

مقایسه تأثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زوجین

سیدمرتضی احمدی تبار^۱، بهنام مکوندی^۲، منصور سودانی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زناشویی زوجین به روش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل شصت زوج (۱۲۰ نفر) بود که فرزندان ایشان در سال تحصیلی ۹۷ - ۹۶ مشغول به تحصیل بودند که براساس نمونه گیری در دسترس انتخاب و سپس به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه گمارده شدند. مداخله آموزشی مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی و مداخله آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری هر کدام بر روی یک گروه آزمایشی انجام شد. داده ها با استفاده از پرسش نامه سازگاری زناشویی، قبل و بعد از مداخله و یک ماه پس از آخرین آموزش از هر سه گروه نمونه جمع آوری شد. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه های مکرر انجام گرفت. نتایج نشان داد که هر دو روش آموزشی بر سازگاری زناشویی زوجین مؤثر بوده است و بین این دو روش از نظر اثربخشی تفاوتی دیده نشد. همچنین نتایج پیگیری یک ماهه نشان دهنده ماندگاری اثربخشی هر دو روش آموزشی بر سازگاری زناشویی زوجین بود. بنابراین، از هر دو روش مداخله می توان در ارتقای سازگاری زناشویی زوجین استفاده نمود.

واژگان کلیدی: مثبت اندیشی، آموزه های دینی، آموزش خانواده، شناختی -

رفتاری، سازگاری زناشویی.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۸/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۰

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران.

Email: morteza_ahmaditabar@yahoo.com

۲. استادیار روان شناسی، گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: makvandi_b@yahoo.com

۳. دانشیار مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

Email: sodani_m@yahoo.com

A Comparison between the Effect of Positive-Thinking Education Based on Religious Teachings and Family Education through a Cognitive-Behavioral Method on Couples' Compatibility

Seyed Morteza Ahmaditabar¹, Behnam Makvandi², Mansour Sodani³

This study was conducted with the purpose of comparing the effect of positive-thinking education based on religious teachings and family education through a cognitive-behavioral method on couples' marital compatibility and with a quasi-experimental method and pretest-posttest design with a control group and a follow-up phase. The sample, which was selected by the convenience sampling, included sixty couples (120 people) whose children was studying in the academic year 2017-2018 and it randomly placed in two test groups and one control group. Each of the interventions of positive-thinking education based on religious teachings and of family education through a cognitive-behavioral method was performed in each of test groups. The data were gathered from three groups by the questionnaire of marital compatibility, before and after the interventions and one month after the last education. Then, the data were analyzed by ANOVA with repeated measures. The results demonstrate that both educational methods have good effect on marital compatibility and there is no difference between them in terms of effectiveness. The results of the one-month follow-up also show that the effectiveness of both educational methods on couples' marital compatibility is sustainable. Therefore, both of these methods can be used to improve couples' marital compatibility.

Keywords: positive-thinking, religious teachings, family, cognitive-behavioral, marital compatibility.

Paper Type: Research Data Received: 18/11/2018 Data Accepted: 10/01/2019

1. Ph.D. Student in Psychology, Psychology Department, Islamic Azad University, Ahvas Branch, Ahvaz, Iran.

Email: morteza_ahmaditabar@yahoo.com

2. Assistant Professor of Psychology, Psychology Department, Islamic Azad University, Ahvas Branch, Ahvaz, Iran. (Corresponding Author).

