

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی

ملوک خادمی ✉ و فاطمه عابدی **

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی زوجین بود. این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش، زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره رازی شهر کرج بودند که به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۵زوج) و کنترل (۵زوج) جایگزین شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه خوش‌بینی زوجین میراحمدی (۱۳۸۶) و پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک - والاس (۱۹۵۹) بود. یک هفته قبل از اجرای برنامه آموزش، از هر دو گروه پیش‌آزمون خوش‌بینی و سازگاری زناشویی به عمل آمد. بعد از آنکه گروه آزمایش، ۱۴ جلسه، برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی را دریافت کردند، از هر دو گروه پس‌آزمون خوش‌بینی و سازگاری زناشویی به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی توانسته است میزان خوش‌بینی و سازگاری زناشویی گروه آزمایش را به‌طور معنادار افزایش دهد، در حالی که میزان خوش‌بینی و سازگاری زناشویی گروه کنترل، تغییر معناداری را نشان نداد ($P > 0/05$).

کلید واژه‌ها

مهارت‌های ارتباطی؛ آموزه‌های دینی؛ خوش‌بینی؛ سازگاری زناشویی

مقدمه

ازدواج نهادی اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط انسانی را تشکیل می‌دهد و در آن زن و مرد از طریق یک نیروی رمزی ناشی از غرایز و آیین و شعائر و عشق به هم جذب می‌شوند و آزادانه و به‌طور کامل تسلیم یکدیگر شده تا واحد پویای خانواده را ایجاد کنند (برنو^۱، ۲۰۰۹). خانواده محیطی مقدس، با صفا و به تعبیر قرآن، محل سکون و آرامش واقعی است. در سوره روم آیه ۲۱ آمده است «از آیات الهی این است که از جنس خودتان همسرانی برایتان آفرید تا در کنار او آرامش یابید و با هم انس بگیرید و میان شما مودت و مهربانی برقرار ساخت». خانواده از خود ازدواج ایجاد می‌شود؛ این واحد به ظاهر کوچک اجتماعی از ارکان عمده نهاد‌های اصلی هر جامعه به شمار می‌رود و در واقع هر خانواده را باید خشت بنای جامعه و کانون اصلی حفظ سنت و رسوم و ارزش‌های والا و مورد احترام و شالوده مستحکم مناسبت‌های پایدار اجتماعی و روابط میان افراد و مهد پرورش فکر و اندیشه و اخلاق و تعالی روح انسان‌ها به حساب آورد (سیف، ۱۳۶۸).

در دوران معاصر، رخ دادن وقایعی چون انقلاب‌ها، صنعتی شدن جوامع، جنبش‌های فمینیستی، فراگیر شدن رسانه‌ها، خانواده را دست‌خوش تغییراتی کرده است. در نتیجه قوی‌ترین پیوندهای انسانی در خانواده به‌طور جدی تهدید شده و آشفتگی در روابط رخ داده است. آشفتگی رابطه را می‌توان به صورت عملیاتی و تحت عنوان احساس نارضایتی حداقل یکی از زوجین از رابطه زناشویی تعریف کرد. تعریف فوق از آشفتگی رابطه، مستلزم این است که تنها یکی از زوجین احساس نارضایتی کند. نکته مهم این است که اگر یکی از زوجین دچار پریشانی و ناراحتی در رابطه خود شود، هر دو نفر مشکل ارتباطی دارند (هالفورد^۲، بی‌تا، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷).

برادبری و پاش^۳ (۱۹۹۷) معتقد هستند که مشکلات تعاملی زوجین، ممکن است آن‌ها را برای مشکلات ارتباطی بعدی مستعد کند. تعاملات نامناسب و بدکارکردی زوجین، در همان سال اول ازدواج به افزایش پرخاشگری کلامی در رابطه آن‌ها منجر می‌شود. این روابط پرخاشگرانه، معمولاً با کاهش رضایت‌مندی از رابطه و افزایش خطر فروپاشی رابطه همراه است.

1. Bruno
2. Halford
3. Bradbery & pash

اکثر افراد، مشکلات ارتباطی را در زندگی خود تجربه می‌کنند. مشکلات ارتباطی باعث توسعه اختلالات روانی فردی مثل افسردگی در زنان، سوء مصرف مواد در مردان و بدکارکردی جنسی در هر دو جنس و مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود (چاریکر^۱، ۲۰۰۳).

گاتمن^۲ (۱۹۹۴) معتقد است که زوج‌های آشفته و درمانده، شدیداً گرفتار الگوهای ارتباطی ناکارآمد هستند. درکل، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخلاتی که تأکید اصلی آن‌ها بر مهارت‌های ارتباطی است، در انتقال حدود ۵۰٪ زوج‌ها به دامنه رضایت مندی موفق هستند (نقل از جعفری، ۱۳۸۴). هم‌چنین، پژوهش‌ها بیان‌کننده آن است همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه مهارت‌های ارتباطی در روابط زناشویی دچار نواقصی بوده‌اند (لاور^۳، ۲۰۰۵). این مفهوم به‌طور ثابت برای اشاره به فرایندهایی در نظر گرفته می‌شود که برای دستیابی به یک رابطه زناشویی هماهنگ و کار کردن ضروری است. در این خصوص رابطه سازگار شده به‌عنوان رابطه‌ای در نظر گرفته می‌شود که در آن مشارکت‌کنندگان اغلب با هم در تعامل هستند و به‌ندرت با هم اختلاف‌نظر دارند، در رابطه با هم خوش‌بین هستند، به خوبی با هم ارتباط برقرار می‌کنند و اختلاف‌شان را به شیوه رضایت‌بخش و دو جانبه حل و فصل می‌کنند (هالفورد، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷). بر اساس پژوهش اپستین، چن، و بیدر- کامجو^۴ (۲۰۰۵) معیارهای ارتباطی زوج‌ها نقش مهمی در سازگاری زناشویی ایفا می‌کند. به‌طور کلی، آنچه مسلم است این است که رابطه خوب به سادگی به دست نمی‌آید، لازمه اکتساب آن تلاش مداوم است (جولمن^۵، ۱۹۸۵ به نقل از هالفورد، ۲۰۰۱). جرج لوینگر می‌گوید: «آنچه در ایجاد یک رابطه خوب زناشویی یا هر نوع رابطه رضایت‌بخش مهم است، میزان هماهنگی و تناسب شما با یکدیگر نیست، بلکه مهم این است که چگونه با ناسازگاری‌ها و ناهماهنگی‌ها مقابله می‌کنید» (کلینکه، بی‌تا، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۰). زوج‌هایی که قادر هستند ارتباط مؤثر برقرار کنند، در هنگام بروز سوء تفاهمات و احساسات منفی توانایی تصدیق یکدیگر، گوش دادن و پاسخ غیرتدافعی به نیازهای همسر خود را دارند و روشی غیر مخرب از

1. Chariker
2. Gotman
3. Lower
4. Epstien, Chen & Beyder-Kamjoui
5. Jolman

خود نشان می‌دهند. این همان انعطاف‌پذیری در درک و تفاهم است. بنا بر توصیه اکثر صاحب‌نظران، ارتباط مؤثر تنها مهارت لازم برای دوام ازدواج شناخته شده است (هالفورد، ۲۰۰۱).

