تأثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح­ورزی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی و احساس مثبت به همسر

حسن باقری نیا، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه حکیم سبزواری

فاطمه بهرامی، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه حکیم سبزواری

حسین اکبری، استادیار گروه مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان

**چکیده:**

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح­ورزی بر رضایت زناشویی و احساس مثبت به همسر در کارکنان دانشگاه حکیم سبزواری شهرستان سبزوار طرح ریزی شد.

**روش** : روش پژوهش این مطالعه نیمه تجربی از نوع طرح پیش­آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان متأهل دانشگاه حکیم سبزواری شهرستان سبزوار می­شود. نمونه­گیری به روش تصادفی منظم انجام گردید. به این صورت که در مرحله اول باید اعضای موجود در طرح نمونه­گیری را شماره­گذاری کرد. در این روش، پژوهش­گر به جای استفاده از فهرست اعداد تصادفی، فاصله نمونه­گیری را حساب می­کند. براین اساس از آنجایی که در این پژوهش جامعه دربرگیرنده 150 زوج می­باشد و قصد انتخاب 34 زوج را داریم فاصله نمونه­گیری برابر با 41/4 محاسبه گردید.اساس انتخاب زوجین برای ورود به دوره آموزش تسامح­­ورزی، زوجینی که نمره پایین­تر از میانگین در آزمون سلامت عمومی(GHQ) را کسب کرده اند و معیار انتخاب جهت خروج از دوره مذکور، زوجینی که دارای غیبت بیش از 2 جلسه می­باشد. با توجه به این که در مطالعه براساس دیدگاه اسلام صورت گرفته است لذا تسامح ورزی بر اساس مبانی فلسفی اسلام و شیوه تربیتی پیامبر اسلام آموزش داده شده است. با بررسی سیره نبوی و دیدگاه ایشان نسبت به تسامح به چهار مبانی انسانی شناختی، هستی شناختی، ارزشناسی و معرفت شناختی دست یافتیم. به این پژوهش در قالب شش جلسه آموزشی پیرامون مبانی تسامح ورزی انجام شد. در جلسه اول کلیات و مفاهیم و تعاریف مطرح گردید. در جلسه دوم سخن از مبانی هستی شناسی تسامح به میان آمد. زمانی که فرد آموزش لازم در تسامح ورزی را بر اساس هستی شناختی دریافت کند به جهان بینی مبنی بر رحمت دست می یابد. بر این اساس این آموزش به زوجین منجر به بروز رفتارهای بهتری در روابط زناشویی و ادراک احساس مثبت به همسر می شود. جلسه سوم در راستای آموزش مبانی معرفت شناسی تسامح برگزار شد. مبانی انسان شناسی محور آموزش در جلسه چهارم بود. آموزش های مبتنی بر این مبنا در تسامح ورزی نیازمند به فهم درست از انسان است . در این مبنا باید به فطرت ، طبیعت و هویت جمعی فرد نیز توجه شود. پنجمین جلسه به طرح و آموزش مبانی ارزش شناسی تسامح اختصاص داشت. در آخرین جلسه جمع بندی کاملی از آموزش­های پنج جلسه قبلی صورت گرفت. پس از اتمام آموزش ها به منظور بررسی بهتر و تعیین میزان تغییرات در رفتارهای زوجین و نیز میزان احساس مثبت نسبت به همسر در یک بازه زمانی 4 ماهه زوجین مورد بررسی و مطالعه قرار گرفتند. مداخله ای که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت به شیوه زوج درمانی بود که با راهنمایی مشاور مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش برای گردآوری داده ها از دو پرسشنامه رضایت زناشویی و احساس مثبت به همسر استفاده شد. جهت تعیین معنا داري تفاوت بین نمره هاي گروه آزمایش و کنترل در دو متغیر وابسته، احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی، از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد**.**

**یافته‌ها**: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روي میانگین نمره هاي پس آزمون احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی آزمودنی

هاي گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون نشان داد بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهاي وابسته تفاوت معناداري دیده شد . بنابراین حداقل در یکی از متغیرهاي وابسته بین دو گروه تفاوت معنی داري وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت، دو تحلیل واریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت. بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهاي وابسته تفاوت معناداري دیده شد.

**استنتاج**: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخله آموزش مبانی مدارا و تسامح ورزی باعث افزایش احساس مثبت به همسر و رضایت زناشویی گردیده است.

واژه های کلیدی: مبانی فلسفی تسامح، احساس مثبت به همسر، رضایت زناشویی

# مقدمه

خانواده به عنوان نهاد کوچک اجتماعی در تکامل انسان نقش اساسی دارد و گذشته از آنکه قانون تناسل و تولید مثل از طریق آن شکل می­گیرد و تربیت اولیه را بر عهده دارد بنای تعامل و تفاهم را بین دو فرد ایجاد می کند به گونه­ای که صادق ترین عواطف و علاقه­ها در این پیوند بروزمی­کند(1). یکی از قواعد جامعه ساز و عشق آفرین الهی تسامح­ورزی و تساهل است به این معنا که انسان با متجلی شدن به صفت ستاریت حق چشم از عیوب دیگران بپوشد و خطای دیگران را نادیده بگیرد. این خصلت در تحکیم روابط زناشویی و مقتدر کردن پایه های عشق در زندگی نقش مهمی دارد و حاصل آن، استحکام روابط عاشقانه در بین زوجین و سایر افراد خانواده و جامعه است. یکی از مهمترین عوامل پیش بینی کننده بهداشت روانی افراد متأهل، روابط با همسر است(2).زندگی زناشویی باید به منزلۀ رابطۀ رضایت­بخشی براي همسران باشد که علاوه بر داشتن امنیت روانی بتوانند نیازهاي خود را در یک فضاي صمیمانه برآورده سازند. گرچه افراد به دلایل مختلف ازدواج می­کنند ولی اکثر آنان خواستار یک زندگی خوب و بدون تعارض­اند. که البته به آسانی به دست نمی آید در نتیجه روابط با همسر، عنصراصلی زندگی عاطفی و اجتماعی فرد است (3) ونداشتن رضایت زناشویی بر توانایی زوجین براي برقراري روابط توأم با خوشنودي با فرزندان و همچنین سایر افراد خانواده آسیب می­زند. روابط مطلوب در درون خانواده به سازگاري مؤثر افراد در موقعیت­هاي گوناگون یاري رسانده و از طرف دیگر تعارضات زناشویی زمینه آسیب­هاي روانی را فراهم می کند.(4) چنانچه روابط زناشویی رابطه­اي سست باشد، پایه­هاي لازم براي موفقیت­آمیز بودن ومطلوب بودن عملکرد واحد خانواده لرزان و یا حداقل ضعیف می­شود. براي زوجینی که با هم سازگار نیستند، مشکل است که والدین با کفایتی باشند.(5) همچنین به وجود آمدن اختلاف وعدم سازگاري موضوعی غیرطبیعی محسوب نمی گردد ولی مسألۀ مهم طریقه رویارویی زوجین با این موضوع است.

انریچ[[1]](#footnote-1) رضایت مندی زناشویی[[2]](#footnote-2) را پیامد توافق زناشویی می داند که به صورت درونی احساس می شود. اصطلاح توافق زناشویی بر رابطه ی مناسب زن و شوهر به گونه ای اطلاق می شود که گویا نیازها و انتظارهایشان برآورده شده و چیزی وجود ندارد که در روابط­شان خلل ایجاد کند.(6)در ازدواج بدون توافق زناشویی، مشکلات موجود میان همسران به حدی زیاد است که آن­ها احساس می کنند نیازها و انتظاراتشان برآورده نمی­شود. البته اغلب زوج­ها در جایی میان دو قطب رضایت و عدم رضایت قرار دارند و در مواردی بین آن­ها توافق برقرار است و در مواردی نه. رضایت مندی زناشویی مفهومی کلی است که در وضعیت مطلوبِ روابط زناشویی احساس می­شود. الیس[[3]](#footnote-3) مفهوم، رضایتمندی زناشویی را به ابعاد و معیارهای مختلفی تقسیم بندی کرده­ است. او در دیدگاه خود این معیارها راچنین بر می­شمارد : ثبات، انتظارات اجتماعی، رشد شخصیت، مصاحبت، شادی، رضایت، سازگاری، یکپارچگی (7)از این رو می توان گفت رضایت مندی زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی دارند.

