

طراحی و ارزیابی اثربخشی آموزش آموزه‌های دینی - روان‌شناختی بر روابط سالم و مهارت‌های ارتباطی

هادی بهرامی‌احسان / استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه تهران
جنان نوین / کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران
سیدمحمدرضا رضازاده / دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه تهران
دریافت: ۱۳۹۴/۰۸/۰۲ - پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۵

janan.novin@gmail.com

چکیده

این پژوهش، به هدف شناسایی اثربخشی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی بر روابط سالم و مهارت‌های ارتباطی طراحی و اجرا گردید. جامعه آماری شامل زنان متأهل ساکن منطقه یازده و دوازده تهرانی است که حداقل، یک سال و حداکثر پانزده سال از زمان ازدواج آنان گذشته است. نمونه آماری، شامل ۳۶ زن متأهل در منطقه ۱۱ و ۱۲ تهران است که با روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. از مقیاس مناسبات سالم و مقیاس مهارت‌های ارتباطی استفاده شد. ابتدا، از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد، آنگاه، گروه آزمایش طی هفت جلسه دو ساعته، تحت آموزش بسته آموزشی طراحی شده قرار گرفت. پس از پایان آموزش، مجدداً از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. برای مقایسه نتایج از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که آموزش بسته آموزشی بر روابط سالم و ابعاد روابط سالم و مهارت‌های ارتباطی، تأثیر مثبت دارد.

کلیدواژه‌ها: روابط سالم، مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی، آموزه‌های دینی - روان‌شناختی، زنان متأهل.

مقدمه

مهارت ارتباطی اشخاص در طول مدت زندگی شان شکل می‌گیرد و بر همه روابط آنها تأثیر می‌گذارد. چگونگی ارتباط در خانواده پدری، فرهنگ، جنسیت، طرز برقراری ارتباط با دیگران، تجارب ناشی از روابط صمیمانه قبلی، برداشت از روابط و شخصیت، بر چگونگی این مهارت‌ها تأثیر می‌گذارند. بخش اعظم زمینه ارتباطی هر فرد، زمانی شکل گرفته که هنوز ازدواج نکرده، با این وجود، بر رابطه کنونی او تأثیر می‌گذارد. مشکلات ارتباطی، از رایج‌ترین مشکلاتی است که زوجین بیان می‌کنند. بیش از ۹۰٪ زوج‌های آشفته، این مشکلات را به‌عنوان مسئله اصلی در روابط خود بیان می‌کنند (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۴، ص ۲۷۱). طرفداران نظریه‌های رشدی و ساخت‌نگر، معتقدند: افزایش بروز تعارض‌های زناشویی از این جهت است که زوجین جوان مهارت تغییر الگوهای رفتاری و قواعد و انتظارات برگرفته از روابط قبلی، به ویژه خانواده پایه و تشکیل یک واحد زناشویی جدید را ندارند. تعارض‌های بین‌فردی، به اندازه روابط اجتماعی، فراگیر و گسترده‌اند. از این رو، تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات یک زوج، امری بدیهی و غیرقابل اجتناب است (کار، ۲۰۱۰). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که نداشتن مهارت‌های ارتباطی موجب بروز مشکلات عدیده‌ای در روابط زناشویی می‌گردد.

پژوهش‌های میلر و الیور به نقل از اصلانی (۱۳۹۰)، نشان داد که برخی زوج‌ها، سال‌هایی را به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی، به صورت ناکارآمد گذرانده بودند، درحالی‌که می‌پنداشتند مشکل آنها مسائل جنسی، مالی یا وابستگی هستند. در یک مطالعه طولی سه ساله، مارکمن و همکاران (۱۹۹۹) دریافته‌اند که مهارت‌های ارتباطی، مثل گوش کردن فعال و صحبت کردن می‌توانند مؤلفه‌های پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رضایت زناشویی باشند. همچنین، مهارت‌های ارتباطی ضعیف و حل مسئله ناکارآمد و نداشتن رضایت در تعامل‌ها، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مشکلات ارتباطی در سال‌های پس از ازدواج باشد (ترتا، ۱۹۹۹، ص ۴۰۳). پژوهش دیگری نشان داد که آموزش روابط، توجه به همسر و برنامه‌ریزی برای حل مشکلات، روش‌های ارتباطی را بهبود بخشیده، اضطراب، بی‌خوابی، نارضاکنش‌وری اجتماعی و افسردگی زوجین را کاهش داده است (خوشکام، ۱۳۸۶). در پژوهشی که توسط رضازاده (۱۳۸۷) انجام شده، نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی را در سازگاری زناشویی و پیشگیری از ناسازگاری دارد. مطالعه رضازاده نشان داد که با آموزش مهارت‌های ارتباطی، اگرچه رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و بین این دو، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد، اما این مهارت به تنهایی نمی‌تواند مؤثر باشد و برای پایداری زناشویی و افزایش رضایتمندی، فضایل و ارزش‌های معنوی سرنوشت‌سازتر می‌باشند.

مشکلات ارتباطی موضوع محوری، در رویکردهای ارتباطی نسبت به خانواده است. این رویکردها، تعارض‌های بین زوجین را نه در قالب مشکلات دو نفر، بلکه به‌عنوان یک رابطه نارسا کنش‌ورانه تحلیل می‌کنند. این منازعات، اغلب دور باطلی را ایجاد می‌کند که یافتن نقطه آغاز در آن بی‌معنی است؛ زیرا هر یک از زوجین معتقدند: آنچه که می‌کنند و یا می‌گویند، به سبب آن چیزی است که طرف مقابل می‌کند، یا می‌گوید (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۹۹۶). به نظر اغلب محققان، این حوزه، تمرکز درمانی در رویکردهای ارتباطی، تصحیح ارتباط است که به تصحیح فرد در سیستم تعاملی می‌انجامد (کرو و رایدلی، ۲۰۰۰).

در اهمیت مهارت‌های ارتباطی در روابط سالم زناشویی، آنگاه که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه‌دار و تفاهم زناشویی کاهش می‌یابد، عوارض مخرب و منفی بر بهداشت روانی خانواده و فرزندان وارد می‌شود. از این‌رو، افزایش تفاهم زناشویی و مساعدسازی محیط خانوادگی، به‌عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی اولیه ملاحظه می‌گردد که در زمینه‌های تربیتی از اهمیت چشمگیری برخوردار است. اگر خانواده، محیط سالم و سازنده‌ای برای اعضای خود باشد و نیازهای جسمانی و روانی آنها را برآورده کند، کمتر ممکن است به نهادهای درمانی، خارج از خانواده احتیاج شود (نیکویی و سیف، ۱۳۸۲).

