Journal of Nurse and Physician within War/Autumn 2021/ Ninth Year
ISSN: 2645-3940 DOI: 10.29252/npwjm.9.32.40

Design, development and validation of educational package of marital enrichment based on islamic teachings

Abstract

Introduction: The marital enrichment is a program for strengthen the whole some of married couple's relations. As the Islamic teachings emphasizes numerously on the marital life, the present research aims to design, development and validation of educational package of marital enrichment based on islamic teachings.
Method: This study accomplished in two general phases. In the design phase and educational package development, the contractual qualitative content analysis applied as the theoretical framework considering Hsieh & Shannon approach and inductive method. The research content chose by the research team from the web sources such as irandoc, noormags, sid, magiran, comprehensive database of humanities and also reviewing list of resources related to the topic of the research. In the second phase, 15 experts validated the contents of educational package in professional panel using the delphi method to calculate the content validity ratio (CVR) and content validity index (CVI).
Results: the result of content validity analysis of educational package scrutinized by the professional pannel. The CVR of the package in general, face to face sessions and online sessions respectively scored 0.91, 0.86 and 0.97. The CVI of the package in general, face to face sessions and online sessions respectively scored 0.96, 0.93 and 0.99 which shows the possession of least acceptable amounts.
Conclusion: Alongside with being applied usage of spritual concepts such as wisdom, tolerance (Sadr), the Great Jihad (Jihad-akbar), modesty (Haya), being thankful (Shokr), jealousy (Ghirat), patience, worshiping, divine grace, Zekr, Ghaib, and spirituality, the present educational package of marital life enrichment enjoys acceptable content validity and it is appropriate for research and educational usage.
Keywords: Marital Enrichment, Islamic Teachings, Spirituality, Educational package

Article Info

Authors:

Mojtaba Satkin[1]
Nemat Sotodehasl[2*]
Seyed Abolghasem Mehrinejad[3]
Hassan Asadzadeh[4]

Affiliations

1- PhD Student Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.
2- Associate professor، Department of Psychology، Semnan Branch، Islamic Azad University، Semnan، Iran. E-mail: sotodeh1@yahoo.com
3- Associate professor, Department of psychology, faculty of Education and psychology, Alzahra university, Tehran, Iran.
4- Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

ISSN: 2645-3940 DOI: 10.29252/npwjm.9.32.40 سخن آغازین

طراحی، تدوین و روایی‌یابی بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی

چکیده

مقدمه: غنی‌سازی زندگی زناشویی برنامه‌ای در جهت تقویت سلامت روابط زوجین متاهل است. با توجه به تاکیدات فراوان آموزه‌های اسلامی در مورد زندگی زناشویی، پژوهش حاضر با هدف طراحی، تدوین و روایی‌یابی بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی انجام شد.

روش‌کار: مطالعه حاضر در دو مرحله کلی اجرا شد. در مرحله‌ی طراحی و تدوین بسته، روش پژوهش تحلیل محتوای کیفی قراردادی با رویکرد سیه و شانون بود و به روش استقرایی انجام شد. محتوای مورد پژوهش از طریق جستجوی الکترونیکی در پایگاه‌های جهاد دانشگاهی، مگیران، نورمگز، ایرانداک و پایگاه جامع علوم-انسانی و معرفی لیستی از منابع مرتبط با موضوع توسط تیم تحقیق انتخاب شدند. در مرحله‌ی دوم نیز برای روایی‌یابی محتوای بسته‌ی آموزشی، از نظرات پنل تخصصی ۱۵ نفره به روش دلفی استفاده شد و ضریب نسبی روایی‌محتوا (CVR) و شاخص روایی‌محتوا (CVI) محاسبه گردید.

یافته‌ها: نتایج بررسی روایی‌محتوایی بسته آموزشی توسط پنل متخصصان نشان داد CVR کل بسته، جلسات حضوری و جلسات غیرحضوری، به‌ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۵ و ۰/۹۷ و همچنین CVI کل بسته، جلسات حضوری و جلسات غیرحضوری به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۲ و ۰/۹۹ می‌باشد که نشان‌دهنده دارا بودن حداقل مقدار مورد قبول است.

نتیجه‌گیری: بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی حاضر با وجود استفاده‌ی کاربردی از برخی مفاهیم معنوی مانند عقل، قلب، جهاد اکبر، حیا، شکر، صبر، غیرت، عبادت، توفیق الهی، ذکر، غیب و معنویت از روایی‌محتوایی قابل قبولی برخوردار است و برای کاربردهای آموزشی و پژوهشی مناسب می‌باشد.

کلیدواژگان: غنی‌سازی زندگی زناشویی، آموزه‌های اسلامی، معنویت، بسته‌ی آموزشی

اطلاعات مقاله

مجتبی ساتکین[۱]
نعمت ستوده اصل[۲*]
سید ابوالقاسم مهری نژاد[۳]
حسن اسدزاده[۴]

وابستگی سازمانی نویسندگان

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

۲*- دانشیار گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران (نویسنده مسئول)

۳- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

٤- دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

مقدمه

اسلام به خانواده توجه ویژه‌ای دارد؛ چرا که خانواده اصلی‌ترین رکن جامعه و زمینه ساز خوشبختی یا بدبختی انسان‌ها و امت‌ها است. به علاوه انتقال فرهنگ و تمدن به برکت خانواده انجام می‌گیرد. طبیعتا اگر خانواده نباشد، سلطه فرهنگی و در پی آن سلطه سیاسی و اقتصادی ساده و آسان می‌شود (۱). با اینحال زیربنای بسیاری از نظریه‌های مشاوره و روانشناسی‌خانواده مبتنی بر همان اصول فکری و فلسفی دوران مدرنیته و پست‌مدرنیته حاکم بر غرب هستند. با وجود اینکه بسیاری از این مبانی از اصول عقلی و علمی ویژهای پیروی نمی‌کنند و در تضاد و گاهی در تعارض با مبانی دینی بوده و آثار تخریبی آن امروزه در غرب علنی شده است، ولی در مراکز علمی کشور، بدون توجه به این واقعیت‌ها و بدون آنکه در معرض نقد و بررسی قرار گیرند، در مشاوره و درمان مراجعین و مداخلات مربوط به خانواده‌ها به کار گرفته می‌شوند. نتیجه در کوتاه مدت، درمان‌هایی است که گاهی بی‌نتیجه و حتی گاه آسیب‌زا و در دراز مدت خانمان برانداز خواهند بود (۲).

در خانواده درمانی نیز رویکردهای مختلفی برای درمان زوجین و بهبود روابط آن‌ها ارائه شده است. یکی از انواع مداخلات روانشناختی در جهت ارتقا سلامت روابط زوجین و بهبودی زندگی زناشویی، برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌باشد. این برنامه نقاط قوت آن‌ها را تشخیص داده و زوج‌ها را نسبت به گفتگو در مورد رابطه‌شان کمک می‌نماید. غنی‌سازی راهی را فراهم می‌کند تا زوج‌ها در حین گفتگو درباره مطالب مهم، بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار نمایند (۳). امروزه برنامه‌های متعدد غنی‌سازی زندگی زناشویی برگرفته از رویکردهای مختلف مانند پیشگیری و ارتقاء زوجین، مواجهه ازدواج، ارتباط بین زوجین، برنامه تایم برای ازدواج بهتر، آموزش صمیمت زوجین، ارتقاء ارتباط، غنی‌سازی زندگی زناشویی مدل اولسون، غنی‌سازی زندگی زناشویی نظریه انتخاب، غنی‌سازی براساس رویکرد هیجان‌مدار و برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین برای ازدواج در حال اجرا می‌باشد (۴). از آن‌جا که امروزه به جای نگاه صرف درمانی، تمرکز فزاینده‌ای روی حرکت به سوی رویکردهای پیشگیرانه و توانمندسازی زوجین می‌شود، برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی اهمیت خاصی پیدا کرده است (۵, ۶). پژوهش‌هایی که در مورد اثربخشی برنامه‌های غنی سازی زندگی زناشویی انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که برونداد این برنامه‌ها به ویژه وقتی طراحی آن‌ها خوب باشد و روی مهارت‌های ارتباطی تاکید داشته باشند، بهتر شده است و تاثیر مثبت خواهند داشت (۳).