متغیر دیگری که در این پژوهش مورد مطالعه است احساس مثبت به همسر[[4]](#footnote-4) است. این احساس می تواند در قالب دوست داشتن یا عشق ظهور یابد. عشق می تواند به دو صورت بالغانه و نابالغانه ظاهر شود. عشقی که ویژگی آن همبستگی است نه وابستگی، شناخت است و نه تعصب، فردیت است در عین وحدت و به جای رقابت، تعاون و همکاری در آن وجود دارد، عشق بالغانه است. عشق نابالغانه فضای مناسبی برای رشد مشکلات زناشویی و حاکم شدن سوء تفاهم ها است. در چنین شرایطی است که آنچه گفته می شود با آنچه شنیده می شود متفاوت است. در عشق بالغانه عواطف مثبت جریان دارد؛ عواطف مثبت به معنای یک احساس فردی در مورد همسر در جنبه هایی مانند دوستی، روابط زناشویی، درک، صداقت، اعتماد، خوشایندی و لذت جنسی است(8).

احساس مثبت به همسر و رضایت از رابطه زناشویی بر میزان سلامت روانی، جسمانی، رضایت، موفقیت درشغل وارتباطات اجتماعی موثر بوده و یکی از مهمترین شاخص­هاي رضایت از زندگی است. متغیرهاي متعددي می توانند بر رضایت زناشویی و احساس مثبت به همسر موثر باشند؛ مداراجویی[[5]](#footnote-5) و تسامح ورزی[[6]](#footnote-6) بین زوجین یکی از این متغیرها است که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است.(3)

متغیر دیگری که می­تواند رضایت زناشویی را تحت ­تأثیر قرار دهد، تسامح می­باشد. تسامح به معنای چشم­پوشی از دقت و موشکافی در مشکلات و ناراحتی­ها است(9)تسامح همواره به نوعی بزرگواری و توانایی احسان و بخشش اشاره می­کند. در زبان انگلیسی و ادبیات غرب معادل واژه تسامح را مدارا[[7]](#footnote-7) در نظر گرفته­اند(10) که به معنای اراده در جهت پذیرفتن نظراتی است که شما با آن موافق نیستید ویا دوست ندارید، بویژه باورها و رفتارهایی را که شما با آنها مخالفید و افرادی که شما را دوست ندارند. در اعلامیه اصول یونسکو تعریف این واژه بدین شرح آمده است: احترام، پذیرش تنوع غنی فرهنگی جهان و شیوه های ابراز و شیوه های انسان بودن و ارج نهادن بدانهاست.تحمل و مدارا یعنی پذیرش افراد چنانکه هستن نه پذیرش رفتار نامطلوب آنان(11) .تسامح را می توان اینگونه تعریف کرد :حرکتی جهت دار و درعین حال ملایم در مواجهه با جهتهای مغایر.(12) دراین تعریف دوعنصر اساسی وجود دارد:1-جهت داربودن2-مواجهه ملایم با جهت های مغایر.حذف این دو عنصر مانع خواهد شد که بتوان تصویری مناسب ازتسامح فراهم کرد. حذف عامل اول (جهت داربودن)می تواند تصویری دیگر بسازد به طوری که فرد با هرسبک و روشی همراهی نشان می دهد و خود جهت مشخصی را تعقیب نمی کند و حذف عامل دوم (برخورد ملایم درمواجهه باجهت های متغیر)به طورآشکارمعلوم است. یعنی فرد اهل تسامح کسی است که بتواند با اعتقادات مخالف خود هم برخوردی ملایم داشته باشد که این هم جنبه عاطفی دارد و هم جنبه فکری.جنبه عاطفی : برخورد ملایم (نشان دهنده ادب و وقار)حفظ شود.جنبه فکری : نقاط قوت و درستی دیدگاه های دیگران دیده و پذیرفته شود.یعنی زوجین اهل تسامح کسانی هستند که بتوانند با اعتقادات مخالف خود هم برخوردی ملایم داشته باشد که این هم جنبه عاطفی دارد وهم جنبه فکری. جنبه عاطفی :برخورد ملایم(نشان دهنده ادب ووقار) و در جنبه فکری، نقاط قوت ودرستی دیدگاه های همسر دیده و پذیرفته شود. برآیند آیات و روایات این است كه اسلام در مجموع، دین رحمت، رأفت، ملایمت و نرم خویى است. (13)درنگرش اسلامی فردی که اهل مدارا، صبروخویشتنداری است نگرشی خاص به هستی، انسان، معرفت وارزشها دارد و از این رو برای درونی کردن ویژگی شخصیتی چون تسامح باید زیرساخت های انسان شناختی، هستی شناختی و معرفت شناختی متناسب با تسامح را در افراد پدید آورد. از طرفی نیز خشونت ورزی در زندگی مانعی بزرگ برای سلامت روانی است.در این پژوهش، پژوهشگران تلاش می نمایند تا تاثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی را بر رضایت زناشویی و احساس مثبت به همسر بررسی نمایند**. یکی از نهادهای مقدس در اسلام نهاد خانواده است.** خانواده مهمترین واحد اجتماعی هر جامعه است که با بستن پیمان زناشویی بین زن و مرد به وجود می آید. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان وجود تعامل سالم و سازنده میان انسانها و برقرار بودن عشق به همنوع و و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. رضایت یک فرد از زندگی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد در واقع می‌توان رضایت زناشویی را به عنوان یک موقعیت روانشناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است .(14) رضایت­مندي زناشویی یکی از مهم­ترین شاخص­هاي رضایت از زندگی است که به میزان سلامت روانی، میزان رضایت اززندگی و حتی بر میزان درآمد، موفقیت تحصیلی و در رضایت از شغل زوجین تاثیر می­گذارد. از سویی ناسازگاري در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی گرایش به افول ارزش­هاي فرهنگی بین زن و شوهرها می شود . رضایت زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. خانواده و جامعۀ سالم از پیوندهاي آگاهانه و ارتباطات سالم و بالنده زوجین شکل می­گیرد. چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد تبعات منفی آن ، نه تنها براي خانواده، بلکه براي کل جامعه خواهد بود (15) تحمل و مدارا بخشی از ارزشهایی است که باید آموزش داده شود. دانش و شکیبایی شرایط اصلی ایجاد تحمل و مدارا است. ارتباط زیادی بین مدارا و آموزش وجود دارد. از دیدگاه فلسفی و نیاز های شخصی آموزش اخلاق نتیجه آن نیست (16). مدارا می تواند باعث شکل گیری ارزش­های احترام و تشخیص شود. احترام به موقعیت مثبت در جهت تفاوت­ها اشاره می­کند؛ به عبارت دیگر احترام نه تنها مستازم شکیبایی در تفاوت­ها است بلکه همچنین درک تفاوت­ها و درک انسان­های متفاوت است. تشخیص شرط مثبت به سمت تنوع و ایجاد تساوی در بین انسان­هایی است که در فرهنگ و مذهب متفاوت هستند(17) . همچنین در مواقعی که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه دار می شود و تفاهم زندگی کاهش می یابد عوامل مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و همچنین بهداشت روانی فرزندان ایجاد می شود. از این رو افزایش تفاهم زناشویی و مساعد سازي محیط خانوادگی به عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی اولیه در نظر گرفته می شود و چون پدر و مادر هسته ي اصلی تشکیل دهنده خانواده هستند و مسئولیت خطیر فرزند پروري و تربیت نسل آینده را بر عهده دارند لذا براي پرورش نسل سالم و شکوفا و ایجاد فضاي خانوادگی مطلوب لازم است که در وهله ي اول خود از سلامت و رضایت کافی در زندگی زناشویی برخوردار باشند. با توجه به توضیحات فوق و اهمیت خانواده و بحث آموزش مدارا و تسامح­ورزی بر رضایت زناشویی ، در این پژوهش این سؤالات مطرح می­شود: 1) آیا آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر رضایت زناشویی تاثیر معناداری دارد؟ 2) آیا آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر احساس مثبت نسبت به همسر تأثیر معناداری دارد؟