روابط سالم، بر اساس الگوی نظری به دست آمده از آیات و روایات در متون اسلامی، تهیه شده و ناظر به روابطی است که در آن، بر اساس آموزه‌های دینی فرد، نه تنها ارتباطات ارضاکنده و عاطفه مثبت را تنظیم می‌کند، بلکه علاوه بر آن درصدد است تا با ایجاد یک فضای ایمن در خانواده، همسرش را به تجربه شرایط بهتر و تعالی یاری نماید (بخشوده و بهرامی‌احسان، ۱۳۹۱).

هم‌اکنون دیدگاه نظری متعددی، با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند (عامری، ۱۳۸۱، ص ۸۱). از جمله دیدگاه شناختی- رفتاری، سیستمی، درمان هیجانی و غیره را می‌توان نام برد، اما هیچ یک از نظام‌های نظری موجود به تنهایی برای همه بیماران و مشکلات آنها کارایی کامل را ندارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که از طریق رویکردهای التقاطی، می‌توان درمان‌های متفاوت و یا ترکیبی از درمان‌ها را برای مشکلات خاص مراجعان به صورت انتخابی تجویز کرد (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۱، ص ۴۵۰). در دو دهه اخیر، رویکرد کل‌گرایانه‌ای در شناخت بشر، راه را برای انجام بررسی‌های بیشتر در زمینه‌های مختلف هموار کرده است. در این رویکرد، معنویت به مثابه بعدی از ابعاد وجودی انسان، همچون بعد شناختی، هیجانی و رفتاری، که سازنده ماهیت انسان است، در نظر گرفته می‌شود (ساعد، ۱۳۸۷). علی‌رغم تحقیقات گوناگونی که درباره رابطه مذهب و دینداری، با متغیرهای متعدد روان‌شناختی، در حوزه فردی و یا قلمرو زناشویی صورت گرفته است، ضرورت استفاده از رویکردهای مذهبی، در کنار دیگر تکنیک‌های درمانی، بخصوص در کشورهایی که به اعتقادات مذهبی پایبندی بیشتری دارند، محسوس‌تر است.

تعالیم اسلام دربارهٔ چگونگی روابط اعضای خانواده و مسئولیت‌های متقابل آنها، توصیه‌های الزامی و اخلاقی فراوانی دارد که در تحکیم پایه‌های خانواده نقش اساسی دارد (سالاری‌فر، ۱۳۸۷، ص ۴۵). رویکرد آموزه‌های اسلامی، دربارهٔ مهارت‌های ارتباطی می‌تواند تا حد زیادی مشکلات میان زوجین را حل کند. بیشترین سفارش اسلام، در مورد مسائل خانوادگی در زمینه گذشت و اغماض هر یک از زن و شوهر در لغزش‌ها، کج خلقی‌ها و اشتباهات یکدیگر است. مگر دوست ندارید که خدا بر شما ببخشد؟ و خدا آمرزنده مهربان است. قرار دادن پایه روابط بین زوجین بر اساس ایثار، یکی دیگر از ویژگی‌های منحصر به فرد رویکرد اسلامی است. بیان بی‌پرده احساسات مثبت به هم، تا حد زیادی می‌تواند روابط بین زوجین را ارتقا دهد. در زمینه ارتباطات کلامی، تأکیدی که بر آرامش در کلام و دوری از مجادله و سخن گفتن به بهترین شیوه شده است (عنکبوت: ۴۶)، می‌تواند در ارتباط زناشویی بسیار راه گشا باشد. اسلام اساس زندگی زناشویی را بر پایه محبت و مودت (روم: ۲۱) میان زوجین و رمز سعادت زندگی زناشویی را در آرامش‌دهی آنها (اعراف: ۱۸۹) به همدیگر می‌داند (مصطفوی، ۱۳۸۵، ص ۸۲). رعایت حقوق متقابل، از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی از دیدگاه اسلام است. مهم‌ترین وظیفه مرد، سرپرستی خانواده و تلاش برای رفاه آنها (بقره: ۲۲۸)، رعایت حال زن، دوست داشتن و مهرورزی و معاشرت نیکو (نساء: ۱۹) با او است. مهم‌ترین وظیفه زن هم اطاعت و فرمانبرداری، حفظ عفت خود، حفظ عفت شوهر و اخلاق خوش است (نساء: ۳۴). اساسی‌ترین وظیفه زن، شوهرداری از جمله تأمین نیازهای عاطفی و جنسی همسر است که از نظر ارزش، معادل سخت‌ترین تکلیف دینی مرد؛ یعنی جهاد شمرده شده است (کلینی، ۱۴۱۳ق، ج ۵، ص ۹؛ صدوق، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۶۲۰؛ سالاری‌فر، ۱۳۸۷، ص ۷۱). حق شناسی و شکرگذاری، یکی از اخلاق پسندیده و بزرگترین رمز جلب احسان است. خداوند، سپاسگزاری از نعمت‌هایش (ابراهیم: ۷) را شرط ادامه نعمت شمرده است (امینی، ۱۳۸۳، ص ۴۹). تنها چیزی که اختلافات زن و شوهر را حل می‌کند، گذشت و اغماض است. عفو و گذشت، از موارد احسان و به تعبیر قرآن، محبوب خداست (مصطفوی، ۱۳۸۵، ص ۹۸). به مرد توصیه شده است که در هر شرایطی، با زن مدارا کند (همان، ص ۱۱۱). این توصیه کلی، با دلیل‌هایی مطرح شده است. از جمله اینکه، زن امانتی در دست مرد است (حرعاملی، ۱۳۹۸ق، ج ۱۴، ص ۱۲۲). در روایات اسلامی تندخویی را نکوهش و نرمی و ملاحظت را ستایش کرده‌اند. پیامبر اکرم ﷺ، به دلیل نرمی و ملاحظت و نداشتن زبان تند و پرخاشگر، مورد ستایش خداوند قرار گرفته است (آل عمران: ۱۵۹). یکی از نکته‌های بسیار ظریف، امانت بودن زنان نزد مردان است (بیهقی، ۱۴۱۴ق، ج ۷، ص ۳۰۴). روشن است که اگر مرد همسرش را امانتی در دست خود بداند، سعی خواهد کرد مناسب‌ترین رفتار را با او داشته باشد (سالاری‌فر، ۱۳۸۷، ص ۸۹).