موضوع مهم این است که پس از چند دهه رشد در خانواده درمانی و ارائه مدل‌های مختلف برای درمان زوجین آشفته و دارای مشکل توسط زوج درمانگران، توجه به جنبه‌های معنوی و فرهنگی خانواده، درمانگران را وارد فضای جدیدی از مداخله‌ها کرده که در آن نه تنها به دینداری زوج‌ها میپردازند، بلکه از آن برای حل سایر ابعاد ارتباطی آنان نیز استفاده می‌کنند (۷). امروزه مداخلات روانشناختی بدون در نظر گرفتن ملاحظات بومی و فرهنگی امری غیر قابل‌قبول است و همچنین در تمام کشورها، دین و آموزه‌هایش بخش مهمی از فرهنگ کشورها را تشکیل می‌دهند (۵, ۶). از مهمترین ملاحظات فرهنگی کشور ما نیز، توجه به فرهنگ اسلامی می‌باشد. آموزه‌های اسلامی از ظرفیت بالایی برای سلامت و سعادتمندی انسان از جمله بهبود روابط زوجین برخوردار می‌باشند (۸, ۹).

با این توضیحات و با توجه به ظرفیت بالای آموزه‌های اصیل اسلامی در بهبود روابط زوجین (۱۰) و همچنین رصد مطالعات انجام شده و کمبود بسته‌های علمی غنی سازی زندگی زناشویی متناسب با فرهنگ اسلامی و ضرورت پرداختن به ملاحظات بومی و فرهنگی در مداخلات زوجین، پژوهش حاضر با هدف طراحی، تدوین و روایی‌یابی بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی انجام شد.

روش کار

این پژوهش در دو مرحله کلی استخراج مولفه‌های مربوط به موضوع غنی‌سازی زندگی زناشویی و طراحی بسته‌ی آموزشی اجرا شد. در مرحله‌ی اول، برای شناسایی و استخراج مولفه‌های مربوط به موضوع غنی‌سازی زندگی زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی از روش تحلیل محتوای قراردادی کیفی استفاده شد. تحلیل محتوای کیفی شایعترین رویکرد در تحلیل محتوای مدارک و مستندات است و اغلب در جستجوی مضامین نهفته در موارد مورد تحلیل است (۱۱). فرآیند بررسی و کدگذاری داده‌ها، براساس رویکرد Hsieh & Shannon (۲۰۰۵) (۱۲) و به روش استقرایی (۱۳) انجام شد. این رویکرد شامل فرایند آماده‌سازی، سازمان‌دهی و گزارش‌دهی بود. جامعه‌آماری در این مرحله شامل مجموعه‌ای از اسناد و متونی است که براساس منابع اسلامی به بررسی مولفه‌های مربوط به موضوع غنی‌سازی زندگی زناشویی پرداخته است. به منظور دسترسی و انتخاب منابع مورد نظر جهت تحلیل محتوا، از دو شیوهی متفاوت استفاده شد. در روشاول، از طریق جستجوی الکترونیکی در پایگاه‌های جهاد دانشگاهی، مگیران، نورمگز، ایرانداک و پایگاه جامع علوم‌انسانی لیستی از منابع جستجو شده تهیه شد. جستجو در این پایگاه‌ها با استفاده از ترکیب دو مجموعه کلیدواژه، شامل کلیدواژه‌های مرتبط با غنی‌سازی زندگی زناشویی از قبیل"زندگی‌زناشویی، غنی‌سازی، غنی‌سازی زندگی‌زناشویی، غنی‌سازی ازدواج، توانمندسازی زناشویی و توانمندسازی زوجین" و "دین، دینی، اسلام، اسلامی، مذهبی" انجام شد. روند انتخاب کلیدواژگان براساس مرور چند مقاله

با عناوین مشابه و اجماع در تیم تحقیق بود. در روش دوم نیز لیستی از منابع مرتبط با موضوع تحقیق معرفی شده از طریق تیم تحقیق نیز مد نظر قرار گرفت. ترکیب تیم تحقیق در این مطالعه علاوه بر محقق مجری شامل سه متخصص روانشناسی خانواده مسلط به مفاهیم و آموزه‌های اسلامی بود. سپس دو لیست، تجمیع شده و منابع نامربوط با توجه به معیار مرتبط نبودن مضمون با موضوع مورد تحقیق، حذف گردید. با اجماع نظر تیم تحقیق از بین منابع باقیمانده، فقط منابعی شرایط ورود به تحلیل را داشتند که احادیث، آیات و مفاهیم دینی مرتبط با غنی‌سازی زندگی زناشویی در آن منابع بصورت تحلیلی مورد بررسی قرار گرفته بود. این امر کمک کرد تا محقق نیاز به استنباط فقهی از متون را نداشته باشد و فقط براساس مطالعات انجام گرفته به بررسی مولفه‌های مربوط به موضوع غنی‌سازی زندگیزناشویی بپردازد. فرآیند انتخاب منابع به گونه‌ای بود که منابع نهایی انتخاب شده بتواند نمایندهی جامعی از محتواهای ضروری در این زمینه باشد.

در ادامه پس از نهاییشدن استخراج مولفه‌های مربوط به موضوع غنی‌سازی زندگیزناشویی برمبنای آموزههای اسلامی، فرآیند بررسی مدلهای غنی‌سازی زندگی زناشویی انجام شد و در نهایت رویکرد زوج‌درمانی اسلامی (۱۰) و مدل غنی‌سازی زندگی زناشویی انریچ (۳)، به عنوان مدل‌های الگو برای تهیه بسته‌ی‌آموزشی انتخاب شدند. سپس فرآیند انطباق شاخص‌های استخراج‌شده از آموزه‌های اسلامی بر مدل و رویکرد منتخب انجام گردید. در این پژوهش با مدنظر قراردادن مدل و رویکرد ذکر شده، هم محتوا و هم قالب کار برای فرآیند تهیه بسته‌ی آموزشی، به شکلی نو انجام شد و در نهایت بسته‌ی آموزشی طراحی گردید. در مرحله‌ی‌دوم پژوهش برای سنجش روایی محتوای بسته‌ی‌آموزشی طراحی شده، از نظرات یک پنل تخصصی از افراد خبره به روش دلفی استفاده شد. روند کار بدین صورت بود که شرح مختصری از تکنیک‌های پیشنهاد شده در جلسات به همراه اهداف، منطق و روش کار هر جلسه به صورت سه فایل مجزا (شامل شرح جلسات حضوری، غیرحضوری و فرم ارزیابی روایی‌محتوایی) طراحی شد. اعضای پنل نیز بصورت هدفمند از بین افراد صاحب‌نظر در حوزه‌ی خانواده و زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی انتخاب شدند. در واقع تعداد ۱۵ کارشناس که بطور همزمان دارای تحصیلات روانشناسی (حداقل کارشناسی ارشد) و نیز حوزوی (حداقل سطح سه) بودند، وارد مطالعه شدند.