# تسامح و مبانی آن

# تعریف تسامح

تسامح به حرکتی جهت دا و در عین حال ملایم در مواجهه با جهتهای مغایر گفته می شود. در این تعریف، دو عنصر اساسی وجود دارد: نخست " جهت دار " بودن این حرکت و دوم " مواجهه ملایم" آن با جهتهای مغایر جذف خریک از این دو عنصر، مانع از آن خواهد بود که بتوان تصوری مناسب از تسامح، چنان که در شیوه پیامبر (ص) آشکار شده است، فراهم آورد. حدف عنصر نخست، یعنی جهتدار بودن، می تواند تصویری دیگر از تسامح بسازد که طبق آن فرد با هر سبک و سیاقی همراهی نشان می­دهد و خود جهتی مشخص را تعقیب نمی کند. برخی تسامح را به این مهنا به ار می برند. بر این اساس، فرد اهل تسامح کسی است که هر آئین و هر شیوه را به دیده قبول می نگرد و هیچگونه اصطکاکی با آنها ندارد.عنصر دوم، برخورد ملایم در مواجهه با جهت های مغایر است. حذف این عنصر از تعریف فوق نیز آشکارا مانع از آن خواهد بود که بتوان تصوری مناسب از تسامح فراهم آورد. با توجه به این عنصر، فرد اهل تسامح کسی است که بتواند در مواجهه با آئینها و شیوه­های دیگر، برخوردی ملایم با آنها داشته باشد. این ملایمت، هم جنبه عاطفی دارد و همه جنبه فکری. در جنبه عاطفی، برخورد ملایم، ایجا می کند که ادب و وقار حفظ شود. از سوی دیگر، جنبه فکری این نوع برخورد ناشی از آن است که نقاط قوت و درستی ، در آئینها شیوه­ای دیگر دیده و پذیرفته شود(12).

تسامح دارای چهار مبنا است که به تربیت هریک از آنها تشریح می گردد.

1. **مبنای هستی شناختی**

مهمترین مبانی هستی شناختی تسامح، تصویری از هستی است که درآن ، اصالت با رحمت است. براین اساس، تراوش رحمت خداوند، هستی را به بار آورده است. همانگونه که خداوند در آیه 29 سوره الرحمن می­فرماید: هرکه در آسمانها و زمین است همه از او (حوائج خود را )می طلبد و او هر روز به شأن و کاری (در تکمیل و افاضه به خلق) پردازد[[8]](#footnote-8). (12) هنگامی که خداوند در کل گسترۀ هستی، در کار رحمت آوردن است، چرا باید به تنگ نظری و سخت گیری روی آورد؟ آیا این بدآهنگی کردن نیست که کسی بخواهد در بستذ رودخانه خروشان هستی که از رحمت سرچشمه گرفته است، خلاف آب شنا کند؟ هرگاه سنگ نای هستی بر رحمت باشد، دیگر نمی­توان و نباید آن را برقهر و خشم و نفرت، بنیاد نهاد. آما آنا که بنیاد جهان را بر نفرا نهاده اند، خود نیز اهل نفرت و نفرین خواهند بود و همواره د رکار نزاع و ستیزه« و اگر پرودگار تو می­خواست، قطعاا همه مردم را امت واحدی قرار می­داد، در حالی که پیوسته در اختلافند، مگر کسانی که پروردگار تو به آنان رحم کرده، و برای همین آفریده است...[[9]](#footnote-9)»این آیه اشاره دارد به این که خداوند انسان را از روی رحمت و برای رحمت آفریده است، اما هنگامی که وی خود را از حیطه آن دور دارد، به نزاع و ستیزه گرفتار خواهد شد. بر اساس آنچه گفته شد، می­توان به این نتیجه دست یافت که فرد اهل تسامح، براساس نوعی جهان­بینی رحمت بنیاد و تلاش برای هماوایی با چنین نگاهی به جهان به این شیوه روی می­آورد.

1. **مبان انسان شناختی**

در تبیین مبنای انسان شناختی تسامح می­توان به این نکته اشاره کرد که ناظر به تصویر و برداشت معینی از انسان است. تسامح ورزیدن با دیگران در گرو داشتن فهم ویژه از آنان است، چنانکه درشتکی کردن با آنان نیز برخاسته از فهمی ویژه نسبت به آنان است. در مبانی انسان­شناختی تسامح می­توان از سه عنصر فطرت، طبیعت و هویت جمعی یاد کرد.

در ویژگی نخست، نظر بر این است که آدمی با دورن­مایه فطری، خود، رو به سوی خدا دارد و چونان جسم ثقیل و خاموشی نیست که نیروی عظیمی برای کندن و راندن او به سوی خدا لازم باشد. اگر نیرویی لازم است، تنها برای تغییر جهت و سو دادن به موجودی در حال حرکت است.

عنصر دوم در مبنای انسان­شناختی، طبیعت ادمی است. انسان با تن خود به طبیعت متصل شده و خود نیز طبیعتی کند و سنگین یافته است. بستگی و وابستگی آدمی به طبیعت، او را وسوسه­پذیر و ضعیف می­گرداند. از این نگاه می­توان بیان کرد که انسان موجودی ضعیف است. با توجه به این که انسان ملازم با خطا و همراه با افت و خیز است، مسامحت ضرورت می­یابد.

سومین عنصر در مبانی انسان­شناختی، هویت جمعی آدمی است. وجود جنبه جمعی در هویت انسان، منجر به این می­شود که افراد به سنتهای اجتماعی خود وابسته می شوندو با توجه به ظهور سنت­های متفاوت اجتماعی، تفاوت­های عظیمی در دنیای انسان­ها بروز می­کند. این تفاوت­ها تحمل می­طلبد و تسامح می­خواهد. حتی در مواردی که عقاید نادرستی در دسنت­ها وجود دارد، برای افرادی که در آن جامعه و فرهنگ بزرگ شده­اند، جدا شدن از آن­ها بسیار دشوار است و این نیازمند به انعطاف­پذیری می­باشد.

1. **مبنای معرفت­شناختی**

تسامح علاوه بر مبانی هستی­شناختی و انسان­شناختی، بر معرفت شناختی نیز تکیه دارد. برای روشن شدن این مبنا، ابتدا باید دو نکته اساسی را تشریح کرد.

نخست این که، درست ، درست است و نادرست، نادرست است. تسامح به معنای آن نیست که با نادرست مجامله نشود. اما نکته دوم در مبنای معرفت­شناختی تسامح این است که درست و نادرست در اذهان افراد و در نظامهای اندیشه­ای درهم تنیده­اند، همین درهم تنیدگی درست و نادرست، در جریان واقعی اندیشه­ورزی است که برای تسامح جای باز می­کند. بر این اساس، نباید اندیشه های دیگر، به جز اندیشه خود را، به عنوان اینکه آنها باطلند، یکباره و بی محابا طرد کرد، زیرا در این امر، درستی­های آن­ها نیز به همراه نادرستی­هایشان کنار گذاشته می­شوند، در حالی که درست ، پذیرفتی است، هر کجا که باشد. بنابر این ضرورت دارد که با افزاد و سایر نظام­های اندیشه ای با تسامح و نرمش برخورد کرد تا رگه­های حقیقت در آن­ها دیده شود و زمینه ارتباط را فراهم آورد. یافتن این رگه­ها منجر به این می­شود که زوجین با یکدیگر ارتباط مؤثرتری برقرار کنند.

1. **مبنای ارزش­شناختی**

آخرین مبنای تسامح مربوط به جنبه ارزشی آن از نظر زیبا­شناختی است. تسامح، از زیبایی و شکوهی ویژه­ برخودار است و از زشتی­ها و نفرت برانگیزی­های سخت­گیرانه و نیز بی مبالاتی سهل انگارانه به دور است. این مبنا دارای سه اصل می­باشد که عبارتند از بحث و گفتگو، جدایی و تنهایی. در بحث و گفتگو، نحوه تسامح با کسی مورد نظر ایت که با وی اختلاف نظر وجود دارد. در جدایی نحوه تسامح با کسی مورد نظر است که نمی­توان با وی ارتباط را ادامه داد و سرانجام، در تنهایی، نحوه تسامح درونی با فردی که از وی رنجیده خاطر هستیم.(12)