ادیان الهی نیز به جهت نقش مهم خانواده در اخلاق و معنویت انسان‌ها، آموزه‌های مهمی در این زمینه ارائه کرده‌اند، در همین راستا، آخرین دین الهی، یعنی اسلام؛ در ابعاد مختلف زندگی خانوادگی، دستورها و آموزه‌های مفیدی ارائه کرده‌اند. در این دین، ازدواج و خانواده محبوب‌ترین و عزیزترین نهاد بشری نزد خداوند اعلام شده است (سالاری فر، ۱۳۸۷). اهداف تشکیل خانواده را می‌توان از گزاره‌های صحیح متون اسلامی استنباط کرد. تعالیم اسلام درباره چگونگی روابط اعضای خانواده و مسئولیت‌های متقابل آن‌ها، توصیه‌های الزامی و اخلاقی فراوانی دارد که در تحکیم پایه‌های خانواده نقش اساسی دارد (انصاریان، ۱۳۷۸). سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج مهم‌تر از خود ازدواج است، سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیش‌تر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند، سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (به نقل از احمدی، ۱۳۸۳).

سازگاری زناشویی دارای مؤلفه اصلی رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت‌آمیز است. رضایت دونفری میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارض‌های تجربه شده در رابطه را پوشش می‌دهد، توافق دونفره میزان موافقتی است که زوج‌ها درباره موضوع‌های مهمی نظیر اداره کردن امور خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. همبستگی دونفره به این موضوع اشاره دارد که چند وقت یک‌بار یک زوج همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک می‌شوند و ابراز محبت نیز مربوط به این است که چند وقت یک‌بار زوج‌ها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند (هاستون و ملز، ۲۰۰۴). طبق نظر هالفورد، لیزو، ویلسون و اکچیپینتی^۲ (۲۰۰۷) عوامل مؤثر در سازگاری زناشویی شامل سه دسته خصوصیات فردی: سن، وضعیت جسمانی و شخصیتی، عوامل موقعیتی: درآمد، طبقه اجتماعی، آموزش و فرهنگ و رویدادهای زندگی: روابط قبل از ازدواج، رویدادهای فشارزا و حوادث پرخطر هستند.

1. Huston & Melz
2. Lizzio, Wilson & Occhipinti

بررسی پیشینه مفهوم سازگاری زناشویی نشان می‌دهد که سازگاری زناشویی با خوش‌بینی افراد در ارتباط است. نتایج پژوهش جی اسونس^۱ (۲۰۰۶) بر روی نمونه ۶۰ نفری نشان داد که بین خوش‌بینی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری به دست آمد و زوجین خوش‌بین از رضایت زناشویی بالاتری بهره‌مند بودند. در پژوهش کارستن^۲ (۲۰۰۷)، که در میان ۶۰ زوجی انجام داد که بیش‌تر از ۱۰ سال از زندگی آن‌ها گذشته بود، مشخص شد زوجین خوش‌بین، سازگاری بیش‌تری در زندگی گزارش می‌کنند و موفقیت بیش‌تری در تحصیلات دانشگاهی دارند. این زوجین هنگام تعارض از مهارت‌های حل مسأله بیش‌تری استفاده می‌کنند. بنابراین، متغیر خوش‌بینی با سازگاری زناشویی ارتباطی نزدیک دارد و می‌توان گفت زوجین خوش‌بین‌تر رضایت و سازگاری زناشویی بیش‌تری را تجربه می‌کنند.

محققان، در قرن بیستم، مطالعه درباره خوش‌بینی را، به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی، آغاز کردند. خوش‌بینی یک انتظار کلی است، دال بر اینکه در آینده، بیش‌تر، رویدادهای خوب اتفاق خواهند افتاد تا رویدادهای بد (کار^۳، ۱۳۸۵). سلیگمن^۴ (۲۰۰۲) خوش‌بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده، به‌عنوان یک سبک تبیینی در نظر می‌گیرد. بر طبق این دیدگاه، افراد خوش‌بین رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص مانند اوضاع و احوال حاکم تبیین می‌کنند (کاترون^۵، ۲۰۰۲).

خوش‌بینی علاوه بر تأثیر فردی، در روابط اجتماعی و خانوادگی نیز نقش فراوانی دارد. در زمینه خانوادگی؛ خانواده‌ها از لحاظ کیفیت روابط درونی به سه دسته تقسیم می‌شوند: ۱- خانواده متزلزل؛ ۲- خانواده متعادل و ۳- خانواده متکامل. از مهم‌ترین ویژگی خانواده متعادل این است که با مثبت‌نگری و خوش‌بینی و توجه به جنبه‌های خوب و مهم زندگی عوامل موفقیت را احراز می‌کنند (شرفی، ۱۳۸۶) از مهم‌ترین ویژگی‌های زوجین متعادل، توانایی مواجهه با جهان پیرامون به صورت مثبت و سازنده است. در این صورت اعضای خانواده و زوجین در هنگام مواجهه با مسائل، به جنبه‌های مثبت آن توجه کرده، از جنبه‌های منفی

1. Svence
2. Carsten
3. Carr
4. Siligman
5. Catron

چشم‌پوشی می‌کنند (سلیگمن، ۲۰۰۲). زوج‌هایی که خود را مثبت ارزیابی می‌کنند، برای یکدیگر احترام قائل می‌شوند و بر رویدادهای مهم زندگی خود کنترل دارند؛ زیرا بازده مثبتی از کار خود انتظار دارند و چون اعتقاد دارند که سرانجام موفق خواهند شد، در برخورد با موانع، راه‌حل‌های مختلفی به کار می‌گیرند و وقتی با یکدیگر اختلاف نظر دارند، آن را به صورت نامشخص و انتقادات کلی یا به صورت اهانت کردن به همسر نشان نمی‌دهند، بلکه رفتارهای منفی طرف مقابل را نادیده می‌گیرند و از دیدگاه مثبت به مسأله نگاه می‌کنند (هالفورد، ۱۳۸۴). به این ترتیب، روابط بین زوج‌ها افزایش می‌یابد و ناسازگاری‌های زناشویی با گفتگو و درک متقابل به صورت مثبت حل و فصل می‌شود.

