



A Comparison of the effectiveness of the educational package of marital happiness with McMaster's problem-oriented systemic approach, on the conflicts of conflicted couples

Saeed Bahraini¹ Omid Moradi^{2*} Ismail Mousavi³

1. Family Counseling Department, Sa.C, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
<https://orcid.org/0000-0002-7159-3662>
2. Family Counseling Department, Sa.C, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran
<https://orcid.org/0000-0003-2761-4224>
3. Family Counseling Department, Kh Sh.C, Islamic Azad University, Khomeini Shahr, Iran.
<https://orcid.org/0000-0001-9202-9123>

Article Info

ABSTRACT

Article type:
Research Article

Article History:
Received:
October 27, 2024

Accepted:
January 6, 2025

Keywords:

Marital happiness,
marital conflicts,
conflicted couples,
McMaster's problem-
oriented systemic
approach

Introduction: The purpose of the research is to compare the effectiveness of the educational package of marital happiness with McMaster's systemic approach on the intimacy and psychological well-being of conflicted couples. **Method:** The research is applied in terms of purpose and semi-experimental in terms of execution method (pre-test-post-test design with a control group). The statistical population of those conflicted couples was Shahreh-Kord city. For the statistical sample, there were 48 conflicting couples in Shahreh-kord city, which were randomly divided into 3 groups of 16 people. The data was collected through a questionnaire after the training. Content validity (confirmation by experts) was used to determine validity. Reliability was calculated using Cronbach's alpha method as 0/90 To compare the effectiveness of the methods, 8 couples for the training package of happy couples, 8 couples for the systematic approach of McMaster's problem circuit and 8 couples for the control group were randomly selected. For each sample, ten 80-minute training sessions were held, but the control group did not receive any training. The data was collected in two phases, pre-test and post-test, and analyzed using SPSS24 software and analysis of covariance (MANCOVA). **Finding:** The results indicated that both the "Developed Package of Marital Happiness" and the "McMaster Systemic Problem-Based Approach" were effective in reducing couples' conflicts; however, since the "Marital Happiness Package" ($\bar{X}=103/12$) was based on the cultural and religious customs of Iran, it was more effective in reducing conflicts between conflicting couples than the systemic approach ($\bar{X}=103/12$) & ($p \leq 0.01$). **Conclusion:** The results of this research can be used by psychology and counseling centers, education department, parents and teachers' association, welfare organization and all cultural institutions.

Cite this article:

Bahraini, S, Moradi .O, Mousavi,I.(2024). A Comparison of the effectiveness of the educational package of marital happiness with McMaster's problem-oriented systemic approach, on the conflicts of conflicted couples.. Journal of Islamic-Iranian Family Studies . 4(3), 1-17

Omid Moradi**Corresponding
Author**

1. **Address** : Family Counseling Department, Sa.C, Islamic Azad University,
Sanandaj, Iran

Email: omidmoradi@iau.ac.ir

Extended Abstract**Introduction**

The main structure of all societies is formed by families (Brown et al., 2020). Marriage is the most important and fundamental factor of communication among humans and is considered the most intimate relationship in response to all physical, sexual, and psychological needs. One of the variables that needs to be investigated in couples is the concept of marital conflicts. In this article, an attempt has been made to compare the effectiveness of "marital happiness educational package" with "McMaster's problem-oriented systemic approach" on the marital conflicts of conflicted couples.

Methodology

The research is applied in terms of purpose and semi-experimental in terms of execution method (pre-test-post-test design with a control group). Its statistical population was the conflicted couples of Shahreh-Kord city. For the statistical sample, 48 conflicted couples in Shahreh-kord city were randomly selected in 3 groups of 16 people (experimental groups and control group). After the training, the data was collected through a questionnaire. The validity of the questionnaires was confirmed by experts. Reliability was calculated using Cronbach's alpha method as 0.90. For each of the experimental groups, 10 training sessions were held, but the control group did not receive any training. The data was collected in two phases, pre-test and post-test, and analyzed using SPSS24 software and analysis of covariance.

Results

First question: Has the marital happiness package training been effective on marital conflicts?

Table 1: Results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA)

Test type	value	F	P	Eta ²	S.P
Wilkes Lambda	0/114	24/545	0/001	0/886	1

Table 1 reveals that the effect of Wilks' lambda ($P=0.001$; $F=24/545$) was significant. In other words, there was a significant difference between the subjects in the marital happiness training group and the control group in terms of the post-test of the general variables with the pre-test control. Accordingly, it can be said that a significant difference was created in at least one of the dependent variables. The effect coefficient showed that the "marital happiness training" intervention program was effective in reducing marital conflicts by 0/886 percent.

The second question: Has the teaching of McMaster's family problem-oriented system approach been effective on marital conflicts?

Table 2: Results of multivariate analysis of covariance (MANCOVA)

Test	value	F	P	Eta ²	S.P
Wilkes Lambda	0/059	38/546	0/001	0/889	1

The results of Table 2 indicate that the Wilks Lambda effect ($P=0.001$; $F=38/546$) is significant. The results showed that there was a significant difference between the subjects of the McMaster Family Problem Systemic Approach and the control group in terms of the post-test of the general variables with the pre-test control. Accordingly, it can be said that a significant difference was created in at least one of the dependent variables and the impact coefficient showed that 0.899 percent of the difference was related to the intervention program (McMaster Family Problem Systemic Approach).

The third question: Is there a difference between the effectiveness of education with the marital happiness package and McMaster's problem-oriented systemic approach on marital conflicts of conflicting couples?

Table 3 Bonferroni's post hoc test results comparing marital happiness interventions and McMaster's family problem-oriented systemic approach

dependent variable	Education	Comparison of education	mean difference	standard error	level of significance
Marital conflicts	Educational package of marital happiness	Problem-oriented systemic approach	-11/36	2/54	0/001
		Control group	-25/68	2/65	0/001
	Problem-oriented systemic approach	Educational package of marital happiness	11/36	2/54	0/001
		Control group	-14/32	2/57	0/001

The results revealed that the effectiveness of the marital happiness educational package was greater than the problem-oriented systemic approach ($p \geq 0.01$).

Discussion and Conclusion

The results specified that both the "Marital Happiness Educational Package" and the "McMaster Problem-Oriented Systemic Approach" were effective in reducing couples'

conflicts, but since this educational package was based on the cultural-religious customs of Iran, the "Marital Happiness Package ($\bar{X}=103/12$) had a greater effect on reducing conflicts than the systemic approach ($\bar{X}=103/12$) & ($p \leq 0.01$). Therefore, the marital happiness package can affect all components of couples' conflicts, including the level of cooperation, sexual relations, emotional reactions, attracting children's support, the level of personal relationships with one's relatives, the level of family relationships with one's spouse's relatives, and the level of financial affairs, and play a role in reducing couples' conflicts, and in light of that, it creates a sense of marital happiness and helps couples effectively deal with conflicts and life situations. The results of this study can be used by couples, welfare organizations, education and training, sports and youth affairs organizations, as well as counselors, psychologists, and researchers in this field.