# روش­شناسی

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی می باشد و از نوع پژوهش­های پیمایشی است. این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی انجام شد. به منظور اجرای پژوهش از روش پیش­آزمون و پس­آزمون با یک گروه کنترل بهره­گرفته شد. جامعه­آماری در این پژوهش شامل کلیه کارکنان متأهل دانشگاه حکیم سبزواری شهرستان سبزاور می­گردد. تعداد کارکنان متأهل این دانشگاه 150 نفر بود. نمونه­گیری به روش تصادفی منظم انجام گردید. به این صورت که در مرحله اول باید اعضای موجود در طرح نمونه­گیری را شماره­گذاری کرد. در این روش، پژوهش­گر به جای استفاده از فهرست اعداد تصادفی، فاصله نمونه­گیری را حساب می­کند. براین اساس از آنجایی که در این پژوهش جامعه دربرگیرنده 150 زوج می­باشد و قصد انتخاب 34 زوج را داریم فاصله نمونه­گیری برابر با 41/4 محاسبه گردید. برای این منظور ابتدا پیش­آزمون اجرا گردید. پیش­آزمون با این هدف اجرا شد که اولا میزان رضایت زناشویی و نیز احساس مثبت به همسر را در زوجین مورد بررسی قرار دهیم تا پس آموزش مبانی تسامح ورزی میزان تغییر رضایت و احسا مثبت در زوجین مشخص گردد. بین مرحله پیش­آزمون و مرحله پس­آزمون حدود چهار ماه وقفه ایجاد شد. این وقفه به این دلیل بود که زوجین بتوانند آنچه را که در جلسات آموزشی فراگرفته بودند را در زندگی زناشویی خود بکار ببرند. در این مدت به زوجین گروه آزمایش با کمک مشاوران خانواده خدمات مشاوره ای در این زمینه ارائه گردید. مرحله پیش‌آزمون هر دو گروه پرسشنامه‌ رضایت زناشویی انریچ فرم کوتاه و پرسشنامه احساس مثبت به همسر را پاسخ می دهند. سپس گروه آزمایش 6جلسه 90 دقیقه‌ای آموزش مبانی فلسفی تسامح را به صورت گروهی و هفته‌ای دو بار به همراه تمرینات و تکالیف روزانه دریافت می کنند. اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نمی کند. بعد از پایان دوره آموزش، مجدداً پرسشنامه های‌ مذکور توسط گروه آزمایش و کنترل به عنوان پس آزمون تکمیل شده و مقیاس‌ها اندازه‌گیری می شود. جهت اندازه گیری میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه انریچ استفاده شد؛ این آزمــون توسط اولسون، فورنیرو دراکمن[[10]](#footnote-10) در سال 1989 ساخته شد. این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه های بالقـوه مشکل زا یا شناسایی زمینه قوت وپربارسازی رابطه زناشویی بکار می رود. اولسون از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده است ومعتقد است که این مقیاس به تغیراتی که در طول دوره ی حیات آدمی رخ می دهد مربوط می شود؛ همچنین در این خصــوص به تغیراتی که در خانواده بوجود می آید حساس است . هر یک از موضوعات این پرسشنامه در ارتباط با یکی از زمینه های مهم است . ارزیابی این زمینه ها در درون یک رابطه زناشویی می تواند مشکلات بالقوه زوج ها را مشخص نماید این ابزار همچنین می تواند به عنوان یک ابزار تشخیص برای زوج هایی که در جستجوی مشاوره زناشویی و به دنبال تقویت رابطه زناشویی شان هستند، استفاده می شود این مقیاس شامل 4 خرده مقیاس 35 ماده اي می باشد که می تواند به عنوان یک ابزار تحقیق از جمله رضایت، ارتباطات، و حل تعارض استفاده گردد. مقیاس زوجی اینریچ یک اندازه گیري کلی از روابط زناشویی شامل تحریف آرمانی[[11]](#footnote-11) ، رضایت زناشویی[[12]](#footnote-12) ، مسایل شخصیتی[[13]](#footnote-13) ، ارتباطات[[14]](#footnote-14) ، حل تعارض[[15]](#footnote-15) ، مدیریت مالی[[16]](#footnote-16) ، فعالیت هاي اوقات فراغت[[17]](#footnote-17) ، رابطه جنسی[[18]](#footnote-18) ، فرزندان و فرزند پروري[[19]](#footnote-19) ، خانواده و دوستان[[20]](#footnote-20) ، نقش هاي مساوات طلبی مربوط به زن و مرد[[21]](#footnote-21) ، جهت گیری مذهبی[[22]](#footnote-22) ، همبستگی زوج ها[[23]](#footnote-23) و تغییرات زناشویی[[24]](#footnote-24) را شامل می شود. پرسش نامه بعدی که در پژوهش استفاده می شود، پرسشنامه احساس مثبت به همسر[[25]](#footnote-25) الری و همکاران می باشد. این پرسشنامه دارای 17 سوال است. پایایی آزمون از طریق آزمون مجدد با فاصله 1 تا 3 هفته 93/0، و ضریب همبستگی با پرسشنامه رضایت زناشویی 7/0 گزارش شده است. پرسشنامه دارای دو بخش است که بخش اول شامل 8 سوال که با اعداد 1 (برای احساس شدیدا منفی) تا 7 (برای احساس شدیدا مثبت) مشخص می شود. بخش دوم شامل 9 عبارت است پرسشنامه توسط مظاهری و پوراعتماد ترجمه شده است و همسانی درونی آن را 89/0 محاسبه کرده است. به منظور تحلیل اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از پرسشنامه­ها از روش آماری تحلیل واریانس یک راهه برای هریک از سؤالات مطرح شده استفادگردید. آموزش مبانی تسامح ورزی نیز طی شش جلسه انجام شد که خلاصه جلسات آموزشی به شرح زیر می باشد.

**جدول1 خلاصه جلسات آموزشی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **جلسه** | **عنوان** | **محتوا** |
| **اول** | **آشنایی کلی با مبانی فلسفی تسامح و مدارا** | در این جلسه بر مواردی مانند چرایی رفتار محبت آمیز با دیگران، کمک کردن به افراد برای داشتن احساس خوب درباره خودشان، طبیعی دانستن اندکی تفاوت ، صبور بودن در رویارویی با دیگران، پذیرفتن انسان به عنوان موجودی عامل، پذیرفتن انسان به عنوان موجودی منحصر به فرد، نتایج سوء کینه و نفرت داشتن از یکدیگر و خطاهای شناختی ناشی از آن تاکید شد.  . |
| **دوم** | آموزش مبنای هستی شناختی تسامح | مهمترین مبنای هستی شناختی شیوه تسامح، تصویری از هستی است که در آن، اصالت با رحمت است. در این جلسه تلاش خواهد شد با یادآوری رحمت خداوند عفو و بخشش را آموزش داد. افاضه، احاطه و شهاده به عنوان ویژگی های هستی شناسی اسلامی مورد بحث قرار خواهد گرفت |
| **سوم** | **آموزش مبنای معرفت شناختی تسامح** | در این جلسه برآموزش پذیرش دیدگاه های مختلف تاکید شد. بر این اساس، نباید اندیشه های دیگر، به جز اندیشه خود را، به عنوان اینکه آنها باطلند، یکباره و بی محابا طرد کرد، زیرا در این امر درستی های آنها نیز به همراه نادرستی هایشان کنار گذاشته می شوند، در حالی که درست، درست و پذیرفتنی است، هر کجا که باشد. بنا به این ضرورت که باید با آدمها و نظام های اندیشه ای دیگر، با تسامح و نرمش برخورد کرد تا رگه های حقیقت، نه تنها امکان ارتباط و همسخنی را به وجود می آورد، بلکه خود، معیاری برای ارزیابی و نقد رگه های باطل در اختیار قرار می دهد. با تکیه بر عناصر درست در اندیشه دیگران، بهتر می توان آنها را به فاصله گرفتن از پاره های نادرست افکارشان ترغیب کرد. و البته در روابط زناشویی این موضوع قابل اهمیت فراوان است زیرا بسیاری از دلخوری ها ریشه های شناخت شناسی دارد. |
| **چهارم** | **آموزش مبنای انسان شناختی تسامح** | در تبیین شیوه تسامح نبوی، می توان به لایه زیرساز دیگری در این شیوه توجه نمود که ناظر به تصویر و برداشت معینی از انسان است. تسامح ورزیدن با دیگران در گرو داشتن فهم ویژه ای از آنان است. چنانکه درشتی کردن با آنان نیز برخاسته از فهمی ویژه نسبت به آنان است. در مبنای انسان شناختی تسامح می توان از سه عنصر نام برد:فطرت، طبیعت و هویت جمعی. |
| **پنجم** | آموزش مبنای ارزش شناختی تسامح | در این جلسه عفو وگذشت به عنوان یک ارزش تلقی خواهد شد . آخرین مبنای شیوه تربیتی تسامح در مشی پیامبر(ص)، مربوط به جنبه ارزشی آن از نظر زیبا شناختی است. شیوه تسامح، از زیبایی و شکوهی ویژه برخوردار است و از زشتیها و نفرت برانگیزیهای تصلب سختگیرانه ونیز بی مبالاتی سهل انگارانه به دور است. زیبایی شناسی در رفتار مسامحت آمیز پیامبر(ص) را می توان در سه مقام ملاحظه نمود: مقام بحث و گفتگو، مقام جدایی و مقام تنهایی. |
| **ششم** | جمع بندی | جمع بندی مباحث مطرح شده و ارائه تمرین و مثال های کاربردی |