خوش‌بینی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی، جسمانی و رفتاری را دربر می‌گیرد. برای خوش‌بین بودن لازم است همزمان به این چهار مؤلفه توجه کرد (میلیگان^۱، ۲۰۰۳). ضمناً خوش‌بینی با سنجش و اندازه‌گیری عواطف و هیجان‌های فعلی پیش‌بینی می‌شود. رویکردهای روان‌شناختی، خوش‌بینی را یک ویژگی شناختی، یک هدف و یک انتظار قلمداد می‌کنند. خوش‌بینی شناخت صرف نیست و بعد انگیزشی آن نیز باید در نظر گرفته شود. برخی افراد بی‌درنگ خود را خوش‌بین معرفی می‌کنند، در حالی که نمی‌توانند انتظارات همسو با این دیدگاه خوش‌بینانه را بیان کنند. این پدیده می‌تواند صرفاً یک سبک ابراز خود باشد. افزون بر این، می‌تواند حاکی از وجود ابعاد عاطفی و انگیزشی خوش‌بینی، بدون وجود ابعاد شناختی باشد (کار، ۱۳۸۵). در این رابطه پژوهش سلیمانی (۱۳۸۴) نشان داد بین خوش‌بینی و سرزندگی ارتباطی معنادار وجود دارد. هیرسچ^۲ (۲۰۰۳) در یک پژوهش به این نتیجه رسید که افراد سرزنده تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر کنند. این افراد به شکست، زیاد فکر نمی‌کنند و در زمان محدود و با مهلت مقرر، صحیح‌ترین برخورد را دارند، لذا خوش‌بینی آن‌ها واقع‌بینانه است.

تحقیقات نشان می‌دهد که به‌طور کلی بین خوش‌بینی و سلامت روان ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. رمضانی (۱۳۸۳) در پژوهش خود به وجود رابطه بین خوش‌بینی و سلامت روان در ۴۰۰ دانشجوی دختر و پسر پی برد (به نقل از خداوردیان، ۱۳۸۶). افراد خوش‌بین سالم‌تر و شادتر

هستند، دستگاه‌های ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند و با بهره‌گیری از راهبردهای ارتباطی مؤثرتر، مانند ارزیابی مجدد و مسأله‌گشایی با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. آن‌ها هم‌چنین به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند، سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آن‌ها را از ابتلای به بیماری حفظ می‌کنند و اگر هم بیمار شوند، به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند و آن‌ها را با الگوهای رفتاری دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشند (پترسون^۱، ۲۰۰۶).

به منظور بررسی پژوهش‌های انجام شده قبلی، ابتدا یادآور می‌شویم که تاکنون در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی اسلامی و تأثیر آن بر سازگاری زناشویی و خوش‌بینی تحقیقاتی انجام نشده است، اما پژوهش‌هایی درباره تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر سازگاری زناشویی یا ابعاد سلامت روانی انجام شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

فتوحی بناب، حسینی نسب و هاشمی (۱۳۹۰)، در پژوهشی به مقایسه اثربخشی سه شیوه درمانی شناختی- رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار اقدام کردند. نتایج نشان داد که هر سه روش درمانی باعث افزایش خودشناسی زوج‌های ناسازگار می‌شود و به‌طور معناداری تأثیر زوج درمانگری اسلامی از تأثیر دو روش دیگر بیش‌تر بوده است. دانش (۱۳۸۹) تأثیر زوج درمانگری اسلامی را در افزایش خودشناسی، جهت‌گیری مذهبی و سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار بررسی کرد و به این نتیجه رسید که روش زوج درمانگری اسلامی بر افزایش خودشناسی و سازگاری زناشویی و جهت‌گیری مذهبی تأثیر داشته است.

میراحمدی (۱۳۸۶) در پژوهش خود که در میان ۲۰ زوج انجام داد، به این نتیجه رسید که زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خود تنظیمی بر خوش‌بینی زوجین تأثیر دارد. محبی‌کیا (۱۳۸۷) پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان انجام داد، نتایج نشان داد که روش آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری موجب افزایش سازگاری زناشویی زنان می‌شود. شاه محمدی

قهساره (۱۳۸۶) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بارویکرد شناختی - رفتاری را بر میزان سازگاری زناشویی همسران معنادان و پیشگیری از عود معنادان مرد بررسی کرده است و نتایج به دست آمده حاکی از این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی در سازگاری زناشویی تأثیر مثبت داشت. هم‌چنین آموزش مهارت‌های ارتباطی به همسران در پایداری شوهران آن‌ها در ترک مواد مخدر تأثیر مثبت دارد. فقیرپور (۱۳۸۱) به بررسی رابطه بین مهارت‌های رفتاری - ارتباطی با سازگاری زناشویی اقدام کرده است. نتایج نشان داد که بین مهارت‌های حل مسئله زوج‌ها و سازگاری زناشویی همبستگی بالایی به دست آمد و هم‌چنین نتایج این پژوهش با نتایج بعضی از پژوهش‌های انجام شده در کشورهای دیگر همسو بود که به شرح زیر هستند:

هاوکینز، فاکرل، و تامارا^۱ (۲۰۱۱) در فراتحلیلی، که با بررسی ۱۵ پژوهش انجام دادند، به آموزش زوج‌های کم درآمد و به‌طور کلی زوج‌های آسیب‌پذیر اقدام کردند، به این نتیجه رسیدند که برنامه‌های آموزش زوجین می‌تواند به بهبود نسبتاً جالب توجه در کیفیت رابطه و مهارت‌های ارتباطی منجر شود. گودمن^۲ (۲۰۱۰)، در پژوهشی نیمه آزمایشی به آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران شرکت‌کننده در گروه آزمایش اقدام کرد، در حالیکه گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. نتایج نشان داد که راهکارهای ارتباطی مؤثر در افزایش امید به زندگی و خوش‌بینی گروه آزمایش مؤثر بوده است. میشل و ولستنسروفت^۳ (۲۰۰۹) تفاوت ارتباط همسران و اثر آن بر سازگاری زناشویی را در میان خانواده‌های مناطق شهری و روستایی بررسی کرد و یافته‌های ایشان نشان داد که ارتباط همسران یکی از ملاک‌های پیش‌بینی‌کننده سازگاری زناشویی است. یالسین و کاراهان^۴ (۲۰۰۷) در پژوهشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را به خانواده‌ها در دو گروه آزمایش و گواه دادند. نتایج یافته‌های آن‌ها نشان داد که این آموزش‌ها تأثیر معناداری بر ارتقاء رابطه داشته است. ناتانیل، لامبرت و دلاهی^۵ (۲۰۰۶) در پژوهشی با عنوان چگونه مذهب به پیشگیری و حل و غلبه بر تعارض کمک می‌کند، به این نتیجه رسیدند که مذهب در حل تعارض زوجین کمک می‌کند.