در این روش پس از شرح موضوع برای اعضای پنل، نظرات و بازخورد اعضا در مورد ضرورتداشتن و مرتبط بودن تکنیک‌های پیشنهادی با منطق و اهداف هر جلسه اخذ شد. پاسخ‌های افراد جمع‌آوری شدند و در تیم‌تحقیق مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت. در این روش جهت کمی‌سازی میزان توافق اعضای پنل، از شاخص‌های ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد. با توجه به تعداد کارشناسان (۱۵ارزیاب)، مطالب و فنونی که از روایی محتوایی بیشتر از ۰/۷۹ (CVI>۰/۷۹) و نسبت روایی محتوایی بیشتر از ۰/۴۹ (CVR>۰/۴۹) برخوردار بودند، برای تدوین بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی استفاده شدند و آیتم‌هایی که این حداقل روایی را کسب نکردند، مورد بازبینی قرار گرفته و یا حذف شدند. برای تعیین CVR از متخصصان درخواست شد تا هر آیتم را براساس طیف سه قسمتی "ضروری" است، "مفیداست ولی ضرورتی ندارد" و "ضرورتی‌ندارد" بررسی نماید. سپس پاسخ‌ها طبق فرمول زیر محاسبه گردید. منظور از nE، تعداد متخصصانی است که به گزینه‌ی "ضروری‌است" پاسخ داده‌اند و N تعداد کل متخصصان است. مقادیری که از مقدار جدول بزرگتر بودند، اعتبار محتوای آن آیتم پذیرفته شد (۱۴, ۱۵). برای تکتک آیتم‌ها این مقدار محاسبه شد. در این پژوهش، براساس جدول Lawshe (۱۹۷۵) برای تعیین حداقل CVR، آیتم‌هایی که میزان عددی CVR آنها بالاتر از ۰/۴۹ بود بدون اصلاح و تغییری حفظ شد و برای آیتم‌هایی که مقدار این شاخص کمتر از ۰/۴۹ بود، روند اصلاح آن‌ها تا حصول توافق ادامه داشت (۱۶).

$$CVR = \frac{\mathrm{nE} - \frac{N}{۲}}{\frac{N}{۲}}$$

برای تعیین CVI از متخصصان درخواست شد تا هر آیتم را براساس طیف سه قسمتی "غیرمرتبط"، "مرتبط اما نیاز به بازبینی" و "کاملا مرتبط" بررسی نماید. این شاخص به صورت تجمیع امتیازات موافق برای هر آیتم که امتیاز "مرتبط اما نیاز به بازبینی" و "کاملا مرتبط" را کسب کرده‌اند، تقسیم بر تعداد کل متخصصان محاسبه شد. Hyrkäs (۲۰۰۳) نمره ۰/۷۹ و بالاتر را برای پذیرش آیتم‌ها براساس نمره CVI توصیه نموده است (۱۶, ۱۷). آیتم‌هایی که نمره ۰/۷ تا ۰/۷۹ را کسب کردند، نیاز به بازنگری داشتند.

$$CVI = \frac{n \text{ بازبینی به نیاز اما مرتبط} + n \text{ مرتبط کاملا}}{N}$$

یافته‌ها

یافته‌های تحقیق براساس مراحل مختلف انجام کار ارائه شده‌اند. پس از جستجو در منابع و تایید آن‌ها توسط کارگروه تحقیق، ۱۶ جلد کتاب (۵, ۹, ۱۰, ۱۸-۳۰) و ۱۳ عنوان مقاله (۱, ۸, ۳۱-۴۱)، جهت تحلیل محتوا مورد استفاده قرار گرفت. پس از استخراج مطالب و با استناد به محتواهای جمع‌آوری شده،

فرآیند مشخص نمودن مختصات جلسات آموزشی آغاز و با نظر متخصصین تیم تحقیق، بسته‌ی اولیه طراحی و برای بررسی روایی محتوا در اختیار کارشناسان پنل تخصصی قرار گرفت. بسته‌ی پیشنهادی در ۱۲ جلسه حضوری، ۱۲ جلسه غیرحضوری و در انتهای هر ماه یک اردوی‌آموزشی-تفریحی (جمعا ۳ اردو) با اهدافی مشخص که در جدول شماره ۱ آمده است، برای زوجین طراحی گردید. استفاده از جلسات غیرحضوری در کنار جلسات حضوری، برای ارائه مطالب تکمیلی و برخی موضوعات است که لزوما نیاز به جلسات حضوری ندارند. همچنین برای اینکه زوجین زمان زیادی را صرف رفت و آمد صرف نکنند، از جلسه غیرحضوری استفاده می‌شود. طول دوره آموزشی سه ماه و در هر هفته یک جلسه حضوری و یک جلسه غیرحضوری قرار دارد. مدت زمان جلسات حضوری سه ساعت، جلسات غیرحضوری یک و نیم ساعت و مدت اردوها یک‌روزه می‌باشد. در هر جلسه تکالیفی مرتبط با موضوع جلسه، به زوجین ارائه خواهد شد و در جلسه بعد تکالیف بررسی می‌شوند. همچنین کاربرگ‌هایی شامل تکالیف جلسه جهت تکمیل و خلاصه مطالب جلسه جهت مطالعه و یک کتاب برای مطالعه بیشتر با موضوع زندگی زناشویی براساس آموزه‌های اسلامی به زوجین معرفی می‌شوند. روش‌های ارائه مطالب برای جلسات

جدول شماره ۱- معرفی جلسات بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی‌زناشویی

جلسات	جلسات حضوری				جلسات غیرحضوری		
	موضوع	اهداف	تکلیف	روش	موضوع	اهداف	روش
۱	i	آشنایی با اعضاء و معارفه گروه/ بیان‌منطق، اهداف، قوانین، ساختار جلسات و روش کار بسته/ ایجاد انگیزه برای حضور منظم در جلسات و انجام تکالیف/ تاکید بر طلب توفیق‌الهی در جهت بهبود زندگی زناشویی	— فهرستی از انتظارات و توقعات زوجین از حضور در جلسات — زوجین نیت اصلی از حضور در جلسات و انجام تکالیف دوره را تقرب به خداوند قرار دهند	در تمام جلسات از روش‌های سخنرانی، نمایش اسلاید، پرسش و پاسخ و همچنین جهت ارائه مطالب تکمیلی از اپلیکیشن استفاده می‌شود	ازدواج با نگاه اسلام	آشنایی با نگاه اسلام به ازدواج و همسر و بعد معنوی انسان و ساختار معنویت	— لایو اینستاگرام — پرسش و پاسخ — جزوه و مطالب تکمیلی در اپلیکیشن
۲	فعالسازی و تقویت عقل	آشنایی با سازه‌ی روانی-معنوی عقل/ آشنایی با عوامل رشد دهنده عقل و عوامل آسیب‌رسان/ آموزش راهکارهای تقویت عقل در زندگی زناشویی	— زوجین فهرستی از نقاط‌قوت و نقاط ضعف خود را تهیه می‌کنند -زوجین آخرین مشاجره خود با همسرشان را بررسی و نقش استفاده از عقل را شرح دهند	— بحث گروهی — کاربرگ و جزوه در اپ	الگوی خانواده سالم از دیدگاه اسلامی	آشنایی با الگوی خانواده سالم از دیدگاه اسلام/ آشنایی با عوامل ایجاد ازدواج موفق از دیدگاه اسلامی	
۳	سلامت و تقویت قلب معنوی	آشنایی با سازه‌ی روانی-معنوی قلب و عوامل سلامت و تقویت/ آشنایی با نقش قلب معنوی در زندگی‌زناشویی/ آموزش راهکارهای ایجاد سلامت قلب	— بررسی اتفاقاتی که فرد در زندگی مشترک خواست خدا را بر خواست خود ترجیح داده و نتیجه؟	— تشکیل کارگروه — کاربرگ و جزوه در اپ	مشترکات و تفاوت‌های زن و مرد	آشنایی با مشترکات و تفاوت‌های طبیعی-فطری زن و مرد	
۴	شرح صدر و افزایش ظرفیت وجودی	— آشنایی در مورد سازه‌ی روانی-معنوی صدر/ آشنایی با نقش صدر در زندگی زناشویی و عوامل شرح-صدر/ آموزش راهکارهای افزایش ظرفیت وجودی	— نوشتن تجربیات شرح صدر داشتن و ضیغ صدر در زندگی زناشویی — شناسایی موقعیت‌های بی تحملی، عصبانیت، بی-حوصلگی و عجله‌ها در زندگی زناشویی	— تکلیف تعاملی — کاربرگ و جزوه در اپ	نشاط در زندگی زناشویی	آشنایی با تاثیرات حواس پنج‌گانه در زندگی زناشویی/ آموزش راهکارهای ایجاد نشاط در زندگی زناشویی	
اردو (۱)	ساختار خانواده اسلامی	آشنایی با ساختار خانواده اسلامی/ آشنایی با جایگاه و نقش زن و شوهر و توزیع	— هریک از زوجین مکلف می‌شوند مواردی	— ایفای نقش زوجین	-		