در جامعه معاصر، زوجها مشکلات شدید و فراگیری را هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه تجربه می‌کنند. در واقع، مشکل درماندگی زناشویی، بیش از هر معقوله دیگر موجب ارجاع و دریافت خدمات مشاوره‌ای شده است. بسیاری از مشکلات زوجین، بدین دلیل است که چگونگی برقراری ارتباط درست را آموزش ندیده‌اند. با توجه به اینکه، جامعه ما در سال‌های اخیر با مشکل افزایش ناسازگاری میان زوجین مواجه شده است، برای تأمین یک راه‌حل احتمالی، این تحقیق در پی ارائه الگویی برخاسته از فرهنگ و معارف اسلامی است تا این الگو را در یک کارآزمایی پژوهشی مورد ارزیابی و بررسی قرار دهد. با این توصیف، هدف این پژوهش ارزیابی اثربخشی بسته طراحی مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر بهبود روابط سالم و نیز ارتقای مهارت‌های ارتباطی زوجین است.

روش پژوهش

طرح مورد استفاده در این تحقیق، طرح نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با گروه کنترل می‌باشد. جامعه این تحقیق، شامل همه زنان متأهل ساکن منطقه یازده و دوازده تهرانی بود که حداقل یک سال و حداکثر پانزده سال از زمان ازدواج آنان گذشته باشد. ابتدا، سه مدرسه ابتدایی در منطقه یازده و دوازده تهران، به صورت تصادفی انتخاب شد. از مادران دانش‌آموزان آنها، دعوت به عمل آمد و برای مادران حاضر، توسط محقق در باب اهمیت روابط زناشویی و نقش مهم این روابط در تربیت فرزند، سخنرانی به عمل آمد. سپس، از تمامی مادران اطلاعاتی مبنی بر سن، مدت زمان ازدواج، تحصیلات، تحصیلات همسر گرفته شد. با توجه به ملاک‌های ورود، سی و شش نفر از خانم‌هایی که حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آنان گذشته، و سن آنها کمتر از چهل سال باشد، و تحصیلات بین سیکل تا لیسانس داشتند، به‌عنوان گروه مورد نظر انتخاب شدند. از تمامی سی و شش خانم متأهل پیش‌آزمون گرفته شد. بعد به صورت تصادفی خانم‌ها، در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. برنامه آموزشی تنظیم شده طی هفت جلسه دو ساعته، به گروه آزمایش آموزش داده شد. گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. برای رعایت اخلاق پژوهشی، به خانم‌ها گفته شد که اسامی و پاسخ پرسش‌نامه‌ها محرمانه خواهد بود. پس از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار پژوهش

مقیاس مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی: این پرسش‌نامه دارای ۱۹ سؤال بود. هدف آن، سنجش میزان مهارت ارتباطی بین‌فردی در افراد مختلف می‌باشد. طیف پاسخ‌گویی آن، از نوع لیکرت می‌باشد. در پایان‌نامه منجمی‌زاده (۱۳۹۱) برای روایی همزمان پرسش‌نامه محاسبه و یک همبستگی قوی بین آن، با پرسش‌نامه توانایی برقراری ارتباط مؤثر به دست آمد (۰/۶۹۸=r). در نتیجه، روایی همزمان آن مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین، پایایی پرسش‌نامه یا قابلیت اعتماد آن، با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای

کرونباخ، از صفر به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایداری کامل قرار می‌گیرد. هر چه مقدار به‌دست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد، قابلیت اعتماد پرسش‌نامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی بین فردی ۰/۷۳ به دست آمد. این امر بیانگر پایداری خوب این پرسش‌نامه است. پرسش‌نامه مناسبات سالم (مناسبات زوجی دین‌محور): این پرسش‌نامه با توجه به توصیه‌های دین اسلام درباره روابط و وظایف همسران نسبت به یکدیگر، با استفاده از متون اسلامی توسط بهرامی/احسان و رضازاده (۱۳۸۹) تهیه شده و توسط چندی از استادان مورد ارزیابی قرار گرفته است. این مقیاس، یک اندازه‌گیری کلی از روابط زناشویی از قبیل ارتباط عاطفی، تلاش شخصی برای بهبود ارتباط، نگرش مذهبی در ارتباط زناشویی را شامل می‌شود. به‌طور کلی، این مقیاس زیر مؤلفه‌هایی را به قرار زیر مورد سنجش قرار می‌دهد: صداقت، احترام، محبت، همکاری، عفو، صبوری، حسن ظن، مشورت، توقع بر اساس توانایی‌ها، پرده‌پوشی بر عیوب، خوش‌خلقی، کنترل عصبانیت خود و همسر، مهمان‌نوازی، رفت و آمد با خانواده همسر، توصیه به بندگی خدا، هماهنگی با همسر، اهمیت دادن به رشد و بالندگی، تکامل یکدیگر، توجه به رعایت حقوق، مایه افتخار و آراستگی یکدیگر، بیان احساسات و مسائل درونی، قناعت، برخورد شایسته با مسائل، درک متقابل، اطاعت از همسر، توجه به تأثیر گناه در روابط (بخشوده و بهرامی‌احسان، ۱۳۹۱). این مقیاس، شامل ۶۸ سؤال با طیف لیکرت است (همان) و سه بخش دارد. بخش اول، شامل ۴۶ سؤال است و به‌عنوان سؤالات مشترک، که هم مردان و هم زنان به آنها پاسخ می‌دهند، از آن استفاده می‌شود. بخش دوم، شامل ۱۰ سؤال است و فقط زنان به آنها پاسخ می‌دهند. بخش سوم، نیز شامل ۹ سؤال است و مردان به آن سؤال‌ها پاسخ می‌دهند. سه سؤال آخر نیز مشترک بین آنان است. پرسش‌نامه به صورت پنج گزینه‌ای می‌باشد. در بررسی اعتبار این مقیاس، از همسانی درونی آلفای کرونباخ استفاده شده است که نتایج در این زمینه نشان داده‌اند که این مقیاس، از نظر میزان آلفا (۰/۹۳٪) در حد بالایی است.

