

## اثربخشی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر صمیمیت زوج‌های ناسازگار<sup>۱</sup>

فاطمه جعفری<sup>۲</sup>، منصوره حاج حسینی<sup>۳</sup>، باقر غباری بناب<sup>۴</sup>

### چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۶/۳۰ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۲/۲۵

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر صمیمیت زوج‌های ناسازگار صورت پذیرفت. **روش:** روش پژوهش در مرحله اول به شیوه کیفی به استخراج مضامین اسلامی در باب تنظیم هیجان و ارزیابی روایی محتوایی آن از طریق نظرسنجی از متخصصان پرداخت. در مرحله دوم روش پژوهش شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری کلیه زوج‌های درگیر تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره یارا در شهرستان ساوه در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۵ بود که از بین آن‌ها ۳۰ زوج داوطلب شرکت در جلسات مشاوره انتخاب شد و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزارهای گردآوری اطلاعات مقیاس صمیمیت تامپسون و واکر (۱۹۸۳) و پرسشنامه نیازهای صمیمیت باگاروزی (MINQ) بودند. برنامه به مدت ۱۰ جلسه مشاوره گروهی ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها حاکی از آن بود که الگوی طراحی شده از روایی مناسب ( $CVR=0.7125$ ) برخوردار بوده و موجب افزایش معنادار

۱. این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده نویسنده نخست در دانشگاه تهران است.

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، ایران. [jafari.fateme@ut.ac.ir](mailto:jafari.fateme@ut.ac.ir)

۳. (نویسنده مسئول): استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ایران.

[hajhosseini@ut.ac.ir](mailto:hajhosseini@ut.ac.ir)

۴. استاد گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، ایران.

[bghobari@ut.ac.ir](mailto:bghobari@ut.ac.ir)

صمیمیت زناشویی و ابعاد آن یعنی صمیمیت عاطفی، عقلانی، روانشناختی، معنوی، زیباشناختی و تفریحی-اجتماعی شد اما تاثیر معناداری بر دو بعد جنسی و فیزیکی نداشته است. نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی به عنوان یک روش کاربردی و مؤثر می‌تواند زوج‌های ناسازگار را در تنظیم بهتر هیجان‌ات یاری داده و به صمیمیت بیشتر سوق دهد.

واژه‌های کلیدی: رویکرد هیجان مدار، مشاوره هیجان مدار، آموزه‌های اسلامی، صمیمیت‌های زناشویی.

## مقدمه

یکی از مهم‌ترین کارکردهای خانواده، کارکرد هیجانی است. نحوه ابراز هیجان‌ات، نشان دهنده شرایط عاطفی خانواده بوده و کیفیت رابطه زوج‌ها را منعکس می‌کند. هرگاه یکی از زوج‌ها نتواند از ابزار مناسب برای ابراز هیجان‌ات خود استفاده کند، می‌توان انتظار اختلال عاطفی در روابط را داشت. خدایاری فرد و عابدینی (۱۳۹۴)، نشان دادند عدم تنظیم هیجان‌ها می‌تواند منجر به تجربه هیجان‌ات منفی مانند اضطراب و خشم شود. جانسون و ویفن<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، معتقدند این هیجان‌ات منفی متقابلاً بر توانایی فرد برای در دسترس بودن هیجانی اثرگذار می‌باشد، زیرا فرد در چنین حالتی، در تشخیص نیازهای طرف مقابل مشکل داشته و ممکن است در پاسخ به نیازهای او، صلاحیت کافی نداشته باشد. جانسون و ویفن (۲۰۰۳)، در توضیح این آشفتگی‌ها، نقش واسطه‌ای دلبستگی را مطرح نموده و استدلال می‌کنند در دسترس نبودن هیجانی همسر، می‌تواند منجر به دلبستگی ناایمن<sup>۲</sup> در طرف مقابل شود و دلبستگی ناایمن، می‌تواند افسردگی و خشم را به دنبال داشته باشد. به طور کلی، شواهد پژوهشی دال بر این است که در دسترس نبودن عاطفی همسر و فقدان حمایت و صمیمیت<sup>۳</sup>، منجر به رشد مشکلات ارتباطی می‌شود، چراکه افراد با سبک دلبستگی ناایمن از صمیمیت اجتناب می‌کنند

1. Johnson, S. M., & Whiffen, V. E.  
2. insecure attachment.  
3. intimacy.

هazan و شایور<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷). درحالی‌که زوج‌ها، هرچه از نظر دلبستگی ایمن‌تر باشند بهتر می‌توانند هیجان‌ات خود را تنظیم و کنترل کنند و در ارتباط با همسر، صمیمیت بالایی را تجربه خواهند کرد (حیدری و اقبال، ۱۳۹۰).

صمیمیت در بردارنده رفتارهای وابستگی، ارضای نیازها و دلبستگی هیجانی است (قادری، رفاهی و باغبان، ۱۳۹۴). براساس تعریف باگاروزی<sup>۲</sup> (۲۰۰۱)، صمیمیت، نزدیکی، تشابه و یک رابطه شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشاء تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (آرین‌فرو و اعتمادی، ۱۳۹۵). صمیمیت موجب استحکام رابطه زناشویی شده، درک متقابل، توجه دقیق‌تر به نگرش‌های همسر را به دنبال داشته و آرامش خانواده را فراهم می‌آورد (اتسویو، ماتسومورا، نودا، ساوا، یاگی و یاماگوچی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). فردی که میزان صمیمیت بالاتری را در روابط تجربه می‌کند، قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به همسر خود ابراز نماید (رضایی، بوستانی پور و حبیبیان، ۱۳۹۲). بنابراین صمیمیت، سازه مهمی در زندگی زناشویی است. اما متأسفانه، پژوهش‌ها نشانگر آن هستند که در جامعه معاصر، زوج‌ها برای حفظ روابط صمیمی به مشکلات فراگیری دچارند (باگاروزی، ۲۰۰۱). آن‌ها نمی‌توانند هیجان‌ات خود را به گونه مناسبی تنظیم و ابراز نمایند و این امر منجر به شکل‌گیری تعاملات منفی در میان آن‌ها می‌شود (حسینی، ۱۳۸۹).

یکی از رویکردهای زوج‌درمانی که بر اهمیت تنظیم هیجان‌ات در تعاملات زوج‌ها، تأکید بسیاری دارد، رویکرد هیجان‌مدار، می‌باشد که هدف آن، اصلاح الگوهای تعاملی، بازسازی پاسخ‌های هیجانی و رشد دلبستگی ایمن است (حسینی، ۱۳۸۹). این رویکرد اثرگذارترین عامل در حفظ صمیمیت زناشویی را نوع زنجیره هیجانی می‌داند

1. Hazan, C., & Shaver, P.

2. Bagarvzy, D. A.

3. Ohtsubo, Y., Matsumura, A., Noda, C., Sawa, E., Yagi, A., & Yamaguchi, M.

قادری و همکاران، ۱۳۹۴). جانسون (۲۰۰۴)، پیش بینی می‌کند که درمان هیجان مدار با تأکید بر همدلی<sup>۱</sup>، خودافشایی<sup>۲</sup>، درک عمیق از نیازهای خود و نفر مقابل و رشد دلبستگی ایمن که همگی از عناصر بایسته در یک رابطه صمیمانه هستند، نقش قدرتمندی در افزایش صمیمیت زوج‌ها ایفا کند.

علاوه بر نقش زوج درمانی هیجان مدار در افزایش صمیمیت، دستورات دینی نیز، راهبردهایی را در تنظیم هیجان‌ات ارائه می‌دهند که عمل به آن‌ها می‌تواند به بهبود رابطه صمیمانه کمک کند. مذهب می‌تواند روابط زناشویی را تقویت و استحکام بخشد (مدنی و مرادی، ۱۳۹۷). لویز، ریگز، پولارد و هوک<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) معتقدند، زوج‌هایی که در برقراری صمیمیت مشکل دارند، ممکن است از توجه به عقاید دینی و تعهد به یک شکل مذهبی سود ببرند. به این معنا که منابع اضافی حمایت اجتماعی از جمله خداوند و تشکل‌های مذهبی، می‌توانند حس عدم دلبستگی را کاهش داده و یا مانع اثرات منفی در دسترس نبودن همسر شود. از جمله روش‌های مداخله دینی مؤثر بر افزایش صمیمیت، می‌توان به دو روش عفو و گذشت<sup>۴</sup> و مقابله‌های معنوی<sup>۵</sup> اشاره کرد.