Email: makvandi_lb@yahoo.com

3. Associate Professor of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Email: sodani_m@yahoo.com

خانواده^۱ از نهادهای اصلی جامعه و مهم‌ترین محل تربیت جسم، روح و روان است و روابط زن و شوهر، کلیدی‌ترین نقش را در این نهاد برعهده دارد. در واقع، زمانی خانواده از تحکیم و تدام برخوردار خواهد بود که درک مطلوبی بین زوجین نسبت به یکدیگر وجود داشته باشد که این درک ناشی از درک روانی و عاطفی است که زوجین از ابتدای تشکیل خانواده در ایجاد آن نقش دارند. (گودمن^۲، ۱۹۹۹). همچنین خانواده، محیطی مقدس، باصفا و - به تعبیر قرآن کریم - محل سکون و آرامش واقعی است. در آیه ۲۱ سوره روم آمده است: «از آیات الهی این است که از جنس خودتان همسرانی برایتان آفرید تا در کنار او آرامش بیابید و باهم انس بگیرند و میان شما مودت و مهربانی برقرار ساخت». از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان آنها و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است (عدالتی و ردزوان^۳، ۲۰۱۰). دخالت و حضور فعال خانواده برای ظهور و بروز عواطف انسانی، روابط صمیمانه میان افراد و تعاملات بین فردی، موضوعی بااهمیت است. در واقع خانواده هسته اصلی تأمین‌کننده بهداشت جامعه و روابط زوجین است و افزایش روزافزون مشکلات، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش آمار طلاق و پیامدهای سوء آن در طی سال‌های اخیر، اهمیت روابط زوجین را بارزتر کرده است (الیس^۴، ۱۹۷۸). امروزه تغییرات عظیم جهان صنعتی تأثیرات عمیقی بر روابط زوجین و تغییر سبک زندگی انسان‌ها داشته است. این تغییرات در دوره‌ای کوتاه، باعث عدم قطعیت و ابهام در افراد می‌شود که می‌تواند در افزایش اضطراب، سردرگمی نقش‌ها و آسیب‌پذیری آنها مؤثر باشد. علاوه بر این، بهداشت روانی جامعه در گرو تأمین بهداشت روانی خانواده است. بذر هویت، فرهنگ و شخصیت هر فرد در کانون خانواده پایه‌ریزی می‌شود و زوجین از جمله افراد جامعه هستند که توجه به سلامت روانی آنها بسیار اهمیت دارد. داشتن روحیه امید، سرزندگی و شادابی تأثیر بسزایی در کارکرد و فعالیت آنها دارد و موجبات شادی نسل بعد را فراهم می‌کند (حمید، بشلیده، عیدی

با یکی و دهقانی‌زاده، ۱۳۹۰).

1. family
2. Goodman, C.
3. Edalati, A., & Redzuan, M.
4. Ellis, A.





سازگاری زناشویی^۱ یکی از گسترده‌ترین مفاهیم برای نشان دادن میزان شادی و پایداری روابط زوجین است. (سین‌ها و مکرچی، ۱۹۹۱^۲) سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زوجین در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند که از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (سین‌ها و ماکرجک، ۲۰۰۵^۳، به نقل از باقریان و بهشتی، ۱۳۹۰^۴). بررسی پیشینه مفهوم سازگاری زناشویی نشان می‌دهد که این مفهوم به فرایندهایی که برای دستیابی به یک رابطه زناشویی هماهنگ و کارکردن ضروری است، اشاره دارد. رابطه سازگار شده، رابطه‌ای است که در آن مشارکت‌کنندگان با هم در تعامل هستند، به ندرت با یکدیگر اختلاف نظر دارند، به خوبی باهم ارتباط برقرار می‌کنند و اختلافشان را به شیوه رضایت بخش و دوجانبه حل و فصل می‌کنند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که سازگاری زناشویی با سلامتی، کیفیت زندگی و عملکرد خانواده رابطه دارد (رک،، بشاریور و شیخ الاسلامی، ۲۰۱۵^۵). همچنین ویکن رودر و مودی^۶ (۲۰۰۴) و موران، رامانیوک، کافی، و پاتون^۷ (۲۰۱۶) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که سازگاری به دنبال توانایی برقراری روابط متقابل با دیگران میسر می‌شود. ویدل، سیتار، شرینرو و فلییس^۸ (۲۰۱۶) در تحقیقی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که افراد دارای کیفیت زندگی پایین، مشکلات بسیاری به ویژه در سازگاری با موقعیت‌های چالش‌انگیز زندگی روزمره دارند. در مطالعه دیگری نشان داده شده است که موفقیت زندگی زوجین، وابسته به موفقیت آنها در سازگاری باهم بوده و ناسازگاری زوجین منجر به تعارض و تنش میان آنها می‌شود (صیری^۹، ۲۰۱۶). احمدی^۸ (۲۰۰۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی همسران وجود دارد؛ به این معنی که با افزایش تقیدات دینی در بین آنان، میزان سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

از آنجایی که مذهب و خانواده ارزش‌های مشابهی را مورد تأکید قرار می‌دهند، پژوهشگران

