ۱۳۸۴). تحلیل عاملی این ابزار نشان می‌دهد این مقیاس چهار بُعد رابطه را می‌سنجد: ۱۰ سؤال رضایت دوتایی (میزان رضایت از جنبه‌های گوناگون رابطه)، ۱۳ سؤال همبستگی دوتایی (میزان مشارکت در مناسبت‌های مشترک)، ۵ سؤال توافق دوتایی (میزان توافق دو طرفین در مسائل مربوط به رابطه زناشویی؛ مثل امور مالی و تربیت بچه‌ها)، و ۴ سؤال ابراز محبت (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳).

اسپانیر اعتبار و روایی این مقیاس را در سطح نمره کلی ۰/۹۶، برای مقیاس‌های فرعی رضایتمندی دوتایی ۰/۹۴، همبستگی دوتایی ۰/۸۶، توافق دوتایی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ گزارش کرده است (فتوحی و ابوالقاسمی، ۱۳۹۵). همچنین داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس بررسی شد و نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقایسه گردید.

یافته‌های تحقیق

هدف پژوهش بررسی تأثیر دوره آموزشی «مهارت عشق‌ورزی» بر افزایش سازگاری زوجین بود. یافته‌های

توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و متغیرهای جمعیت‌شناختی می‌شود که در جداول تبیین شده است. همچنین یافته‌های استنباطی نیز با استفاده از روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری مشخص گردید. بدین‌رو، ضمن واپایش آماری، نمرات پیش‌آزمون دو گروه با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، با نمرات پس‌آزمون دو گروه مقایسه شد.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای سازگاری زناشویی زوجین در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد
رضایت دوتایی	آزمایش	۳۹/۹۳	۴/۶۰	۱۵	۴۲/۴۷	۴/۸۶	۱۵
	کنترل	۴۰/۱۳	۴/۴۰	۱۵	۴۰/۴۰	۴/۵۷	۱۵
همبستگی	آزمایش	۱۹/۰۷	۴/۶۰	۱۵	۲۱/۰۵	۴/۵۲	۱۵
	کنترل	۱۷/۲۵	۴/۲۱	۱۵	۱۶/۰۲	۴/۰۷	۱۵
توافق	آزمایش	۴۶/۴	۷/۸۶	۱۵	۵۳/۲۷	۵/۲۰	۱۵
	کنترل	۴۴/۲۰	۹/۱۵	۱۵	۴۵/۶۰	۸/۳۵	۱۵
ابراز محبت	آزمایش	۷/۰۴	۲/۲۳	۱۵	۸/۳۶	۲/۱۷	۱۵
	کنترل	۷/۲۰	۲/۲۱	۱۵	۷/۴۰	۲/۲۴	۱۵
سازگاری	آزمایش	۱۱۳/۴۳	۱۶/۲۲	۱۵	۱۲۵/۰۶	۱۷/۸۳	۱۵
	کنترل	۱۰۸/۷۸	۱۷/۰۳	۱۵	۱۰۹/۶	۱۷/۲۰	۱۵

نتایج ارائه‌شده در جدول (۳) نشان می‌دهد بین زوج‌ها از نظر متغیرهای سازگاری، رضایت و همبستگی زناشویی و نیز توافق زوجی و ابراز محبت زوجی در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد. اما میانگین نمرات پس‌آزمون این متغیرها متفاوت شده است.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل واریانس ابعاد متغیر سازگاری زوجین

ابعاد سازگاری زناشویی	شاخص‌های آماری		مجموع مجذورات	i f	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
	منبع محاسبه	مجموع مجذورات							
رضایت دوتایی	پیش‌آزمون	۱۲۸۳/۷۲	۱	۱۲۸۳/۷۲	۱۲۸۳/۷۲	۳۱۶۴/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۹۸	۱
همبستگی دوتایی	عضویت گروهی	۸۷/۵۳	۱	۸۷/۵۳	۸۷/۵۳	۳۱۸/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱
	پیش‌آزمون	۹۲۹/۲۷	۱	۹۲۹/۲۷	۹۲۹/۲۷	۲۴۹۹/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶	۱
توافق دوتایی	عضویت گروهی	۴۴/۲۵	۱	۴۴/۲۵	۴۴/۲۵	۱۱۹/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱
	پیش‌آزمون	۳۵۹۱/۶۲	۱	۳۵۹۱/۶۲	۳۵۹۱/۶۲	۳۶۷۰/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷۵	۱
ابراز محبت	عضویت گروهی	۹۶/۶۹	۱	۹۶/۶۹	۹۶/۶۹	۹۶/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۷۸	۱
	پیش‌آزمون	۲۷/۴۰	۱	۲۷/۴۰	۲۷/۴۰	۹۳۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷	۱
رضایت دوتایی	عضویت گروهی	۲۸/۹۰	۱	۲۸/۹۰	۲۸/۹۰	۹۹/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸۹	۱