مبانی بسته آموزشی دینی - روان‌شناختی

چگونگی آفرینش انسان، حاکی از این است که وی به‌عنوان مربی و یا متربی، چه باید انجام دهد و یا نباید انجام دهد. به‌عنوان نمونه، وجود میل به کمال ابدی، حاکی از این است که باید هدفی کمالی و واقعی را بشناسد و آن را دنبال کند و نباید در مسیر هدفی خیالی و یا تنازلی گام بردارد. همچنین، از این جهت که آن ویژگی فطری در آدمی محدود و موقتی نیست، باید به سعادت ابدی و نامحدود بیندیشد و برای آن تلاش کند و نباید در مرتبه‌ها متوقف شود و دست از تلاش بردارد، بلکه به هر مرتبه‌ای که رسید، برای نیل به مراتب بالاتر، کوشش نماید تا به درجات عالی کمالی و پیامدهای بهشتی آن نائل گردد. این ویژگی فطری در خصوص زن و شوهر، حکایت از این دارد که هر یک از آنها، باید به خوبی‌ها بیندیشند و روابط و عملکردهای خود را به گونه‌ای تنظیم نمایند که به آنچه مسیر کمال و خوشبختی جاوید و نامحدود را تسهیل می‌کند، بپردازند و از آن نوع

روابط بد و عملکردهای زشت، که مانع سعادت آنهاست، پرهیز کنند. بنابراین، با شناسایی نوع روابط زناشویی الگوهای شایسته، باید در برقراری ارتباط حسنه و سعادتبخش با یکدیگر کوشش نمایند و از رفتارهایی همچون بی‌محبتی، بی‌اعتنایی، ناسزاگویی، تزییع حقوق همسر و اموری مانند آن دوری کنند. بسته آموزشی تهیه شده، از پنج مینا از مبانی روابط زن و شوهر استفاده کرده است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

مینای اول: آرامش‌بخشی زن و مرد در محیط خانواده

آرامش روحی، از هدف‌های ارزشمندی است که هر انسانی به طور طبیعی در پی آن است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَهُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا» (اعراف: ۱۸۹)؛ اوست که همه شما را از یک تن بیافرید و از آن یک تن زنش را نیز بیافرید تا به او آرامش یابد. در جای دیگر می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم: ۲۱)؛ و از نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان همسرانی آفرید. تبیین آرامش به‌عنوان هدف آفرینش زن و مرد و معطوف ساختن ذهن دختران و پسران، به این امر در آیات و احادیث برای این است که آرامش همه جانبه، از مهم‌ترین انگیزه‌های ازدواج است. توصیه شده است که با کسی ازدواج کنید که زمینه‌های روانی تحقق این هدف در او وجود داشته باشد.

مینای دوم: مهارت‌های شناختی

آموزش مهارت‌های شناختی به همسران، سبب شکوفا شدن فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود تا بتوانند به طور منطقی و شایسته، زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم‌کاری دچار نشوند. یکی از این مهارت‌های شناختی، آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد است. هر یک از مرد و زن، باید تمایلات و عواطف یکدیگر را بشناسند. مرد باید بداند که زن بنده محبت است و دوست دارد مورد حمایت و محبت قرار گیرد. زن نیز باید بپذیرد که مرد خونسرد و شجاع است. علاقه به پُر حرفی ندارد به واقعیات زندگی می‌اندیشد، حرف‌های او نوعاً با منطق همراه است.

مینای سوم: مهارت‌های نگرشی

نگرش‌ها، در زمینه‌سازی و شکل‌دهی به رفتارها، ایجاد انگیزش‌ها، ارضای نیازها و جهت‌دهی به گرایش‌ها تأثیری جدی دارند. هیچ مفهوم مجردی نتوانسته است همچون مفهوم «نگرش»، موقعیت عمده‌ای در روان‌شناسی اجتماعی کسب کند. یکی از آسیب‌هایی که جامعه ما امروزه با آن مواجه است، این است که نگرش اکثر مردم به زندگی و فلسفه زندگی درست نیست. اولین فلسفه زندگی بشر، «امتحان» است خداوند می‌فرماید: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ» (ملک: ۲). اگر باور کنیم آنچه برای ما رخ می‌دهد، یک

امتحان گذراست، نه چیزی فراتر از آن، مانند ماشینی که با آن امتحان رانندگی می‌دهیم، یا لباسی که بازیگر در آن نقش بازی می‌کند، با فراز و فرود زندگی، راحت‌تر برخورد خواهیم کرد. بازیگران وقتی نقشی را می‌پذیرند، تنها در اندیشه‌ی ایفای درست نقش خود هستند.

مبنای چهارم: مهارت‌های ارتباطی

منشأ بسیاری از تنش‌های همسران، ارتباط‌های نادرست آنان با یکدیگر است. آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح، می‌تواند از بروز تنش بین آنان جلوگیری کند. در نظر گرفتن موقعیت برای گفت‌وگو بین همسران، از اهمیت بالایی برخوردار است. امام علی ع می‌فرماید: «نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها با همسر سخن بگویی» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۳۰۶). شیوه صحیح خوب گوش دادن، یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد یک گفت‌وگوی حسنه در زندگی است. به فرموده امام علی ع، وظیفه افراد است که به هنگام سخن گفتن با علم سخن بگویند و به هنگام گوش دادن، با توجه و دقت گوش بدهند (همان، ج ۵، ص ۶۰۳). رسول اکرم ص در حدیثی با اشاره به یک ویژگی روان‌شناختی - عاطفی زنان، مبنی بر اینکه ابراز محبت‌های شوهر، تأثیر عمیقی بر زن دارد، به گونه‌ای که هرگز فراموش نمی‌کنند و به ابراز کردن کلامی و زبانی توصیه می‌کنند. زن و مرد هر دو، باید از ابرازهای کلامی منفی و ناخوشایند بپرهیزند که عوارض روانی منفی دارد و موجب زدودن آرامش از زندگی مشترک می‌شود. امام صادق ع می‌فرماید: «هر زنی که به شوهرش بگوید: من از تو خیری ندیدم، عمل خوب او از بین رفته است» (حرعاملی، ۱۳۹۸، ج ۱۴، ص ۱۱۵).