1. marital adjustment

2. Sinha, P., & Mukherjee, N.

3. Mukherjees, N.

4. Wackenroder, I, p., & Moody, D, L.

5. Moran, P., Romaniuk, H., Coffey, C. A., Degenhardt, L., Borschmann, R., & Patton, G. C.

6. Wedel, A. R., Sitar. A., Schreiner. N., & Phillips, J. C.

7. Sabre, K.

8. Ahmadi, Kh.

رابطه نزدیکی بین آن دو پیش‌بینی می‌کنند. این جهت‌گیری منجر به این نگرش شده است که مذهب می‌تواند روابط زناشویی را تقویت و استحکام بخشد. (مصلحی، ۱۳۹۱) مذهب و پایبندی به آن به ویژه در جامعه اسلامی از موضوعاتی است که این سؤال را مطرح می‌کند که رضامندی زناشویی در سایه تعالیم الهی و پایبندی به آن چگونه است و آیا پایبندی به مذهب و آموزه‌های دینی می‌تواند تأثیری در سطح رضایت زندگی زناشویی داشته باشد؟ براساس آموزه‌های دینی^۱ یکی از مهمترین مسائلی که زمینه آرامش و سازگاری زناشویی را فراهم می‌کند، پایبندی زوجین به دستورات مذهبی است. خوشبختی زناشویی زمانی تحقق می‌یابد که زن و شوهر ارتباط خوبی با مبدأ آفرینش داشته باشند و پایبند به احکام و دستورات الهی باشند، نه اینکه مسائل زندگی آنها را از یاد خداوند غافل کند (ر.ک.، منافقون: ۹) و یا به خاطر سرگرم شدن به مسائل خانواده از رعایت وظایف دینی فاصله بگیرند (ر.ک.، تمیمی آمدی، ۱۳۶۶). زوجین وظیفه دارند یکدیگر را از معصیت خداوند برحذر دارند که در این زمینه مرد مسئولیت بیشتری دارد (ر.ک.، تحریم: ۶). پایبندی یا عدم پایبندی به دستورات الهی توسط زوجین، زمینه را برای نوع سازگاری زناشویی فراهم می‌آورد. زندگی بدون تعارض، در سایه توجه به مسایل معنوی و پرورش اعتقادات مذهبی است. ارزش‌های دینی به زندگی معنا می‌بخشند و پناهگاهی در اوج بحران‌های زندگی است. اعتقادات مذهبی، زیربنایی برای شکل دهی به سبک زندگی مذهبی است. این مسئله سبب می‌شود که فرد مسلمان نسبت به پرورش معنویت در خود و نزدیکانش مسئولیت و نقش ویژه‌ای داشته باشد. براساس آموزه‌های دینی، زندگی‌ای شیرین و گواراست که معنویت در آن رشد یابد و رنگ خدایی به خود گیرد (ر.ک.، خطیب، ۱۳۹۰).

افرادی که حوادث منفی زندگی را تجربه کرده‌اند، اما بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز نموده‌اند، سازگاری بیشتری را گزارش می‌کنند. آموزش فنون و مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش شادکامی انجام می‌شود تا افراد، خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و نقش این تجارب مثبت را در افزایش و ارتقای احترام به خود بشناسند. توجه به نقاط مثبت خود،





زندگی مشترک و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران را افزایش می‌دهد و همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتر در قبال ارزش‌های خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نائل آیند. (آلگو، هایدت و گابل، ۲۰۰۸)