عفو و گذشت، یکی از اصول مهم آموزه‌های اسلامی به شمار می‌رود که به سه شیوه در قرآن بیان شده است، ۱) عفو (گذشت از گناه و ترک مجازات در آیه ۱۹۹ سوره اعراف «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ: با عفو و مدارا رفتار کن و به کارهای شایسته دعوت نما و از جاهلان روی بگردان»)، ۲) صفح (صرف نظر کردن در آیه ۸۵ سوره حجر «فَاَصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ: به نحوی نیکو گذشت کن»)، و ۳) غفر (پوشیدن زشتی‌ها در آیه ۴۳ سوره شوری «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ: و البته کسی که (با وجود قدرت بر انتقام) صبر کند و درگذرد، حقا آن از کارهای مهم است»). با توجه

1. empathy.

2. self-disclosure.

3. Lopez, J., Riggs, S., Pollard, S., & Hook, J.

4. forgiveness.

5. spiritual coping.

به این که بعد از وقوع رنج، پاسخ به فرد خاطی اغلب کینه توزانه است، بخشش برای بهبود رابطه ضروری است (بریت ویت، فینچمن و سلبی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). ورتینگتون<sup>۲</sup> (۱۹۹۴؛ به نقل از فینچام، مک کالو و تسانگ، ۲۰۰۶) معتقد بود بخشش سنگ بنای ازدواج موفق است و می‌تواند به زوجها در مقابله با مشکلات کمک کند. بنابراین بخشش پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است (فینچمن، مک کالو<sup>۳</sup> و تسانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). کچدورین<sup>۵</sup>، فینچمن و داویلا<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند تمایل به بخشش واسطه ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و رضایت از روابط زناشویی بوده و از طریق افزایش احتمال تجربه یک رابطه سالم پایدار، صمیمیت زناشویی را تسهیل می‌کند (آلوارو<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱).

از سوی دیگر درحالی‌که مطابق با پژوهش‌هایی موجود (حسینی، ۱۳۹۰) برگزیدن سبک‌های مقابله‌ای مثبت گرا در برابر شیوه‌های مقابله‌ای منفی و تقابلی در ایجاد صمیمیت میان زوجها مؤثر می‌باشد، شیوه‌های سازگارانانه چون پذیرش، احترام و گذشت به عنوان راهبردهای مقابله‌ای موفق، با باورهای مذهبی ارتباط مثبت دارند (پارگامنت، انسین، فالگوت، اولسون، ریلی و ون هیس‌مس<sup>۸</sup>، ۱۹۹۰)، مطابق با پارگامنت، اسمیت، کونینگ و پرز<sup>۹</sup> (۱۹۹۸) جهت‌گیری مذهبی می‌تواند نقش مهمی در کمک به افراد در مقابله با حوادث زندگی داشته باشد. آنها آموزه‌های دینی را منبع الهام بخش راهبردهای مقابله‌ای می‌دانند که از طریق تکیه بر اصول بنیادین معنویت گرا می‌توانند افراد را در لحظات استرس‌زایی نموده، و با ایجاد حس معنای متعالی، کنترل شخصی، آرامش و احساسات مثبت را موجب گردیده و به تبع خود در ایجاد رابطه مثبت و صمیمی با

1. Braithwaite, S. R., Fincham, F. D., & Selby, E. A.

2. Worthington, E.L.

3. McCullough, M. E.

4. Tsang, J. A & Fincham, F. D., McCullough, M. E.

5. Kachadourian, L. K.

6. Kachadourian, L. Fincham, F. D & Davila, J.

7. Alvaro, J. A.

8. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koeikg, H. G & Perez, L.

9. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koeikg, H. G & Perez, L.

دیگران مؤثر است. در این خصوص پارگامنت (۱۹۹۷) اظهار می دارد مقابله دینی، منبعی چندبعدی است که در بردارنده شناخت های دینی (باورهای مذهبی)، هیجانان (آرامش)، رفتارها (مناسک) و روابط دینی (تشکل های مذهبی) می باشد و از طریق همه این ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری موجب تغییر نگرش، نوع عواطف و راهبردهای متکی بر آنها شده و فرد را در کاربرد راهبردهای مقابله ای ثمر بخش یاری می نماید. این ابعاد در تعالیم اسلامی و به طور ویژه در قرآن نیز مورد توجه واقع گردیده است. مطابق با قرآن راهبردهای مقابله ای در سه بعد (۱) شناختی (ایمان، توکل، اعتماد به مقدرات، رزاقیت و عدالت الهی) (۲) عاطفی - معنوی (یاد خدا، دعا، نماز، تلاوت قرآن، استغفار و امید) (۳) رفتاری (ازدواج، صله ارحام و صبر) بیان شده است (معمدیان، ۱۳۸۸) و در پژوهش حاضر نیز مورد توجه واقع شد.

بنابراین، رویکرد هیجان مدار و روش های مداخله دینی هر دو در بهبود صمیمیت زوج ها، تدابیری دارند و نکته جالب اینکه، مفاهیم اساسی در رویکرد هیجان مدار (هیجانان و دل بستگی) در تعالیم اسلام نیز، مورد تأکید قرار گرفته اند. همانطور که، رویکرد هیجان مدار بر اهمیت هیجانان به عنوان قدرتمندترین عامل در روابط صمیمانه زوج ها، تأکید می کند (جانسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴)، در اسلام نیز، بر آگاهی و مدیریت هیجانان خود و تشخیص هیجانان دیگران و همدلی، تأکید زیادی وجود دارد (مرادی، ۱۳۹۳).

روش های مدیریت هیجانان را در اسلام می توان در پنج دسته طبقه بندی کرد: (۱) خود آگاهی: جایگاه خود آگاهی در آموزه های دینی بسیار بالاست. خداوند در سوره قیامت آیه ۱۴ می فرماید: «بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ: انسان، خود به وضع خویش بیناست» (انصاریان، ۱۳۸۹). زیر معیارهای خود آگاهی عبارتند از: الف) آگاهی عاطفی: آگاهی نسبت به عواطف خود و تأثیرات آنها، ب) خود ارزیابی دقیق: آگاهی از محدودیت ها و نقاط قوت خود و ج) اعتماد به نفس: اطمینان از ارزش ها و ظرفیت های

1. Johnson, S. M.

خود (حیدری تفرشی، خدیوی و یوسفی، ۱۳۹۰). ۲. خودتنظیمی شامل مدیریت حالات درونی شخص است که شامل پنج زیرمعیار می‌باشد. الف) خودکنترلی: به معنای مسئولیت پذیر بودن در مقابل عملکرد شخصی است. اسلام بر منبع درونی کنترل تأکید می‌ورزد و اشخاص را به دلیل اختیار و تعقل مسئول عملکرد خود می‌داند. خداوند در آیه ۷ سوره اسراء می‌فرماید: «إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا: اگر نیکی کنید، به خود نیکی کرده‌اید و اگر بدی کنید، به خود بدی کرده‌اید» (انصاریان، ۱۳۸۹). ب) قابلیت اعتماد: حفظ معیارهای صداقت است که از این طریق در افراد اطمینان ایجاد کند، ج) وظیفه شناسی: خداوند در خصوص پاداش تلاش می‌فرماید: «وَأَنْتُمْ سِلَاقُ النَّاسِ لِأَمَانَةٍ: برای انسان به جز اندازه آنچه سعی و تلاش انجام داده، پاداش نخواهد بود» (نجم، ۳۹)، د) سازگاری: توان اعمال تغییرات، جابه جایی اولویت‌ها و مدیریت تقاضاهای چندگانه و ه) نوآوری: خلق ایده‌های جدید (حیدری تفرشی و همکاران، ۱۳۹۰). ۳. آگاهی اجتماعی: آگاهی از احساسات و احتیاجات دیگران و علاقه مندی به مسائل مورد علاقه آنهاست. پیامبر (ص) می‌فرماید: محبوب‌ترین مردم نزد خدا کسی است که برای مردم سودمندتر بوده و خانواده‌اش را خشنود می‌کند (داودی، ۱۳۸۹).

۴) مهارت‌های اجتماعی: مهارت‌های فرد در ایجاد رابطه مؤثر با دیگران (حیدری تفرشی و همکاران، ۱۳۹۰). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خداوند حرمت مسلمان را بر هر حرمتی برتری بخشید. پس مسلمان کسی است که مسلمانان از زبان و دست او آزاری نبینند» (دشتی، ۱۳۹۰).

همچنین مفهوم دلبستگی، از دیگر مفاهیم مشترک میان رویکرد هیجان‌مدار و اسلام است. بر اساس رویکرد هیجان‌مدار، نوع دلبستگی در کودکی، روابط زناشویی آینده را پیش‌بینی می‌کند (هزن و شیور، ۱۹۸۷). یکی از محدوده‌های گسترش نظریه دلبستگی،

مربوط به مفهوم دل‌بستگی به خدا<sup>۱</sup> است (کرک پاتریک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). کرک پاتریک<sup>۳</sup> و شیور (۱۹۹۲) معتقدند، دل‌بستگی ایمن به خدا ممکن است به روابط ایمن با همسر نیز تسری یابد. دل‌بستگی ایمن به خداوند و پناه بردن به او، نقش مثبتی در افزایش صمیمیت زوجها دارد (امان الهی، ایزدی پناه و سودانی، ۱۳۹۴).