مبنای پنجم: وجود غریزه جنسی

از مهم‌ترین مبانی در روابط زن و مرد، نیاز جنسی است که به صورت نیاز طبیعی در نهاد زن و مرد وجود داد. در متون حدیثی، بر طبیعی بودن این نیاز و نفی ردالت از آن تأکید شده است. به‌عنوان نمونه، هنگامی که به پیامبر رسید که عده‌ای از مسلمانان از زنان کناره‌گیری کرده‌اند و به عبادت مشغول شده‌اند، آنها را مذمت کرده، فرمودند: آیا از زنان روگردان شده‌اید، درحالی که من از این امر روگردان نشده‌ام و روز غذا می‌خورم و شب می‌خوابم. بدین معناست خداوند متعال این آیه را نازل فرمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» (مائده: ۸۷)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا بر شما حلال کرده است، حرام مکنید و از حد در مگذرید که خدا تجاوزکنندگان از حد را دوست ندارد.

این رفتار رسول خدا ص و آیه مرتبط با آن، حاکی از آن است که تمایل زن و مرد به یکدیگر، طبیعی است و به خودی خود امری نکوهیده نیست. محتوای بسته آموزشی به اجمال، در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. خلاصه پروتکل آموزشی آموزه‌های دینی روان‌شناسی برای بهبود روابط همسران

جلسه	اهداف و خلاصه جلسه
جلسه اول	در این جلسه، ضمن آشنایی اعضای گروه و مشاور، توضیح کلی پیرامون جلسات و عناوین آن و روند کار در این دوره داده شد و خانم‌های متأهل درباره قواعد گروهی توجیه شدند و از خانم‌ها پیش‌آزمون گرفته شد.
جلسه دوم	در این جلسه، به بحث درباره تفاوت‌های زن و مرد در چند حیطه پرداخته شد. اول به بحث تفاوت‌های فیزیولوژیکی و مغزی زنان و مردان پرداخته شد. سپس، اصل تفاوت در قرآن، تفاوت در نگرش، تفاوت در برخورد با ناراحتی، تفاوت در برقراری ارتباط کلامی و... مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه سوم	در این جلسه، به بحث درباره آرامش در محیط خانواده و نقش مهم زن در آرامش دهی به محیط خانواده اشاره شد. در ادامه، به تعریف مهارت‌کردن خشم و شیوه ابراز صحیح آن و در نهایت، رسیدن به عفو و گذشت مورد بحث قرار گرفت.
جلسه چهارم	محوریت اصلی در این جلسه، مهارت‌های ارتباطی کلامی و عاطفی زن و شوهر از منظر اسلام بود. که در ابتدا، روش‌های درست ارتباطی از منظر دینی بحث شد. سپس، آموزش درست این ارتباطات با نگاه روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه پنجم	در این جلسه، به بحث درباره نحوه ارتباط با خانواده همسر پرداخته شد. موقعیت‌هایی که موجب شکل‌گیری ارتباط نادرست با خانواده همسر می‌شود. همچنین، الگوی درست ارتباط با خانواده همسر به طور مبسوط مورد بحث قرار گرفت.
جلسه ششم	در این جلسه، به تعریف نگرش و اهمیت نگرش پرداخته شد و اینکه هدف از این جلسات، تغییر یافتن نگرش است. بعد به بیان نقش ویژه امتحان الهی در تغییر نگرش به فلسفه زندگی پرداخته شد. سپس فلسفه اصلی امتحان شرح داده شد.
جلسه هفتم	در جلسه آخر، به اهمیت مسائل جنسی بین همسران اشاره شد. اطلاعات لازم در زمینه اهمیت مسائل جنسی در اسلام داده شد و راهکارهایی که توسط معصومین ^ع اشاره شده مورد بحث قرار گرفت. همچنین، به بررسی اختلالات جنسی در خانم‌ها و راه‌های درمان آن اشاره شد و در انتها از شرکت‌کنندگان پس‌آزمون گرفته شد.

تحلیل نتایج

جدول شاخص‌های توصیفی، آزمودنی‌ها را در روابط سالم زناشویی و ابعاد روابط سالم زناشویی و مهارت‌های ارتباطی در پیش‌تست و پس‌تست گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار می‌دهد.

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها (N:36) در روابط سالم زناشویی و ابعاد روابط سالم زناشویی و مهارت‌های ارتباطی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
روابط سالم	آزمایش	۲۴۵/۰۶	۲۶/۶۳
	کنترل	۲۶۱/۳۳	۱۹/۷۴
ارتباط عاطفی با همسر	آزمایش	۲۴۱/۶۷	۳۸/۵۱
	کنترل	۲۳۷/۲۲	۳۸/۶۳
تلاش برای بهبود روابط	آزمایش	۹۲/۹۲	۱۱/۱۷
	کنترل	۱۰۳/۰۵	۷/۷۰
نگرش مذهبی در ارتباط	آزمایش	۸۹/۳۲	۱۸/۶۴
	کنترل	۹۰/۵۶	۱۹/۹۸
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۱۲۷/۹۹	۱۳/۶۰
	کنترل	۱۳۶/۶۱	۱۱/۶۱
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۱۲۸/۳۹	۱۳۸/۳۹
	کنترل	۱۲۵/۲۳	۱۷/۳۰
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۲۰/۸۶	۲/۸۰
	کنترل	۲۳/۵۰	۰/۹۷
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۲۰/۳۹	۲/۵۴
	کنترل	۱۹/۶۳	۲/۴۱
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۴۶/۱۲	۱۳/۰۱
	کنترل	۵۶/۳۳	۱۱/۸۱
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۴۷/۶۵	۱۲/۶۵
	کنترل	۴۷/۶۳	۱۲/۵۶