در زمینه اثرات مثبت اندیشی در خانواده تحقیقات متعددی انجام شده است. چنانچه، بلاغتی و کامکار^۲ (۲۰۱۵) در بررسی زوجین، رابطه مثبت معناداری را بین مثبت‌اندیشی و رضایت زناشویی گزارش نموده‌اند. همچنین اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی توسط کرمی و همکاران (۱۳۹۴) مشاهده شده است. بنا به اظهارات اشرفی حافظ، آسمند، موسوی مقدم و سایه میری (۱۳۹۲)، آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی مؤثر است. پژوهش نژاد، نظری، بحرینیان^۳ (۲۰۱۴) و بلقان آبادی، حسن آبادی و اصغری نکاح^۴ (۲۰۱۴) نیز نشان داد که زوج درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، صمیمیت زناشویی و عملکرد جنسی زوجین مؤثر است. بولییر، هاورمن، وسترهورف، ریپر، اسمیت و بولمیجر^۵ (۲۰۱۳) در یک پژوهش فراتحلیلی نشان دادند که روان‌شناسی مثبت بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبت معناداری دارد. همچنین، رویکرد مثبت‌نگر بر بهبود مشکلات روان‌شناختی زوجین اثربخش است. پیکت، کاستری، ماتئو و هولمز^۶ (۲۰۱۱) و ماهونی و پرلز^۷ (۱۹۹۹) با تجزیه و تحلیل مشاهداتشان نشان دادند که جنبه‌های گوناگون عملکرد زناشویی شامل رضایت زناشویی، تعداد برخوردها و خشونت فیزیکی با فعالیت‌ها و اعتقادات مذهبی در ارتباط است. بدین صورت که زوج‌های دارای اعتقادات مذهبی بالاتر، رضایت زناشویی بیشتری دارند و برخوردها و خشونت‌های آنان نسبت به یکدیگر کمتر است. براین اساس، درک ارزش‌های دینی درباره ازدواج برای سلامت رابطه زوجین اهمیت زیادی دارد (نظری، ۱۳۸۸). این مطالعات، اهمیت و نقش مثبت‌اندیشی با نگاه اسلامی را در روابط زوجین نشان می‌دهد. با توجه به مشکلاتی که زوجین در زندگی مشترک خود با آن

1. Algae, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L.

2. Balaghati, R., & Kamkar, A.

3. Nejad, F. N., Nazari, A. M., & Bahrainian, A.

4. Belgian Abad, M., Hassan Abad, H., & Asgari Nekah, S. M.

5. Boiler, L., Hagerman, M., Westerhof, G. J., Ripper, H., Smite, F., & Bohlmeijer, E.

6. Picket, A., Coughtrey, A. E., Mathews, A., & Holmes, E. A.

7. Mahoney, G., & Perales, F.

مواجه هستند و افزایش نارضایتی و طلاق و تقاضای زوجین برای بهبود روابط زناشویی و بهره‌مندی از زندگی سالم، ضرورت نیاز به روش‌های آموزشی و درمانی برای بهبود کیفیت زندگی و بالا رفتن سازگاری زناشویی را روشن می‌کند. بنابراین، یکی از روش‌های آموزشی و درمانی مؤثر برای بدین منظور روش آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی است.

توجه به اهمیت خانواده و روابط همسران همچنان موجب شده است که دیگر برنامه‌های مداخلاتی به ویژه رویکرد شناختی- رفتاری^۱ طراحی شود. باید توجه داشت که مداخلات شناختی- رفتاری، به ویژه بعد شناختی آن به دلیل انطباق با فطرت و امیال طبیعی، بهتر از سایر آموزش‌ها می‌تواند تنش در بین همسران را بزداید، آرامش را به آنها بازگرداند و در بهبود روابط آنان مؤثر باشد. (فقیهی، ۱۳۹۲) در این شیوه، نخست بر رفتار تمرکز می‌شود و در مرحله بعد افکار مورد تأکید و توجه قرار می‌گیرد؛ زیرا هدف اصلی مداخله رفتارهای آماج است (پترسون^۲، ۲۰۰۵). براساس این روش، کارکرد شخص نتیجه تعامل متقابل و دائمی میان رفتار و شرایط اجتماعی است که کارکرد شناختی یعنی، توانایی گزینش و اندیشیدن فرد در آن مؤثر است (باکوم و بو‌دینگ، ۲۰۱۳).

به‌طور کلی مبانی آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری بر شناخت متقابل زوج‌ها از یکدیگر تأکید می‌کند و شناخت را بخش جدایی‌ناپذیر فرایند تغییر زوج‌ها می‌داند. بنابراین، تغییر رفتار به تنهایی برای تصحیح تعامل‌های ناکارآمد کافی نیست، بلکه باید بر شیوه تفکر افراد در روابط و الگوهای رفتاری ناسازگار تأکید شود. (کربای و باکوم، ۲۰۰۷) از سوی دیگر، رویکرد شناختی- رفتاری بر این منطق نظری زیربنایی استوار است که عاطفه و رفتار فرد مطابق شیوه شناخت او از جهان پیرامون تعیین می‌شود (بک، شاو و امری، ۱۹۷۹). در واقع، هدف آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری، اصلاح شناخت و تغییر رفتارهای مشکل‌ساز و ایجاد رفتارهای جدید و سازگارانه است (استنفرز، ۲۰۰۸). مقدم، مکوندی و پاک سرشت^۳ (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی درباره تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر سازگاری زناشویی به این نتیجه

1. cognitive- behavioral
2. Patterson, T
3. Baucom, D. H., & Boeding, S.
4. Kirby, J. S., & Baucom, D. H.
5. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G.
6. Moghadam. M., Makvandi, B., & Pakseresht, S.