## جدول شماره 2 فراواني مربوط جنست پاسخ دهندگان

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| جنسیت | فراواني | درصد | درصد تجمعي |
| مرد | 17 | 50% | 50% |
| زن | 17 | 50% | 100% |
| مجموع | 32 | 100% |  |

## جدول شماره 3 فراوانی سن پاسخ دهندگان

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| سن | فراواني | درصد | درصد تجمعي |
| 20 تا 30 سال | 6 | 17 | 17 |
| 30 تا 40 | 13 | 38 | 55 |
| 40 تا 50 | 10 | 30 | 85 |
| 50 تا 60 | 5 | 15 | 100% |
| مجموع | 34 | 100% |  |

# جدول شماره 4 فراوانی تحصیلات پاسخ دهندگان

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| تحصیلات | فراواني | درصد | درصد تجمعي |
| لیسانس | 13 | 38 | 38 |
| فوق لیسانس | 12 | 35 | 73 |
| دکتری | 9 | 27 | 100 |
| مجموع | 34 | 100 |  |

# یافته­های پژوهش

1).آیا آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر رضایت زناشویی تاثیر معناداری دارد؟

برای پاسخ­گویی به سؤال از روش آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده گردید. به منظور استفاده از این آزمون ابتدا باید فرض به هنجار بودن اطلاعات جمع­آوری شده مورد بررسی قرار گیرد.

**جدول شماره 5 پیش فرض اول آزمون کلولموگروف اسمیرنف**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| P | F | DF | اندازه | متغیر | |
| 05/0 | 18/0 | 16 | پیش آزمون | رضایت زناشویی | رضایت زناشویی |
| 05/0 | 19/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 11/0 | 16 | پیش آزمون | موضوعات شخصیتی |
| 05/0 | 14/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 14/0 | 16 | پیش آزمون | ارتباط زناشویی |
| 05/0 | 22/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 18/0 | 16 | پیش آزمون | حل تعارض |
| 05/0 | 25/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 19/0 | 16 | پیش آزمون | مدیریت مالی |
| 05/0 | 15/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 16/0 | 16 | پیش آزمون | برابری نقش |
| 05/0 | 28/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 24/0 | 16 | پیش آزمون | اوقات فراغت |
| 05/0 | 25/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 19/0 | 16 | پیش آزمون | روابط جنسی |
| 05/0 | 15/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 16/0 | 16 | پیش آزمون | ازدواج و بچه­ها |
| 05/0 | 18/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 23/0 | 16 | پیش آزمون | بستگان و دوستان |
| 05/0 | 19/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 13/0 | 16 | پیش آزمون | جهت­گیری عقیدتی |
| 05/0 | 22/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 14/0 | 16 | پیش آزمون | پاسخ قراردادی |
| 05/0 | 13/0 | 16 | پس آزمون |
| 05/0 | 15/0 | 16 | پیش آزمون | نمره کل |
| 05/0 | 16/0 | 16 | پس آزمون |

**پیش فرض دوم :**

برای محاسبه این پیش فرض از آزمون لون استفاده گردید. با توجه به اینکه در این آزمون، فرض صفر حاکی از برابری واریانس ها است، رد نشدن فرض صفر، مطلوب است**.**

**جدول شماره 6: فرض همگنی واریانس**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| P | F | DF2 | DF1 | اندازه | متغیر | |
| 05/0 | 41/1 | 32 | 1 | پیش آزمون | پاسخ قراردادی | رضایت زناشویی |
| 05/0 | 09/1 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 01/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | رضایت زناشویی |
| 05/0 | 69/1 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 51/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | موضوعات شخصیتی |
| 05/0 | 51/0 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 49/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | ارتباط زناشویی |
| 05/0 | 4/7 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 04/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | حل تعارض |
| 05/0 | 53/6 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 84/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | مدیریت مالی |
| 05/0 | 38/3 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 46/3 | 32 | 1 | پیش آزمون | برابری نقش |
| 05/0 | 94/8 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 32/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | اوقات فراغت |
| 05/0 | 01/7 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 63/4 | 32 | 1 | پیش آزمون | روابط جنسی |
| 05/0 | 9/4 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 84/4 | 32 | 1 | پیش آزمون | ازدواج و بچه­ها |
| 05/0 | 88/15 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 26/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | بستگان و دوستان |
| 05/0 | 42/11 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 15/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | جهت­گیری عقیدتی |
| 05/0 | 54/4 | 32 | 1 | پس آزمون |
| 05/0 | 08/0 | 32 | 1 | پیش آزمون | نمره کل |
| 05/0 | 04/1 | 32 | 1 | پس آزمون |

**پیش فرض شوم:**

پیش فرض سوم همگونی شیب رگرسیون است برای اثبات همگونی شیب رگرسیون مقدار f تعامل بین متغیر هم پراش و متغیر مستقل محاسبه شود اگر این شاخص معناداری نباشد( سطح معنی داری بیشتر از 05/0) این پیش فرض رعایت شده است.که نتایج آن در جدول شماره 7 خلاصه شده است.

**جدول شماره 7:همگونی شیب رگرسیون**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| P | F 2,29 | متغیر | |
| 05/0 | 01/3 | پاسخ قراردادی | رضایت زناشویی |
| 05/0 | 12/3 | رضایت زناشویی |
| 05/0 | 34/3 | موضوعات شخصیتی |
| 05/0 | 11/2 | ارتباط زناشویی |
| 05/0 | 78/2 | حل تعارض |
| 05/0 | 17/2 | مدیریت مالی |
| 05/0 | 70/2 | برابری نقش |
| 05/0 | 13/2 | اوقات فراغت |
| 05/0 | 64/2 | روابط جنسی |
| 05/0 | 1/3 | ازدواج و بچه­ها |
| 05/0 | 24/2 | بستگان و دوستان |
| 05/0 | 11/4 | جهت­گیری عقیدتی |
| 05/0 | 16/4 | نمره کل |

پس از احراز پیش فرض­ها، آزمون آنکوا اجرا شد و نتایج در جدول(8) گزارش شده است.

جدول (8) آزمون آنکوا برای تاثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر رضایت زناشویی

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **منبع تغییرات** | **مجموع مجذورات** | **درجه آزادی** | **میانگین مجذورات** | **F** | **P** | Partial ɳ2 |
| **پیش آزمون** | **41/17252** | **1** | **41/17252** | **36/83** | **000/0** | **74/0** |
| **گروه** | **018/9140** | **1** | **018/9140** | **17/44** | **000/0** | **60/0** |
| **خطا** | **46/6001** | **29** | **95/206** |  |  |  |

همانطور که در جدول (8) گزارش شد نتایج آنکوا نشان داد که متغیر همپراش به درستی انتخاب شده است، زیرا تاثیر معناداری بر نتایج پس آزمون گذاشته است (F1,29= 83/36, P<0/05, Partial ɳ2 = 0/74). پس از حذف اثر متغیر همپراش یا کنترل از متغیر وابسته، آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر رضایت زناشویی تاثیر معناداری دارد ((Partial ɳ2 = 0/60, f1,29= 44/17, p <0/05 و 60% تغییرات در رضایت زناشویی متاثر از عمل آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. میانگین­های تعدیل شده در جدول (4-10) نشان می­دهد که میانگین پس آزمون گروه آزمایش بطور معناداری بیشتر از کنترل است

(MD= 35/27, p<0/05)

جدول (9) میانگین تعدیل شده گروه­های رضایت زناشویی با اثر پیش آزمون

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | گروه | میانگین تعدیل شده با اثر پیش آزمون | خطای استاندارد (7) |
| رضایت زناشویی | کنترل | 36/99 | 68/3 |
| آزمایش | 64/134 | 68/3 |

از آنجا که متغیر رضایت زناشویی، یک متغیر مرکب است، برای تعیین اینکه عمل آزمایشی بر کدام مؤلفه آن تاثیر معناداری داشته است، از آزمون مانکوا استفاده شد. نتایج آزمون­های چند متغیره که در جدول (2) گزارش شده است، نشان دهنده تفاوت معنادار حداقل در یکی از گروه­ها است.