1. Hawkins, Fackrell & Tamara
2. Goodman
3. Micheel & Wolstenroft
4. Yalcin & Karahan
5. Nathaniel, Lambert & Dollahit

موضوع جالب توجه در پژوهش‌های یاد شده این است که در شرایط عملی، به نظر می‌رسد که نقص‌های ارتباطی لازمه وقوع درماندگی زناشویی است و به همین جهت متخصصان امور زناشویی، آموزش ارتباط را بخشی از برنامه‌های درمانی زوج‌ها می‌دانند. با توجه به میزان توجه‌برانگیز نارضایتی زناشویی در میان زوجین در کشورهای مختلف، رویکردهای گوناگون زوج درمانی با هدف کاهش تعارضات و آشفتگی ارتباطی میان زوجین به وجود آمده است و هدف آن‌ها کمک به زوجین برای سازگاری مناسب‌تر با مشکلات جاری و یادگیری روش‌های مؤثرتر ارتباط است (مستی، ۲۰۰۴).

در جامعه اسلامی چنانچه خانواده بر پایه دستورات اسلامی بنا شود و زن و شوهر حقوق و وظایف دینی خود را در قبال یکدیگر بشناسند و اصول رفتاری و ارتباطی را در قبال یکدیگر بشناسند و اصول رفتاری و ارتباطی را که آیات و روایات ارائه شده رعایت کنند، می‌توانند به نهایت آرامش که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته، نائل شوند و شیرینی دنیوی و اخروی یک زندگی شاد و سالم را بچشند. بنابراین، پژوهش حاضر در راستای چنین اهدافی با تنظیم جلساتی با عنوان آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی سعی دارد با استفاده از آیات، روایات، مباحث فقهی و متون مذهبی مرتبط با خانواده و زوجین، فنون و تکنیک‌هایی را بر پایه تعالیم اسلامی در کنار مباحث علمی به زوجین آموزش دهد تا با استفاده از آن، همسران با نگاهی مثبت و سرشار از امید و خوش‌بینی، زندگی سالم و سازگاری را سپری کنند. با توجه به جامعیت نسبی مدل زوج درمانی اسلامی، انتظار می‌رود آموزش آن در قالب آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، به طور کلی وضعیت موجود زوج‌ها را در زمینه‌های متفاوت ارتقا بخشد، چرا که مشاوره زوج درمانی، در هر کشوری به نوع خانواده و ارزش‌های آن بستگی دارد و ارزیابی عملکرد آن به شدت تابع شرایط فرهنگی است و شیوه‌های مداخله در خانواده نمی‌تواند منفک از ارزش‌های جاری جامعه باشد. بنابراین، لازم است نظریه‌ها و رویکردهای مطرح شده در مشاوره زناشویی در کشور ما نیز بررسی شود، اما از آنجا که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش مداخله‌ای کوتاه مدت است، می‌توان با بررسی اثر بخشی این شیوه درمانی، به رشد و فراگیرتر شدن فرهنگ مشاوره و کاهش ناسازگاری‌های

زناشویی زوجین، کمک فراوانی کرد. با توجه به این مطالب هدف پژوهش حاضر این است که مشخص کند؛ آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، تا چه اندازه باعث خوش‌بینی زوجین شده و سازگاری متقابل زوجین را افزایش می‌دهد؟

فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر خوش‌بینی زوجین تأثیر دارد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر سازگاری زناشویی زوجین تأثیر دارد.

روش

طرح این پژوهش نیمه تجربی بود و در آن از پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. در این پژوهش امکان انتخاب شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی میسر نبوده، تنها گمارش تصادفی انجام شده است؛ یعنی شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای گرفته‌اند. در گروه آزمایش متغیر مستقل؛ یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی توسط محقق (دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، ۳۸ ساله با سابقه ۵ سال درمانگری) اعمال شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، رویکردی است که سعی در ارتقاء روابط زوجین بر پایه آموزه‌های دینی دارد. لذا در جلسات درمانی، موانع و تسهیل‌گرهای ارتباطی از دیدگاه اسلام؛ حقوق زن و مرد بر اساس آموزه‌های مذهبی؛ لزوم شناخت خویشتن و شناخت همسر و اهمیت فکر و شناخت و تأثیر آن بر قلب و احساس و تأثیر حسن ظن و سوء ظن بر روابط انسانی و تعریف اقسام آن؛ خشم و چگونگی کنترل آن و تأثیر عذرپذیری، عذرخواهی، عزت و گذشت در روابط زوجی؛ اضطراب و تأثیر آن بر سلامت روح و جسم و راه‌های ایجاد سکینه و آرامش و نهایتاً روابط جنسی از دیدگاه اسلام و آشنایی با اختلالات جنسی و روش صحیح ارتباط جنسی مطرح می‌شود. تکنیک‌های مورد استفاده را، که زیربنای علمی، ولی محوریت اسلام و مبانی دینی داشت، می‌توان در چهار قالب کلی شناختی، فراشناختی، انگیزشی و رفتاری قالب‌دهی

کرد. در هر دو گروه آزمایش و گواه، دو بار پرسشنامه خوش‌بینی و سازگاری زناشویی زوجین به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. متغیرهای پژوهش شامل یک متغیر مستقل، آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی و دو متغیر وابسته خوش‌بینی و سازگاری زناشویی بود. جلسات آموزشی برای زوجین به صورت همزمان برگزار شد و محاسبه نمره پرسشنامه خوش‌بینی و سازگاری زناشویی زوجین به تفکیک زن و مرد محاسبه شد.

جامعه آماری این پژوهش، تمامی زوجین (۷۸ زوج) مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی به کلینیک روان‌شناختی رازی کرج (وابسته به آموزش و پرورش) در سال ۹۱-۹۰ بودند، که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش در جدول زیر آمده است. به‌منظور نمونه‌گیری پژوهش به شیوه در دسترس، در مرکز روان‌شناختی رازی برای شرکت در دوره اطلاعیه زده شد و ۶۰ نفر (۳۰ زوج) داوطلب به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ضمن ثبت نام، تعهداتی از زوجین مبنی بر ترک نکردن گروه، صداقت، رازداری و سایر موارد گرفته شد.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

نمونه‌ها	سن	میزان تحصیلات	وضعیت اشتغال	مدت ازدواج
	۳۷-۴۰	دیپلم	خانهدار	۳-۱
تعداد زنان	۱۵	۸	۷	۸
تعداد مردان	۰	۲	۰	۱۵

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

۱- پرسشنامه خوش‌بینی زوجین: این پرسشنامه را میراحمدی (۱۳۸۶) ساخته و هنجاریابی کرده است. برای تنظیم فرم اولیه ۶۶ سؤال برای سنجش خوش‌بینی طرح شد. پاسخگویی به سؤال‌ها بر اساس طیف لیکرت از خیلی زیاد، زیاد، تا حدی، کم، خیلی کم ۴-۳-۲-۱-۰ درجه‌بندی شد. برای بررسی روایی محتوایی، این پرسشنامه در اختیار پنج متخصص قرار گرفت و تأیید شد. برای برآورد اعتبار پرسشنامه همسانی درونی و ضریب اعتبار آن از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب اعتبار آزمون ۰/۹۶ به‌دست آمد. برای تعیین روایی سؤال‌ها همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون محاسبه شد. این پرسشنامه شامل سه بعد است: بعد اول: خوش‌بینی نسبت به خود دارای ۱۷ سؤال، بعد دوم: خوش‌بینی نسبت به دیگران دارای ۱۷ سؤال

و بعد سوم: خوش‌بینی نسبت به دنیا با ۱۶ سؤال (میراحمدی، ۱۳۸۶). روایی همزمان پرسشنامه از طریق همبستگی با آزمون جهت‌گیری زندگی محاسبه شد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود (همان). شایان ذکر است میزان اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به‌دست آمده است.