همان‌گونه که در جدول (۴) ملاحظه می‌شود f محاسبه‌شده معنادار است و نتیجه گرفته می‌شود که بین سازگاری کلی و میزان ابعاد گوناگون آن، یعنی رضایت دوتایی ($f=218/41$)، همبستگی دوتایی ($f=119/43$)، توافق دوتایی ($f=96/53$) و ابراز محبت ($f=99/85$) در گروه‌های آزمایشی و گواه پس از اجرای آموزش عشق‌ورزی، تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، آموزش مهارت عشق‌ورزی می‌تواند موجب افزایش سازگاری زوجین شود؛ زیرا نمرات سازگاری زوجین گروه گواه پس از دریافت آموزش مهارت عشق‌ورزی بیشتر شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطابق آموزه‌های اسلامی، «رابطه زناشویی» با «رابطه جنسی» تفاوت دارد. رابطه زناشویی بیانگر همه تعاملات موجود میان زن و شوهر (شامل درک متقابل و داشتن روحیه همکاری و همدلی با همسر، حل تعارضات و اختلافات، همکاری در نگهداری و تربیت فرزندان، گذاشتن وقت با کیفیت با یکدیگر و داشتن تماس جسمانی) است، و حال آنکه رابطه جنسی تنها به لذت‌جویی و ارضای غریزه جنسی اشاره دارد (بستان، ۱۳۹۰، ص ۲۷-۳۸).

قرآن کریم نیز در تبیین فلسفه ازدواج، وقتی با تعابیری همچون «سکونت»، «مودت» و «رحمت» در زندگی مشترک سخن می‌گوید و بر وجود عشق بین همسران تأکید دارد (روم: ۲۱). بدین‌روی با وجود عشق در زندگی مشترک، مودت، محبت قلبی و اعتماد هریک از زن و مرد به یکدیگر ایجاد می‌گردد و رحمت که جنبه ایثارگرانه دارد، بر زندگی مشترک حاکم می‌شود. در پرتو این مودت و رحمت نیز هریک از زن و مرد به‌مثابه لباس، پوششی بر عیوب و نواقص یکدیگر قرار می‌دهند (بقره: ۱۸۷).

براساس همین رویکرد، کسانی می‌توانند در زندگی مشترک خود به لذت و آرامش کامل دست یابند که از رابطه زناشویی خوبی برخوردار باشند و عشق‌ورزی نمایند. «عشق‌ورزی» یکی از مهم‌ترین و زیباترین وقایع زندگی مشترک است که باعث ایجاد حس قدردانی و عمق یافتن رابطه زوجین می‌شود و در سلامت خانواده نیز نقش قابل‌توجهی دارد. عشق‌ورزی هنر و مهارتی است که باید آن را فراگرفت. کم نیستند همسرانی که زندگی مشترکشان به علت نداشتن شناخت کافی از مسائل عشق‌ورزی دچار مشکل شده است.

نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشان داده است بین دانش و نگرش جنسی با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد؛ به این شکل که هرچه دانش جنسی بیشتر و نگرش جنسی مثبت‌تر باشد، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی نیز بیشتر خواهد بود (بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵).

با مراجعه به متون اسلامی، به‌ویژه احادیث و روایات رسیده از معصومان علیهم‌السلام درمی‌یابیم ادبیات روایی اسلام دربردارنده توصیه‌ها و راه‌حل‌های بسیاری درباره ساختار خانواده و نحوه ارتباط اعضای آن است و علاوه بر تأکید بر اهمیت و جایگاه عشق‌ورزی در تحکیم خانواده، به مصادیق و نمونه‌های آن پرداخته شده است. دانش مناسب

و درست درباره عشق‌ورزی، نخستین گام در داشتن رابطه‌ای خوب و لذت‌بخش با همسر است. اصول و باید‌های عشق‌ورزی همانند گوی و جام‌های جادویی، موفقیت در زندگی مشترک را برای زوجین ایجاد می‌کند و از این رو باید شناخته شوند و مهم‌تر از شناخت این است که به‌کار گرفته شوند.