		قدرت/ گفتگو در مورد حقوق و مسئولیت‌ها و مدیریت‌مالی	از ساختار خانواده اسلامی که در پذیرفتن آن دچار مشکل و ایراد می‌باشد را مشخص نماید و با مربی در مورد آن به گفتگو بپردازد — براساس نیاز به قدرت و مهر میبایست تسهیل کننده چه اموری در خانواده هستید؟	— تکلیف تعاملی — فیلم آموزشی — کاربرگ و جزوه در اپ			
۵	حیا در زندگی زناشویی	آشنایی با اهمیت حیا در زندگی‌زناشویی/ آموزش راهکارهای افزایش حیا در زندگی‌زناشویی	— تهیه لیستی از کارهایی که همسرتان را خشنود و یا ناخشنود می‌سازد -تعیین خطوط قرمز زوجین و تبیین آن‌ها	— ایفای نقش مربی و دستیار — کاربرگ و جزوه در اپ	جهاد با نفس در زندگی-زناشویی	آشنایی با اهمیت جهاد با نفس در زندگی زناشویی/ آموزش راهکارهایی جهاد با نفس در زندگی زناشویی	— لایو اینستاگرام — پرسش و پاسخ جزوه و مطالب تکمیلی در اپلیکیشن
۶	شکر و صبر در زندگی زناشویی	آموزش راهکارهای شکرگزاری و تشکر/ آموزش راهکارهای افزایش صبر در زندگی زناشویی	— مواردی در همسرتان که باید شکر آن را به درگاه خداوند بجا بیاورید — شناسایی موقعیت‌های کم صبری در زندگی زناشویی	— فعالیت گروهی — کاربرگ و جزوه در اپ	مهارت کنترل خشم	آشنایی با فنون و راهکارهای کنترل خشم در زندگی زناشویی	
۷	افزایش تعهد و وفاداری	آموزش راهکارهای افزایش تعهد و وفاداری در زندگی زناشویی	— تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش در زندگی مشترک خود — عواملی که شما را در زندگی زناشویی وفادار نگه می‌دارد چیست؟	— تکلیف تعاملی — کاربرگ و جزوه در اپ	سازگاری در زندگی-زناشویی	آموزش راهکارهای گذشت و سازگاری در زندگی زناشویی	
۸	بهبود روابط جنسی	آموزش ایجاد نگاه مثبت به رابطه جنسی/ آشنایی	— زوجین با تحریک نقاط مختلف بدن	— تکلیف تعاملی — کاربرگ و	موانع لذت جنسی	آشنایی با موانع لذت	

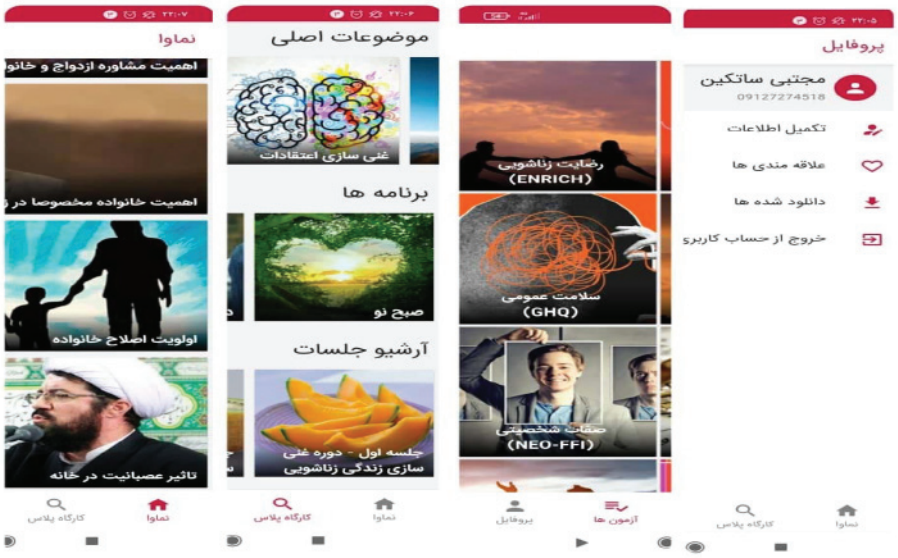
		با وظایف متقابل، تفاوت‌ها و شرایط روانی زن و مرد/ آموزش راهکارهای بهبود روابط‌جنسی	همسر خود، نقاط حساس وی را شناسایی نمایند — شناسایی عوامل و مشکلات ناموفق بودن رابطه جنسی هر زوج	جزوه در اپ	زوجین	جنسی زوجین/ آموزش راهکارهای رفع موانع لذت جنسی در زندگی زناشویی	
اردو (۲)	مهارت‌های ارتباطی	شناسایی مؤلفه‌های ارتباط موثر/ شناسایی موانع ارتباطی/ آموزش سبک‌های مختلف/ آموزش گوش‌دادن فعال/ آموزش کارآمدتر کردن ارتباط	— توجه به اجزاء ارتباط موثر و تجربیات مرتبط با آن‌ها در زندگی زناشویی — برقراری تماس چشمی در گفتگوها — سعی در اجرای گوش‌دادن فعال	— تکلیف تعاملی — ایفای‌نقش زوجین — فیلم آموزشی — کاربرگ و جزوه در اپ	-		
۹	تامین نیازهای عاطفی	آشنایی با نیازهای عاطفی زن و شوهر/ آموزش تامین نیازهای‌عاطفی زن و شوهر در زندگی زناشویی	— شناسایی رفتارهای ایجادکننده عدم امنیت در همسر و اقدام برای رفع آن -گرفتن دست یکدیگر و نگاه به چشمان هم در هفته یک مرتبه	— ایفای‌نقش مربی و دستیار — فعالیت‌گروهی — کاربرگ و جزوه در اپ	مهارت همدلی	آموزش فنون و راهکارهای همدلی در زندگی زناشویی	— لایو اینستاگرام — پرسش و پاسخ جزوه و مطالب تکمیلی در اپلیکیشن
۱۰	حل‌تعارضات زناشویی	آشنایی با تعارضات‌زناشویی و زمینه‌های ایجاد تعارض/ آموزش مراحل حل‌تعارض و راهکارهای دینی حل‌تعارض	— شناسایی موضوعات اختلافی بین زوج به ترتیب اهمیت و تکرار — شناسایی راهکارهای فعلی حل تعارضات و بررسی علل عدم کارایی	— ایفای نقش زوجین — تکلیف‌تعاملی — کاربرگ و جزوه در اپ	حل تعارضات زناشویی	آموزش قواعد مذاکره برای حل تعارض و روش‌های غیرموثر حل تعارض در آموزه‌های دینی	
۱۱	بهبود روابط خانوادگی	آشنایی با اهمیت روابط‌خانوادگی و حیطه‌های اختلاف نظر/ آموزش راهکارهای بازسازی رابطه با خانواده خود و همسر	— شناسایی حیطه های اختلافی زوجین در رابطه به خانواده هایشان — نوشتن انتظارات از همسر درباره رابطه با خانواده‌ها	— تشکیل کارگروه — کاربرگ و جزوه در اپ	رفتارهای درون منزل	آموزش رفتارهای درون منزل براساس آموزه‌های‌اسلامی	
۱۲	بهبود روابط	آشنایی با اهمیت روابط‌	— نوشتن تجربه روابط‌	— تکلیف تعاملی	نگاه معنوی	آموزش	