مطابق با آنچه ذکر شد تشابهات قابل توجهی بین رویکرد هیجان محور و مداخله‌های دینی وجود دارد. همچنین ضرورت استفاده از رویکردهای مذهبی در کنار دیگر تکنیک‌های درمانی به خصوص در کشور ما که به اعتقادات مذهبی پایبندی بیشتری دارند احساس می‌شود. از سوی دیگر، رویکرد هیجان مدار بر هیجان‌ات اساسی مشترک بین تمام انسان‌ها تأکید می‌کند و در نتیجه قابلیت زیادی در تحت پوشش قراردادن فرهنگ‌های مختلف، دارد. بنابراین به نظر می‌رسد این رویکرد بتواند از طریق تلفیق با آموزه‌های غنی اسلامی در فرهنگ ایرانی نتایج شایان توجهی به دست آورد. پژوهش حاضر در صدد است، تکنیک‌هایی بر پایه تعالیم اسلامی در کنار مباحث علمی رویکرد هیجان مدار در قالب طراحی الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به زوج‌های ناسازگار به منظور ارتقای صمیمیت و ابعاد هشت‌گانه آن یعنی صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی - تفریحی آن‌ها طراحی نماید. از آنجا که تاکنون پژوهشی به این مقوله نپرداخته، امید است نتایج پژوهش گامی در جهت کمک به مشاوران خانواده در پربارسازی روابط زناشویی باشد.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر در دو بخش صورت گرفت. در بخش اول، به طراحی و ارزیابی روایی

1. attachment to God.
2. Kirkpatrick, L. A.
3. Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R.



الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و در بخش دوم به شناسایی اثر این الگو بر صمیمیت زوج‌های ناسازگار، اقدام شد. در بخش اول، به منظور ساخت الگو، بر مبنای نظر متخصصان (اعضای هیئت علمی گروه مشاوره و گروه روان‌شناسی دانشگاه تهران که تجربه سال‌ها درمان زوج‌ها و نیز تحقیق و پژوهش در زمینه اسلامی داشتند)، اهداف مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی طراحی گردیده و پروتکلی بر مبنای آن، برای اجرای برنامه در ۱۰ جلسه تدوین شد که مراحل تهیه آن به شرح زیر می‌باشد: ۱. بررسی روش‌های تنظیم هیجان‌مدار در منابع اسلامی (قرآن کریم، نهج البلاغه، وسائل الشیعه) و مبحث دل‌بستگی به خدا و رابطه مثبت آن با دل‌بستگی در روابط عاشقانه با همسر؛ ۲. تدوین چارچوب الگو بر اساس مدل اسپریت (شامل بررسی مبانی نظری، بررسی پیشینه و برنامه‌های موجود و تهیه محتوای آموزشی) و گنجاندن مباحث اسلامی شامل توضیح مفهوم دل‌بستگی به خدا (برگرفته از آیاتی مانند الا بذکر الله تطمئن القلوب و اثر دل‌بستگی به خدا در ایجاد آرامش قلوب) و روش‌های مدیریت هیجان‌مدار در اسلام، تمرین مهارت‌های گفت‌وگو و بخشش، بازگویی مفهوم صمیمیت در اسلام و راهکارهای افزایش آن، آموزش اصول ارتباطی زن‌شوهرازدیدگاه اسلام، آموزش روش‌های مقابله معنوی، بیان آثار حسن ظن، تمرین تعامل صمیمانه زوج از منظر روایات اسلامی و گنجاندن تکلیف در هر جلسه.

### بررسی روایی محتوایی الگو بر طبق روش لاشه<sup>۱</sup> یا ضریب روایی محتوایی (CVR)<sup>۲</sup>

در بخش دوم، روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره یارا در شهرستان ساوه در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۵ بودند که از میان آن‌ها ۳۰ زوج به روش نمونه در دسترس و داوطلب انتخاب شد. پیش از شروع برنامه به منظور هم‌تاسازی گروه‌ها از میان کلیه

1. law she.

2. Content Validity Ratio.

زوج‌های مراجعه‌کننده زوج‌هایی که توسط مشاوران مرکز از طریق مصاحبه مقدماتی به عنوان ناسازگار تشخیص داده شده بودند و دارای معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، تمایل به همکاری و شرکت در ۱۰ جلسه و قرار داشتن در ۵ ساله اول زندگی زناشویی، بودند انتخاب شدند. همچنین معیارهای خروج عبارت بودند از نداشتن اعتیاد، خشونت فیزیکی و خیانت یکی از طرفین در صورتی که مایل به ادامه رابطه خیانت آمیز باشد. در ادامه زوج‌ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ زوج) و گواه (۱۵ زوج) قرار گرفتند.

در جدول ۱، خلاصه جلسات مشاوره هیجان مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی ذکر شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات مشاوره هیجان مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی

فرایند مشاوره	اهداف	شماره جلسه
پیش‌آزمون معرفی و بیان مقررات جلسات، توصیف آخرین نزاع و کشف فضای هیجانی و ارزیابی مشکلات ارتباطی، توجه به نقاط قوت زوج‌ها و نیز رابطه. تکلیف: یادداشت نوع رفتار و عکس العمل زوج‌ها در موقعیت‌هایی که دچار تعارض می‌شوند.	معارفه	۱
معرفی رویکرد هیجان مدار و مفهوم دلبستگی، بررسی سبک‌های دلبستگی زوج‌ها و کشف موانع آن شناسایی هیجان‌ات اولیه و ثانویه شناسایی چرخه تعاملات منفی، قاب‌گیری مشکلات برحسب هیجان‌ات اساسی و نیازهای دلبستگی. تکلیف: یادداشت هیجان‌ات و نیازهای خود در یک موقعیت تعارض آمیز؛ تمایز قائل شدن بین هیجان‌ات اولیه (مانند نگرانی) با هیجان‌ات ثانویه (خشم) و ابراز هیجان‌ات اولیه در تعامل با همسر.	کشف واکنش‌های هیجانی	۲

فرایند مشاوره	اهداف	شماره جلسه
نمای کلی خانواده در منظر اسلام، توضیح مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و مفهوم دلبستگی به خدا، بررسی سبک‌های دلبستگی زوج‌ها به خدا، توضیح روش‌های مدیریت هیجان‌ات در اسلام (خودآگاهی، خودتنظیمی، خودکنترلی). تکلیف: درخواست از زوج‌ها برای توجه به رابطه خود با خدا و بررسی اینکه آیا خدا را در دسترس و پاسخگو و یا مجازات‌کننده و کنترل‌گر می‌دانند و این نوع رابطه با خدا در روابط با همسر تاثیر داشته یا خیر؟	کشف واکنش‌های هیجانی بر پایه رویکرد اسلامی	۳
بازگویی نیازهای دلبستگی انکار شده و پذیرش احساسات تصدیق نشده، تمرین مهارت‌های گفت و گو و گوش دادن به یکدیگر میان زوج‌ها در اسلام. مواجه شدن با رنجش نسبت به همسر و رشد همدلی، توضیح فرآیند عفوگذشت و تفاوت آن با مفاهیم مشابه (آشتی کردن، فراموش کردن و صبر کردن) و تسهیل بخشایشگری. تکلیف: یادداشت موقعیتی که عمیقاً از همسر رنجیده‌اند و قرار دادن خود در موقعیت او و همدلی.	گوش دادن فعال و ایجاد همدلی بر پایه بخشایشگری	۴
توضیح مفهوم صمیمیت زناشویی در روایات اسلام و راهکارهای افزایش آن (بیان محبت‌آمیز، شوخی کردن، مشورت، مقایسه نکردن همسر با دیگران، توجه به نقاط قوت یکدیگر) تکلیف: به کارگیری چند نمونه از راهکارهای افزایش صمیمیت تا جلسه آینده.	راهبردهای افزایش صمیمیت	۵
تأکید بر اهمیت بیان نیازها، پذیرش سهم خود و بیان آسایش و مراقبت مورد انتظار از دیگری، بازسازی تعاملات مبتنی بر تجربه هیجانی جدید، آموزش اصول ارتباطی زن و شوهر از دیدگاه روایات اسلامی (توجه به تفاوت‌های روانی بین زن و مرد، انتخاب موقعیت مناسب برای صحبت کردن، شروع زیبا و ادب در کلام، آراستگی در برابر همسر) و تسهیل گره‌های ارتباطی. تکلیف: بیان انتظارات خود از همسر در موقعیت‌های مختلف با توجه به اصول ارتباطی اسلامی.	آموزش اصول ارتباطی	۶
توضیح روش‌های مقابله معنوی از دیدگاه روایات اسلامی (توکل، یاد خدا، دعا، امیدواری به رحمت خداوند، صله رحم و صبر) و نحوه به کارگیری آن‌ها در شرایط تعارض‌آمیز زندگی، تصدیق دشواری پاسخ‌های جدید و حل موانع آن. تکلیف: به کارگیری چند نمونه از روش‌های مقابله معنوی و یادداشت نتایج آن.	آموزش روش‌های مقابله معنوی	۷