Ethical approval and consent for participation: This research was conducted based on a doctoral dissertation and under the supervision of the Ethics Committee of Islamic Azad University, Sanandaj Branch, with the ethics code IR.IAU.SDJ.REC.1403.157; written consent was also obtained from the participants in the research.

Funding: This article was part of a research project for a doctoral counseling course and did not receive any financial support.

Compliance with research ethics: All authors complied with ethical principles, including building trust among participants, obtaining written consent from couples, voluntary participation in the research, explaining to the participants the criteria for exiting the research and withdrawing from cooperation, and at the end of the research, the participants were thanked by giving gifts.

Acknowledgments: In conclusion, I would like to express my appreciation and gratitude to the supervisor, advisor, and all the people who participated in the research.

Conflicts of interest: All authors participated in the design, implementation, and extraction of the article, and there are no conflicts of interest in this article.



مقایسه‌ی اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر،

بر تعارضات زوجین متعارض

سعید بحرینی^۱ امید مرادی^۲ اسماعیل موسوی^۳

۱. گروه مشاوره خانواده، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران

<https://orcid.org/0000-0002-7159-3662>

۲. گروه مشاوره خانواده، واحد سنج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنج، ایران

<https://orcid.org/0000-0003-2761-4224>

۳. گروه مشاوره خانواده، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران

<https://orcid.org/0000-0001-9202-9123>

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر، بر تعارضات زوجین متعارض انجام شد. روش: پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش اجرا نیمه آزمایشی (از نوع طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری آن زوجین متعارض شهرکرد بودند که ۴۸ نفر از زوجین متعارض شهرکرد به صورت تصادفی در ۳ گروه ۱۶ نفری به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها بعد از آموزش افراد، از طریق پرسشنامه جمع‌آوری شد. برای تعیین روایی، از روایی محتوایی (با تایید متخصصان) استفاده گردید. پایایی به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۰ محاسبه گردید. برای مقایسه اثربخشی روش‌ها (۸ زوج برای بسته آموزشی زوجین خوشبخت، ۸ زوج برای رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر و ۸ زوج جهت گروه کنترل) به صورت تصادفی انتخاب گردید. برای هر گروه ۱۰ جلسه آموزش ۸۰ دقیقه‌ای برگزار شد ولی گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس-آزمون جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS24 و آزمون تحلیل کوواریانس (MANCOVA) مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد «بسته تدوین شده خوشبختی زناشویی» و «رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر» هر دو بر کاهش تعارضات زوجین تأثیر گذار بودند؛ اما از آنجایی که «بسته خوشبختی زناشویی» با $(\bar{X}=103/12)$ مبتنی بر آداب و رسوم فرهنگی و دینی کشور ایران بود، بیشتر از رویکرد سیستمی با $(\bar{X}=105/12)$ توانست بر کاهش تعارضات زوجین متعارض تأثیر داشته باشد $(p \leq 0/01)$. نتیجه گیری: نتایج این پژوهش می‌تواند مورد استفاده مراکز مشاوره و روانشناسی، آموزش و پرورش، انجمن اولیا و مربیان، سازمان بهزیستی و کلیه نهادهای فرهنگی قرار گیرد.
واژه‌های کلیدی: خوشبختی زناشویی، تعارضات زناشویی، زوجین متعارض، رویکرد سیستمی مشکل مدار مک‌مستر	
استناد:	بحرینی، سعید، مرادی، امید، موسوی، اسماعیل. (۱۴۰۳). مقایسه‌ی اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر، بر تعارضات زوجین متعارض، فصلنامه مطالعات اسلامی ایرانی خانواده. ۴(۳). صص ۱-۲۰.

امید مرادی

نشانی: گروه مشاوره خانواده، واحد سندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سندج،

ایران.

نویسنده مسئول:

ایمیل: omidmoradi@iau.ac.ir

مقدمه

خانواده در زندگی و رشد افراد و ملت‌ها نقش تاریخی و مهمی داشته است. هرچند که در طی زمان و در گذر تاریخ خانواده تغییر شکل داده، اما هنوز همان کارکرد اولیه خویش را حفظ کرده است. شاکله اصلی تمام جوامع را خانواده‌ها تشکیل داده‌اند (Brown et al., 2020) و زمینه تمامی فرهنگ‌ها در همین بستر و در مرحله بعدی در بستر اجتماع شکل می‌گیرد (Mehrabi, 2019). در واقع خانواده به عنوان اصلی‌ترین و مهمترین عنصر حیاتی جامعه بشری به شمار می‌آید (Hewitt et al., 2020). شناسایی عوامل مختلف مشکلات آن و تلاش برای ارایه الگوهای آموزشی درست می‌تواند باعث ارتقای سلامت عمومی جامعه شود (Karai et al., 2021). ازدواج مهمترین و اصلی‌ترین عامل ارتباطی میان انسان‌ها است و به عنوان صمیمی‌ترین رابطه در پاسخ به کلیه نیازهای جسمی، جنسی و روانی محسوب می‌شود. زوجین سالم، خانواده سالم را می‌سازند و خانواده سالم، جامعه سالم را تشکیل می‌دهند (Cao et al., 2019). از آنجایی که رابطه زناشویی، زیربنای روابط خانوادگی و تربیت نسل‌های آینده است و به عنوان اساسی‌ترین رابطه انسانی تلقی می‌شود، استحکام و بهبود آن همواره از اهمیت و توجه والایی برخوردار است (Kim et al., 2020). یکی از عوامل موثر در استحکام و بهبود خانواده، خوشبختی زناشویی می‌باشد. افراد دارای حس خوشبختی، زندگی سالم‌تری دارند. نتایج پژوهش کیفی فاطیما و همکاران (۲۰۱۲) شانزده عامل زیربنایی را برای ازدواج خوشبخت شناسایی کردند که عبارتند از: تشابه باورهای مذهبی، رضایت به ازدواج، مهارت‌های حل مسأله، سازش، عشق و توجه، درک متقابل و اعتماد، تفاوت سنی مناسب، صداقت و احترام، در میان گذاشتن نظرات، گذشت، اخلاق، سازش و ماندن به خاطر فرزندان، ساختار خانواده، تحصیلات و روابط مثبت با خانواده همسر. یکی از متغیرهای تأثیرگذار در خوشبختی زناشویی کیفیت روابط است. رابطه زناشویی شامل دو بعد رضایت و شادمانی (Allendorf, 2012) و به طور مفصل شامل رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور جنسی و عشق است (Tahir et al, 2021). مفهوم تعارضات زناشویی یکی از متغیرهایی است که در رابطه زوجین نیازمند بررسی است. تعارضات زناشویی را می‌توان به صورت فرایند تعاملی تعریف نمود که در آن یکی از زوجین در مورد جنبه‌هایی از رابطه‌شان احساس ناراحتی می‌کنند و می‌کوشند به طریقی آن را حل کنند. به عبارت دیگر تعارض عبارت است از جدال علنی بین حداقل دو طرف هم وابسته که اهداف را ناهمساز، منابع را کمیاب و مداخله طرف مقابل را برای دستیابی به اهدافشان بی مورد برداشت می‌کنند (Kantek et al., 2009). مفهوم تعارض به عدم توافق بین همسران بر می‌گردد (Hooshmandi et al., 2019). زمانی که فرد بین اهداف، انتظارات و نیازها یا امیال شخصی خود و طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند تعارض به وجود می‌آید (Callian et al., 2009). یکی از نتایج تعارضات زناشویی، تنش و استرس بین زوجین می‌باشد (Tolorunleke, 2014). تعارضات زناشویی دارای ابعاد مختلفی همچون کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و کاهش ارتباط موثر می‌باشد. مدیریت تعارض از جمله عواملی است که بر صمیمیت زناشویی تأثیر می‌گذارد (Gutman, 2017). مدیریت