۲- پرسشنامه سازگاری لاک - والاس: این ابزار ۱۵ سؤالی، یکی از مقیاس‌های کوتاه اولیه برای سنجش سازگاری زناشویی است که هاروی جی - لاک و کارل ام. والاس (۱۹۵۹) آن را ساخته‌اند. سؤال اول، یکی از شاخص‌های کلی سعادت زناشویی است و به آن ارزش عددی بیش‌تری تخصیص داده شده است. نمره ۱۰۰، یا کم‌تر از آن، نمره برش محسوب می‌شود و دلالت بر ناسازگاری در روابط زناشویی دارد. سؤالات به صورت چند گزینه‌ای هستند و ارزش عددی سؤال‌های این آزمون متفاوت است. اگر پاسخ هر دو زن و شوهر «ماندن در خانه» باشد، امتیاز یا نمره سؤال ۱۲، معادل ۱۰ است. اگر ترجیح هر دو نفر زن و شوهر «بیرون رفتن» باشد، امتیاز این سؤال ۳ است. و اگر ترجیح زن و شوهر متفاوت باشد، امتیاز این سؤال ۲ است. ۱۲ نمره آزمون برابر با حاصل جمع امتیاز همه سؤال‌ها و دامنه آن از ۲ تا ۱۵۸ است. آزمون سازگاری زناشویی لاک - والاس (۱۹۵۹) برای گروه‌های شناخته شده و با نمرات متمایزکننده برای زوج‌های سازگار و ناسازگار، روایی بالا دارد. نمرات این آزمون، با آزمون پیش‌بینی زناشویی لاک - والاس همبستگی بالایی دارد. این نتیجه نشان‌دهنده روایی همزمان بالای آن است. آزمون مذکور با استفاده از فرمول اسپیرمن - براون بسیار خوب و ضریب همبستگی بین دو نیمه آن برابر ۰/۹۰ بوده است (به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹).

محتوی جلسات آموزشی

محتوای آموزشی با توجه به رویکرد رفتاری - ارتباطی زوجین استخراج شد که برنشتاین و برنشتاین (بی‌تا، ۱۳۸۰) در درمان‌های زناشویی آن را ابداع کردند و سپس با توجه به منابع اسلامی مبتنی بر آموزه‌های دینی تنظیم شد. این بسته را ۵ نفر از متخصصان دینی بازبینی و روایی آن را خوب اعلام کردند.

اهداف و خلاصه جلسات	جلسه
در این جلسه ضمن آشنایی اعضای گروه و مشاور، توضیح کاملی پیرامون جلسات و عناوین آن و روند کار در این دوره و وظایف اعضا داده شد و زوجین درباره قواعد گروهی توجیه شدند و تعهدات لازم مطرح شد.	جلسه اول
در این جلسه نمای کلی خانواده و نقش و جایگاه آن از منظر اسلام و دستورات الهی مبتنی بر وظایف و اختیارات هر یک از همسران برای زوجین شرح داده شده، بحث و تبادل نظر درباره علل تحکیم یا سست شدن این بنیاد مقدس ادامه یافت و در پایان، ویژگی زوجین سازگار و عوامل دخیل در سازگاری عنوان شد.	جلسه دوم
محوریت اصلی در این جلسه، اصول ارتباطی زن و شوهر از دیدگاه اسلام بود که درباره موانع و تسهیلگرهای ارتباطی با نگاه دینی و سپس با نگاه علمی، آموزش‌هایی داده شد. البته، با توجه به دامنه وسیع بحث مورد نظر، از جزوات مربوطه در تمامی جلسات و این جلسه جزء دستور کار قرار گرفت.	جلسه سوم و چهارم
با توجه به اینکه خوش‌بینی یکی از متغیرهای وابسته این پژوهش بود، لازم بود جلسه‌ای با این عنوان برگزار شود. در این جلسه درباره تعریف خوش‌بینی، ایجاد و تداوم آن و معادل خوش‌بینی در مباحث دینی و روایی که حسن ظن است، صحبت شد.	جلسه پنجم
در این جلسه درباره لزوم خودشناسی و خودسازی بحث شد و اینکه برای یک زندگی ایده‌آل‌تر و رسیدن به کمال والاتر، تغییراتی هم در زن و هم در شوهر لازم است که مقدمه آن شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود و تلاش بیش‌تر برای بهتر شدن است. روی احادیثی مثل « من عرف نفسه فقد عرف ربه » بحث و تبادل نظر شد.	جلسه ششم
در این جلسه درباره یکی از هیجان‌های مهم که مدیریت نکردن آن تأثیری مستقیم در ناسازگاری زناشویی دارد، بحث شد. تعریف کنترل خشم و شیوه صحیح ابراز آن و نهایتاً رسیدن به عفو و گذشت و حتی احسان طبق مدل اسلامی « والکاطمین الغیظ » و....	جلسه هفتم
در این جلسه آموزش گوش دادن به قصد فهمیدن، آموزش‌های لازم را برای مشاهده کردن و مهارت‌های توجه کردن از دیدگاه اسلام، آموزش مهارت‌های تصدیق کردن، دعوت کردن و مهارت خلاصه‌سازی به اعضا گروه آموزش داده شد.	جلسه هشتم و نهم
در این جلسه اعضا به شرکت در بحث درباره درمیان گذاشتن تجربیاتی که در زندگی در مورد گوش دادن به همسر یا بی‌توجهی نسبت به همسر داشتند دعوت شدند. آموزش تمرین سکوت حکیمانه و به جا برای پرهیز از کشمکش و فایده گذشت بر اساس آیات و روایات مربوطه بحث شد.	جلسه دهم
با توجه به اینکه در طی جلسات قبل صمیمیت و احساس اطمینان و اعتماد بیش‌تری در جو گروه ایجاد شد، این جلسه زمان مناسبی برای طرح مسائل جنسی بود که با توجه به فقر آموزشی در این زمینه و اینکه بسیاری از مشکلات و تعارضات زناشویی مستقیم یا غیرمستقیم مربوط به ارتباط جنسی مشکل‌دار است، اطلاعات لازم در زمینه اهمیت مسائل جنسی در اسلام و راهکارهای ارائه شده توسط قرآن و احادیث معصومین و همچنین مباحث مربوط به اختلالات جنسی و خلاصه‌ای از درمان آن ارائه شد.	جلسه یازدهم و دوازدهم
در این جلسه آموزش تمرین همدلی را برای استمرار عشق و محبت نسبت به همسران و آموزش تمرین احساس حضور در پیشگاه خداوند و ذکر او برای پرهیز از غفلت به اعضا آموزش داده شد و درباره احساس آزادی معقول و حق انتخاب برای کسب شهامت و پذیرش مسئولیت در روابط متقابل بحث و تبادل نظر شد.	جلسه سیزدهم
در جلسه آخر ضمن اشاره به اختلافات زناشویی و ریشه‌های آن، الگوهای مربوط به روش صحیح حل مسأله در برخورد با مشکل به زوجین آموزش داده شد و جمع‌بندی جلسات و ارائه پیشنهادها و انتقادات صورت گرفت و پرسشنامه‌های مربوطه به‌عنوان پس‌آزمون دوباره در اختیار زوجین قرار داده شد.	جلسه چهاردهم