شماره جلسه	اهداف	فرایند مشاوره
۸	گفت و گو در مورد آثار حسن ظن	بازتعریف رابطه، پرورش جوی امن و گفت و گو در مورد آثار حسن ظن در زندگی زناشویی از جمله آسایش و جلب محبت، حمایت از الگوهای تعاملی سالم. تکلیف: یادداشت یک روایت شاد از رابطه خود.
۹	توانمندسازی زوج‌ها در حفظ تعاملات صمیمانه	تمرین تعامل صمیمانه زوج از منظر روایات اسلامی مانند توجه به نقاط قوت، قدردانی از یکدیگر، حمایت از الگوهای سازنده تعاملی، یادآوری توانمندی‌های زوج‌ها برای حفظ روابط مثبت، متعلق دانستن تغییرات به تلاش‌های زوج‌ها. ب) تکلیف: ارزیابی کارایی جلسات بر توانایی ابراز هیجان‌ات، نیازها و صمیمیت زناشویی.
۱۰	جمع‌بندی نهایی	خلاصه کردن مطالب، قدردانی از زوج‌ها، پس‌آزمون و اختتام جلسه.

### ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات

مقیاس صمیمیت واکرو تامپسون<sup>۱</sup> (۱۹۸۳): این مقیاس یک ابزار ۱۷ سوالی است که برای سنجیدن مهر و صمیمیت توسط واکرو تامپسون تدوین شده و توسط ثنائی ذاکر (۱۳۷۹) ترجمه شد. نمره گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی، از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) صورت می‌گیرد. نمره آزمودنی از طریق جمع نمرات و تقسیم بر عدد ۱۷ حاصل می‌شود. دامنه نمرات بین ۱ تا ۱۷ و نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیشتر است. واکرو تامپسون (۱۹۸۳)، به نقل از ثنائی ذاکر، (۱۳۷۹) ضریب پایایی این مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ گزارش کرده‌اند. اعتمادی (۱۳۸۴)، برای تعیین روایی محتوایی، مقیاس را در اختیار ۱۵ نفر از اساتید مشاوره قرار دادند و روایی آن تایید شد. ثنائی (۱۳۷۹) ضریب پایایی مقیاس را بر اساس داده‌های ۱۰۰ زوج در اصفهان، ۰/۹۶ به دست آورد. نعیم (۱۳۸۷) برای تعیین پایایی مقیاس از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف

1. Walker, A. J.&Thompson, L.

استفاده کرد که به ترتیب برابر ۰/۹۶ و ۰/۹۶ بیانگر پایایی مطلوب مقیاس می باشد. روایی این مقیاس از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه صمیمیت باگاروزی و برآورد ضریب همبستگی آن‌ها ۰/۸۲ محاسبه شد که نشان دهنده روایی خوبی برای این مقیاس است (اعتمادی، ۱۳۸۴). پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

پرسشنامه نیازهای صمیمیت باگاروزی<sup>۱</sup> (MINQ): این پرسشنامه ۴۱ سوالی توسط باگاوزی (۲۰۰۱)، تهیه شده و نیازهای صمیمیت را در هشت بعد عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و تفریحی - اجتماعی ارزیابی می کند و هر بعد شامل ۵ سوال جداگانه می باشد غیر از صمیمیت معنوی که دارای ۶ سوال است. بالاترین نمره در هر بعد ۵ و در بعد صمیمیت معنوی ۶ می باشد. اعتمادی (۱۳۸۴) برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاوره قرار داد و روایی محتوایی آن را تأیید نمود. ضریب پایایی کل پرسشنامه نیز با آلفای کرونباخ ۰/۹۴ بدست آمد. خمسه وحسینیان (۱۳۸۶)، پایایی هر بعد را با روش آزمون - بازآزمون محاسبه نمودند که برای صمیمیت عاطفی، روان شناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی - تفریحی، به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۹۱، ۰/۸، ۰/۶۵، ۰/۷۶، ۰/۵۱ و بدست آمد و حاکی از پایایی قابل قبول این مقیاس می باشد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر براساس آلفای کرونباخ برای صمیمیت عاطفی ۰/۸۰، روان شناختی ۰/۶۲، عقلانی ۰/۶۸، جنسی ۰/۶۵، فیزیکی ۰/۵۵، معنوی ۰/۷۶، زیباشناختی ۰/۷۴ و تفریحی - اجتماعی ۰/۷۲ به دست آمد.

## یافته‌ها

از ویژگی‌های یک الگوی آموزشی استاندارد، داشتن روایی و دستورالعملی جامع

1. Marital Intimacy Needs Questionnaire

است. بدین منظور در بخش اول بعد از ساخت الگوی ارائه شده در جدول ۱، به سنجش روایی محتوایی پرداخته شد. به این ترتیب که یک نسخه از الگو با هدف بررسی تناسب نظری و مصداق‌های رفتاری در اختیار پنج نفر از متخصصان مشاوره و رویکرد اسلامی که از اعضای هیئت علمی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران و نیز از مشاوران مرکز بهداشت روان بودند قرار داده شد تا میزان تناسب هر یک از جلسات را با هدف الگو در مقیاس اندازه‌گیری طیف لیکرت از ۱ کمترین تناسب تا ۱۰ بیشترین تناسب، ارزیابی نمایند. نتایج ارزیابی جمع و میانگین آن محاسبه شد.

جدول ۲. درجه‌بندی متخصصان از جلسات مشاوره هیجان‌مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی

داوران جلسات میانگین داوران											
	دهم	نهم	هشتم	هفتم	ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول	
داور اول	۷/۲	۷	۷	۸	۸	۷	۶	۶	۸	۸	
داور دوم	۹/۴	۸	۸	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	
داور سوم	۸/۶	۸	۸	۹	۸	۱۰	۸	۹	۸	۱۰	
داور چهارم	۵/۲	۵	۵	۶	۵	۶	۴	۵	۵	۶	
داور پنجم	۷/۴۵	۷/۵	۷/۵	۷/۵	۷	۷	۸	۷/۵	۸	۷/۵	۷
میانگین جلسات	۷/۱	۷/۱	۷/۳	۷/۸	۷/۶	۸/۲	۷/۱	۷/۶	۷/۷	۸/۲	

به منظور تبدیل قضاوت کیفی متخصصان به یک مقیاس کمی و قابل مقایسه از روش لاشه یا ضریب روایی محتوایی (CVR) استفاده شد. ضریب روایی محاسبه شده در این روش بین +۱ و -۱ است که عدد بزرگ‌تر نشان دهنده روایی بیشتر است. بدین منظور نمرات صاحب‌نظران با توجه به مقیاس دو درجه‌ای ضروری (۱) و غیر ضروری (۰)، درجه‌بندی شد. در بخش دوم پژوهش، یافته‌های توصیفی و نتایج حاصل از آزمون‌های

استنباطی، با هدف آزمون فرضیه پژوهش، ارائه می‌گردد. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل صمیمیت و ابعاد آندر جدول ۳ به تفکیک گروه (آزمایش و گواه) نمایش داده شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی صمیمیت و ابعاد آن در گروه آزمایش و گواه

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
صمیمیت (آزمایش)	۳/۱۶	۱/۹۷	۴/۲۴	۱/۳۱
صمیمیت (گواه)	۳/۵۱	۱/۰۴	۳/۴۴	۱/۱۷
عاطفی (آزمایش)	۲۸/۲۷	۵/۱۷	۳۲/۵۶	۶/۰۵
عاطفی (گواه)	۲۹/۱۳	۵/۷۶	۲۸/۴۰	۴/۹۰
روان‌شناختی (آزمایش)	۲۸/۷۳	۶/۴۲	۳۱/۴۷	۵/۹۱
روان‌شناختی (گواه)	۲۹/۳۰	۴/۹۶	۲۹/۲۳	۵/۰۱
عقلانی (آزمایش)	۲۹/۷۷	۵/۴۷	۳۰/۴۳	۵/۸۹
عقلانی (گواه)	۳۰/۱۰	۵/۵۰	۲۹/۸۳	۵/۴۴
جنسی (آزمایش)	۳۰/۱۳	۵/۷۴	۳۰/۷۳	۶/۰۱
جنسی (گواه)	۲۹/۸۳	۶/۰۳	۲۹/۵۰	۵/۹۵
فیزیکی (آزمایش)	۲۹/۹۳	۵/۶۱	۳۰/۷۰	۶/۲۲
فیزیکی (گواه)	۲۹/۱۷	۵/۰۶	۲۹/۰۳	۴/۷۴
معنوی (آزمایش)	۳۶/۹۷	۵/۷۳	۳۸/۸۳	۶/۵۴
معنوی (گواه)	۳۵/۶۶	۶/۹۷	۳۵/۰۳	۶/۸۷
زیباشناختی (آزمایش)	۲۸/۴۰	۵/۲۸	۳۰/۹۷	۵/۹۹
زیباشناختی (گواه)	۲۸/۵۰	۵/۹۲	۲۸/۷۳	۵/۸۹
تفریحی-اجتماعی (آزمایش)	۲۸/۹۷	۵/۷۲	۳۲/۳۰	۶/۵۴
تفریحی-اجتماعی (گواه)	۲۹/۶۳	۵/۷۶	۲۹/۵۷	۵/۴۲