جدول (10) آزمون­های چند متغیره برای تاثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر ابعاد رضایت زناشویی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **آزمون آماری** |  | **آماره آزمون** | **F** | **P** |
| Pillai's trace |  | 98/0 | 59/32 | 000/0 |
| Wilks' lambda |  | 018/0 | 59/32 | 000/0 |
| Hotelling's trace |  | 87/55 | 59/32 | 000/0 |
| Roy's largest root |  | 87/55 | 59/32 | 000/0 |

برای بررسی اینکه عمل آزمایشی بر کدام بعد رضایت زناشویی تاثیر گذاشته است، آزمون تعقیبی بررسی و نتایج در جدول (10) خلاصه شد.

جدول (11) آزمون تعقیبی برای تاثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر ابعاد رضایت زناشویی

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Partial ɳ2 | P | F | میانگین مجذورات | درجه آزادی | مجموع مجذورات | منبع تغییرات | متغیر |
| **001/0** | 9/0 | 016/0 | 002/0 | 1 | 002/0 | گروه | پاسخ قراردادی |
|  |  |  | 13/0 | 18 | 36/2 | خطا |
| **94/0** | 000/0 | 76/287 | 16/126 | 1 | 16/126 | گروه | رضایت زناشویی |
|  |  |  | 44/0 | 18 | 89/7 | خطا |
| **16/0** | 077/0 | 53/3 | 99/1 | 1 | 99/1 | گروه | موضوعات شخصیتی |
|  |  |  | 56/0 | 18 | 14/10 | خطا |
| **51/0** | 000/0 | 77/18 | 79/35 | 1 | 79/35 | گروه | ارتباط زناشویی |
|  |  |  | 91/1 | 18 | 33/34 | خطا |
| **255/0** | 023/0 | 17/6 | 41/21 | 1 | 41/21 | گروه | حل تعارض |
|  |  |  | 47/3 | 18 | 44/62 | خطا |
| **006/0** | 738/0 | 12/0 | 47/19 | 1 | 47/19 | گروه | مدیریت مالی |
|  |  |  | 39/169 | 18 | 03/3049 | خطا |
| **36/0** | 005/0 | 14/10 | 5/5 | 1 | 5/5 | گروه | برابری نقش |
|  |  |  | 54/0 | 18 | 77/9 | خطا |
| **43/0** | 002/0 | 38/13 | 66/23 | 1 | 66/23 | گروه | اوقات فراغت |
|  |  |  | 77/1 | 18 | 83/31 | خطا |
| **21/0** | 041/0 | 86/4 | 48/9 | 1 | 48/9 | گروه | روابط جنسی |
|  |  |  | 95/1 | 18 | 08/35 | خطا |
| **56/0** | 000/0 | 58/22 | 54/28 | 1 | 54/28 | گروه | ازدواج و بچه­ها |
|  |  |  | 26/1 | 18 | 75/22 | خطا |
| **31/0** | 011/0 | 12/8 | 44/32 | 1 | 44/32 | گروه | بستگان و دوستان |
|  |  |  | 99/3 | 18 | 93/71 | خطا |
| **58/0** | 000/0 | 36/24 | 45/14 | 1 | 45/14 | گروه | جهت­گیری عقیدتی |
|  |  |  | 8/0 | 18 | 45/14 | خطا |

همانطور که در جدول (11) گزارش شده است، **پس از حذف اثر متغیر همپراش یا کنترل از متغیر وابسته**؛ آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی، بر پاسخ قراردادی زوجین، تاثیر معناداری نداشت (Partial ɳ2 = 0/001, f1,18= 0/016, p>0/05)، می توان نتیجه گرفت که پس از حذف اثر متغیر همپراش، تنها 1/0% تغییرات در پاسخ قراردادی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است که مقدار اثر ناچیزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر رضایت زناشویی تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/94, f1,18= 287/76, p<0/05)، 94% تغییرات در رضایت زناشویی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است که مقدار اثر بالایی است. ­آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر موضوعات شخصیتی تاثیر معناداری نداشت (Partial ɳ2 = 0/16, f1,18= 3/53, p>0/05)، 16% تغییرات در موضوعات شخصیتی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر ارتباط زناشویی تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/51, f1,18= 18/77, p<0/05)، 51% تغییرات در ارتباط زناشویی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح­ورزی بر حل تعارض تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/26, f1,18= 6/17, p<0/05)، 26% تغییرات در حل تعارض، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح­ورزی بر مدیریت مالی تاثیر معناداری نداشت(Partial ɳ2 = 0/006, f1,18= 0/12, p>0/05)، تنها 6/0% از تغییرات در مدیرت مالی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر برابری نقش تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/36, f1,18= 10/14, p<0/05)، 36% تغییرات در برابری نقش، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح­ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر اوقات فراغت تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/43, f1,18= 13/38, p<0/05)، 43% تغییرات در اوقات فراغت، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر رابطه جنسی تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/21, f1,18= 4/86, p<0/05)، 21% تغییرات در رضایت زناشویی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است؛ آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر ازدواج و بچه­ها تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/56, f1,18= 22/58, p<0/05)، 56% تغییرات در بعد ازدواج و بچه­ها، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر بعد بستگان و دوستان تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/31, f1,18= 8/12, p<0/05)، 31% تغییرات در بعد بستگان و دوستان، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر جهت گیری عقیدتی زوجین تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/58, f1,18= 24/36, p<0/05)، 58% تغییرات در جهت­گیری عقیدتی، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. بنابراین عمل آزمایشی، تنها بر ابعاد پاسخ قراردادی، موضوعات شخصیتی و مدیریت مالی تاثیر معناداری نداشته است. همچنین مجذور اتای جزئی به عنوان اندازه اثر، نشان می­دهد که آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بیشترین تاثیر را بر بعد رضایت زناشویی و کمترین تاثیر را بر بعد پاسخ قراردادی دارد. همانطور که در جدول (4-13) گزارش شده است، میانگین­های تعدیل شده هم نشان می­دهد که بیشترین تفاوت در بعد رضایت زناشویی (MD=7/54) و کمترین تفاوت در بعد پاسخ قراردادی است (MD= 03).

جدول (12) میانگین تعدیل شده ابعاد رضایت زناشویی با اثر پیش آزمون هر گروه

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | گروه | میانگین تعدیل شده با اثر پیش آزمون | خطای استاندارد (7) | تفاوت میانگین (MD) |
| پاسخ قراردادی | کنترل | 14/6 | 14/0 | 03/0 |
| آزمایش | 17/6 | 14/0 |
| رضایت زناشویی | کنترل | 1/12 | 25/0 | 54/7 |
| آزمایش | 55/19 | 25/0 |
| موضوعات شخصیتی | کنترل | 59/6 | 29/0 | 95/0 |
| آزمایش | 54/7 | 29/0 |
| ارتباط زناشویی | کنترل | 77/8 | 52/0 | 2/4 |
| آزمایش | 79/12 | 52/0 |
| حل تعارض | کنترل | 19/11 | 71/0 | 1/3 |
| آزمایش | 3/14 | 71/0 |
| مدیریت مالی | کنترل | 34/10 | 94/4 | 96/2 |
| آزمایش | 42/7 | 94/4 |
| برابری نقش | کنترل | 21/5 | 28/0 | 58/1 |
| آزمایش | 79/6 | 28/0 |
| اوقات فراغت | کنترل | 68/9 | 51/0 | 27/3 |
| آزمایش | 94/12 | 51/0 |
| روابط جنسی | کنترل | 53/7 | 53/0 | 07/2 |
| آزمایش | 59/9 | 53/0 |
| ازدواج و بچه­ها | کنترل | 36/7 | 43/0 | 59/3 |
| آزمایش | 95/10 | 43/0 |
| بستگان و دوستان | کنترل | 87/7 | 76/0 | 82/3 |
| آزمایش | 69/11 | 76/0 |
| جهت­گیری عقیدتی | کنترل | 26/9 | 34/0 | 97/2 |
| آزمایش | 35/12 | 34/0 |

**سؤال دوم**

آیا آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر احساس مثبت نسبت به همسر تاثیر معناداری دارد؟

آزمون کالموگروف اسمیرنف

نرمال بودن توزیع متغیرها: برای آزمون نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون آماری کالموگروف اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به اینکه در این آزمون فرض صفر حاکی از نزدیک بودن توزیع متغیرها به توزیع نرمال است، رد نشدن فرض صفر، مطلوب است.