رسیدند که این شیوه باعث بهبود معنادار سازگاری و همه ابعاد رایج پژوهش های داخلی و پژوهش های همسوی خارجی است. عماری، امینی و رحمانی (۱۳۹۴) در پژوهش خود گزارش کردند که این شیوه باعث سازگاری زناشویی شده است. صمدزاده، پورشریفی و باباپور خیرالدین (۱۳۹۳) نیز در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر سازگاری روانی اجتماعی با بیماری و نشانه های افسردگی در افراد مبتلا به دیابت نوع دو به این نتیجه رسیدند که این شیوه باعث کاهش نشانه های افسردگی و افزایش سازگاری روانی- اجتماعی افراد مبتلا به دیابت نوع دو گردیده است.

بر این اساس، پژوهش حاضر دو شیوه آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی و آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری (CBT) را بر سازگاری زناشویی زوجین مورد بررسی و مقایسه قرار داد که بدین منظور این فرضیه ها که آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی بر سازگاری زناشویی زوجین مؤثر است و آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری بر سازگاری زناشویی زوجین مؤثر است، مورد بررسی قرار گرفت. همچنین فرضیه اصلی پژوهش یعنی آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی در مقایسه با آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری بر سازگاری زناشویی زوجین تأثیر متفاوتی دارد، بررسی شد.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه گواه با مرحله پیگیری انجام شد. از هر دو گروه آزمایش و گروه گواه پیش آزمون گرفته شد سپس شرکت کنندگان گروه های آزمایش در ده جلسه ۱/۵ ساعته (هفته ای یک جلسه) در برنامه آموزشی مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه های دینی و آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری شرکت کردند. گروه گواه در این فاصله هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسه آخر و نیز یک ماه و نیم بعد از آخرین جلسه، به منظور پیگیری، هر سه گروه نمونه به طور مجدد پرسش نامه های سازگاری زناشویی (MAQ) را تکمیل کردند.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجینی (به تعداد ۱۲۰ نفر) که فرزندان شان در دبیرستان مجتمع آموزشی شهدای صنعت نفت و دبیرستان ویژه فرهنگیان (دوره اول) ناحیه دو شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. گروه نمونه پژوهش به تعداد ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود افراد به پژوهش، کسب نمره یک انحراف استاندارد پایین تر از نمره میانگین متغیر سازگاری زناشویی بود. نمونه آماری به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (هرگروه شامل ده زوج) و یک گروه گواه (شامل ده زوج) گمارده شدند. از ۲۰ زوج گروه‌های آزمایش ۱۸ زوج در هر دو گروه دوره آموزش را تکمیل کردند، و زوج‌هایی که به دلیل غیبت بیش از دو جلسه از پژوهش کنار گذاشته شدند.

۲-۳. ابزار پژوهش

۲-۳-۱. پرسش‌نامه سازگاری زناشویی^۱ (MAQ)

این پرسش‌نامه در سال (۱۹۷۶) که یک ابزار خودسنجی ۳۲ سؤالی است به منظور ارزیابی و سنجش کیفیت رابطه و سازگاری زناشویی زوجینی که با هم زندگی می‌کنند، تنظیم شده است و برداشت‌های افراد در مورد سازگاری زناشویی را نشان می‌دهد که نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت صورت می‌گیرد. نمرات این پرسش‌نامه از صفر تا ۱۵۱ متغیر است که کسب نمرات بیشتر یا برابر ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنای وجود مشکلی در روابط زناشویی و ناسازگاری است. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این پرسش‌نامه چهار بعد را می‌سنجد که عبارتند از: رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت. مطالعات مربوط به پایایی و روایی این مقیاس، همواره مثبت بوده است. اسپینیر (۱۹۷۶) پایایی ۹۶٪ را از طریق آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد و برای زیرمقیاس‌های آن که شامل رضایت دونفری، توافق دونفری و همبستگی دونفری است به ترتیب ۹۴٪، ۹۰٪ و ۸۶٪ و برای ابراز عاطفی و محبت در روابط دونفری ۷۳٪ را گزارش نمود. اسپانیر (۱۹۸۶) برای محاسبه روایی این مقیاس دو