فرضیه اول: مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند موجب افزایش صمیمیت زوج‌ها ناسازگار شود. به منظور بررسی فرضیه اول از آزمون تحلیل کوواریانس

تک متغیری استفاده شد. توزیع نمرات با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک مورد بررسی قرار گرفته و نتایج نشان داد توزیع نمرات خارج از حالت نرمال نیست ( $df=60, P=0/05$ ). تحلیل رگرسیون نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون رابطه معناداری وجود دارد ( $R=0/63, P<0/01$ ). بنابراین خطوط میزان و جهت شیب رگرسیون نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه همگن بوده و بین متغیر وابسته و کوواریانس آن رابطه خطی وجود دارد. آزمون اثرات بین آزمودنی ( $F=1/34, P>0/05$ ) همگنی شیب خطوط رگرسیون در دو گروه را تایید کرد. بر پایه نتایج آزمون لوین، واریانس نمرات پس آزمون در دو گروه گواه و آزمایش همسان است ( $F_{1,58}=0/98, P>0/05$ ).

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس نمرات صمیمیت

منبع اثر	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
گروه	۱۵/۵۳	۱	۱۵/۵۳	۴۲/۰۷	$P<0/01$	۰/۴۳
خطا	۲۰/۶۷	۵۶	۰/۳۷			
کل	۹۳۷/۹۴	۶۰				

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که مقدار F برای اثر متغیر مستقل (گروه) صمیمیت ( $F=42/07, P<0/01$ ) به لحاظ آماری معنادار است. بنابراین الگو توانسته در نمرات صمیمیت دو گروه تفاوت قابل ملاحظه‌ای ایجاد کند.

فرضیه دوم: مشاوره هیجان مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی می‌تواند موجب ارتقای ابعاد صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و تفریحی-اجتماعی در زوج‌های ناسازگار شود. به منظور تعیین اثر الگو بر ابعاد صمیمیت از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع همه ابعاد صمیمیت نزدیک به نرمال است. در بعد عاطفی و بعد فیزیکی چند نمره دورافتاده تبدیل به نمرات انتهایی شدند تا توزیع از حالت نرمال خارج نشود.

نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که نمرات بعد عاطفی ( $R=0/71, P<0/01$ ).



روانشناختی ( $R=0/60, P<0/01$ )، عقلانی ( $R=0/65, P<0/01$ )، جنسی ( $P<0/01$ )،  
 فیزیکی ( $R=0/58, P<0/01$ )، معنوی ( $R=0/70, P<0/01$ )، زیباشناختی  
 ( $R=0/65, P<0/01$ ) و تفریحی ( $R=0/77, P<0/01$ ) با متغیرهای همپراش خود  
 همبستگی داشتند. نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای نمرات بعد عاطفی ( $P>0/01$ )،  
 روانشناختی ( $F=1/46, P>0/01$ )، عقلانی ( $F=0/90, P>0/01$ )، جنسی  
 ( $F=1/11, P>0/01$ )، فیزیکی ( $F=0/21, P>0/01$ )، معنوی ( $F=2/01, P>0/05$ )،  
 زیباشناختی ( $F=0/24, P>0/05$ ) و تفریحی ( $F=1/35, P>0/05$ ) نشان دهنده همگنی  
 شیب خطوط رگرسیون بود. همچنین آزمون ام باکس ( $F=15, 4122.95=1/55, P>0/05$ )  
 همگنی ماتریس کوواریانس نمرات در دو گروه را تایید کرد. ( $Box's M=28/01$ )

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری ابعاد صمیمیت

اثر	ارزش	F	df مفروض	df خطا	P	اندازه اثر
پیش آزمون عاطفی	پیلابی	۰/۳۵	۸	۴۳	۰/۰۵ P<	۰/۳۵
	ویلکس لامبدا	۰/۶۵				
پیش آزمون روان شناختی	پیلابی	۰/۶۷	۸	۴۳	P<0/01	۰/۶۷
	ویلکس لامبدا	۰/۳۳				
پیش آزمون عقلانی	پیلابی	۰/۶۰	۸	۴۳	P<0/01	۰/۶۰
	ویلکس لامبدا	۰/۴۰				
پیش آزمون جنسی	پیلابی	۰/۷۷	۸	۴۳	P<0/01	۰/۷۷
	ویلکس لامبدا	۰/۲۳				
پیش آزمون فیزیکی	پیلابی	۰/۶۸	۸	۴۳	P<0/01	۰/۶۸
	ویلکس لامبدا	۰/۳۲				

اندازه اثر	P	df خطا	df مفروض	F	ارزش	اثر
۰/۷۴	P<۰/۰۱	۴۳	۸	۱۵/۱۴	۰/۷۴	پیلایی
					۰/۲۶	ویلکس لامبدا
۰/۸۱	P<۰/۰۱	۴۳	۸	۲۳/۴۹	۰/۸۱	پیلایی
					۰/۱۹	ویلکس لامبدا
۰/۷۸	P<۰/۰۱	۴۳	۸	۱۸/۸۵	۰/۷۸	پیلایی
					۰/۲۲	ویلکس لامبدا
۰/۵۱	P<۰/۰۱	۴۳	۸	۵/۵۴	۰/۵۱	پیلایی
					۰/۴۹	ویلکس لامبدا

بر پایه دو شاخص اثر پیلایی و ویلکس لامبدا مشخص می شود که الگو توانسته ابعاد صمیمیت را بهبود بخشد. مجذور اتای سهمی برای اثر گروه (۰/۵۱) نشان دهنده تاثیر قوی الگو بر افزایش نمره در ابعاد صمیمیت است. به منظور بررسی تک متغیره اثر عمل آزمایشی تحلیل اثرات بین آزمودنی بکار رفت.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری ابعاد صمیمیت

منبع اثر	وابسته	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
	عاطفی	۲۹۷/۹۱	۱	۲۹۷/۹۱	۲۸/۷۴	۰/۰۱ P<	۰/۳۶
گروه	روانشناختی	۱۰۱/۲۳	۱	۱۰۱/۲۳	۱۴/۸۶	۰/۰۱ P<	۰/۲۳
	عقلانی	۲۲/۶۹	۱	۲۲/۶۹	۴/۲۵	۰/۰۵ P<	۰/۰۸
	جنسی	۱۴/۳۲	۱	۱۴/۳۲	۲/۱۶	۰/۰۵ P>	۰/۰۴

اندازه اثر	P	F	MS	df	SS	وابسته	منبع اثر
۰/۰۴	۰/۰۵ P>	۱/۹۹	۹/۸۹	۱	۹/۸۹	فیزیکی	
۰/۲۱	۰/۰۱ P<	۱۲/۸۹	۱۲۰/۳۶	۱	۱۲۰/۳۶	معنوی	
۰/۲۱	۰/۰۱ P<	۱۳/۲۱	۸۲/۱۱	۱	۸۲/۱۱	زیباشناختی	
۰/۲۹	۰/۰۱ P<	۲۰/۵۱	۱۳۱/۳۲	۱	۱۳۱/۳۲	تفریحی	

بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری، مشاوره گروهی هیجان مدار با رویکرد اسلامی توانست است منجر به افزایش نمرات بعد عاطفی ( $F=28/74, P<0/01$ )، روانشناختی ( $F=14/86, P<0/01$ )، معنوی ( $F=12/89, P<0/01$ )، زیباشناختی ( $F=13/21, P<0/01$ )، عقلانی ( $F=13/21, P<0/05$ ) و تفریحی ( $F=4/25, P<0/05$ ) شود.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی و شناسایی اثر الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر صمیمیت زوج‌های ناسازگار انجام پذیرفت. در مرحله اول به منظور ساخت الگو مبانی نظری مورد بررسی قرار گرفته و بر اساس فرهنگ ایرانی-اسلامی، الگوی مشاوره در ۱۰ جلسه تهیه شد. در روایی محتوایی نکته اساسی تطابق محتوا با هدف است یعنی تطابق برنامه یا ابزار با هدف و موضوع مدعا، روش معمول در محاسبه این ضریب روایی، روش CVR می‌باشد. در این پژوهش نیز، از این روش استفاده شد. نتایج نشان دهنده روایی محتوایی مناسب الگو بود. در بخش دوم به بررسی اثربخشی الگو بر صمیمیت پرداخته شد.