یافته‌ها

به‌منظور بررسی تأثیر دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر افزایش خوش‌بینی و سازگاری زوجین، ضمن کنترل آماری، نمرات پیش‌آزمون دو گروه با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، نمرات پس‌آزمون دو گروه مقایسه شد. قبل از بررسی و تحلیل نتایج در رابطه با پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از مدل آماری تحلیل کواریانس اطمینان حاصل شد. در تمامی متغیرهای این پژوهش، با استفاده از آزمون لوین، واریانس گروه آزمایش و گروه کنترل در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود، لذا استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مشکلی ندارد. داده‌های توصیفی در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات خوش‌بینی و سازگاری آزمودنی‌ها در مرحله

پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
خوش‌بینی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰۶/۶۷	۴/۲۰	۹۵	۱۱۳	۳۰
		گواه	۱۱۰/۵۳	۳/۰۹	۹۳	۱۱۵	۳۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۲۸/۲۳	۴/۶۰	۱۰۰	۱۳۵	۳۰
		گواه	۱۱۸/۴۷	۳/۹۶	۹۶	۱۲۴	۳۰
سازگاری	پیش‌آزمون	آزمایش	۷۰/۱۳	۳/۰۲	۶۵	۹۳	۳۰
زناشویی		گواه	۷۳/۹۳	۶/۹۶	۶۸	۹۷	۳۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۹۰/۰۶	۶/۰۹	۷۸	۱۱۶	۳۰
		گواه	۷۹/۲۰	۹/۳۵	۷۰	۱۰۲	۳۰

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار متغیر خوش‌بینی گروه آزمایش ۱۰۶/۶۷ و ۴/۲۰ و گروه گواه ۱۱۰/۵۳ و ۳/۰۹ است که میانگین گروه آزمایش، اندکی کم‌تر از گروه گواه است و نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش ۱۲۸/۰۷ و ۴/۶۰ و گروه گواه ۱۱۸/۴۷ و ۳/۹۶ است که میانگین گروه آزمایش، بیش‌تر از گروه گواه است.

هم‌چنین در مرحله پیش‌آزمون، میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی گروه آزمایش

۷۰/۱۳ و ۳/۰۲ و گروه گواه ۷۳/۹۳ و ۶/۹۵ است که میانگین گروه آزمایش، کم‌تر از گروه گواه است و نمرات پس‌آزمون، گروه آزمایش ۹۰/۰۶ و ۶/۰۹ و گروه گواه ۷۹/۲۰ و ۹/۳۵ است که میانگین آزمایش، بیش‌تر از گروه گواه است.

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس خوش‌بینی گروه‌های مورد مطالعه با برداشتن اثر

پیش‌آزمون						
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	حجم اثر
پیش‌آزمون	۱۲۴/۵۳۷	۱	۱۲۴/۵۳۷	۰/۰۵۸	۰/۲۱۴	۰/۰۳
گروه	۱۲۹۸/۰۲۸	۱	۱۲۹۸/۰۲۸	۷۲/۹۹۴	۰/۰۰۱	۰/۳۷
خطا	۵۰۱/۲۳۶	۵۷	۸/۷۹۳			
کل	۸۱۳۸/۰۰۰	۶۰				

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین آزمودنی‌های آزمایش و گواه از لحاظ خوش‌بینی تفاوت معناداری وجود دارد ($F=۷۳/۹۸۱$ و $P<۰/۰۰۱$). یعنی خوش‌بینی گروه آزمایش، پس از دریافت آموزش، به‌طور چشمگیری بیش‌تر از گروه گواه است که آموزشی را دریافت نکرده است.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس سازگاری زناشویی گروه‌های مورد مطالعه با برداشتن اثر

پیش‌آزمون						
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	حجم اثر
پیش‌آزمون	۱۳۴/۲۶۳	۱	۱۳۴/۲۶۳	۰/۰۹۸	۰/۳۲۵	۰/۰۶
گروه	۱۶۴۹/۰۰۷	۱	۱۶۴۹/۰۰۷	۴۱/۲۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲
خطا	۱۱۲۱/۰۳۲	۵۷	۱۹/۶۶۷			
کل	۷۳۶۷/۰۰۰	۶۰				

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ($F=۴۱/۲۲۳$ و $P>۰/۰۰۱$) یعنی سازگاری زناشویی گروه آزمایش، پس از دریافت آموزش، به‌طور چشمگیر بیش‌تر از گروه گواه است که آموزشی را دریافت نکرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش در بررسی فرضیه اول نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر خوش‌بینی زوجین در سطح $P > 0/05$ مؤثر است؛ این یافته با یافته‌های هاوکینز (۲۰۱۱)، گودمن (۲۰۱۰)، جی اسونس (۲۰۰۶)، دانش (۱۳۸۲) و میراحمدی (۱۳۸۶) همسو است. با توجه به اینکه خوش‌بینی متغیر مهم و تأثیرگذاری در رابطه با مسائل خانوادگی و زوجی است، این متغیر به‌عنوان متغیر وابسته تحقیق انتخاب شد. تحقیقات نشان داده است که خوش‌بینی با شادی، سازگاری، رضایت‌مندی زوجین و بسیاری از متغیرها رابطه‌ای نزدیک دارد (کار، ۱۳۸۵). همسرانی که نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند، کم‌تر از همسرانی که نگرش منفی به خود دارند، دچار افسردگی می‌شوند و شادی زناشویی بیش‌تری را گزارش می‌کنند (دینر، ۲۰۰۴). به همین دلایل در جلسات درمان به خوش‌بینی توجه شد و زوجین شیوه پرورش خوش‌بینی و تغییر سبک اسناد را فرا گرفتند. هم‌چنین، به زوجین آموزش داده شد که در تعارضات زناشویی و هنگام حل مسأله چگونه رویکرد خوش‌بینانه‌تری اتخاذ کنند. به این ترتیب، زمانی که افراد دیدگاه مثبتی نسبت به خود داشته باشند، متقابلاً وجوه مثبت دیگران را بهتر درک می‌کنند. این مسئله در زنان و مردان تفاوتی نمی‌کند و هنگامی که افراد با هر جنسیتی می‌آموزند که نگاه خوش‌بینانه داشته باشند، در نوع نگاه آن‌ها نسبت به خود، دنیا و دیگران تأثیر خواهد گذاشت (دانش، ۱۳۸۴).