بر اساس این جدول، در روابط سالم زناشویی، میانگین پیش‌تست و پس‌تست در گروه آزمایش، با هم تفاوت دارد. نمرهٔ پس‌تست گروه آزمایش، به نسبت نمره پیش‌تست افزایش یافته است. میانگین پیش‌تست در گروه آزمایش، $۲۵۴/۰۶$ و در پس‌تست $۲۶۱/۳۳$ می‌باشد. بنابراین، بین پیش‌تست و پس‌تست، تفاوت وجود دارد. نمرهٔ پس‌تست در گروه کنترل، کاهش یافته است. نمرهٔ پیش‌تست در گروه کنترل، $۲۴۱/۶۷$ و در پس‌تست $۲۳۷/۲۲$ می‌باشد. در تمامی ابعاد در پس‌تست‌های گروه آزمایش، شاهد افزایش نمرهٔ میانگین هستیم. میانگین ارتباط عاطفی با همسر، در پیش‌تست $۹۲/۹۲$ و در پس‌تست $۱۰۳/۰۵$ ، میانگین تلاش برای بهبود روابط در پیش‌تست $۱۲۷/۹۹$ و در پس‌تست $۱۳۶/۶۱$ ، میانگین نگرش مذهبی در ارتباط در پیش‌تست $۲۰/۸۶$ و در پس‌تست $۲۳/۵۰$ می‌باشد. در گروه کنترل، در ابعاد روابط سالم نیز بین پیش‌تست و پس‌تست تفاوت وجود دارد. میانگین ارتباط عاطفی با همسر، در پیش‌تست $۸۹/۳۲$ و در پس‌تست $۹۰/۵۶$ ، میانگین تلاش برای بهبود روابط در پیش‌تست $۱۲۸/۳۹$ و در پس‌تست $۱۲۵/۳۳$ ، نگرش مذهبی در ارتباط در پیش‌تست $۲۰/۳۹$ و در پس‌تست $۱۹/۶۳$ می‌باشد. در گروه کنترل، در مهارت‌های ارتباطی نیز بین پیش‌تست و پس‌تست تفاوت وجود دارد. میانگین مهارت‌های ارتباطی در گروه آزمایش، در پیش‌تست $۴۶/۱۲$ و در پس‌تست $۵۶/۳۳$ می‌باشد. میانگین مهارت‌های ارتباطی در گروه کنترل در پیش‌تست، $۴۷/۶۵$ و در پس‌تست $۴۷/۶۳$ می‌باشد. به‌طور کلی، نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در تمامی مقیاس‌ها، نسبت به نمرات پس‌آزمون در گروه کنترل افزایش قابل توجهی داشته است. علاوه بر این، نمرات پس‌آزمون گروه کنترل نسبت به پیش‌آزمون، در همین گروه تغییرات چندانی نداشته است. در این پژوهش، پیش از تحلیل داده‌ها، برای بررسی همگنی واریانس متغیرها، از آزمون لوین استفاده شد. جدول ۳، آزمون همگنی واریانس‌های لوین را در گروه‌های آزمایش و کنترل، بر اساس متغیرهای رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی نشان می‌دهد.

جدول ۳. آزمون همگنی واریانس‌های لوین در گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس متغیرهای رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی

متغیرها	درجه آزادی	نسبت F	سطح F
رضایت زناشویی	۲۵	۲/۵۷۴	۰/۱۲۲
مهارت‌های ارتباطی	۲۵	۱۰/۳۸۶	۰/۳۰۱

همان‌گونه که در جدول ۳ دیده می‌شود، نتایج آزمون همگنی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، در رابطه با متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که نسبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی معنادار نیست. بنابراین، واریانس‌های گروه آزمایش و کنترل، یکسان است. این یافته، به پژوهشگر اجازه می‌دهد تا فرض کند که واریانس‌ها برابر هستند. جدول ۴، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوارا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون، رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی آزمودنی‌های گروه

آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	df خطا	سطح معناداری
اثر بیلابی	۰/۴۵۳	۶/۵۴	۲	۳۰	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۶۰۱	۶/۵۴	۲	۳۰	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	/۸۹۱	۶/۵۴	۲	۳۰	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۰/۸۹۱	۶/۵۴	۲	۳۰	۰/۰۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل، از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p < 0/001$ تفاوت معناداری وجود دارد. براین اساس، می‌توان گفت: حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی)، بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی‌بردن به این تفاوت، دو تحلیل کواریانس در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن، در جدول ۴ وجود دارد. جدول ۴، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس در متن مانکوا را بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی آزمودنی‌های

گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
رضایت زناشویی	۲۹۰۰/۸۹	۱	۲۹۰۰/۸۹	۴۸۰/۲۰	۰/۰۰۱
مهارت‌های ارتباطی	۴۸۷۳/۴۰	۱	۴۸۷۳/۴۰	۲۵۰/۴۸	۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات جدول ۵، دیده می‌شود که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون، از لحاظ متغیرهای، رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی در سطح $P < 0/001$ معنادار است. براین اساس، می‌توان گفت: آموزش بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناسی موجب افزایش رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، این بوده که طراحی و آموزش بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی، تا چه اندازه موجب افزایش میزان روابط سالم و همه‌ابعاد آن و افزایش مهارت‌های ارتباطی در گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل شده است. در این پژوهش، برای بررسی روابط سالم زناشویی، از مقیاس مبادلات سالم (بخشوده، ۱۳۹۱) استفاده شد. در رابطه با این فرضیه، یافته‌های پژوهش نشان دادند که آموزش بسته آموزشی طراحی شده، مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی، روابط سالم زناشویی را در بین خانم‌های متأهل افزایش می‌دهد.

تعامل و روابط زناشویی سالم، کلید فرایند خانواده مطلوب است. به عبارت دیگر، وقتی خانواده‌ای از الگوهای