فرضیه اول عبارت بود از اینکه مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند موجب افزایش صمیمیت زوج‌های ناسازگار شود. نتایج حاکی از تفاوت معنادار

دو گروه آزمایش و گواه در این متغیر بوده و فرضیه تایید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های حامدی، شفیع‌آبادی، نوابی‌نژاد و دلاور (۱۳۹۲)، قادری و همکاران (۱۳۹۴)، دندنو<sup>۱</sup> (۱۹۹۰)، احتشام‌زاده، مکوندی و باقری (۱۳۸۹)، مبنی بر رابطه مثبت بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی، حیدری و اقبال (۱۳۹۰)، مبنی بر رابطه منفی دشواری در تنظیم هیجانی و سبک دلبستگی اجتنابی با رضایت زناشویی و رابطه مثبت سبک دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی زوج‌ها، مارک<sup>۲</sup> (۲۰۱۶)، مبنی بر رابطه مثبت سبک دلبستگی ایمن و خودافشایی با صمیمیت زناشویی، نوری تیرتاشی، شفیع‌آبادی و کرمی (۱۳۹۱)، مبنی بر اثربخشی آموزش بخشودگی بر افزایش صمیمیت زوج‌های با مشکلات زناشویی، اجاقی (۱۳۹۲)، مبنی بر اثربخشی آموزش مدارا با رویکرد اسلامی بر کاهش میل به طلاق و بهبود رابطه صمیمانه زنان متقاضی طلاق، خجسته مهر، احمدی میلادی و سودانی (۱۳۹۳) مبنی بر نقش تعدیل کننده تعهد دینی در رابطه سبک‌های دلبستگی ناایمن و صمیمیت زناشویی، همبستگی منفی سبک‌های دلبستگی ناایمن و همبستگی مثبت تعهد دینی با صمیمیت زناشویی و پرسلر<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) مبنی بر رابطه مثبت دین‌داری با صمیمیت زناشویی، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت شرکت در جلسات، زوج‌ها را یاری کرده تا با به کارگیری روش‌های مدیریت هیجان‌ها از دیدگاه اسلام از جمله خودآگاهی، خودتنظیمی، آگاهی و مهارت‌های اجتماعی، هیجان‌ها را به شیوه‌ای متفاوت با گذشته تنظیم کنند. چرخه تعاملی مثبت موجب فراخوانی هیجانات مثبت گشته است. به همین خاطر، همسران رابطه را حمایت کننده‌تر از قبل تجربه می‌کنند. زوج‌ها با یادگیری مهارت‌های گفت و گو و پاسخگویی به شیوه‌ای همدلانه بهتر می‌توانند در مورد

1. Dandeneau, M.L.  
2. Mark, C.  
3. Presler, B.

احساسات خود صحبت کنند و این خودافشایی یک جزء اساسی از روند صمیمیت است و در توسعه رضایت زناشویی نقش دارد (شافر و اولسون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱). همچنین زوج‌ها در جلسات بخشش را تمرین نمودند و از آنجا که بخشش، عبور از خشم در زمانی است که همسر موجب آزار شده و شامل اجازه دادن به همسر برای اشتباه کردن و تغییرکردن است، مشاهده نقاط قوت همسر در کنار ضعف‌ها، می‌تواند فضای هیجانی مناسبی را برای نزدیک شدن به او باز نماید و با فراهم آوردن اعتماد متقابل، صمیمیت را تسهیل نماید. همچنین در جلسات به آموزش مقابله‌های معنوی پرداخته شد. باورهای مذهبی با مقابله موفق ارتباط مثبت دارد (پارگامنت و همکاران، ۱۹۹۰) و سبب می‌شود زوج‌ها، خداوند را به عنوان یک منبع قدرت برای مقابله با مشکلات در نظر بگیرند و در مواقع پریشانی با جایجایی افکار به سمت فعالیت‌های مذهبی به جای تمرکز بر نگرانی، به مقابله با استرس پردازند (کوپر، براس، هارمن و بوکاسینی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). همچنین رفتارهای دلبستگی خواهانه زوج به شیوه‌ای متفاوت با گذشته بروز می‌کنند. کار کردن روی دلبستگی به خدا و در نظر گرفتن او به عنوان یک پایگاه ایمن که در طول زمان استرس، در دسترس و پاسخگو است موجب رضایت بیشتر از رابطه شده از طرف دیگر بهبود رابطه عاشقانه نیز می‌تواند الگوهای ذهنی دلبستگی را بازسازی کند و به شکل گیری سبک دلبستگی ایمن به خدا منجر شود که این امر می‌تواند به روابط ایمن با همسر نیز تسری یابد. دلبستگی ایمن به خداوند و پناه بردن به او در مواقع دشوار نقش مثبتی در افزایش کیفیت زندگی زناشویی دارد (امان الهی و همکاران، ۱۳۹۴). زوج‌ها در روابط عاطفی خود، هرچه از نظر دلبستگی ایمن تر باشند بهتر می‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند و در ارتباط با همسر، صمیمیت بالایی را تجربه کنند (حیدری و اقبال، ۱۳۹۰). دلبستگی ایمن، موجب به کارگیری روش‌های مقابله مثبت در برابر یک موقعیت استرس‌زا می‌شود و بخشش را تسهیل می‌نماید که هر دو مورد موجب بهبود صمیمیت می‌شود.

1. Schaefer, M.T., & Olson, D. H.

2. Cooper, L., Bruce, A., Harman, M., & Boccaccini, M.

در فرضیه دوم، یافته ها حاکی از آن بود که الگو باعث افزایش معنادار ابعاد عاطفی، روانشناختی، عقلانی، معنوی، زیباشناختی و تفریحی-اجتماعی شده اما تاثیر معناداری بر دو بعد دیگر یعنی جنسی و فیزیکی نداشته است.

در زمینه تاثیر معنادار الگو بر صمیمیت عاطفی، این یافته با نتایج پژوهش های سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان مدار بر صمیمیت عاطفی زوج های فرزندان شاهد دارای تعارضات زناشویی، نوری تیرتاشی و همکاران (۱۳۹۱) مبنی بر تاثیر معنادار آموزش بخشودگی بر افزایش صمیمیت عاطفی زوج های با مشکلات زناشویی، اجاقی (۱۳۹۲) مبنی بر تاثیر معنادار آموزش مدارا بارویکرد اسلامی بر افزایش صمیمیت عاطفی زنان متقاضی طلاق می باشد، پرسلر (۲۰۱۴) مبنی بر رابطه مثبت دین داری و فعالیت های مذهبی شخصی با صمیمیت عاطفی و نیز پریست<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) مبنی بر تاثیر معنادار درمان هیجان مدار بر بهبود ارتباط عاطفی مثبت زوج های دارای اختلال اضطراب منتشر و پریشانی ارتباطی همسومی باشد. از آنجا که صمیمیت عاطفی به معنای نیاز به سهیم شدن با تمامی احساسات همسر، هم احساسات مثبت (شادکامی) و هم احساسات منفی (خشم و ترس) می باشد، برای حصول آن باید موانع موجود بر سر راه ابراز احساسات خاص برداشته شوند. در جلسات به زوج ها یاد داده شد که ابتدا به هیجانان خود، آگاهی یابند، سپس بتوانند در فضایی امن، هیجانان را اعم از مثبت و منفی بیان نموده و با تمرین مهارت های گفت گوبه خوبی با احساسات همسر همدلی نمایند. همچنین در این جلسات فرآیند عفو و گذشت برای زوج ها به اجرا درآمد و از آنجا که بخشودگی به عنوان یک عمل مثبت موجب التیام زخم عاطفی فرد رنجیده و جبران عمل خطا از طرف فرد خاطی می شود، حاصل آن حفظ سلامتی روحی و فکری هر دو نفر است (نوری تیرتاشی و همکاران، ۱۳۹۱). در واقع بخشودگی یکی از فرایندهای روان شناختی و معنوی برای افزایش سلامت روان و التیام آزردهای است که

1. Priest, J. B.

لازمه رشد ارتباطی و عاطفی می‌باشد (زندپور و یادگاری، ۱۳۸۶) بنابراین به زوجها کمک کرده تا صمیمیت عاطفی خود را ارتقا دهند.