مطابق حدیث نبوی، عشق‌ورزی مؤلفه‌های سه‌گانه اساسی دارد که به روش‌های متعددی قابل عملیاتی شدن هستند:

۱. «عشق‌ورزی عاطفی» یعنی: هوش و سواد عاطفی زن و مرد فعال است. هر رفتاری در حوزه روابط بین زن و شوهر که بویی از همیاری یا کمک فکری، احساسی و مالی داشته باشد (مثل سلام کردن، دلگرمی دادن و غافل‌گیری) اشکال گوناگون عشق‌ورزی به‌شمار می‌آید. جمله «دوست دارم» صریح‌ترین جمله و پیام برای بیان عشق است. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «اینکه مرد به زنش بگوید "دوستت دارم" از قلبش خارج نمی‌شود» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۲۰۷).

۲. نوع دیگر عشق‌ورزی «تماس‌های لمسی» است. حس لامسه و پوست بیشترین بهره را از عشق‌ورزی می‌برد. عشق‌ورزی لمسی با در آغوش گرفتن، نوازش کردن و بوسیدن ایجاد می‌شود. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «بنده مؤمن هنگامی که همسرش را ببوسد، خداوند برایش صد نیکی می‌نویسد و صد گناه را پاک می‌کند (محدث نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۱۷۸).

۳. سومین راهکار عشق‌ورزی همسران «کامیابی عمیق» است. «کامیابی عمیق» یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم رضایت از زندگی مشترک است، به‌گونه‌ای که اهمیت این روابط در رضایت از زندگی، اغلب حتی بیش از سطح تحصیلات، درآمد یا وضعیت شغلی فرد است. ارضای غریزه جنسی در زندگی زناشویی اگر اصل زندگی نباشد دست‌کم چسب زندگی است و موجب می‌شود بسیاری از مشکلات روزمره زندگی نادیده گرفته شود و وابستگی عاطفی بین زن و شوهر افزایش یابد (موحد و عزیز، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های متعدد اثربخشی آموزش‌های عاطفی - جنسی را در گستره خانواده تأیید نموده‌اند. در مقایسه تطبیقی یافته‌ها و نتایج این پژوهش با قسمت‌هایی از تحقیقات و یافته‌های محققان و پژوهشگران دیگر همسویی و انطباق وجود دارد؛ همانند دادگر و همکاران (۱۳۹۱)، نظری و همکاران (۱۳۹۰)، کجیاف و همکاران (۱۳۹۲)، گلزاری و همکاران (۱۳۹۳)، خادمی و عابدی (۱۳۹۳)، دارابی و همکاران (۱۳۹۳)، دهقان و همکاران (۱۳۹۵)، شاکرمی و همکاران (۱۳۹۳)، میردریکوند و ولی‌پور (۱۳۹۸)، بیشتر تعارضات زوجها به علت ناکارآمدی در مسائل ارتباطی است. برای بهتر شدن اوضاع کامیابی جنسی، در اولویت قرار دادن مسائل ارتباطی، موفق‌ترین پیشنهاد است. وقتی مشکلات ارتباطی همسران حل شود نوبت به ایجاد تفاهم جنسی می‌رسد. بنابراین آموزش محتوای کاربردی متناسب با آموزه‌های اسلامی در حوزه عشق‌ورزی همسران می‌تواند گامی باشد در جهت افزایش دانش جنسی و جوشش پیوسته مودت و رحمت آنان، تا زندگی زناشویی با کیفیت‌تری را تجربه نمایند.