جدول شماره 13: آزمون کلوموگروف اسمیرنف

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| P | F | DF | اندازه | متغیر |
| 05/0 | 16/0 | 16 | پیش آزمون | احساس مثبت به همسر |
| 05/0 | 14/0 | 16 | پس­آزمون |

**پیش فرض دوم:**

برای آزمون برابری واریانس متغیرهای وابسته در سطوح متغیر مستقل، از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول (14) گزارش شد. با توجه به اینکه در این آزمون، فرض صفر حاکی از برابری واریانس ها است، رد نشدن فرض صفر، مطلوب است.

جدول شماره 14: همگنی واریانس ها

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| P | F | DF | اندازه | متغیر |
| 05/0 | 002/0 | 1 | پیش آزمون | احساس مثبت به همسر |
| 05/0 | 32/0 | 1 | پسر­آزمون |

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول با توجه به اینکه سطح معنا داری بالاتر از 05/0 است واریانس تمامی متغیرهای پژوهش در دوگروه آزمایش و کنترل همگن بوده است.

**پیش فرض سوم**

پیش فرض سوم همگونی شیب رگرسیون است برای اثبات همگونی شیب رگرسیون مقدار f تعامل بین متغیر هم پراش و متغیر مستقل محاسبه شود اگر این شاخص معناداری نباشد( سطح معنی داری بیشتر از 05/0) این پیش فرض رعایت شده است.

**جدول شماره 15 : همگونی شیب رگرسیون**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| P | F 2,29 | متغیر |
| 05/0 | 80/2 | احساس مثبت به همسر |

همانطور که در جدول (15) گزارش شد، سطح معناداری تمام متغیرها بیشتر از 05/0 است، بنابراین شیب خط رگرسیون متغیرهای همپراش به متغیرهای وابسته، در تمام سطوح متغیر مستقل برابر است.پس اطمینان از نرمال بودن اطلاعات از آزمون واریانس یک راهه استفاده شد.

جدول (16) آزمون آنکوا برای تاثیر آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر احساس مثبت نسبت به همسر

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | P | Partial ɳ2 |
| پیش آزمون | 58/20415 | 1 | 58/20415 | 79/1670 | 000/0 | 98/0 |
| گروه | 97/205 | 1 | 97/205 | 86/16 | 000/0 | 368/0 |
| خطا | 35/354 | 29 | 219/12 |  |  |  |

همانطور که در جدول (16) گزارش شد، متغیر همپراش به درستی انتخاب شده است، زیرا تاثیر معناداری بر نتایج پس آزمون­ها گذاشته است (F1,29= 1670/79, P<0/05,­ Partial ɳ2 =0/98) **. پس از حذف اثر متغیر همپراش یا کنترل از متغیر وابسته**؛ آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی بر احساس مثبت نسبت به همسر تاثیر معناداری داشت (Partial ɳ2 = 0/368, f1,29= 16/86, p<0/05)، می توان نتیجه گرفت که پس از حذف اثر متغیر همپراش، 8/38% از تغییرات در متغیر احساس مثبت نسبت به همسر، متاثر از عمل آزمایشی آموزش مبانی فلسفی تسامح ورزی است. . میانگین­های تعدیل شده در جدول (2) نشان می­دهد که میانگین پس آزمون گروه آزمایش بطور معناداری بیشتر از کنترل است (MD= 5/075, p<0/05).

جدول (17) میانگین تعدیل شده گروه­های متغیر احساس مثبت نسبت به همسر با اثر پیش آزمون

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | گروه | میانگین تعدیل شده با اثر پیش آزمون | خطای استاندارد (7) |
| احساس مثبت به همسر | کنترل | 62/53 | 87/0 |
| آزمایش | 69/58 | 87/0 |

# بحث و نتیجه گیری

زندگی زناشویی سالم متاثر از ترکیبی از عومل متعددی است که از جمله نگرش مذهبی(16 و17 )، سلامت معنوی (8) و صمیمیت غنی شده با آموزه های اسلامی(19) از جمله آن می باشد.یکی از مهارتهایی که زوجین باید آن را کسب کنند، مهارت تسامح­ورزی است. تسامح ورزی یکی از عاداتی است که فلسفه ورزی می تواند در انسان ها آن را درونی کند. زوجینی که عادت تسامح جویی دارند اول اینکه نگاهی مثبت و همراه با خیرخواهی به هستی دارند؛ دوم اینکه نگاهی واقع بینانه به انسانها دارند بدین معنا که کمال گرا نیستند و از انسانها توقع معصومیت ندارند و آنها را در شرایط عادی که نیازهای جسمی و اجتماعی شان پاسخ داده شده، متمایل به خوبی ها می دانند و بر این نکته توجه دارند که تغییر عادات منفی در همسر، می تواند وقت و انرژی زیادی را بطلبد، بنابراین سعی می‌کنند انتظاراتشان از همسرانشان واقع‌بینانه باشد و برای تاثیرگذاری بر همسر عجله نداشته باشند. نکته دیگر اینکه می دانند که انسان ها در زندگی با افت و خیز همراه هستند؛ گاهی پیش می آید که باید به خاطر برخی کوتاهی ها از ناحیه همسرشان صبر پیشه کنند چراکه بر این نکته آگاه اند که با انسان زندگی می کنند و نه با یک شخص بری از هر خطا و اشتباه. به عبارت دیگر نگاه شان به انسان واقع بینانه است. دیگر اینکه شخص اهل تسامح در شناخت شناسی خود از پدیده ها و به ویژه انسان ها، مطلق گرا نیست، تفاوت ها را تهدید تلقی نمی کند و خوب می داند که قضاوت های دوگانه سیاه و سفید و خوب و بد، معیوب هستند. انسانها و افکار و امیال و نگرش هایشان ترکیبی از خوبی ها و بدی هاست، بنابراین تلاش می‌کنند تا در نگاه به همسرشان نقاط منفی را در کنار نقاط مثبت ببینند. اگر همسران بتوانند درعین انتقاد به حق به همسرشان، بی انصافی پیشه نکنند و قادر باشند رگه های مثبت و درست در اندیشه و احساس و رفتار همسرشان را ببینند و به آن توجه کنند، از قضاوتهای شتابزده و رفتارهای تکانشی پرهیز می نمایند و رضایت شان از زندگی بیشتر می شود.(12)(13)(14).در نهایت می­توان عنوان نمود که با آموزش دقیق مبانی فضیلتی چون تسامح ورزی می­توان جهت بالا بردن رضایت زناشویی و احساس مثبت به همسر گام های مؤثری برداشت. بخشش یکی از مصادیق سبک ارتباطی تسامح ورزانه است؛ بین بخشودگی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. به این معنا که هرچه میزان بخشش زوجین بیشتر شود میزان رضایت زناشویی آنها نیز افزایش می یابد که این یافته با پژوهش لوینسن و همکاران[[26]](#footnote-26)، فینچام و همکاران[[27]](#footnote-27) و همچنین رولو و وروف [[28]](#footnote-28)هماهنگ است(5)(6)(11). یکی دیگر از عواملی که در تحکیم روابط و رضایت زناشویی دخیل و تأثیرگذار می­باشد، نرم زبانی است. نرم زبانی در تحکیم روابط زناشویی و دوام محرومیت تأثیری بسزا دارد آنچه در ازدواجهای پریشان وجود ندارد ابراز محبت و صمیمیت است زن وشوهر که دلیل ابراز خشم خود را درک نمی کنند در مراودت خود به جایی می رسند که به قدر کافی مورد عشق و محبت همسر خود قرار ندارند . سازگاری زناشویی وضعیتی است که آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. روابط رضایت بخش در بین زوج ها از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم یکدیگر قابل سنجش است. در واقع رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می دهد. برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و میزان پایداری رابطه، یکی از رایج ترین مفاهیم، رضایت و سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی به صورت خودکار ایجاد نمی شود، بوجود آمدن آن نیاز به تلاش زوجین دارد. معمولاً سال ازدواج از نظر سازگاری بسیار ناپایدار بوده و بیشترین خطر را برای ناسازگاری و طلاق دارد . (18) از دیگر عوامل مؤثر در رضایت زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر برخوردار بودن از مهارت ارتباطی است. براساس یافته­های پژوهش اسلوکام(19)[[29]](#footnote-29) الگوی ارتباط سازنده از جمله عوامل زمینه ساز در ایجاد رضايت ،‌ احساسات مثبت ، تعديل تعارض و پايداري زناشويي است. در توضیح این نکته که چرا عادت تسامح ورزی بر احساس مثبت به همسر تاثیر گذار است می توان به نکات زیر اشاره کرد.کسی که نگاهی مثبت به هستی دارد و هستی را شکنجه گاه نمی‌داند و هدف از هستی را چشاندن رحمت و مهربانی می دانند بنابراین احساس خوبی به همسرش دارد چرا که هرگز گمان نمی کند که او مسئول پاداش و جزا دادن به شریک زندگی اش است بلکه تلاش می‌کند تا نقش خود را به بهترین وجه در هستی ایفا کند یعنی رحمت رسانی خیر رسانی و مهربانی.نکته دیگر اینکه وقتی نگاه‌ها به انسان واقع بینانه باشد انتظار ها از او هم واقع‌بینانه خواهد بود و بنابراین احساس مثبت به همسر بیشتر خواهد شد.کسی که عادت کرده تا در کنار بدی ها خوبیها را نپوشاند و بلکه برای تغییر همسرش به جای تأکید بر بدی ها و زشتی ها بر خوبی ها تکیه کند بدیهی است که احساس مناسبی به همسرش خواهد داشت.نتایج تحقیق نشان داد آموزش مبانی فلسفی تسامح و مدارا می تواند در احساس مثبت به همسر موثر باشد.از عواملی که نقش مهمی را براحساس مثبت زوجین به هم ایفا کند تسامح و مدارا در زندگی زناشویی است. احساس مثبت به همسر عبارت است از عاطفه مثبت شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند (لذت، شعف، خرسندی، غرور) می باشد و عاطفه منفی شامل احساسات و هیجانات منفی مانند(گناه، شرم، غمگینی، اضطراب و نگرانی، خشم و تنش) می باشد. بنابراین آموزش تحمل و مدارا می تواند با تقویت عاطفه مثبت باعث ایجاد احساس مثبت به همسر در زندگی زناشویی شود. آموزش تسامح زوجین به مهارت انعطاف پذیری، رشد شخصی و هدفمندی در زندگی دست می­یابند (20) همچنین فرد از توانایی مواجهه و تحمل موقعیت­های دشوار در زندگی برخوردار می شود(21)