در رابطه با تاثیر معنادار الگوبرصمیمیت روان‌شناختی، این یافته همسوبا پژوهش سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان‌مدار بر افزایش صمیمیت روان‌شناختی زوجها می‌باشد. از آنجا که صمیمیت روان‌شناختی عبارت است از نیاز به فاش کردن مسائل شخصی، بیان امیدها و همچنین در میان گذاشتن تعارض‌های درونی با همسر، جلسات با فراهم آوردن شرایط ایمن و تمرین مهارت‌های تنظیم هیجان‌ات، مهارت‌های کلامی و اصول ارتباطی مطابق با آموزه‌های اسلامی به زوجها کمک کرده تا بتوانند بدون ترس از ارزیابی و قضاوت در مورد مسائل شخصی خود صحبت کنند و به این ترتیب صمیمیت روان‌شناختی بیشتری را در کنار یکدیگر تجربه نمایند.

در رابطه با تاثیر معنادار الگوبرصمیمیت عقلانی این یافته همسوبا پژوهش سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان‌مدار بر صمیمیت عقلانی زوجها، پژوهش نوری تیرتاشی و همکاران (۱۳۹۱) مبنی بر تاثیر معنادار آموزش بخشودگی بر صمیمیت عقلانی زوجها و پژوهش اجاقی (۱۳۹۲) مبنی بر تاثیر معنادار آموزش مدارا با رویکرد اسلامی بر افزایش صمیمیت عقلانی زنان متقاضی طلاق می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجا که در صمیمیت عقلانی، همسران لازم است باورهای ذهنی خود را با یکدیگر در میان بگذارند و این امر مستلزم احترام به دیدگاه طرف مقابل به خصوص احترام به نظرات متفاوت او می‌باشد، شرکت در جلسات مشاوره گروهی از طریق آموزش مهارت‌های گفت و گو، مهارت‌های کلامی و اصول ارتباطی و نیز تمرین همدلی و توانایی دیدن جهان از دریچه چشم همسر به عنوان عنصر اصلی در ایجاد و نگهداری صمیمیت عقلانی توانسته به صورت معناداری این نوع صمیمیت را افزایش دهد.

در رابطه عدم تاثیر معنادار الگوبرصمیمیت جنسی، این یافته ناهمسوبا پژوهش

سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان مدار بر صمیمیت جنسی زوج‌ها و پرسلر (۲۰۱۴) مبنی بر رابطه مثبت دین داری و فعالیت‌های مذهبی شخصی با صمیمیت جنسی می‌باشد. از آنجا که صمیمیت جنسی عبارت است از نیاز به بیان احساسات و خیالاتی که ماهیت جنسی دارد و تمایلاتی که برای تحریک و رضایت جنسی طرح ریزی می‌شود، در جلسات به صورت مستقیم به این مباحث پرداخته نشد و افزایش این نوع صمیمیت به تمرین و آموزش بیشتری نیاز دارد و ۱۰ جلسه مشاوره نتوانسته به طور معناداری این بعد را افزایش دهد، به نظر می‌رسد این امر علت عدم تاثیر معنادار این جلسات بر این نوع صمیمیت بوده باشد.

در زمینه عدم تاثیر معنادار الگوبر صمیمیت فیزیکی، این یافته ناهمسو با پژوهش سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان مدار بر صمیمیت فیزیکی زوج‌ها می‌باشد. از آنجا که صمیمیت فیزیکی عبارت است از نیاز به نزدیکی فیزیکی باهمسر، شامل گرفتن دست‌ها، درآغوش گرفتن و لمس غیرجنسی و تأکید جلسات بیشتر بر مهارت‌های کلامی در گفت و گو و ابراز هیجانات بوده و کمتر به مباحث نزدیکی فیزیکی پرداخته شد که این امر از محدودیت‌های این برنامه است، این جلسات نتوانسته به صورت معنادار این نوع صمیمیت را افزایش دهد.

به طور کلی در زمینه عدم تاثیر معنادار جلسات بر صمیمیت جنسی و فیزیکی می‌توان به محدودیت زمانی در برگزاری جلسات و موضوع فرهنگی جامعه ایران اشاره کرد که ممکن است در پاسخگویی به پرسش‌های مربوط به صمیمیت جنسی تاثیر داشته و مانع از آن شده که افراد با صداقت و دقت کامل به پرسش‌های مربوطه پاسخ دهند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به این دو نوع صمیمیت بر اساس آموزه‌های اسلامی بیشتر پرداخته شود.

در رابطه با تاثیر معنادار الگوبر صمیمیت معنوی، این یافته ناهمسو با پژوهش سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر عدم تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان مدار بر صمیمیت معنوی زوج‌ها و همسو با پژوهش‌های امان الهی و همکاران (۱۳۹۴) مبنی بر رابطه منفی



سبک‌های دلبستگی نایمن به خدا و رابطه مثبت مقدس دانستن ازدواج و صمیمیت معنوی با کیفیت زناشویی و پرسلر (۲۰۱۴) مبنی بر رابطه مثبت دین‌داری و فعالیت‌های مذهبی شخصی با صمیمیت معنوی می‌باشد. از آنجا که صمیمیت معنوی عبارت است از نیاز به درمیان گذاشتن احساسات و تجارب معنوی با همسر شامل ارتباط با خدا و مشارکت با همسر، در مراسم مذهبی و رویکرد جلسات مشاوره، اسلامی بوده و در آن بر مواردی مانند تنظیم هیجان‌ها از دیدگاه اسلام، مفهوم دلبستگی به خدا، تمرین مهارت‌های گفت و گوی زوج‌ها در اسلام، عفو و گذشت، مقابله‌های معنوی و حسن ظن تأکید شده و زوج‌ها تشویق شدند در فضایی امن به ابراز احساسات درونی خود بپردازند، همین امر زمینه را برای آن‌ها به منظور شنیدن باورهای معنوی طرف مقابل و احترام به آن‌ها فراهم آورده و از این طریق صمیمیت معنوی را افزایش داده است.

به منظور مقایسه یافته پژوهش مبنی بر تاثیر معنادار الگوبرصمیمیت زیباشناختی، پژوهش مشابهی وجود ندارد. از آنجا که صمیمت‌زیباشناختی عبارت است از درمیان گذاشتن احساسات در مورد مسائل زیبایی‌الهام بخش (شگفتی‌های جهان و هنر) با همسر، تجربه مشاوره حاضر توانسته با افزایش توانایی زوج‌ها برای آگاهی از هیجان‌ها خود، ابراز آن‌ها به همسر و همدلی با احساسات او، بتوانند در جوی ایمن احساسات خود را با یکدیگر در میان گذاشته و صمیمیت زیباشناختی بیشتری را در کنار هم تجربه نمایند.

در زمینه تاثیر معنادار الگوبرصمیمیت اجتماعی - تفریحی، این یافته ناهمسو با پژوهش سلطانی (۱۳۸۸) مبنی بر عدم تاثیر معنادار زوج درمانی هیجان‌مدار بر صمیمیت اجتماعی - تفریحی زوج‌ها و همسو با پژوهش اجاقی (۱۳۹۲) مبنی بر اثربخشی آموزش مدارا با رویکرد اسلامی بر افزایش صمیمیت اجتماعی - تفریحی زنان متقاضی طلاق می‌باشد. از آنجا که صمیمت‌اجتماعی - تفریحی عبارت است از نیاز به مشارکت در فعالیت‌های لذت‌بخش با همسر، شرکت در جلسات به زوج‌ها کمک کرده

تا با بهبود چرخه تعاملی، ابراز مناسب هیجان‌ات، همدلی با همسر در مواقع رنجش و بخشش او، تمرین روش‌های مقابله معنوی در مواقع پرفشار، روابط ایمن‌تر و رضایت بخش‌تری را تجربه کرده و تمایل بیشتری برای گذراندن اوقات لذت بخش خود با یکدیگر داشته و در نتیجه صمیمیت اجتماعی - تفریحی بالاتری را در کنار هم تجربه کنند.

در پایان می‌توان نتیجه گرفت که الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی دارای روایی مناسب بوده و به خوبی توانسته صمیمیت زناشویی را در زوج‌های ناسازگار افزایش دهد، بنابراین می‌تواند توسط مشاوران خانواده به عنوان یک الگوی بومی متناسب با فرهنگ اسلامی جامعه ایرانی مورد استفاده قرار گیرد.

خودگزارشی بودن ابزارهای مورد استفاده، عدم مقایسه نقش جنسیت، شیوه نمونه‌گیری در دسترس و دشواری در هماهنگی‌های لازم جهت حضور هفتگی زوج‌ها در جلسات مشاوره گروهی از جمله محدودیت‌های این پژوهش به شمار می‌رفت. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های دیگری همراه با مقایسه نقش جنسیت در تأثیرپذیرفتن از الگوی مشاوره انجام شود. همچنین به منظور پیشگیری از مشکلات زناشویی، کارگاه‌هایی با الهام از الگوی مشاوره گروهی هیجان مدار مبتنی برآموزه‌های اسلامی برای زوج‌ها جوان در آستانه ازدواج در مراکز مشاوره و دانشگاه‌ها برگزار شود. از آنجا که بخش مهمی از فرهنگ جامعه ما مبتنی برآموزه‌های دینی است، لذا استخراج اصول نظری و کاربردهای عملی نظریه‌های روانشناختی از فرهنگ اصیل اسلامی در طراحی و به کارگیری الگوهای بومی ضروری است از این رو پیشنهاد می‌شود تحقیقات بیشتری در زمینه زوج‌درمانی اسلام محور، انجام شود.