مثبت تعارض، فضایی را ایجاد می‌کند، که طی آن زوجین یک رابطه رضایت آمیز و باثبات را تداوم می‌بخشد (Gottman et al., 1999). یکی از عوامل بسیار مهم که در کاهش تعارضات زناشویی موثر است کاهش پریشانی زوجین به دلیل پیامدهای منفی شدید تعارض است (Roy, 1998). آموزش ارزش‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی موثر بین فردی به زوجین، نقش مهمی در کاهش اختلافات خانوادگی دارد (Rabiei et al., 2023). معنویت یکی دیگر از متغیرهای مهم در کاهش تعارضات زناشویی است (Ghasemi et al., 2021). میان تعارضات زناشویی و معنویت رابطه منفی وجود دارد، زیرا معنویت تحمل افراد را در تعارضات زناشویی بالایی‌برد (Mahoney et al., 2001). یکی از رویکردهای آموزشی که در کاهش تعارضات زوجین نقش اساسی ایفا می‌کند، رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر می‌باشد. در این الگو، ساختار، چگونگی سازماندهی و الگوهای تبادلی خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد. اصول بنیادین این الگو عبارت است از: ارتباط بین بخش‌ها و اجزای خانواده با یکدیگر، قابل درک نبودن یک جز جدای از سایر اجزای خانواده، نقش مهم ساختار و الگوی تعاملی خانواده در تعیین و شکل دهی رفتار اعضای خانواده و این که کارکرد موضوع خانواده چیزی بیش از کارکرد مجموع اجزای آن است. الگوی مک مستر، ابعاد مهم عملکرد را در سه دسته وظایف بنیادی، رشدی، مسایل مربوط به مراحل خانواده و رویدادهای مخاطره آمیز دسته بندی می‌کند. طبق الگوی مک مستر، ابعاد مهم عملکرد خانواده عبارتند از: حل مسئله، ارتباط، نقش‌ها، پاسخ دهی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار (Ryan & Gartman, 2018). علاوه بر الگوی آموزشی مک مستر، بسته آموزشی خوشبختی زناشویی تدوین شده مبتنی بر آداب و رسوم فرهنگی، دینی و اجتماعی کشور می‌باشد که این بسته بر گرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان، تحت عنوان تدوین بسته آموزشی خوشبختی زناشویی بر اساس تجربه زیسته زوجین خوشبخت و مقایسه اثربخشی بسته تدوین شده با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر بر صمیمیت، بهزیستی روانشناختی و تعارضات زناشویی زوجین متعارض می‌باشد که آموزش آن می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی موثر باشد، لذا در این مقاله سعی شده تا به مقایسه اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی تدوین شده با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر، بر تعارضات زناشویی زوجین متعارض پرداخته شود تا در پرتو نتایج آن و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، نهاد آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی، سازمان ورزش و امور جوانان و همچنین زوجین، مشاوران، روانشناسان و پژوهشگران این حوزه بهره لازم را ببرند.

روش شناسی

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش اجرا، نیمه آزمایشی (از نوع طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری، زوجین متعارض شهرستان شهرکرد در سال ۱۴۰۳ بودند. برای نمونه آماری ۴۸ نفر از زوجین متعارض که به مرکز مشاوره جهش، وابسته به سازمان بهزیستی مراجعه کرده بودند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی، ۸ زوج در گروه آموزش با بسته تدوین شده خوشبختی، ۸ زوج در گروه سیستمی مشکل مدار مک مستر و ۸ زوج در گروه کنترل قرار گرفتند. این تعداد با توجه به ملاحظات آماری و توان آزمون کافی برای تحلیل‌های مورد نظر و امکان اجرای مداخله به صورت بهینه تعیین شد. گال و بورگ (۲۰۰۸) در کتاب روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی نمونه آماری این گونه تحقیقات را ۱۰ تا ۱۵ نفر پیشنهاد می‌دهند. همچنین این حجم بر اساس مطالعات پیشین مشابه و بارعایت معیارهای ورود و خروج به پژوهش یعنی داشتن حداقل ۵ سال زندگی مشترک، اولین

ازدواج، سن بین ۳۵ تا ۵۵ سال و داوطلبانه بودن، انتخاب شدند تا اعتبار نتایج و تعمیم پذیری آن تضمین شود. روایی محتوا بسته آموزشی توسط متخصصان تأیید گردید. پایایی ابزار ۰/۹۰ محاسبه شد. داده‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون جمع‌آوری گردید. جهت اجرای طرح تحقیق، برای هر سه گروه پیش‌آزمون به عمل آمد، سپس متغیرهای مستقل (آموزش‌های مختلف) به گروه‌های آزمایش ارائه گردید. هر کدام از گروه‌های آزمایش طی ۱۰ جلسه ۸۰ دقیقه‌ای، آموزش‌های لازم را با بسته خوشبختی زناشویی و رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر دریافت کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. در آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. قبل از اجرای این آزمون، جهت سنجش نرمال بودن توزیع متغیر وابسته از آزمون شاپیرو ویلک^۱، به منظور بررسی همگنی واریانس داده‌ها از آزمون لوین^۲ و همچنین از آزمون تعقیبی بونفرونی^۳ برای مقایسه میانگین نمرات مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از نرم افزار آماری SPSS-۲۴ استفاده شد. ابزارهای سنجش در این پژوهش عبارتند از:

۱- پرسشنامه تعارضات زناشویی^۴ (MCQ): این پرسشنامه توسط ثنائی، براتی و بوستانی پور تجدید نظر شده است. این پرسشنامه ۴۲ سؤال است و برای سنجش تعارض‌های زن و شوهری استفاده می‌شود. این پرسشنامه هفت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از: کاهش همکاری^۵، کاهش رابطه جنسی^۶، افزایش واکنش‌های هیجانی^۷، افزایش جلب حمایت فرزند^۸، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود^۹، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان^{۱۰}، جداکردن امور مالی از یکدیگر^{۱۱}. در این پژوهش نمره بیش‌تر به معنای تعارض بیش‌تر می‌باشد. کسانی که نمره خام آن‌ها در دامنه ۷۰ تا ۱۱۴ قرارگیرد دارای روابط زناشویی بهنجار هستند و کسانی که نمره خام آن‌ها در دامنه ۱۱۵ تا ۱۲۴ قرار گیرد دارای تعارض بیش از حد بهنجار و نمره خام ۲۳۵ و بالاتر دارای تعارض شدید و یا روابط شدیداً آسیب‌پذیر هستند. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل ۴۲ می‌باشد. ضریب پایایی برای کل پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۰ و از طریق بازآزمایی، ۰/۹۲ شد که نشان می‌دهد، این پرسشنامه از روایی محتوایی خوبی برخوردار است.

۲- بسته آموزشی مهارت‌های زناشویی: روایی محتوایی بسته مهارت‌های زناشویی با نظر متخصصان $CVI=0/80$ و $CVR=0/83$ محاسبه شد که نشان داد محتوای بسته آموزشی خوشبختی زناشویی از اعتبار مطلوبی برخوردار است؛ پایایی بسته با استفاده از روش پیاده سازی عینی و دقیق گفتار مصاحبه شوندگان و مقوله بندی آنها نیز با اشباع نظری توسط مخصصین تأیید شده است.

۳- پروتکل آموزشی رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر:

1- Shapiro-Wilk test

2- Levine test

3- Bonferroni follow-up test

4- marital Conflict Questionnaire

5- marital cooperation

6- Sexual relationship

7- Emotional reaction

8- Children support

9- Personal communication with relatives

10- Communication with spouse relatives and friends

11- Financial issues

جدول ۱. بسته آموزشی خوشبختی زناشویی^{۱۲}

شماره جلسه	عنوان جلسه	هدف	محتوا
۱	معارفه	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات ، بیان اهداف	معرفی آموزش دهنده، ارایه قوانین گروه، اهداف جلسات، زمان جلسات و چگونگی برگزاری آنها، معرفی زوجین و پایبند بودن به قوانین
۲	احترام و قدردانی	آشنایی زوجین با نقش احترام در روابط بین فردی	بیان اهمیت احترام به همسر به زوجین و ارایه موقعیت های واقعی مانند گوش دادن فعال، تقدیر از تلاش های همسر و ...
۳	همکاری و تقسیم کارها	ارتقا روابط بین زوجین کمک به یکدیگر	آموزش زوجین درباره مفهوم همکاری و تعاون، نقاط ضعف و قوت باورها، ارزش ها و ...
۴	مدیریت هیجانها	شناخت هیجانها نحوه بروز هیجانها و ...	آموزش نقش هیجان ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیر گذاری روی آنها و هم چنین سازمان دهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا
۵	مدیریت هیجان	شناسایی راهبردهای تنظیمی خود	الف) در فرم ارزیابی هیجانی روش هایی که در کاهش شدت و طول پاسخ هیجانی خودشان موثر بوده اند، را معرفی و میزان تأثیر این روش ها درجه بندی کنند. ب) تهیه ی فهرست مهارت های فردی خود در تسکین و تنظیم هیجانها و درجه بندی آنان
۶	همدلی	آموزش زوجین در خصوص صحبت کردن با همدیگر، ابراز نیازها، راههای همدلی، اظهار توجه به روابط جنسی غیرجنسی	گفتگو راجع به نقش همدلی در موقعیت های سخت و چالش برانگیز در فرایند خوشبختی زناشویی و فواید آن، نقش درک و همراهی کردن همسر در برقراری رابطه و توجه به نیازهای فیزیکی، عاطفی و روانی همسر گفتگویی .
۷	صمیمیت و عشق	حفظ و ایجاد صمیمیت ، تقویت روابط دوستانه بین زوجین، راههای ابراز عشق و احساسات مثبت به همسر	توضیحات در خصوص چگونگی برقراری یک ارتباط فعال و موثر، اشتراک گذاری احساسات، ایجاد خاطرات مشترک، احترام و توجه، حمایت از یکدیگر، افزایش تحمل و صبر، احساس امنیت، حمایت و همراهی، عدم نقض حریم شخصی و مراقبت از روابط جسمی سالم .
۸	صداقت، راستگویی و درستکاری	آشنایی زوجین با روش های ایجاد و تقویت فضیلت های صداقت و درستکاری	آموزش زوجین در خصوص مفهوم درستکاری و صداقت
۹	رضایت از زندگی و جمع بندی مطالب	رضایت از خود، همسر، فرزندان، برقراری تعادل بین زندگی شغلی و خانوادگی، داشتن اعتماد به نفس و احساس خودمختاری	بحث در مورد داشتن اهداف و آرزوهای مشترک، توانایی همکاری و همراهی در رسیدن به خوشبختی زناشویی، حمایت از یکدیگر در مواجهه با مشکلات و چالش های زندگی، پذیرش تفاوت ها و رضایت از زندگی زناشویی و اجرای پس آزمون
۱۰	جمع بندی	جمع بندی مطالب و رفع اشکالات	مرور کلی از جلسات پیشین و پاسخ به سوالات زوجین

۱- بر گرفته از رساله دکتری تحت عنوان تدوین بسته آموزشی خوشبختی زناشویی بر اساس تجربه زیسته زوجین خوشبخت و مقایسه اثربخشی بسته تدوین شده با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر بر صمیمیت، بهزیستی روانشناختی و تعارضات زناشویی زوجین متعارض ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنجن.