1. Spinier





نمونه زوج‌های عادی و مطلقه را با هم مقایسه کرد و نتایج آنها نشان داد که بین دو گروه نمونه تفاوت معناداری هم در نمره کل و هم در خرده مقیاس‌ها وجود دارد (عطاری، محمدی و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۸). روایی همزمان این پرسش‌نامه با مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس ۹۴٪ گزارش شد (کجیاف، مقدس و آقایی، ۱۳۹۰). این مقیاس توسط (ثنایی، ۱۳۷۹) ترجمه شده و در بسیاری از پژوهش‌های داخلی مورد استفاده قرار گرفته است که حاکی از پایایی مناسب آن می‌باشد. علویان، فتحی‌آشتیانی، عزیزآبادی فراهانی و مغانی لنگرانی (۱۳۸۵) در مطالعه‌ای همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۹۰٪ به دست آوردند. معین، غیائی و مسموعی (۱۳۹۰) نیز همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۸۴٪ به دست آوردند. ضریب پایایی پرسش‌نامه در تحقیق حاضر با روش آلفای کرونباخ ۷۹/۰ بود.

۲-۴. بسته‌های مداخله‌ای

۲-۴-۱. بسته آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی

این بسته مداخله‌ای با بهره‌گیری از آیات قرآن کریم، سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و احادیث ائمه علیهم السلام و منابع علمی اعم از کتاب‌ها و مقالات داخلی و خارجی و با استفاده از مطالعه عبادی، فقیهی، سودانی و حسین‌پور^۱ (۲۰۰۹) تنظیم شد. این بسته مداخله‌ایی با نظارت و همکاری استاد راهنما و مشاور پژوهش تهیه و توسط چند تن از مدرسان و صاحب‌نظران این رشته در حوزه و دانشگاه بررسی شد و نظرات و اصلاحات پیشنهادی آنان اعمال گردید. سپس به منظور به دست آوردن اعتبار صوری، این بسته بر روی نمونه ۲۵ نفری اجرا شد و اعتبار صوری آن نیز مورد تأیید قرار گرفت. طی جلسات آموزشی این بسته مداخله‌ایی به زوجین کمک شد تا اعتقادات معنوی و باورهای دینی خود را تقویت کنند و با ایجاد توکل به خدا و اعتقاد به امداد الهی در خود، سبب افزایش امید به زندگی شوند. با این آموزش‌ها این باور در زوجین ایجاد شد که هر تلاش و رنجی در زندگی رخ دهد، بی‌فایده نیست بلکه همراه با بازتاب و پاداش الهی در سطوح مختلف زندگی است.

1. Ebadi, N., Faghigi, A., Sodani, M., & Hosseinoor, M.

۲-۴-۲. بسته آموزشی خانواده به شیوه شناختی - رفتاری

این بسته مداخله‌ای از مطالعه روایی، افروز، حسینیان، خدایاری فرد و فرزاد (۱۳۹۴) برگرفته شد که در ده جلسه نود دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه، به گروه نمونه مورد نظر آموزش داده شد. تعامل رفتاری زوج‌ها مهم‌ترین عامل این بسته آموزشی بود؛ بدین منظور احساسات اصیل و خودجوش یعنی جملاتی که بیشتر با «ما» آغاز می‌شد، به جای جملاتی که با «تو» شروع می‌شد و حامل بار منفی سرزنش و خشم بود، به کار رفت (ر.ک. کورسینی مانت، برگرون، راسن، میراند و دلیسل، ۲۰۱۴).