- احمدی طهور، محسن و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر سازگاری جانبازان»، *روانشناسی نظامی*، سال پنجم، ش ۱۹، ص ۲۹-۳۹.
- بستان، حسین، ۱۳۹۰، *خانواده در اسلام*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بشارت، محمدعلی و بهار رفیع‌زاده، ۱۳۹۵، «پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی براساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی»، *روانشناسی خانواده*، سال سوم، ش ۱، ص ۳۱-۴۶.
- ثنائی، باقر، ۱۳۸۴، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، بعثت.
- خادمی، ملوک و فاطمه عابدی، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی»، *مطالعات روانشناختی*، سال هفتم، ش ۶ ص ۷-۲۸.
- دادگر، سلمه و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی تأثیر آموزش بهداشت جنسی بر رضایت جنسی زوجین»، *زنان، مامایی و نازایی ایران*، سال پانزدهم، ش ۴۲، ص ۲۳-۳۰.
- دارابی، سعدالله و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی»، *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، سال اول، ش ۲، ص ۱۲۱-۱۴۳.
- دولتشاهی، بهزاد و زینب مسرت مشهدی، ۱۳۹۶، «بررسی اثرپذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیرمنطقی»، *رویش روان‌شناسی*، سال ششم، ش ۱۸، ص ۶۹-۸۴.
- دهقان منشادی، سیدمسعود و همکاران، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش بازسازی شناختی جنسی بر رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳»، *سلامت جامعه*، سال دهم، ش ۲، ص ۱-۱۰.
- رضاییگی داورانی، عصمت و همکاران، ۱۳۹۵، «نیازهای آموزشی زوج‌های مراجعه‌کننده به کلاس‌های آموزشی قبل از ازدواج مرکز بهداشت شهرستان کرمان»، *پژوهش‌های سلامت محور*، سال دوم، ش ۱، ص ۶۹-۸۰.
- سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۹۶، *درآمدی بر زوج درمانی با روی آورد اسلامی*، قم، حوزه و دانشگاه.
- شاکرمی، محمد و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش جنسی بر رضایتمندی جنسی زنان متأهل شهر بجنورد»، *علوم پزشکی زانکو*، سال هجدهم، ش ۵۶، ص ۳۳-۴۶.
- صادقی، سهیلا و ایمان عرفان‌منش، ۱۳۹۲، «تحلیل جامعه‌شناختی تأثیرات مدرن شدن بر خانواده ایرانی و ضرورت تدوین الگوی ایرانی اسلامی»، *زن در فرهنگ و هنر*، سال پنجم، ش ۱، ص ۶۳-۸۴.
- صدری، اسماعیل و همکاران، ۱۳۹۵، «تأثیر آموزش مهارت‌های جنسی بر دانش و نگرش جنسی زنان متأهل»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، سال ششم، ش ۱، ص ۱-۱۵.
- طبرسی، فضل‌بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان*، تهران، ناصر خسرو.
- عیسی‌نژاد، امید و زینب عزیززاده، ۱۳۹۹، «اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی»، *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، سال یازدهم، ش ۱، ص ۶۷-۸۵.
- فتوحی، سکینه و عباس ابوالقاسمی، ۱۳۹۵، «رابطه ابعاد شخصیت و سازگاری زناشویی زوجین: بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های عشق»، *فرهنگی-تربیتی زنان*، سال یازدهم، ش ۳۵، ص ۴۱-۶۰.
- کرمانی، طوبی و فاطمه سلگی، ۱۳۹۲، «تحلیل حیات خانوادگی (منزلی) انسان در حکمت عملی با تأکید بر آرای ابن‌سینا»، *فلسفه و کلام اسلامی*، سال چهل و ششم، ش ۲، ص ۱۲۳-۱۴۲.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *اصول کافی*، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

- کجباف، محمدباقر و همکاران، ۱۳۹۲، «اثربخشی آموزش معنویت بر سازگاری زناشویی زوجین»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، سال هفتم، ش ۱۷، ص ۹۵-۱۱۲.
- گلزاری، محمود و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی افزایش دانش جنسی بر رضایت زناشویی زنان متأهل»، *مطالعات روانشناسی بالینی*، سال پنجم، ش ۱۷، ص ۳۵-۴۸.
- محدث نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۷ق، *مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت ع.
- میردریگوند، فضل‌الله و زهرا ولی‌پور، ۱۳۹۸، «بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی»، *روان‌پرستاری*، سال هفتم، ش ۱، ص ۷۶-۸۱.
- موحد، مجید و طاهره عزیزی، ۱۳۹۰، «مطالعه رابطه رضایت‌مندی جنسی زنان و تعارضات میان همسران»، *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، سال نهم، ش ۲، ص ۱۷۱-۱۹۴.
- نظری، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۰، «اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر رضایت و صمیمیت زناشویی زوجین جانباز شیمیایی»، *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، سال ششم، ش ۲۴، ص ۸-۲۵.
- نورانی، سعدالدین و همکاران، ۱۳۸۸، «مقایسه رضایت جنسی در زنان بارور و نابارور مراجعه‌کننده به مراکز دولتی شهر مشهد»، *باروری و ناباروری*، سال دهم، ش ۴، ص ۲۶۹-۲۷۷.

DePaulo, B.M., & Morris, W. L., 2005, "Singles in society and in science", *Psychological Inquiry*, N. 16(2-3), p. 57-83.