ارتباطی مؤثر استفاده می‌کند، انتقال و درک روشنی از محتوا به قصد هر پیام دارد. نیازهای روانی اعضای خانواده را ارضا می‌کند و ارتباط زوج و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشد (گودرزی و همکاران، ۱۳۸۸). رضایت زناشویی، بیانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. سعادت و سلامت خانواده، به وجود ارتباطات سالم و بالنده زوجین بستگی دارد. چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم بر خوردار نباشد، پیام منفی آن، انواع مشکلات جسمی و روانی است. در زمینه تأثیر آموزش آموزه‌های دینی - روان‌شناختی، بر ارتقا روابط سالم زناشویی، تحقیق مستقلی یافت نشد. انجام این پژوهش، گام جدیدی در این زمینه است. بر اساس نتایج این مطالعه، در زمینه زیرمقیاس‌ها یافته‌های این پژوهش، با پژوهش فرح‌بخش (۱۳۸۵) و مارگولین (۲۰۰۵) همسو می‌باشد که به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی، به شیوه واقعیت‌درمانی گلاسر پرداخت. زوجینی که به این شیوه تحت درمان بودند، روابط صمیمانه آنها با همسرشان بهبود یافته است. این پژوهش، از این جهت که شیوه درمانی موجب افزایش روابط صمیمانه بین زوجین می‌شود، با پژوهش حاضر همسو می‌باشد. مارگولین و همکاران (۲۰۰۸)، در کار با زوج‌های مشکل‌داری، که دارای اسنادهای نادرست در مورد ازدواج و روابطشان بودند، نشان دادند که بازسازی شناختی موجب تغییر اسنادهای نادرست همسران و به دنبال آن، کاهش اختلاف و بهبود روابط عاطفی زناشویی شده است (قریشیان و همکاران، ۱۳۸۹). این پژوهش، از این جهت که آموزش موجب افزایش روابط عاطفی بین همسران می‌شود، با پژوهش حاضر همسو می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش بسته آموزشی، بر نگرش مذهبی تأثیر نداشته است. نکته‌ای که محقق در زمینه عدم تأیید این فرضیه بیان می‌کند، مسئله نگرش و تغییر دادن سخت نگرش است. نگرش همراه با خود، عناصر شناختی، رفتاری و عاطفی را داراست. عناصر شناختی، در زمینه دادن و گرفتن اطلاعات، عناصر رفتاری در زمینه مهارت‌های آموزشی و عناصر عاطفی در زمینه تحریک احساسات و تعهدات عمل می‌کنند. بنابراین، هر نگرش حاصل ترکیب سه جنبه است. رویکرد در هر آموزشی، برای تغییر نگرش باید در طول مسیری از این سه جنبه قرار گیرد. اینکه کدام جنبه باید تأکید شود، به نوع نگرش، که هدف قرار داده شده است، وابسته است. تلاش‌ها برای تأثیرگذاری بر نگرش، در مسیری که این سه جنبه (دانش، رفتار، عواطف) مورد توجه قرار داشته باشند، نسبتاً تازه هستند. جالب توجه اینکه بخش‌هایی از نگرش‌ها، کاملاً آگاهانه نمی‌باشند. وقتی فردی را می‌بینید که با همکارش همراه با تشریک مساعی و صمیمانه فعالیت می‌کند، می‌توانید تصور کنید که او از چگونگی کار کردن با یکدیگر آگاهی دارد و مهارت‌های لازم را نیز دارد. اما قادر نخواهید بود اظهار نظر قاطعی در مورد لایه‌های زیرین عاطفی نگرش او بیان کنید. آیا عمل فرد، در واقع و به‌خوبی همانی است که قصد انجام آن را دارد؟ آیا از صمیم قلب، کار را انجام می‌دهد، یا تنها وانمود به چنین کاری می‌کند؟ بنابراین رفتار، در مورد دانش و مهارت سخن می‌گوید، اما نمی‌توان مشاهده کرد که آیا این رفتار، مبتنی بر عواطف، صمیمانه و بی‌ریاست یا خیر؟ عواطف صمیمانه، می‌تواند مهم‌ترین بخش هدایت‌کننده پشت سر هر رفتار روزمره‌ای باشد (کمالی، ۱۳۸۶).

بنابراین، آموزش باید علاوه بر دانش و مهارت، بر جنبه عاطفی هم تمرکز پیدا کند. احتمالاً یکی از علل عدم تغییر نگرش مذهبی شرکت‌کننده‌ها، محتوای بسته آموزشی است که نتوانسته است هر سه بعد را مد نظر قرار دهد. با توجه به محتوای بسته آموزشی، این بسته بعد دانش و در درجه بعدی، بعد عمل را مورد نظر قرار داده است. همان‌گونه که بیان شد، مهم‌ترین بخش تغییر نگرش، بعد عاطفه است که تأثیرگذاری بر عاطفه در چندین جلسه محدود امکان‌پذیر نیست و نیازمند صرف وقت بیشتری است.

یکی دیگر از علل عدم تغییر در بعد نگرش مذهبی، نوع پرسش‌نامه مورد استفاده می‌باشد. پرسش‌نامه مورد استفاده آیین‌های دینی، مثل نماز، روزه را مورد بررسی قرار می‌دهد، اما محتوای بسته آموزشی بر اساس مفاهیم عمیق دینی طراحی شده است. تفاوت در نوع محتوای آموزشی و پرسش‌نامه، می‌تواند علت عدم تغییر در نگرش مذهبی شده باشد.

یافته‌های پژوهش نشان دادند که آموزش بسته آموزشی طراحی شده، مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی، مهارت‌های ارتباطی را در بین خانم‌های متأهل افزایش می‌دهد. یکی از عوامل بین‌فردی مؤثر بر رضایت زناشویی، الگوهای ارتباطی بین زوجین است. اهمیت توجه به الگوهای ارتباطی، نه تنها از جهت اثرگذاری آن بر میزان رضایت زناشویی، بلکه تغییر الگوهای ارتباطی، در مقایسه با دیگر عوامل تأثیرگذار در ناسازگاری زناشویی مانند ویژگی‌های شخصیتی و شرایط اجتماعی و اقتصادی عملی‌تر می‌باشد (گاتمن، ۱۳۹۱، ص ۱۲۱). مطالعه‌های متعددی به نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی در حل تعارضات زناشویی زوجین و افزایش رضایتمندی ایشان اشاره دارد. برای نمونه، مطالعه خوشکام و همکاران (۱۳۸۶)، نشان داد، برنامه‌های ارتباط زوجین بر بهبود روابط و سلامت روانی زوجین، در ابعاد توجه کردن به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکل و سبک‌های ارتباطی را بهبود می‌بخشد. همچنین، میزان اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی و نارسایی تعاملات اجتماعی زوجین را کاهش می‌دهد. آریتا (۲۰۰۸) در مطالعات خود نشان داد که آموزش افزایش تسلط زوجین، موجب به دست آوردن مهارت‌های بین‌فردی و افزایش رضایت زناشویی است. کسانی را که به صورت طولانی‌مدت از ارتباط بین‌فردی ناراضی داشتند، بهبود بخشید. اولیا (۱۳۸۵) اظهار داشت که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی موجب بهبود روابط جنسی، حل تعارضات، ارتباطات، توافقات مذهبی و فعالیت‌های اجتماعی و تفریحات و به‌طور کلی، رضایت زناشویی می‌شود. این مطالعه از این جهت که آموزش موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی می‌شود، با پژوهش حاضر همسو می‌باشد. مطالعه وستروپ (۲۰۰۸) نیز بر روی شرکت‌کنندگان در دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی ازدواج، با شیوه گاتمن بهبود قابل ملاحظه‌ای را در مهارت‌های ارتباطی و همچنین، پایداری آن در طول زمان را نشان داد (برازنده، ۱۳۸۴، ص ۷۳).