جدول ۱

جلسات مداخله مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی

جلسه	اهداف	خلاصه جلسه	تکالیف
اول	معارفه و ارزیابی‌های اولیه	آشنایی اعضا با یکدیگر، بیان اهداف و قوانین و ارائه توضیحات لازم درباره جلسات آینده	
دوم	آشنایی با مثبت‌اندیشی و ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر	شناسایی مفهوم مثبت‌نگری و ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر و مؤلفه‌های آن و تشریح دست‌یابی به زندگی رضایت‌بخش براساس آموزه‌های اسلامی	بیان ویژگی‌های مثبت همدیگر
سوم	آشنایی با نقش مثبت‌نگری و بررسی تجارب اعضا	توجه دادن افراد به ارزش‌های انسان با توجه به آیات قرآن در سوره نحل آیه ۹۷ و اینکه خداوند آنها را به حیات طیبه زنده می‌کند و بحث در مورد تجارب خود و چگونگی تأثیر آن بر شادکامی و امیدواری در زندگی	بیان و برشمردن تجارب مثبت خود
چهارم	تمرکز بر اهداف و پذیرفتن مشکل و معناداری به مسئله	بیان نقاط قوت خود و هدایت اعضا به سمت درک رابطه شادکامی با تمرکز بر اهداف و پذیرفتن مشکل، ترغیب اعضا به بیان احساسات	لیست کردن نقاط قوت و بیان احساسات
پنجم	درک نقاط قوت خود و همسر، احساس مسئولیت همسری	ترغیب اعضا به نقاط قوت خود و همسر، پذیرفتن مسئولیت همسری و توجه نشان دادن به شریک زندگی با توجه به آیه ۶ سوره تحریم	بیان احساس مسئولیت همسری
ششم	تمرکز بر تجارب مشترک مثبت، مبارزه با افکار منفی	تشویق اعضا به بازگویی خاطرات مثبت، توانمند کردن فرد در بهبود رابطه با همسر، اجرای روش ABC برای بیان عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری و شادکامی و موقتی دانستن رویدادهای منفی و مثبت در زندگی مشترک	تمرین در تمرکز بر تجارب مثبت و اجرای روش ABC
هفتم	یکپارچه‌سازی مطالب و فرایندهای متغییرهای مورد نظر	پرداختن به تکلیف جلسه قبل، آموزش اعضا به سازش و سازگاری برای برخورداری از کیفیت زندگی مطلوب با تأکید بر آموزه‌های دینی	تمرین در زمینه سازش و سازگاری
هشتم	تمرکز بر نقاط قوت و مثبت‌خادادادی در زندگی	تمرکز افراد به گذشته خود و توجه به نقاط قوت و مثبتی که خداوند به آنها ارزانی داشته است، ارائه تکلیف متناسب با موضوع جلسه	بیان نکات مثبت و منفی خود در گذشته



جلسه	اهداف	خلاصه جلسه	تکالیف
نهم	اولویت بندی توانمندی ها و نقاط مثبت برای تصمیمات	اولویت بندی توانایی ها و نقاط قوت، تصمیمات منطقی برای تغییرات اساسی در خود و زندگی با توجه به احادیث پیامبر ﷺ و ائمه علیهم السلام	رتبه بندی نقاط قوت و تصمیم برای بهترین انتخاب
دهم	جمع بندی مطالب و پاسخ به ابهامات	یادداشت آیاتی از سوره های بقره (آیه ۲۲۱)، احادیثی از ائمه علیهم السلام و سخن بزرگان و پاسخ به ابهامات اعضا و تعیین زمان اجرای پس آزمون و آزمون پیگیری، تقدیر و تشکر از اعضا	ارائه آیات و احادیثی که به موضوع زندگی مشترک اشاره دارد