1. انصاری، مرضیه و یوسفی نجف آبادی، کوثر(1399). نقش تغافل در تحکیم روابط زوجین. پژوهش های اسلامی جنسیت و خانوادهف سال سوم، شماره چهارم.صفحات 44-25.

2. Fournier DG OD, Druckman JM. 30. PREPARE-ENRICH INVENTORIES. Handbook of Measurements for Marriage and Family Therapy 204. 1987p.

3. Allemand M AI, Zimprich D, Fincham FD. The Role of Trait Forgiveness and Relationship Satisfaction in Episodic Forgiveness. J Soc Clin Psychol [Internet]. 2007 Feb [cited 2018 Aug 3];26(2):199–217. Available from: . Allemand M, Amberg I, Zimprich D, Fincham FD. The Role of Trait Forgiveness and Relationship Satisfaction in Episodic Forgiveness.3(2):199–217.

4.L B. Tolerance, Education and Hospitality: A Theological Proposal. Stud Christ Ethics [Internet]. 2004;17(1):80-103.

5. Fincham F BS. Forgiveness and conflict resolution in marriage. Psychology

6. Ruvolo AP VJ. For Better or for Worse: Real-Ideal Discrepancies and the Marital Well-Being of Newlyweds. J Soc Pers Relat [Internet]. 1997;14(2):23-42.

7. A E. My current views on rational-emotive therapy (RET) and religiousness. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 1992;10(1):40-37.

8. Shackelford T A-I, 2008 undefined. Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. toddkshackelford.com [Internet]. [cited 2018 Aug 3]; Available from: <https://www.toddkshackelford.com/downloads/Shackelford-Besser-Goetz-IDR-2008.pdf>. Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. toddkshackelfordcom 2008.

9. bagherinia h. Relationship between Self-Concept and Positive Affection for Wife with Marital Satisfaction Married Women Bojnourd Education Department. Princ Ment Heal. 2017;19.

10. Cranston M. Toleration, in the encyclopedia od ohilosophy. 8, editor. the macmillan company & the free press: New York; 1976.

11. Olmstead S, Blick, R., & Mills, L. Helping Couples Work Toward the Forgiveness of Marital Infidelity: Therapists’ Perspectives. . The American Journal of Family Therapy. 2009;37(1):66-48.

12. خسرو ب. شیوه تسامح در تربیت نبوی. تعلیم و تربیت. 1387;95:28-9.

13. محسن ق. تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن; 1387. 393 p.

14. Parvin N, Fatemi, A., Aminian, F., & Rafiee Vardanjani, L. Effectiveness of life training skills on marital satisfaction of female nurses in Hajar Hospital in Shahrekord city- a clinical trial. 2014.

15. Gheshlaghi F, Dorvashi, G., Aran, F., Shafiei, F., & Najafabadi, G. M. The study of sexual satisfaction in Iranian women applying for divorce. . International Journal of Fertility & Sterility. 2014;8(3):281-8.

16. Patrick S, Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. The Family Journal. 2007;15(4):359-67.

17. Sadegh Moghadam L, Askari, F., Marouzi, P., Shams, H., & Tahmasbi, S. Comparison of marriage satisfaction in housewives and employed women and their husbands in Gonabad. The Horizon of Medical Sciences. 2006;12(2):45-50.

18. Belsky J, Family, M. R.-J. of M. Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. . 1990.

19. Slocum D, Allan, A., & Allan, M. M. An emerging theory of apology Australian Journal of Psychology. 2011;63(2):83-92.

20. Autio TaR, sari. Positive emotions in caring for a spouse Positive emotions in caring for a spouse: a literature review.2017;32(1): 45-55.

21. R L. Coping theory and research: past, present, and future. 1993;55:34-47.

1. )Enrich [↑](#footnote-ref-1)
2. )Marital Satisfaction [↑](#footnote-ref-2)
3. )Ellis [↑](#footnote-ref-3)
4. ) Positive feelings toward Spouse [↑](#footnote-ref-4)
5. ( toleration [↑](#footnote-ref-5)
6. ( doing tolerance [↑](#footnote-ref-6)
7. ) Tolerance [↑](#footnote-ref-7)
8. ) يَسْئَلُهُ مَنْ فِي السَّماواتِ وَ الْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ  [↑](#footnote-ref-8)
9. ) وَ لَوْ شاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً واحِدَةً وَ لا يَزالُونَ مُخْتَلِفِينَ (118) إِلاَّ مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَ لِذلِكَ خَلَقَهُمْ وَ تَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ أَجْمَعِينَ(119). [↑](#footnote-ref-9)
10. (Olson D, Druckman J, Fournier D [↑](#footnote-ref-10)
11. )Idealistic Distortion [↑](#footnote-ref-11)
12. )Marital Satisfaction [↑](#footnote-ref-12)
13. )Personality Issues [↑](#footnote-ref-13)
14. )Communication [↑](#footnote-ref-14)
15. )Conflict Resolution [↑](#footnote-ref-15)
16. )Financial Management [↑](#footnote-ref-16)
17. )Leisure Activities [↑](#footnote-ref-17)
18. )Sexual Relationship [↑](#footnote-ref-18)
19. )Children and Parenting [↑](#footnote-ref-19)
20. )Family and Friends [↑](#footnote-ref-20)
21. )Equalitarian Roles [↑](#footnote-ref-21)
22. )Religious Orientation [↑](#footnote-ref-22)
23. )Marital Cohesion [↑](#footnote-ref-23)
24. )Marital Changes [↑](#footnote-ref-24)
25. )Positive feeling questionnaire [↑](#footnote-ref-25)
26. )Levenson [↑](#footnote-ref-26)
27. )Fincham [↑](#footnote-ref-27)
28. (Ruvolo AP, Veroff J [↑](#footnote-ref-28)
29. Slocum [↑](#footnote-ref-29)