جدول ۲. پروتکل رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر

شماره جلسه	عنوان جلسه	هدف	محتوا
۱	ارزیابی و معرفی	آشنایی با خانواده و جمع‌آوری اطلاعات اولیه. معرفی درمانگر، آشنایی با اعضای خانواده، تعیین قواعد و انتظارات	توضیح نقش و مسئولیت‌های درمانگر، معرفی و نقش خود در خانواده، بررسی تاریخچه خانوادگی، مشکلات موجود و اهداف درمان، توضیح قوانین جلسه و انتظارات از اعضای خانواده.
۲	شناسایی مشکلات	شناسایی مشکلات و چالش‌های اصلی خانواده	بحث و صحبت کردن در مورد مشکلات اعضای خانواده که با آن‌ها مواجه هستند
۳	ادامه شناسایی مشکلات	ادامه بحث قبلی و شناسایی مشکلات و چالش‌های اصلی خانواده.	الف: شناسایی الگوهای ارتباطی و بررسی نحوه ارتباط اعضای خانواده و شناسایی الگوهای منفی.
۴	تحلیل و بررسی الگوهای ارتباطی	تحلیل الگوهای ارتباطی و تأثیر آن‌ها بر عملکرد خانواده	تجزیه و تحلیل الگوهای ارتباطی و بررسی نحوه تعامل اعضای خانواده و شناسایی رفتارهای مثبت و منفی
۵	ادامه تحلیل و بررسی الگوهای ارتباطی	ادامه بحث مربوط به تحلیل الگوهای ارتباطی و تأثیر آن‌ها بر عملکرد خانواده	آموزش مهارت‌های ارتباطی و ارائه تکنیک‌ها و مهارت‌های ارتباطی مؤثر
۶	ادامه تحلیل و بررسی الگوهای ارتباطی	ادامه بحث تحلیل الگوهای ارتباطی و تأثیر آن‌ها بر عملکرد خانواده	تعیین اهداف مشترک به گونه‌ای که اعضای خانواده اهداف مشترکی برای بهبود ارتباطات تعیین کنند.
۷	توسعه مهارت‌های حل مسئله	تقویت مهارت‌های حل مسئله در خانواده	الف: آموزش مهارت‌های حل مسئله: ارائه روش‌های حل مسئله به اعضای خانواده ب: تمرین در جلسه به گونه‌ای که اعضای خانواده به صورت گروهی یک مشکل را شناسایی و راه‌حل‌هایی برای آن ارائه دهند.
۸	ادامه توسعه مهارت‌های حل مسئله	ادامه بحث مربوط به تقویت مهارت‌های حل مسئله در خانواده	تعیین برنامه عملی به طوری که اعضای خانواده برنامه‌ای برای پیاده‌سازی راه‌حل‌ها در زندگی روزمره خود تدوین کنند.
۹	ارزیابی پیشرفت	ارزیابی پیشرفت و تعیین مراحل بعدی.	الف: بررسی نتایج طوری که اعضای خانواده پیشرفت‌های خود را بررسی و نقاط قوت و ضعف را شناسایی کنند. ب: تعیین مراحل آینده به گونه‌ای که برای جلسات آینده و تعیین اهداف جدید، برنامه ریزی کنند. ج: تجربه‌های مثبت به طوری که اعضای خانواده تجربیات مثبت خود را به اشتراک گذارند.
۱۰	خاتمه و جمع‌بندی	هدف: جمع‌بندی و خاتمه درمان	الف: مرور دستاوردها به طوری که تغییرات مثبت و پیشرفت‌های حاصل‌شده بررسی - شود. ب: تعیین استراتژی‌های آینده و ارائه راهکارهایی برای حفظ پیشرفت‌ها پس از پایان جلسات ج: خاتمه جلسه و تشکر از اعضای خانواده و تأکید بر اهمیت ادامه ارتباطات مثبت.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری زوجین در بسته آموزشی زناشویی بر اساس متغیر سن عبارت بود از گروه ۲۰-۲۵ سال (۶/۲۵ درصد)، گروه ۲۶-۳۰ سال (۲۵ درصد)، گروه ۳۱-۳۵ سال (۴۳/۷۵ درصد) و گروه بالای ۳۵ سال (۲۵ درصد). همچنین برای گروه رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر، به ترتیب گروه سنی فوق (۱۲/۲۵ درصد)، (۱۲/۲۵ درصد)، (۵۰ درصد) و (۱۸/۷۵ درصد) و برای گروه کنترل به ترتیب گروه سنی بالا (۱۲/۲۵ درصد)، (۲۵ درصد)، (۴۳/۷۵ درصد) و (۱۸/۷۵ درصد) بودند.

ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری زوجین در بسته آموزشی زناشویی، بر اساس متغیر مدت ازدواج، گروه ۱-۳ سال (۱۸/۷۵ درصد)، گروه ۴-۶ سال (۴۳/۷۵ درصد)، گروه ۷-۹ سال (۱۸/۷۵ درصد) و گروه ۹ سال به بالا (۱۸/۷۵ درصد)

شرکت داشتند. همچنین در بسته آموزشی زناشویی متغیر سال ازدواج به ترتیب فوق (۳۱/۲۵ درصد)، (۳۷/۵ درصد) و (۱۲/۲۵ درصد) و برای گروه کنترل به ترتیب گروه سنی بالا (۲۵ درصد)، (۳۱/۲۵ درصد)، (۲۵ درصد) و (۱۸/۷۵ درصد) شرکت نمودند.

یافته‌های استنباطی: برای مقایسه اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر، بر تعارضات زناشویی زوجین متعارض، ابتدا پیش فرض‌های استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مورد آزمون قرار گرفت. الف: بررسی نرمال بودن: داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که پیش فرض نرمال بودن داده‌ها در متغیر تعارضات زناشویی برابر با ($F = ۰/۵۸۸$ ، $p > ۰/۰۱$) بود. نتایج متغیرها بیانگر آن است که توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است. ب: آزمون لوین با پیش فرض همگنی خطای واریانس برای متغیر تعارضات زناشویی برابر $F = ۱/۸۷$ ، $P = ۰/۲۹۱$ بود. ج: آزمون ام باکس با $F = ۳/۰۶$ ، $P = ۰/۶۲۶$ فرض تساوی ماتریس‌های واریانس-کواریانس را تأیید نمود: همگنی شیب خط رگرسیون ($P > ۰/۰۵$) نیز تأیید گردید.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد متغیر تعارض زناشویی برحسب گروه