	اجتماعی	اجتماعی در خانواده و آسیب‌شناسی/ آموزش فنون مقابله با آسیب‌های روابط اجتماعی در خانواده	اجتماعی و تاثیرات آن بر زندگی‌زناشویی – نوشتن انتظارات از همسر در رابطه با ارتباطات‌اجتماعی	– کاربرگ و جزوه در اپ	به زندگی-زناشویی	راهکارهای نگاه معنوی به وظایف زناشویی/ شناخت امور عبادی در خانواده	
اردو (۳)	جمع بندی، اختتامیه	آموزش چگونگی استمرار آثار جلسات/ جمع‌بندی و نتیجه گیری جلسات/ ایجاد خاطره خوب از حضور در دوره و دریافت بازخورد/ اجرای پس آزمون	– آموزش چگونگی استمرار آثار جلسات	– پرسش و پاسخ – فیلم آموزشی – پس‌آزمون با اپ	–		

حضوری و غیرحضوری متفاوت خواهد بود. ارائه مطالب برای جلسات‌حضوری، برای زوجین شرکت‌کننده به صورت همزمان و کارگاهی بوده و روش ارائه مطلب، متناسب با محتوا انتخاب خواهد شد. برای جلسات غیرحضوری نیز ارائه مطالب به صورت مجازی تعاملی در لایو اینستاگرام می‌باشد. در جدول شماره ۱ اطلاعات بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بیان شده است.

در طول دوره آموزشی از یک برنامه‌ی کاربردی/ اپلیکیشن (Application) محقق ساخته اختصاصی به نام "جانان" استفاده می‌شود. اپلیکیشن جانان توسط تیم تحقیق به همراه یک تیم مهندسی (اعم از مهندس توسعه دهنده وب، مهندس توسعه دهنده اپ و مهندس طراح تجربه کاربری)، طراحی و تولید شده است. این اپ ابزاری کمک‌آموزشی است که مربی را برای ارائه بهتر مفاد آموزشی از جمله؛ مطالب تکمیلی کلاس، کاربرگ‌ها، یادیارهای (reminder) مفید برای زوجین، اجرای پرسشنامه‌ها، آرشیو صوتی و تصویری جلسات و صوت و فیلم‌های مفید یاری می‌نماید (شکل شماره ۱).

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل در بررسی شاخص روایی محتوا (CVI) جلسات حضوری، نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVI جلسات حضوری به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۹۹ می‌باشد. با توجه به تعداد ۱۵ نفره گروه پنل و حداقل مقدار قابل قبول (۰/۷۹) براساس نظر Hyrkäs (۲۰۰۳) برای تایید اعتبار محتوایی (۱۷)، از ۱۸۵ آیتم آموزشی ارائه شده جهت ارزیابی، ۱۲ آیتم حداقل مقدار CVI را به دست نیاوردند و



شکل شماره ۱- تصاویری از اپلیکیشن جانان

جدول شماره ۲- روایی محتوایی جلسات حضوری بسته‌ی غنی‌سازی زندگی زناشویی

جلسه	موضوع	CVI	CVR
۱	افتتاحیه، معارفه و آشنایی	۰/۹۲	۰/۷۷
۲	فعال‌سازی و تقویت عقل	۰/۹۳	۰/۷۱
۳	افزایش سلامت و تقویت قلب	۰/۸۲	۰/۶۳
۴	شرح صدر و افزایش ظرفیت وجودی	۰/۹۰	۰/۷۰
۵ اردو(۱)	آموزش ساختار خانواده اسلامی	۰/۹۴	۰/۸۸
۶	افزایش حیا در زندگی‌زناشویی	۰/۸۹	۰/۷۷
۷	آموزش شکر و صبر در زندگی زناشویی	۰/۹۰	۰/۸۹
۸	آموزش افزایش تعهد و وفاداری	۰/۹۳	۰/۹۱
۹	آموزش بهبود روابط جنسی	۰/۹۶	۰/۹۴
۱۰ اردو(۲)	آموزش مهارت‌های ارتباطی	۰/۹۷	۰/۹۰
۱۱	آموزش تامین نیازهای عاطفی همسر	۰/۹۴	۰/۹۴
۱۲	حل تعارضات زناشویی	۰/۹۴	۰/۹۶
۱۳	بهبود روابط خانوادگی	۰/۹۶	۰/۹۴
۱۴	بهبود روابط اجتماعی	۰/۹۸	۰/۹۵
۱۵ اردو(۳)	جمع‌بندی، اختتامیه	۰/۹۳	۰/۸۶
میانگین جلسات حضوری		**۰/۹۲**	**۰/۸۵**

علیرغم بازنگری، از بسته حذف گردیدند. در نهایت ۱۷۳ آیتم آموزشی باقی ماندند که همگی حداقل مقدار مورد قبول برای این شاخص یعنی ۰/۷۹ را دارا هستند (جدول شماره ۲). نتایج بررسی در مورد جلسات غیرحضوری بسته‌ی آموزشی نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVI این جلسات به ترتیب ۰/۹۶ و ۱ می‌باشد. از ۵۶ آیتم آموزشی ارائه شده جهت ارزیابی نیز تنها ۱ آیتم حداقل مقدار CVI را به دست نیاورد و علیرغم بازنگری، از بسته حذف گردید. در نهایت ۵۵ آیتم آموزشی باقی ماندند که همگی حداقل مقدار مورد قبول برای این شاخص را دارا هستند (جدول شماره ۳). شاخص CVI برای میانگین کل جلسات حضوری و غیرحضوری به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۹۹ بود که نشان‌دهنده دارا بودن حداقل مقدار مورد قبول می‌باشد (جدول شماره۲ و ۳). در نهایت مقدار CVI کل بسته‌ی پیشنهادی ۰/۹۶ گردید (جدول شماره ۴).

نتایج بررسی توافق بین اعضای پنل در بررسی ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) جلسات حضوری بسته‌ی آموزشی نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVR جلسات حضوری به ترتیب ۰/۶۶ و ۰/۹۶ می‌باشد. با توجه به تعداد ۱۵ نفره گروه پنل و حداقل مقدار قابل‌قبول (۰/۴۹) براساس جدول Lawshe (۱۹۷۵) برای تایید اعتبار محتوایی (۱۴)، از ۱۸۵ آیتم آموزشی ارائه شده جهت ارزیابی، ۲۰ آیتم حداقل مقدار CVR را به دست نیاوردند و علیرغم بازنگری، از بسته حذف گردیدند. در نهایت ۱۶۵ آیتم‌آموزشی باقی ماندند که همگی حداقل مقدار موردقبول برای این شاخص یعنی ۰/۴۹ را دارا هستند (جدول شماره ۲). نتایج بررسی در مورد جلسات غیرحضوری بسته‌ی آموزشی نشان داد که حداقل و حداکثر میزان CVR این