افزون بر این، می‌توان به این نکته اشاره کرد که حسن ظن، واژه معادل خوش‌بینی در منابع اسلامی است که در جلسات آموزشی به آن توجه شد و زوجین با تأکید بر آموزه‌های دینی آموختند که چگونه می‌توانند خوش‌بین باشند و در جریان عواقب دنیوی و اخروی بدبینی و سوءظن قرار گرفتند. در متون روایی نقل شده است که حسن ظن و گمان نیک (خوش‌بینی) از حسن ایمان ناشی می‌شود؛ هر چه ایمان انسان محکم‌تر باشد و سینه‌اش از تیرگی و سیاهی سالم‌تر باشد؛ حسن ظن او بیش‌تر می‌شود (انصاریان، ۱۳۷۸). و از آنجا که تقسیم‌بندی کلیه روابط در بستر دینی سه قسم ارتباط با خود، ارتباط با خدا و ارتباط با مردم را شامل می‌شود (نیلی‌پور، ۱۳۸۵)؛ در رابطه با خوش‌بینی نیز احادیث در این سه حیطة جمع‌آوری شد که شایان ذکر است ارتباط با همسر و حسن ظن نسبت به او در بُعد خوش‌بینی با دیگران بحث شد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر سازگاری زناشویی زوجین تأثیر دارد. نتیجه این پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر سازگاری زناشویی زوجین در سطح $P > 0/05$ مؤثر است؛ این یافته با یافته‌های میشل و ولستنسروفت (۲۰۰۹)، یالسین و همکاران (۲۰۰۷)، ناتانیل و همکاران (۲۰۰۶)، اپستین (۲۰۰۵)، محبی کیا (۱۳۸۷)، شاه‌محمدی قهساره (۱۳۸۶)، دانش (۱۳۸۹) و فقیرپور (۱۳۸۱) همسو است.

در تبیین یافته‌های حاصل از بررسی این فرضیه‌ها می‌توان بیان داشت که با آموزش مهارت‌های ارتباطی نحوه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شد و این امر به بهبود تعاملات زوجین کمک می‌کند. با آموزش شیوه‌های کارآمد گوش فرا دادن، صحبت کردن، ارائه پاسخ‌های غیر کلامی مؤثر و استفاده از تکنیک‌ها برای افزایش خودآگاهی در خود و دیگران، کنترل هیجان، کیفیت رابطه بین آن‌ها ارتقاء یافت. راهکارهای رفتاری آموزش مهارت‌های ارتباطی، پاسخ‌های شناختی را بر می‌انگیزد که از طریق تأثیر خود بر رفتارهای تعاملی بعدی، بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد (هالفورد، ۱۳۸۷). مطلب دیگری که در تبیین فرضیه حاضر می‌توان بیان کرد، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران‌زاست. همچنین فراگیری مهارت حل مسئله باعث ارائه راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت آن‌ها از زندگی زناشویی می‌شود (دانش، ۱۳۸۴). تسلط زوجین بر مهارت‌های کنترل خشم و استرس، نه تنها خانواده را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند، بلکه میزان توانایی‌ها را برای رفع و حل رویدادهای استرس‌زا افزایش می‌دهد (هالفورد، ۱۳۸۷).

از طرف دیگر، نتایج این پژوهش با پژوهش‌های فتوحی بناب و همکاران (۱۳۹۰) و دانش (۱۳۸۹)، که در رابطه با تأثیر نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی بر ابعاد مختلف زندگی زوجین انجام شده، همسو است. همچنین، سلطانی‌زاده و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی نشان دادند، اعتقاد به اصول دین و نگرش مذهبی، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی است. خدایاری فرد، شهابی و اکبری (۱۳۸۶)، به بررسی رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل اقدام کردند. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که بین نگرش مذهبی و رضایت‌مندی زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. ساکسنا (۲۰۰۶) در ۱۸

کشور جهان به‌منظور مشاهده چگونگی رابطه معنویت، مذهب و باورهای شخصی با کیفیت زندگی، پژوهشی انجام دادند. نتایج همبستگی بالایی بین مؤلفه‌ها با همه حوزه‌های کیفیت زندگی در سطح ($P > 0/01$) را نشان داد. هم‌چنین نتایج حاکی از آن بود که زنان در مقایسه با مردان ایمان و احساس معنویت بیش‌تری را گزارش کردند.

لذا به نظر می‌رسد راهبردهای درمانی متناسب با فرهنگ جامعه دینی و مذهبی، که البته با نیازهای وجودی انسان متناسب است، مخصوصاً در زمینه زوج درمانی و خانواده درمانی بسیار مورد نیاز است و غفلت از ارزش‌های مذهبی در شیوه‌های درمانگری را می‌توان از دست دادن حوزه وسیع و غنی از راهبردهای مقابله‌ای و درمانی تلقی کرد. به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن هستند که از رهگذر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان به ارتقاء سطح سلامت روانی و سازگاری افراد همت گماشت. مهارت‌های ارتباطی موجب ارتقاء توانایی‌های روانی اجتماعی می‌شوند. بنابراین، یادگیری و تمرین مهارت‌های ارتباطی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش و رفتار انسان می‌شود. در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات روانی قابل پیشگیری خواهند بود.

پژوهشگر در انجام پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که برخی از آن‌ها به شرح زیر بود:

- به علت اینکه این پژوهش، طرح یک ساله بود که به پشتیبانی مدیریت کلینیک روان‌شناختی رازی کرج انجام شد، محقق برای پیگیری تأثیر این روش درمانی در گروه‌های مورد مطالعه فرصت کافی نداشت. بدون شک پیگیری ۲، ۴ یا ۶ ماهه نتایج، بر اعتبار یافته‌های این پژوهش می‌افزاید.