مؤلفه	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
		N	M	S.D	M	S.D
نمره کل تعارض زناشویی	آموزش خوشبختی زناشویی	۸ زوج	۱۴۶/۸۱	۶/۳۵	۱۰۳/۱۲	۷/۰۵
	آموزش رویکرد سیستمی	۸ زوج	۱۵۰/۴۳	۵/۹۶	۱۰۵/۱۲	۶/۹۷
	گروه کنترل	۸ زوج	۱۴۹/۴۳	۶/۴۸	۱۵۰/۰۶	۷/۸۴

نتایج نشان داد که میانگین نمره تعارض زناشویی زوجین متعارض در موقعیت پیش آزمون در گروه آموزش با بسته خوشبختی زناشویی ($\bar{X} = ۱۴۶/۸۱$) و میانگین در گروه آموزش رویکرد سیستمی ($\bar{X} = ۱۵۰/۴۳$) بود. در موقعیت پس آزمون، میانگین در گروه آموزش با بسته خوشبختی زناشویی ($\bar{X} = ۱۰۳/۱۲$) و در گروه آموزش رویکرد سیستمی میانگین ($\bar{X} = ۱۰۵/۱۲$) بوده است.

سوال اول: آیا آموزش بسته خوشبختی زناشویی بر تعارضات زناشویی موثر بوده است؟

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا)

نوع آزمون	مقدار	F آزمون	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
لامبدای ویلکز	۰/۱۱۴	۲۴/۵۴۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸۶	۱

جدول شماره ۴ بیانگر آن است که اثر لامبدای ویلکز ($F = ۲۴/۵۴۵$; $P = ۰/۰۰۱$) معنادار بوده است. به عبارت دیگر بین آزمودنی‌های گروه آموزش خوشبختی زناشویی و کنترل از لحاظ پس آزمون متغیرهای کلی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است. ضریب تأثیر نشان داد که ۰/۸۸۶ درصد برنامه مداخله «آموزش خوشبختی زناشویی» بر کاهش تعارضات زناشویی موثر بوده است. همچنین اندازه اثر ($\eta^2 = ۰/۸۸۶$) بوده که نزدیک به عدد ۱ است که عدد بسیار بزرگی است، به این

معنی که بسته تدوین شده خوشبختی زناشویی توانسته ۸۸/۶ درصد از واریانس این مدل آموزشی را توضیح دهد؛ به عبارتی این بسته آموزشی توانسته است تفاوت معناداری را حداقل در کاهش یکی از متغیرهای تعارض زناشویی در زوجین متعارض ایجاد کند. از طرفی چون توان آماری برابر ۱ شده است، لذا یافته‌ها از قابلیت اعتماد بالایی برخوردار هستند. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) نشان داد که بسته آموزشی خوشبختی زناشویی (با کنترل اثر پیش‌آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس‌آزمون) بر مولفه‌های آن شامل کاهش همکاری با ضریب (۰/۸۸۶)، رابطه جنسی با ضریب (۰/۷۹۰)، افزایش واکنش‌های هیجانی با ضریب (۰/۷۸۵)، افزایش جلب حمایت فرزندان با ضریب (۰/۷۹۹)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود با ضریب (۰/۷۳۰)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر با ضریب (۰/۵۷۸) و جدا کردن امور مالی با ضریب (۰/۶۰۳) تأثیر معناداری بر کاهش تعارضات زوجین دارای تعارض داشته است (df=1, P=۰/۰۰۱).

سوال دوم: آیا آموزش از طریق رویکرد سیستمی مشکل مدار خانواده مک مستر بر تعارضات زناشویی موثر بوده است؟

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

نوع آزمون	مقدار	F آزمون	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
لامبدای ویلکز	۰/۰۵۹	۳۸/۵۴۶	۰/۰۰۱	۰/۸۹۹	۱

نتایج جدول شماره ۵ بیانگر آن است که اثر لامبدای ویلکز (P=۰/۰۰۱؛ F=۳۸/۵۴۶) معنادار است. نتایج نشان داد که بین آزمودنی‌های گروه سیستمی مشکل مدار خانواده مک مستر و کنترل از لحاظ پس‌آزمون متغیرهای کلی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای کاهش تعارض ایجاد شد. ضریب تأثیر نشان داد که ۰/۸۹۹ درصد تفاوت مربوط به برنامه مداخله (رویکرد سیستمی مشکل مدار خانواده مک مستر) در کاهش تعارضات زوجین متعارض تأثیر داشته است؛ همچنین اندازه اثر (Eta² = ۰/۸۸۹) بوده که نزدیک به عدد ۱ بوده که عدد بزرگی است، به این معنی که رویکرد مک مستر توانسته ۸۸/۶ درصد از واریانس این مدل آموزشی را توضیح دهد؛ به عبارتی این رویکرد آموزشی توانسته است تفاوت معناداری را حداقل در افزایش یکی از متغیرهای کاهش تعارضات زناشویی در زوجین متعارض ایجاد کند؛ و چون توان آماری برابر ۱ بوده است، لذا یافته‌ها از قابلیت اعتماد بالایی برخوردار هستند.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) نشان داد که رویکرد سیستمی مشکل مدار خانواده مک مستر (با کنترل اثر پیش‌آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس‌آزمون) بر مولفه‌های کاهش تعارضات زناشویی با ضریب تأثیر (۰/۶۹۵)، رابطه جنسی با ضریب (۰/۶۶۳)، افزایش واکنش‌های هیجانی با ضریب (۰/۷۲۲)، افزایش جلب حمایت فرزندان با ضریب (۰/۷۸۳)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود با ضریب (۰/۷۰۶)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر با ضریب (۰/۷۹۴) و جدا کردن امور مالی با ضریب (۰/۴۶۱) تأثیر معناداری داشته است (df=1, P=۰/۰۰۱).