جدول شماره ۳- روایی محتوایی جلسات غیرحضوری بسته‌ی غنی‌سازی زندگی‌زناشویی

جلسه	موضوع	CVI	CVR
۱	آشنایی با ازدواج براساس آموزه‌های اسلامی	۱	۱
۲	الگوی خانواده سالم از دیدگاه اسلامی	۰/۹۶	۰/۹۳
۳	مشترکات و تفاوت‌های زنان و مردان	۱	۱
۴	نشاط در زندگی زناشویی با تاکید بر حواس پنج‌گانه	۱	۱
۵	جهاد بانفس در زندگی زناشویی	۱	۰/۹۸
۶	آموزش مهارت کنترل خشم	۰/۹۶	۰/۹۲
۷	گذشت و سازگاری در زندگی زناشویی	۱	۱
۸	موانع لذت جنسی زوجین	۱	۱
۹	آموزش مهارت همدلی	۰/۹۷	۰/۸۷
۱۰	حل تعارضات زناشویی	۱	۱
۱۱	آموزش رفتارهای درون منزل	۱	۱
۱۲	نگاه معنوی به زندگی زناشویی	۱	۱
	میانگین جلسات غیرحضوری	**۰/۹۹**	**۰/۹۷**

جدول شماره ۴- روایی محتوایی کل جلسات بسته‌ی غنی‌سازی زندگی زناشویی

جلسه	CVI	CVR
جلسات حضوری	۰/۹۲	۰/۸۵
جلسات غیرحضوری	۰/۹۹	۰/۹۷
میانگین کل بسته	**۰/۹۵**	**۰/۹۱**

جلسات به ترتیب ۰/۸۷ و ۱ می‌باشد. از ۵۶ آیتم آموزشی ارائه شده جهت ارزیابی، تنها ۱ آیتم حداقل مقدار CVR را به دست نیاورد و علیرغم بازنگری، از بسته حذف گردید. در نهایت ۵۵ آیتم آموزشی باقی ماندند که همگی حداقل مقدار مورد قبول برای این شاخص را دارا هستند (جدول شماره ۳).

شاخص CVR برای میانگین کل جلسات حضوری و غیرحضوری به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۹۷ بود که نشان‌دهنده دارا بودن حداقل مقدار موردقبول می‌باشد (جدول شماره۲ و ۳). در نهایت مقدار CVR کل بسته‌ی پیشنهادی ۰/۹۱ گردید (جدول شماره ۴).

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر با هدف طراحی، تدوین و روایی‌یابی بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی برمبنای آموزه‌های اسلامی انجام شد. بسته‌ی آموزشی اولیه توسط تیم تحقیق طراحی و پس از روایی‌یابی توسط کارشناسان و انجام اصلاحات، بسته‌ی آموزشی نهایی تدوین شد. در تدوین این بسته‌ی‌آموزشی به دو بخش محتوایی و شکلی بسته توجه ویژه گردید.

در بخش محتوایی، انجام اموری مانند فرآیند استخراج طبقات و بخش‌های اصلی غنی‌سازی زندگی زناشویی از منابع

مختلف، تهیه بسته‌ی اولیه توسط تیم تخصصی تحقیق و در نهایت تدوین بسته‌ی آموزشی نهایی با تائید روایی محتوایی توسط کارشناسان علوم اسلامی روانشناس، به تدوین بسته‌ی غنی‌سازی حاضر کمک نموده است. انتخاب موضوع جلسات با توجه به مطالب استخراج شده در مرحله کیفی اتفاق افتاد. در فرآیند انتخاب موضوعات هم به جنبه فردی و هم به جنبه ارتباطی زوجین به طور همزمان توجه گردید. به‌طور مثال در جنبه فردی، موضوعاتی مانند تکنیک‌های فعالسازی و تقویت عقل، افزایش سلامت قلب، شرح‌صدر و افزایش ظرفیت وجودی، جهاد با نفس، افزایش حیا، صبر، شکر، غیرت، گذشت و آموزش ایجاد رویکرد معنوی داشتن، جزو مهم‌ترین ویژگی‌های یک انسان مومن و معتقد هستند که بارها در آیات قرآن و روایات معصومین (ع) مورد تاکید و توجه قرار گرفته‌اند. شاید به ظاهر این موضوعات به‌طور مستقیم به روابط زوجین مرتبط نباشند، اما نتایج بررسی روایی محتوایی این مطالعه نشان داد که از نگاه پنل کارشناسان تمام موضوعات بسته دارای CVI و CVR مناسب و قابل قبولی هستند و می‌توانند جز موضوعات غنی‌سازی زندگی زناشویی قرار بگیرند. نکته قابل‌توجه این است که این موضوعات تابه‌حال در هیچ یک از بسته‌های آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی مورد استفاده قرار نگرفته‌اند. بااینحال با توجه به نتایج روایی محتوایی جلسات حضوری و غیرحضوری که تمام جلسات حداقل نمره قابل‌قبول را کسب کرده‌اند اما در شاخص CVI، موضوعات افزایش سلامت قلب و شرح صدر و در شاخص CVR موضوعات افزایش سلامت قلب، شرح صدر، فعالسازی و تقویت عقل و افزایش حیا در زندگی‌زناشویی نمرات کمتری را نسبت به سایر موضوعات کسب کردند. به نظر می‌رسد شاید پایین‌تر بودن نمرات این جلسات به نسبت سایر جلسات می‌تواند به دلیل جدید بودن این نوع موضوعات در روانشناسی‌خانواده و روابط زوجین باشد. یعنی درواقع این موضوعات، موضوعاتی هستند که جدیدتر و بدیع‌تر بوده و شاید تا به‌حال به‌صورت تکنیکی و کاربردی در حوزه روابط زوجین استفاده نشده‌اند و اعضای پنل کارشناسان به دلیل مبهم بودن بیان مطالب از طرف محققین و یا آشنایی کمتر با این موضوعات ارتباط درستی با آن‌ها برقرار نکرده‌اند. شاید دلیل دیگر این پایین‌تر بودن نمرات نیز این باشد که کاربردی کردن و عینیسازی مفاهیم و سازه‌هایی روانی-معنوی مانند قلب و صدر و عقل کار آسانی نباشد و نیاز به تحقیقات مفصل‌تری داشته باشد. در بعد ارتباطی زوجین نیز موضوعات آموزش ساختار خانواده اسلامی، مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زناشویی، تامین نیازهای عاطفی همسر، بهبود روابط جنسی، افزایش تعهد و وفاداری، بهبود روابط خانوادگی، بهبود روابط اجتماعی، آموزش مهارت کنترل خشم، مشترکات و تفاوت‌های زنان و مردان، مهارت همدلی، آموزش رفتارهای درون‌منزل، آشنایی با ازدواج براساس آموزه‌های اسلامی، الگوی خانواده سالم از دیدگاه اسلامی، نشاط در زندگی زناشویی و نگاه معنوی به زندگی زناشویی، برای تقویت روابط زوجین در طراحی این بسته‌ی آموزشی استفاده شدند.