## منابع

- آراین‌فر، ن؛ اعتمادی، ع. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر و هیجان مدار بر صمیمیت زناشویی زوجین آسیب دیده از خیانت همسر. فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش‌های مشاوره، ۱۵ (۵۹)، ۸-۸.

۳۷.

- اجاقی، م. (۱۳۹۲). *اثربخشی آموزش مدارا با رویکرد اسلامی بر کاهش میل به طلاق و بهبود رابطه صمیمانه زنان متقاضی طلاق شهرستان خدابنده*. پایان‌نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره.
- احتشام‌زاده، پ؛ مکوندی، ب؛ باقری، ا. (۱۳۸۹). *رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آن‌ها*. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۱۲۴-۱۳۶.
- اعتمادی، ع. (۱۳۸۴). *بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان*. رساله دکتری. دانشگاه تربیت معلم. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- امان‌الهی، ع؛ ایزدی پناه، م؛ سودانی، م. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه دل‌بستگی به خدا، مقدس دانستن ازدواج و صمیمیت معنوی با کیفیت زناشویی*. فصلنامه مشاوره کاربردی، ۱(۱)۵، ۹۵-۱۱۱.
- انصاریان، ح. (۱۳۸۹). *تفسیر قرآن کریم*. قم: آئین دانش.
- ثنایی‌ذاکر، ب. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- حامدی، ب؛ شفیع‌آبادی، ع؛ نوایی‌نژاد، ش؛ دلاور، ع. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر افزایش میزان صمیمیت زناشویی و خودکارآمدی زوج‌های دانشجویی*. فصلنامه علمی-پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی، ۴(۳)، ۴۳-۵۶.
- حسینی، ب. (۱۳۸۹). *زمینه زوج‌درمانی*. تهران: انتشارات جنگل.
- حسینی، م. (۱۳۹۰). *رابطه سبک‌های مقابله‌ای با صمیمیت و تعهد زناشویی در فرهنگیان شهر ایلام*. پایان‌نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره.
- حیدری، ع؛ اقبال، ف. (۱۳۹۰). *رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک‌های دل‌بستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز*. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۱۱۳-۱۳۲.
- حیدری‌تفرشی، غ؛ خدیوی، ا؛ یوسفی، ر. (۱۳۹۰). *تئوری‌های سازمان و مدیریت در دنیای پسا مدرن*. تهران: فرهنگ سبز.
- خجسته‌مهر، ز؛ احمدی میلاسی، م؛ سودانی، م. (۱۳۹۳). *بررسی نقش تعدیل کننده تعهد دینی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی ناایمن و صمیمیت زناشویی*. روان‌شناسی معاصر، ۱(۱)۹، ۴۳-۵۴.
- خدایاری فرد، م؛ عابدینی، ی. (۱۳۹۴). *نظریه‌ها و اصول خانواده درمانی با تأکید بر نظریه‌های نوین درمان شناختی-رفتاری و معنوی-مذهبی با تجدید نظر کلی (بر اساس DSM-5)*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- خمسه، ا؛ حسینیان، س. (۱۳۸۶). *بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل، مطالعات زنان*، ۱(۱)۶، ۳۵-۵۲.
- داودی، م. (۱۳۸۹). *اخلاق اسلامی مبانی و مفاهیم*. قم: دفتر نشر معارف.

- دشتی، م. (۱۳۹۰). ترجمه نهج البلاغه حضرت علی (علیه السلام). قم: دار البشارت.
- رضایی، ز؛ بوستانی پور، ع؛ حبیبیان، فاطمه. (۱۳۹۲). بررسی نقش اعتماد و صمیمیت در پیش بینی بی ثباتی ازدواج در زنان و مردان متأهل. فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش های مشاوره، ۱۲(۴۷)، ۷۰-۸۱.
- زارعی، ص؛ ثابت، م. (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش زوج درمانی هیجان- محور بر تعهد، صمیمیت و اعتماد زنان متأهل شهر تهران. فصلنامه نسیم تندرستی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۳(۱)، ۲۷-۲۱.
- زندی پور، ط؛ یادگاری، ه. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط بخشش با رضایت زناشویی در بانوان دانشجوی متأهل غیر بومی دانشگاه تهران. مطالعات زنان، ۵(۳)، ۱۰۹-۱۲۲.
- سلطانی، آ. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی زوج درمانی متمرکز بر هیجان، بر سازگاری زناشویی، صمیمیت و بخشش فرزندان شاهد متأهل. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، گروه روان شناسی.
- قادری، ز؛ رفاهی، ژ؛ باغبان، م. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر صمیمیت زوجین. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۶(۲)، ۷۷-۸۳.
- مدنی، ی؛ مرادی، ز. (۱۳۹۷). دیدگاه مشاوران و روان درمانگران درباره نقش دینداری در رضایت جنسی و صمیمیت زناشویی مراجعین: یک پژوهش کیفی. فصلنامه علمی- پژوهشی پژوهش های مشاوره، ۱۷(۶۶)، ۱۳۸-۱۷۶.
- مرادی، م. (۱۳۹۳). نگرشی بر مولفه های هوش هیجانی با رویکرد اسلامی. فصلنامه توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی، ۹(۳۴)، ۴۳-۶۸.
- معتمدیان، ع. ا. (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر سبک های مقابله ای دانش آموزان مقطع متوسطه. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- نعیم، س. (۱۳۸۷). رابطه بین دلزدگی زناشویی، روابط صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی باخسوت علیه زنان شهرا یلام. پایان نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اهواز، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، گروه روان شناسی عمومی.
- نوری تیرتاشی، ا؛ شفیعی آبادی، ع؛ کرمی، ا. (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش بخشودگی بر افزایش میزان صمیمیت زوج ها. دو فصلنامه مشاوره کاربردی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱(۲)، ۱۷-۳۰.
- Alvaro, J. A. (2001). An interpersonal forgiveness and reconciliation intervention: The effect on marital intimacy. Dissertation Abstracts International, 3-B, 62, 1608.
- Bagarozzi, D. A. (2001). Enhancing intimacy in marriage: A clinicians handbook. Brunner-Routledge.
- Braithwaite, S. R., Fincham, F. D., & Selby, E. A. (2011). Forgiveness and

- relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25, 551-559.
- Cooper, L., Bruce, A., Harman, M., Boccaccini, M. (2009). Differentiated styles of attachment to God and varying religious coping efforts. *Journal of Psychology and Theology*, 37, 134-141.
  - Dandeneau, M. L. (1990). Facilitating intimacy: A comparative outcome study of emotionally focused and cognitive interventions. [ruor.uottawa.ca](http://ruor.uottawa.ca).
  - Fincham, F. D., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448-472.
  - Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Psychology*, 52, 511-524.
  - Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
  - Johnson, S. M., & Whiffen, V.E. (2003). Attachment processes in couple and family therapy.
  - Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373-393.
  - Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York, NY: Guilford Press.
  - Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment theoretical approach to romantic love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 266-275
  - Lopez, J., Riggs, S., Pollard, S., & Hook, J. (2011). Religious commitment, adult attachment, and marital adjustment in newly married couples. *Journal of Family Psychology*, 25, 301-309.
  - Mark, C. (2016). *The Effects of Self-Disclosure on Marital Intimacy Among U.S. Iraq War Veterans*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Kansas.
  - Ohtsubo, Y., Matsumura, A., Noda, C., Sawa, E., Yagi, A., & Yamaguchi, M. (2014). It's the attention that counts: interpersonal attention fosters intimacy and social exchange. *Evolution and Human Behavior*, 35, 237-244.
  - Pargament K. I., Smith B. W., Koenig H. G., Perez L. (1998) 'Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors', *Journal for the Scientific Study of Religion*, 374, 710-24.
  - Pargament, K. I. (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York, Guilford.
  - Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsms, K., et al. (1990). God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes of significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793-824.

- Presler, B. (2014). Religiosity, Marital Adjustment, and Intimacy. (Unpublished doctoral dissertation). George Fox University.
- Priest, J. B. (2013). Emotionally focused therapy as treatment for couples with generalized anxiety disorder and relationship distress. *Journal of couple & relationship Therapy*, 12(1), 22-37.
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47-60.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, 841-849.