از محدودیت‌های این مطالعه، عدم حضور همسر در کلاس‌های آموزشی بود. البته پژوهشگر، با تهیه کتابچه آموزشی مطالب بحث شده در کلاس و انتقال مطالب توسط زنان به همسران خویش، سعی کرد تا حد امکان از تأثیر این محدودیت بکاهد، ولی چنانچه بتوان مشارکت مردان را در آموزش فراهم کرد، شاید بتوان تأثیر بیشتری دریافت کرد. تهیه الگویی از روابط سالم، برای مردان متأهل، با توجه به نیاز مردان، می‌تواند در ارتقا روابط سالم میان زوجین مؤثر واقع شود. از نتایج این مطالعه، می‌توان در برنامه‌ها و سیاست‌های آموزشی خدمات بهداشتی درمانی و سلامت خانواده و در کلینیک‌های روان‌شناسی و مشاوره‌ای، در بخش‌های دولتی و خصوصی استفاده کرد. با توجه به اینکه، رضایت زناشویی و روابط سالم بین زوجین، تحت تأثیر عوامل مختلف فردی، خانوادگی، فرهنگی، اقتصادی و... قرار دارد، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی سایر جنبه‌های روان‌شناختی و متغیرهای تأثیرگذار بر این اختلال را نیز بررسی کنند.

منابع

- اصلانی، خالد، ۱۳۹۰، *نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل*، تهران، بعثت.
- امینی، ابراهیم، ۱۳۸۳، *آئین همسرمداری یا اخلاق خانواده*، چ نوزدهم، تهران، نشر اندیشه اسلامی.
- اولیا، نرگس، ۱۳۸۵، *تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زنان سوئی زوج‌ها*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- بخشوده، اسما و هادی بهرامی‌احسان، ۱۳۹۱، «نقش انتظارات زناشویی و مبادلات سالم در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۱۰، ص ۲۷-۴۲.
- برازنده، هدی و همکاران، ۱۳۸۴، *رابطه معیارهای ارتباطی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با سازگاری زناشویی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشهد، دانشگاه فردوسی.
- برنشتاین، فیلیپ جی و مارسی تی برنشتاین، ۱۳۸۴، *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی*، ترجمه محسن پورعابدی نایینی و غلامرضا منشی، چ دوم، تهران، رشد.
- بیهقی، احمدبن‌الحسین، ۱۴۱۴ق، *السُّنَنُ التَّكْبَرِيَّةُ*، تحقیق عبدالقادر، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- پروچاسکا، جیمزو جان نورکراس، ۱۳۹۱، *نظریه‌های روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، رشد.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۷۳، *عُورُ الْحَکْمِ وَ دُرُورِ الْکَلِمِ*، ترجمه محمد خوانساری، تهران، دانشگاه تهران.
- حرعاملی، محمدبن‌الحسن، ۱۳۹۸ق، *وسائل‌الشیعه*، تهران، مکتب الاسلامیه.
- خوشکام، سمیرا و همکاران، ۱۳۸۶، «تأثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ش ۲۴، ص ۱۲۳-۱۳۶.
- رضازاده، سیدمحمدرضا، ۱۳۸۷، «رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان»، *روان‌شناسی معاصر*، دوره سوم، ش ۱، ص ۴۳-۵۱.
- ساعده، امید، ۱۳۸۷، «مکانیزم اثر معنویت بر سلامت روان»، *تازه‌های روان‌درمانی*، سال سیزدهم، ش ۴۷، ص ۴۹-۵۳.
- سالاری‌فر، محمدرضا، ۱۳۸۷، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، تهران، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- صدوق، محمدبن‌علی، ۱۴۰۳ق، *خصال*، قم، مؤسسه نشر الاسلامی.
- عامری، فریده، ۱۳۸۱، *بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلالات زناشویی*، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- فرح‌بخش، کیومرث و همکاران، ۱۳۸۵، «مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی ایس، واقعیت‌درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارض‌های زناشویی»، *پژوهش‌های مشاوره*، دوره پنجم، ش ۱۸، ص ۳۳-۵۸.
- قائمی امیر، علی، ۱۳۷۳، *در مکتب رسول رحمت حضرت محمد ﷺ*، تهران، پیام قدس.
- قریشیان، مرضیه و همکاران، ۱۳۸۹، «بازآموزی سبک استادی و رضایت زناشویی در زوج‌های ایرانی»، *روان‌شناسی تحولی*، *روان‌شناسان ایرانی*، دوره ششم، ش ۲۴، ص ۳۲۹-۳۳۶.
- کلینی، محمدبن‌یعقوب، ۱۴۱۳ق، *اصول کافی*، تهران، دارالکتب اسلامیه.
- کمالی، محمد، ۱۳۸۶، «تأملی در آموزش برای تغییر نگرش»، *مجله درمانگر*، سال چهارم، ش ۱۳، ص ۲۸-۳۲.
- گاتمن، جان، ۱۳۹۱، *چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق*، ترجمه سیدمرتضی نظری، تهران، وزیر.
- گودرزی، محمد و همکاران، ۱۳۸۸، «بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد ارتباطی ستیر بر افزایش کارایی زوجین»، *تحقیقات زنان*، ش ۱، ص ۵۸-۷۵.

- مصطفوی، سیدجواد، ۱۳۸۵، *بهشت خانواده، هماهنگی عقل و فطرت با کتاب و سنت در مسائل زوجیت*، چ هفدهم، مشهد، هاتف. منجمی‌زاده، اصغر، ۱۳۹۱، *بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی و میزان پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور خوراسگان*، پایان‌نامه کارشناسی، اصفهان، دانشگاه پیام‌نور خوراسگان.
- نیکوی، مریم و سوسن سیف، ۱۳۸۲، «بررسی رابطه دینی با رضایتمندی زناشویی»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاور*، ش ۱، ص ۶۱-۷۹.
- Arieta, M. T, 2008, *Women s'couple relationship satisfaction: The impact of family structure and interparental conflict*, Unpublished Doctoral Dissertation: Sanfrancisco University.
- Carr. A, 2010, "Research update: Evidence-based practice in family therapy and systemic consultation, Adult focused problems", *Journal of Family Therapy*, v 22, p. 273-295.
- Crowe. M, & Ridley. J, 2000, *Therapy With couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual Problem*, Second Edition, Blackwell Science.
- Goldenberg, I, & Goldenberg. H, 1996, Family Therapy: An overview. Brooks/ Cole Publishing perspective", *Sex Roles*, v. 52, p. 797-506.
- Tretta. L, 1999, *Marital communication: the relationship between spouses' behaviors, cognitions and marital satisfaction*.