در بخش شکلی تدوین بسته نیز برای اینکه زوجین در طول بازه زمانی سه ماه دوره، با کیفیت بالاتر و مدت زمان بیشتری با آموزش‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی درگیر باشند، تیم تحقیق چند راهکار در طراحی بسته حاضر بکار بردند:

۱-جلسات (حضوری- غیرحضوری): اولین راهکار، استفاده از جلسات غیرحضوری به علاوه جلسات حضوری در دوره می‌باشد. جلسات غیرحضوری برای ارائه مطالب تکمیلی و برخی موضوعات است که در جلسات حضوری بیان نشده‌اند. برای اینکه زوجین زمان زیادی را برای رفت و آمد صرف نکنند، میتوان این جلسات را به صورت آموزش مجازی برگزار نمود. فضاهایی مانند برنامه زنده اینستاگرام، اسکایپ، اسکای روم می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

۲- تکالیف (اختصاصی- مستمر): یکی دیگر از راهکارها، استفاده بهینه از تکالیف در دوره می‌باشد. برای غنی‌کردن تکالیف بسته‌ی آموزشی حاضر، علاوه بر تکالیف اختصاصی مرسوم هر جلسه، که مشخصا مرتبط با موضوع همان جلسه هستند، می‌توان از تکالیف مستمری که در تمام طول دوره اجراء می‌شوند استفاده نمود. در واقع تکالیف مستمر انجام فعالیت‌ها و پرهیز از برخی امور هستند که از ابتدای دوره به تشخیص تیم تحقیق جهت غنی‌شدن زندگی زناشویی، به زوجین جهت اجرای ارائه می‌شوند. تمام تکالیف از محتوای آموزشی استنباط گردیده‌اند. به‌طور مثال فعالیت‌هایی مانند گرفتن با محبت دست همسر در هر زمان ممکن، نگاه زوجین به چهره و چشمان هم، زینت و آرایش‌کردن زوجین برای یکدیگر در منزل، تهیه کادو و هدیه با مناسبت و بی مناسبت برای همسر، داشتن برنامه‌های دونفره جذاب ماهیانه (قرار عاشقی)، تعیین زمان‌هایی هفتگی برای گفتگو با یکدیگر (ساعت عاشقی)، تنظیم و اصلاح برنامه غذایی، تنظیم برنامه خواب، حفظ نظافت و بهداشت دائمی، تنظیم برنامه ورزش و تناسب اندام، داشتن برنامه روزانه برای قرائت قرآن، تشکر کلامی از همسر در هر موقعیت مناسب، طلب دائمی توفیق از خداوند برای بهبود زندگی زناشویی، قصد دائمی بر پرداختن به خود بیش از همسر، شکرگزاری خداوند بابت نعمت‌ها مخصوصا نعمت‌های مرتبط با زندگی زناشویی و عدم طرح مشکلات درون خانوادگی با خانواده‌های مبداء، می‌توانند از فعالیت‌های مستمر دوره غنی‌سازی زندگی زناشویی باشند.

۳- اپلیکیشن جانان: امروزه برنامه‌های کاربردی، ابزارهای بسیار مفیدی برای ارائه انواع مختلف پیام هستند. در واقع اپ‌ها بستری مناسب و ابزاری چند رسانه‌ای برای ارتباط سریع و آسان با جمعیت زیادی از مخاطبان می‌باشند. با رشد روزافزون استفاده از اپ‌های

مختلف، جای خالی اپلیکیشن‌های علمی، مفید و جذاب مرتبط با حوزه خانواده و زندگی زناشویی احساس می‌شود. یکی از راهکارهای بسته‌ی آموزشی حاضر برای ارتباط بیشتر با شرکت‌کنندگان در دوره، استفاده از اپلیکیشن جانان می‌باشد. این اپ ابزاری کمک آموزشی است که مربیان را برای ارائه راحت‌تر، سریع‌تر و منسجم‌تر با شرکت‌کنندگان یاری می‌نماید. مواردی مانند خلاصه مطالب جلسات، مطالب تکمیلی جلسات، کاربرگ‌های هر جلسه، یادیارها، انواع پرسشنامه‌ها، بانک کتاب‌های صوتی و متنی، بایگانی صوتی-تصویری جلسات و بانک فایل‌های صوتی و فیلم‌های مفید برای زوجین از بخش‌های مختلف این اپلیکیشن هستند.

٤- یادیارها (reminder): از دیگر راهکارهای فعالسازی زوجین در جهت غنی‌سازی زندگی زناشویی استفاده از یادیارهاست. یادیارها با این تفکر بنیادی شکل گرفته‌اند که انسان طبیعتا فراموشکار است و مخصوصا اگر فرد گرفتار امور مختلفی شود، این فراموشکاری بیشتر خواهد شد. بنابراین هر انسانی نیازمند تذکر و یادآوری مسائل مهم است. قرآن نیز نفع را در تذکر دادن می‌داند. در این بسته‌ی آموزشی منظور از یادیارها، یادآوری کردن دائمی مسائل و نکات مهمی است که زوجین نباید از آن‌ها غافل شوند و آن‌ها را فراموش کنند. یادیارهایی مانند یادآوری انجام تکالیف مستمر، انجام تکالیف اختصاصی، توجه دادن زوجین به نعمت‌های خداوند در زندگی زناشویی، یادآوری علم و حکمت و قدرت خداوند، تشویق و ترغیب افراد به تلاش مداوم، بیان مواعظ و جملات حکمت‌آموز، توصیه به تلاش، استقامت و صبر برای بهبود زندگی زناشویی و ارائه مطالب انگیزشی مربوط به زوجین، می‌توانند از یادیارهای مفید باشند. برای مدیریت یادیارها، از اپ جانان استفاده می‌شود.

٥- اردوهای آموزشی تفریحی: یکی دیگر از راهکارهای بسته‌ی حاضر برای فعال شدن بیشتر زوجین، طراحی اردوهای آموزشی-تفریحی در انتهای هر ماه با اهدافی مانند مشاهده و رصد رفتارها و تعاملات دقیق‌تر زوجین در شرایط طبیعی اردو، تقویت ارتباط مربی با اعضای گروه، پرداختن به مسایل مهم زوجین در هر ماه و مرور و تثبیت مطالب هر ماه می‌باشد. اردوهای آموزشی-تفریحی فرصت مناسبی برای ارائه مطالب و موضوعات چالشی مانند ساختار خانواده هستند. استفاده از روش‌هایی مانند نمایش فیلم، بازی‌های دسته جمعی و تشکیل گروه‌های همفکری به همراه رفع ایرادات و پاسخگویی به سوالات باقی مانده هر ماه، می‌توانند فضای مناسبی برای انتقال محتوای آموزشی دوره باشند.

٦- کتاب: از راهکارهای دیگر اینکه در هر جلسه حضوری، متناسب با موضوع جلسه، کتابی مفید و قابل فهم برای عموم افراد به زوجین معرفی می‌شود. این امر بدین جهت است که زوجین به اهمیت مطالعه در پیشرفت زندگی زناشویی پیبرده و در پایان دوره کتاب‌های مفیدی که توسط یک تیم‌کارشناسی بررسی و تائید شده‌اند را بشناسند و به مرور مطالعه نمایند.

از محدویت‌های این پژوهش می‌توان به عدم دسترسی به برخی از نویسندگان منابع انتخاب شده، اشاره کرد که دسترسی به آن‌ها می‌توانست برخی ابهامات را برطرف سازد. از نقاط قوت این تحقیق نیز می‌توان به اخذ نظرات متخصصان علوم‌اسلامی و روانشناسی‌خانواده با دیدگاه‌های مختلف اشاره کرد که باعث شد از یک جانبه‌نگری در تحقیق جلوگیری شود. از آن‌جا که هر رویکرد براساس مبانی و اصول خاص خود، ابعاد، مولفه‌ها و روش‌های مداخلاتی ویژه‌ای را برای ارتقا سلامت خانواده و زندگی زناشویی به کار می‌گیرد، آموزه‌های اسلامی نیز با توجه به مبانی و اصول خود، ابعاد و روش‌های مداخلاتی خاص خود را دارا می‌باشند (۳۴, ۳۷). با توجه به این‌که آموزه‌های اسلامی یک مجموعه منظم و هماهنگ از ابعاد مادی و معنوی هستند که متشکل از بخش‌های مختلفی همچون جسمی، قلبی، عقلی، اعتقادی، اخلاقی، ساختاری، فقهی، حقوقی، عبادی، شناختی، عاطفی، رفتاری و روابط بین‌فردی می‌باشد و هر یک از این بخش‌ها در زندگی زناشویی زوجین موثر می‌باشند (۱۰)، برنامه‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌بایست این ابعاد و بخش‌ها را بطور همزمان مورد توجه قرار دهد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد از مفاهیم معنوی مانند عقل، قلب، جهاد با نفس، معاد، حیا، غیرت، گذشت، عبادت، شکرگذاری، توفیق‌الهی، ذکر، دعا، غیب و معنویت که در منظومه معارف اسلامی دارای اهمیت بسیار زیادی هستند ولی تابه‌حال به جنبه‌ی کاربردی آن‌ها در مطالعات خانواده و زندگی‌زناشویی، کمتر پرداخته شده است، با اطمینان بیشتری می‌توان ورود پیدا کرد و آن‌ها را در برنامه‌های آموزشی خانواده‌ها وارد نمود.