سوال سوم: آیا بین اثربخشی آموزش با بسته خوشبختی زناشویی و رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر بر تعارضات زناشویی زوجین متعارض تفاوت وجود دارد؟

جدول ۵. اثرات بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چندمتغیره در پس آزمون تعارضات زناشویی

متغیرها	مجموع مجزورات	df	F آماره	P	ضریب تأثیر	توان آماری
رویکرد مک مستر	۱۵۲۳/۳۳۳	۱	۲۵/۴۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶	۰/۹۹۸
بسته خوشبختی زناشویی	۴۶۷۳/۱۱۳	۱	۱۷۸/۶۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶۹	۱

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی مقایسه مداخلات خوشبختی زناشویی و رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر

متغیر وابسته	رویکرد	مقایسه رویکردها	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	بسته آموزشی خوشبختی زناشویی	رویکرد سیستمی مشکل مدار	-۱۱/۳۶	۲/۵۴	۰/۰۰۱
		گروه کنترل	-۲۵/۶۸	۲/۶۵	۰/۰۰۱
رویکرد سیستمی مشکل مدار		بسته آموزشی خوشبختی زناشویی	۱۱/۳۶	۲/۵۴	۰/۰۰۱
		گروه کنترل	-۱۴/۳۲	۲/۵۷	۰/۰۰۱

براساس نتایج جدول (۶) آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌های آموزش با بسته خوشبختی زناشویی و رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر نشان داد که اختلاف میانگین مداخلات در کاهش تعارضات زناشویی در سطح معناداری قرار دارند؛ به گونه‌ای که تأثیر بسته آموزشی خوشبختی زناشویی با گروه کنترل در کاهش تعارضات زوجین متعارض ۲۵/۶۸- نمره و تأثیر گروه آموزشی از طریق رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر با گروه کنترل ۱۴/۳۲- نمره بوده است، بنا بر این نتایج نشان داده است که اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی به طور معنی داری نسبت به رویکرد سیستمی مشکل مدار بیشتر بوده است ($p \leq 0/01$).

بحث و نتیجه گیری

شاکله اصلی جوامع نهاد خانواده است (Brown et al., 2020). بر اساس پژوهش انجام گرفته توسط مهرابی (۲۰۱۹)، خانواده بستر شکل‌گیری فرهنگ‌ها است، بنابراین افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات بین زوجین جهت استحکام این نهاد از ضروریات است (Kantek et al., 2009). محققان در فرهنگ‌های غیر بومی، پژوهش‌های مشابهی به بررسی تأثیر آموزش و تقویت مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات زناشویی انجام داده‌اند، ولی از آنجایی که نتایج این مقاله مبتنی بر محتوایی است که برخاسته از آداب و رسوم فرهنگی، دینی و اجتماعی بومی جامعه بوده است، لذا در راستای آموزش به زوجین و کاهش تعارضات آنان کمک موثری به پژوهشگران می‌کند. در این راستا پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی بسته آموزشی خوشبختی زناشویی با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر، بر تعارضات زوجین متعارض انجام شد. نتایج نشان داد هر دو بسته خوشبختی زناشویی و رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر بر کاهش تعارضات زوجین متعارض تأثیر گذار بودند، اما بسته خوشبختی زناشویی با میانگین $\bar{X}=103/12$ بیشتر از رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر با میانگین $\bar{X}=105/12$ بر کاهش تعارضات زوجین متعارض تأثیر داشت ($p \leq 0/01$). نتایج نشان داد، بسته آموزشی زوجین خوشبخت می‌تواند بر تمام مولفه‌های تعارضات زوجین، اعم از میزان همکاری، رابطه جنسی،

واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان، میزان رابطه فردی با خویشاوندان خود، میزان رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و میزان امور مالی تأثیر گذارد و در کاهش تعارضات زوجین نقش ایفا کند. نتایج این پژوهش، با پژوهش‌های دوبا (۲۰۱۱)، فاطیما و اجمل (۲۰۱۲)، آلدورف (۲۰۱۲)، بلاچ، هاس و لوینسون (۲۰۱۴)، گان میت و همکاران (۲۰۱۴) و یلموت و هاگر (۲۰۱۴)، یو، بارتل-هارینگ، دی و گانگاما (۲۰۱۴)، شریسا (۲۰۱۴)، مک کری (۲۰۱۵)، ژو، توماس، آمبرستون (۲۰۱۶)، وینر، (۲۰۱۷) رحیمی، ماوندادی و زارع (۲۰۱۸) سعید پور (۲۰۱۸)، محمدپور و همکاران (۲۰۱۸)، ابراهیم پوردلاورو همکاران (۲۰۱۹)، تاهیر و خان (۲۰۲۱)، سرفرازی و طباطبایی (۲۰۲۲)، به صورت مستقیم و غیر مستقیم در راستای تأثیرات آموزش به زوجین و تأثیرات آن در کاهش تعارضات همسو است. علاوه بر پژوهش‌های فوق، سرفرازی و همکاران (۲۰۲۲) نتیجه گرفت که آموزش زوجین باعث افزایش رضایت زناشویی، صمیمیت، انسجام، توافق و کاهش تعارضات زوجین گردیده است (Sarfarazi et al., 2022). همچنین ماهونی و همکاران (۲۰۰۱) نتیجه گرفتند که آموزش معنویت با کاهش تعارضات زناشویی رابطه دارد. در این باره مطالعه نکوکرداران و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد، تعارض والدین تأثیر منفی معناداری بر الگوهای ارتباطی زوجین داشته و رضایت زناشویی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین کاهش تعارضات زناشویی می‌تواند عاملی اثرگذار بر خوشبختی زوجین باشد. کانل (۲۰۱۲)، نیز در این رابطه عوامل هشت‌گانه (هماهنگی زوجی، شادابی رابطه، تعارضات، نزدیکی و صمیمیت، خشم، رابطه با خانواده همسران، درک اقتصادی و درک فرزند پروری) را از متغیرهای خوشبختی زناشویی عنوان نمود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت آموزش بسته خوشبختی زناشویی بر آن دسته از تجربه‌ها و ویژگی‌های زندگی زوجین خوشبختی اشاره دارد که موجب کاهش تعارضات زناشویی آنها می‌شود و احساس مثبت در بین زوجین، منجر به کاهش تعارضات زناشویی می‌گردد. همچنین تقویت مهارت‌های زندگی در زوجین سبب دوام و پایداری زندگی زناشویی آنان خواهد شد، بنابراین پیشنهاد می‌شود نتایج بسته آموزشی زوجین خوشبخت که برگرفته از رساله دکتری تحت عنوان تدوین بسته آموزشی خوشبختی زناشویی بر اساس تجربه زیسته زوجین خوشبخت و مقایسه اثربخشی بسته تدوین شده با رویکرد سیستمی مشکل مدار مک مستر بر صمیمیت، بهزیستی روانشناختی و تعارضات زناشویی زوجین متعارض دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنجند است، مورد استفاده زوجین، سازمان بهزیستی، نهاد آموزش و پرورش، سازمان ورزش و امور جوانان و همچنین مشاوران، روانشناسان و پژوهشگران این حوزه قرار گیرد. در پایان در رابطه با محدودیت‌های تحقیق باید گفت از آنجایی که اجرای این طرح در یک محدوده جغرافیایی و فرهنگی و اجتماعی خاص صورت گرفته است، لذا باید در تعمیم یافته‌ها به مناطق دیگر با احتیاط عمل گردد.

ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر بر گرفته از رساله دکتری و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنجند با کد اخلاق IR.IAU.SDJ.REC.1403.157 انجام گرفته است؛ کلیه نویسندگان اصول اخلاقی از جمله اعتماد سازی شرکت کنندگان، اخذ رضایت نامه کتبی از زوجین، حضور داوطلبانه در پژوهش، توجیه شرکت کنندگان به معیارهای خروج از پژوهش و انصراف از همکاری را رعایت کردند و در پایان پژوهش با دادن هدایا از افراد شرکت کننده تشکر به عمل آمد.

تأمین مالی

این مقاله بخشی از طرح پژوهشی دوره دکترای مشاوره بوده است و هیچ گونه حمایت مالی از آن نشده است.

تعارض منافع

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و استخراج مقاله مشارکت داشته‌اند و در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

سپاسگزاری

از استاد راهنما و استاد مشاور تحقیق و همه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند تقدیر و تشکر به عمل می‌آورم.

References

- Allendorf, K. (2012). Marital quality from a rural Indian context in comparative perspective. *Journal of comparative family studies*, 43(4), 527-544. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2015.1003>
- Brown, N., McIlwraith, T., & Gonzalez, L. T. (2020). *Perspective: An Open Introduction to Cultural Anthropology*, American Anthropological Association, 2nd Edition. <http://perspectives.americananthro.org>
- Callian, T., & Siewgeok, L. (2009). A study of marital conflict on measures on social support and mental health among university students, *Sunway Academic Journal*, 5(23), 97-111. <https://www.semanticscholar.org>
- Cao, H., Zhou, N., Fang, X., & Fine, M. (2019). Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction During the Early Years of Chinese Marriage: A Three-Wave, Cross-Lagged, Actor-Partner Interdependence Model. *The Journal of Sex Research*, 56(3), 391-407. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1463503>
- Cao, H., Zhou, N., Fang, X., & Fine, M. (2017). Marital well-being and depression in Chinese marriage: Going beyond satisfaction and ruling out critical confounders. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 775. <https://doi.org/10.1037/fam0000312>
- Fatima, M., & Ajmal, M. A. (2012). Happy marriage: a qualitative study. Pakistan, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 37-42. <https://www.researchgate.net/publication/339090105>
- Ghasemi, K., Moghaddam, A., & Shafi'abadi, A. (2021). Marital conflicts and basic needs: The mediating role of spirituality. *Journal of Clinical Psychology & Personality*, 9 (2), 55-65. [Persian]. <https://dx.doi.org/10.22070/cpap.2020.2947>
- Gutman, John. (2017). *Why a successful marriage, why an unsuccessful marriage*, translated by Mehrdad Firozbakht, Tehran: Abjad.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200>
- Hewitt, B., & Churchill, B. (2020). *Convergence and difference: Marriage and family life from a cross-cultural perspective* Cross-Cultural Family Research and

- Practice*, 57-102, Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815493-9.00003-X>
- Hooshmandi, R., ahmadi, K., & kiamanesh, A. (2019). *Analysis of the causes of marital conflict in the last two decades (a systematic review)*. 18(79), 819-828, [Persian]. <https://doi:10.30495/jwsf.2022.1950514.1648>
- Karai, A., Khaleghi, M., & Shahbazi, M. (2021). Identifying the causes of divorce of childless women (stage The beginning of the marital life cycle). *Journal of women and society*. 2, 177-189. [Persian]. <https://sanad.iau.ir>
- Kantek, F., & Gezer, N. (2009). Conflict in schools: Studen conflict management styles. *Journal of Nurse Education Today*, 29(8), 100-107. <https://doi:10.1016/j.nedt.2008.07.007>
- Kim, M., Moon, S., & Kim, J. (2020). Effects of psychological intervention for Korean infertile women under In Vitro Fertilization on infertility stress, depression, intimacy, sexual satisfaction and fatigue. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(3), 211-217. . <https://doi:10.1016/j.apnu.2020.05.001>
- Mehrabi, D .(2019). the place of the family in media literacy research in Iran (systematic review). *World Journal Media (Persian version)*, 14(1), 112-128. [Persian]. <https://doi:10.22059/gmj.2019.73580>
- McCray, K. L. (2014). Intercollegiate athletes and sexual violence: A review of literature and recommendations for future study. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16(4), 438-443. <https://doi.org/10.1177/1524838014537907>
- Mahoney, A., Pargament, K. I ., Tarakeshwar, N ., & Swank, A. B. (2001). Religion in the home in the 1980s and 90s: A meta-analytic review and conceptual analyses of links between religion, marriage and parenting. *Journal of Natiional Center for Biotechnology Information*, 15(4), 559-596. <https://doi:10.1037//0893-3200.15.4.559>
- Nekokerdaran, M., Yazidi, M., & Mardani, M. (2021). The relationship between psychological well-being and psychological toughness with marital intimacy in married women of Qom city. *Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 10(40), 18-28. [Persian]. <https://doi:20.1001.1.25382799.1400.10.40.2.0>
- Roy, M. (1998). *Beaten Women (Psychology of Violence in the Family)*. Translation by Mehdi Gharacheh Daghi, Scientific, Tehran.
- Sarfarazi, E ., Tababae, S. (2023). Development of a package of married life values and the effectiveness of its education on marital disputes and psychological well-being of women with marital dissatisfaction. *Journal of Woman and Study of Family*, 15(58), 85-105. <https://doi:10.30495/jwsf.2022.1945044.1631>
- Shirisia, L. K. (2014). *Strong marriages in the African American community: How religion contributes to a healthier marriage*. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/2121>

- Rabiei. M., Ebrahimi Moghadam. H., & Hasani. F (1403). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Differentiation of Self and Irrational Beliefs of Women Experiencing Marital Conflicts, *Journal of Women and Family Studies*, (29),99-123. [https:// doi:10.22051/jwfs.2023.36957.2726](https://doi:10.22051/jwfs.2023.36957.2726)
- Tolorunleke, C.A. (2014). Causes Of Marital Conflicts Amongst Couples in Nigeria: Implication for Counselling Psychologists, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 140, 21 – 26. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.381>
- Tahir. K., & Khan., N. (2021). Mediating role of body image between sexual functioning and marital intimacy in Pakistani women with breast cancer. *Psychooncology*, 30(2), 260-266. <https://doi: 10.1002/pon.5563>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2013). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 40(4), 275-293. <https://doi:10.1080/0092623X.2012.751072>