- زوج‌هایی که در این پژوهش شرکت کردند، همگی از سطح مذهبی نسبتاً مناسبی بهره‌مند بودند و پایبندی‌های مذهبی در آن‌ها به چشم می‌خورد. لذا در تعمیم نتایج به گروه‌های غیر مذهبی یا با پایبندی اندک، باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

با توجه به تأثیر مذهب در باورها و ارزش‌های خانواده‌های ایرانی توصیه می‌شود، زوج‌های در آستانه ازدواج با اصول همسررداری و چگونگی برقراری ارتباط سالم و مؤثر از دیدگاه اسلام آشنا شوند، تا از بروز مشکلات و تعارضات بعدی در زندگی زناشویی جلوگیری شود.

منابع

- احمدی، سیداحمد (۱۳۸۳). بررسی بین الگوهای ارتباط زناشویی و میزان رضایت‌مندی زناشویی. نخستین کنگره آسیب شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- انصاریان، حسین (۱۳۷۸). نظام خانواده در اسلام. قم: ام ابیها.
- برنشتاین، فیلیپ، اچ، برنشتاین، ماری. تی (۱۳۸۰). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی. ترجمه حسن پور عابدینی نائینی و غلامرضا منشی. تهران: رشد.
- ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش و ارزیابی خانواده. تهران: بعثت.
- جعفری، فروغ (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- خدایاری فرد، محمد، شهابی، روح الله و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال ۳، شماره ۱۰، ۶۲۱-۶۱۱.
- خداوردیان، زینب (۱۳۸۶). اثر بخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی مادران بر بهبود سبک اسناد و کاهش افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع اول و دوم راهنمایی شهر تهران در سال ۸۶-۸۵. کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- دانش، عصمت (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌اندازی اسلامی. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۲، ۱۶۸-۱۸۸.
- دانش، عصمت (۱۳۸۴). نقش خودشناسی در درمان اختلافات زناشویی. کرج: گلشن اندیشه.
- سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۸۷). خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سلطانی‌زاده، محمد، کشاورز، امیر و مهرابی، حسنعلی (۱۳۸۸). پیش‌بینی کننده‌های روان‌شناختی رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۶، شماره ۲۲، ۱۶۹-۱۵۹.
- سلیمانی، فاطمه (۱۳۸۴). هنجاریابی و اعتباریابی مقیاس‌های خوش‌بینی و سرزندگی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی استان اصفهان. طرح تحقیقاتی آموزش و پرورش، شورای

تحقیقاتی استان اصفهان.

- سیف، سوسن (۱۳۶۸). *تئوری‌های رشد خانواده*. تهران: دانشگاه الزهراء (س).
- شاه‌محمدی قهساره، اعظم (۱۳۸۷). *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی همسران معنادان و پیشگیری از بازگشت معنادان مرد شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء (س).
- شرفی، محمدرضا (۱۳۸۶). *خانواده متعادل*. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- فتوحی بناب، سکینه، حسینی نسب، سید داوود و هاشمی، تورج (۱۳۹۰). *اثربخشی زوج درمانگری شناختی-رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار*. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۷، شماره ۲، ۶۲-۳۷.
- فقیرپور، مقصود (۱۳۸۱). *نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزشیابی آن*. رساله دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی.
- کار، الان (۱۳۸۵). *روان‌شناسی مثبت*. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: نشر سخن.
- کلینکه، کریس. ال (۱۳۸۰). *مهارت‌های زندگی*. ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: اسپند هنر.
- محبی کیا، راضیه (۱۳۸۷). *تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی.
- میراحمدی، لادن (۱۳۸۶). *تأثیر زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خود تنظیمی بر خوش بینی و شادی زوجین شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.
- نیلی پور، محمد (۱۳۸۵). *بهشت خانواده*. جلد اول و دوم، قم: موسسه تحقیقاتی امام عصر (عج).
- هالفورد، کیم (۱۳۸۴). *زوج درمانی کوتاه مدت: یاری به زوجین برای کمک به خودشان*. ترجمه مصطفی تبریزی، مزده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: فراروان.

Bruno, S. (2009). Dose marriage make people happy ,or do happy people get married ? *the journal of socio-economice*:vol 35(3):26-367.

Carsten, W. (2007). Personality and quality of life the importance of optimism and

- goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 26-72.
- Catron, L. S. (2002). *Optimism and response to relationship dissatisfaction*. Ms Dissertation. California State University.
- Chariker, J.H. (2003). *self-Regulation and wisdom in relationship satisfaction*. Submitted in fulfillment of requirement of the degree of Doctor of philosophy. School of Applied Psychology. Griffith university. Brisbane.
- Epstien, N.B., Chen, F. & Beyder-Kamjou, I. (2005). Relationship and marital satisfaction in Chinese and American couples. *Journal of marital and family therapy*: vol 37. page 59-74.
- Goodman, A. (2010). The relationship of communicational health with divorced women's Life expectancy. *Journal of consulting and clinical psychology*. 73, 1, 15-27.
- Halford, W.K. (2001) The relationship of cognition and behavior during marital interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9:489-510.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., Occhipinti, S. (2007). Dose working at your marriage help? Couple relationship, self regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of family psychology*, 21(2), 185-194.
- Hawkins, A. J. Fackrell, Tamara, A. (2011). Does relationship and marriage education for lower-income couples work? A meta-analytic study of emerging research. *Journal & relationship therapy*, 9, 2, 181-191.
- Hirsch, J. K. (2003). *A examination of optimism, Pessimism and hopelessness as predictors of suicidal intention in college students*. A test of moderator model. PhD dissertation for psychology. University of Wyoming.
- Huston, T. I. & Melz, H. (2004). The case for marriage: The devil is in the details. *Journal of marriage and family*. 66(4), 943-958.
- Lower, L. M. (2005). *Couple with young children*. In M. Harway (Eds), *Handbook of couples therapy*. New York: Wiley.
- Misty, W. (2004). The effectiveness of couples counseling. Available at <http://www.FamilyMarriage.com>
- Milligan, M. (2003). *Optimism and five-factor model of personality, Coping and health*. Behavior. PhD dissertation psychology's, Personality. Burn University.
- Nathaniel, M., Lambert, D., Dollahit, C. (2006). Family relation. *Social journal uni*: vol 55 page 439-410.
- Saxena, S (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Journal of Social Science and Medicine*, 62, 1489-1497.
- Seligman, M. (2002). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Alfred Knopf.
- Seligman, M. (2004). *Learned optimism yields. Health Benefits*. The psychological record. American Psychology Association (APA).
- Svence, G. (2006). Optimism and pessimism in relation to stability over stress and job. *Journal of Counseling & Development*, 82, 58-68.
- Locke JH, Wallace MK. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *J Marriage and Family Living*, 21(3): 251-5.

Petersons, E. S. (2006). The future of optimism. *American Psychologist*, 55 (1): 44-55.

Yalcin, B. M. & Karahan, T, F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 36(3):65-81.

Wolstenroft, F. J, Micheel. (2009). Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families. *the journal of florida state university*.

Archive of SID