تشکر و قدردانی

این پژوهش بخشی از نتایج رساله مقطع دکترا در رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان بوده که در تاریخ ۹۸/۸/۲۸ در شورای‌پژوهش آن دانشگاه به تصویب رسیده است. کداخلاق این پژوهش IR.IAU.DAMGHAN.REC.۱۳۹۹,۰۱۰ می‌باشد که در تاریخ ۱۳۹۹/۹/۱ در دانشگاه آزاد اسلامی دامغان به تصویب رسیده است. بنابراین از اساتید گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، متخصصان پنل تخصصی و تمام افرادی که در انجام مطالعه حاضر نقش داشتند صمیمانه سپاسگزاری می‌گردد.

تضاد منافع

بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌کنند که تضاد منافعی درخصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

منابع

1. taghavipoor m, esmaily m, salavatian s. The Standard Comprehensive Family Model in Islamic Ideology. The Women and Families Cultural-Educational. 2017;11(38):120-48.
2. Nodei D. The necessity of noticing to religion basics in the critic of theories of counseling and psychotherapy and designing native patterns. Counseling Culture and Psycotherapy. 2011;1(4):111-40.
3. Olson DH, Olson AK, Larson PJ. Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. Journal of Family & Community Ministries. 2012;25:30-44.
4. Olia N, Fatehizadeh M, Bahrami F. Marital enrichment training. Tehran: danjehpub; 1397.
5. Janbozorgi M. Premarital counseling: principles, principles and practical strategies Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 2018.
6. Younesi J. Management of marital relationship. Tehran: Ghatreh Press; 2008.
7. Walsh F. Strengthening family resilience: Guilford publications; 2015.
8. jamshidi ma, nouripour layavely r, Janbozorgi M, fardin ma. Investigating the Self-Managing Factors of Couples Conflicts in the Foundations of the Four Human Relations (Relation to God, Self, Being and Others) from Javadi Amoli's Viewpoint. The Women and Families Cultural-Educational. 2015;10(31):89-105.
9. Salarifar M. Family from the viewpoint of Isalam and psychology. Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 1399.
10. Salarifar M. Couples Therapy Isalamic Approach. Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 1398.
11. Bryman A. Social research methods: Oxford university press; 2016.
12. Hsieh H-F, Shannon SE. Three approaches to qualitative content analysis. Qualitative health research. 2005;15(9):1277-88.
13. Iman MT, Noshadi MR. Qualitative content analysis. Pazhuhesh. 2011;3(2):15-44.
14. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity. Personnel psychology. 1975;28(4):563-75.
15. Shultz KS, Whitney DJ, Zickar MJ. Measurement theory in action: Case studies and exercises: Routledge; 2020.
16. Hajizadeh A, Asqari M. Methods and statistical analyzes by looking at the research method in the biological sciences and health sciences. University Hahad. 2011.
17. Hyrkäs K, Appelqvist-Schmidlechner K, Oksa L. Validating an instrument for clinical supervision using an expert panel. International Journal of nursing studies. 2003;40(6):619-25.
18. Janbozorgi M. Spiritually Multidimensional Psychotherapy (SMP): A godly approach; Treatment process and techniques Qom: Research Institute of Hawzah and University (RIHU); 2019.
19. Mohammadi Reyshahri M. Strengthening Family from Quran and Hadith Viewpoint. Qom: Darolhadis; 1389.
20. Pasandideh A. marital satisfaction. Qom: Darolhadis; 1395.
21. Panahi AA. Lifestyle: Marriage from a religious perspective with a psychological approach. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute; 1394.
22. Ansarian H. The Islamic family structure. Qum omeabiha; 1379.
23. Pasandideh A. Pazhuheshi dar farhang e haya [A survey on the culture of haya]. Qom: Darolhadis; 2004.
24. Hosseinzadeh A. Compatible Wives؛ Compatibility solutions. Qom: Imam Khomeini Educational Research Institute; 2011.
25. Isazadeh I. Quranic family (characteristics and duties of its members). Qom: bustaneketab Publishers; 1390.

26. Souzanchi H. Revayat E Motahar3: Family issues and gender relations. Tehran: Sadid Publications; 1395.
27. Amini E. Principles of marriage family ethics. 7th edition ed. Qom: Ansariyan Publications; 2009.
28. safaei haeri a. Perfect male-female relationships. Qom: einsad Publications; 1388.
29. Javvadi Amolly A. Mafatiholhayat. fourteenth ed. Qom: nashresra; 1391.
30. Javvadi Amolly A. Balanced family and its rights. fourteenth ed. Qom: nashresra; 1397.
31. SalariFar M, Yonosi SJ, Sharifinia M, Gharavi SM. Principles and structure of "Islamic couple therapy". Journal of Studies in Islam and Psychology. 2014;7(12):37-68.
32. Hosseinizand M SA, Soudani M. Effectiveness of islamic couple therapy on sexuall intimacy among couples attending in Nikan Clinic Tehran. Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology). 2013;25(7):27-39.
33. Joderi J, FathiAshtiani A, Motabi f, Hasan-Abadi H. Theoretical Foundations of Lifestyle from the View of the Holy Quran. Biquarterly journal of Studies in Islam & Psychology 2017;11(20):7-37.
34. bagherian m, beheshti s. The study of effectiveness of training marital communication skills on the basis of Islamic teachings on marital adjustment. Counseling Culture and Psycotherapy. 2011;2(6):78-94.
35. mahdinejad ghoushchi r, asadpour e. Identification of the Indicators of Effective Communication between Couples: A Phenomenological Study. The Women and Families Cultural-Educational. 2018;13(44):67-88.
36. janan n, bahrami ehsan h. Design and evaluation of the effectiveness of religious – Psychological training on marital Satisfaction. Counseling Culture and Psycotherapy. 2016;7(28):61-83.
37. Hashemi Baba Heidari SN, Ahmadi R, Sharifi T, Ghazanfari A. A Comparison of the Effectiveness of Different Levels of Educating the Program of Enriching Marital Life Based on Islamic Psychological Teachings on Couples' Marital Boredom. The Islamic Journal of Women and the Family. 2020;8(2):9-26.
38. Sanagoeizadeh M. A Model of Marital Intimacy Enrichment on Islamic Perspective; A Qualitative Research. Counseling Culture and Psycotherapy. 2021;12(45):1-32.
39. Hoshangi H, Amin Naji MH, Jamshidy Rad MS, Mosaeypoor M. Importance and Position of Love between parents in the Quran-Islamic life style. Quran and Hadith Studies. 2014;7(2):117-43.
40. mohammadi asgarabadi o. Iranian Islamic model of marital satisfaction mediated by Demand-Withdraw communication pattern. journal of motor and behavioral sciences. 2019;2(2):137-49.
41. shafie z, jazaeri rs. Investigating the effect of spirituality education with emphasis on Islamic teachings on marital happiness of married women. The Islamic Journal of Women and the Family. 2018;6(1):29-46.