جدول ۲

جلسات مداخله خانواده به شیوه شناختی - رفتاری

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه	تکالیف
اول	آشنایی کلی با برنامه آموزش خانواده	معارفه، بیان اهداف و قوانین گروه، احترام متقابل، شرکت منظم ایجاد ارتباط اولیه و بررسی مشکلات و اجرای پیش آزمون	لیست کردن مشکلات زندگی مشترک
دوم	بحث گروهی و بررسی عوامل مؤثر بر زندگی سالم	شرح عوامل (جسمانی، روانی - اجتماعی و معنوی) مؤثر در زندگی سالم، بیان و تشریح مبانی عزت نفس و احترام به خود و دیگران و ارائه تکلیف در این زمینه	بیان عواملی که در زندگی سالم مؤثرند
سوم	تنظیم اهداف زندگی و فعالیت گروهی در زمینه عوامل زندگی سالم	برنامه ریزی برای تدوین و تنظیم برنامه زندگی، بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت و انواع ارتباط کلامی و غیر کلامی	پیش نویس و تدوین برنامه زندگی
چهارم	همبستگی، بی همتایی، قدرت و الگوها مهارت مدیریت هیجان خشم	بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت و نحوه مدیریت هیجان خشم، مراحل پنج گانه مهارت حل مسئله، آشنایی با مهارت تصویرسازی مثبت	ارائه نحوه مدیریت خشم در زندگی
پنجم	فعالیت گروهی، راهکارهای تشخیص شباهت ها و تفاوت های زوجین	آشنایی با انواع سبک های و روش های حل تعارض میان زوجین، آشنایی با مرزها و حقوق زوجین، بررسی تکلیف قبل	برشمردن و لیست کردن حقوق همديگر
ششم	مهارت احترام، عفو و بخشش و فعالیت گروهی در زمینه احترام	آشنایی با اهمیت و نقش عفو و بخشش در زندگی، آموزش مراحل مهارت بخشایش گری، بیان شیوه های کسب احترام	لیست کردن موارد بخشش و عفو همديگر
هفتم	بحث گروهی و ارائه فعالیت های تکمیلی مهارت ارتباط زناشویی	بررسی تکلیف قبل، آشنایی با ایجاد روش های صمیمیت زناشویی، آشنایی با رفتارهای عاطفی و جنسی مطلوب زوجین با نگاه اسلامی	بیان رفتارهای عاطفی و صمیمی
هشتم	آگاهی از همپندگی ها و مهارت ارتباط مؤثر با فرزند	بررسی تکلیف قبل، آشنایی و دادن آگاهی با روش های ارتباط سالم با فرزند با نگاه اسلامی	برشمردن و لیست کردن ارتباط های سالم
نهم	مهارت مدیریت زمان، آموزش حل مسئله، بحث گروهی، ارائه تکلیف	بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت و روش مدیریت زمان در امور زندگی	ارائه روش زمان مدیریت زمان
دهم	جمع بندی و نتیجه گیری مطالب و اجرای پس آزمون	بررسی تکالیف و جمع بندی اهداف برنامه، پرسش و پاسخ و ارائه پیشنهادات براساس نیاز گروه	لیست کردن پرسش ها و ارائه پیشنهادات لازم

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۳

میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی در گروه‌های آزمایشی و گروه گواه

گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	SD	S	SD	S	SD	S
گروه ۱	۹/۷۲	۸۰/۱۱	۹/۵۶	۸۷/۲۷	۹/۲۱	۸۷/۳۸
گروه ۲	۱۰/۶۸	۷۹/۱۹	۱۱/۶۹	۹۰/۸۳	۱۱/۹۳	۹۰/۰۳
گروه ۳	۱۰/۰۶	۷۸/۱۶	۹/۷۳	۷۸/۷۲	۹/۷۷	۷۸/۵
کل	۱۰/۰۰	۷۹/۱۶	۱۱/۴۰	۸۵/۶۱	۱۱/۳۳	۸۵/۳۰

جدول ۳ میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی زوجین در گروه آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی (گروه ۱)، گروه مداخله آموزش خانواده به شیوه شناختی-رفتاری (گروه ۲) و گروه گواه (گروه ۳) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد.

جدول ۴

تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر در مقایسه گروه‌های آزمایشی و گروه گواه بر متغیر سازگاری زناشویی

منبع تغییرات	SS	DF	MS	F	sig
مرحله	۱۴۳۱/۷۸	۱/۱۵	۱۲۴۲/۸۹	۳۲۴/۸۸۲	۰/۰۰۱
تعامل مرحله و گروه	۷۱۷/۹۱	۲/۳	۳۱۱/۶	۸۱/۴۳	۰/۰۰۱
خطا	۲۲۴/۸	۵۸/۷۵	۳/۸۳		

پیش از اجرای آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، برقرار بودن پیش‌فرض برابر بودن واریانس تفاوت تمام زوج‌های اندازه‌گیری مکرر با انجام آزمون کرویت موچلی بررسی شد. مطابق جدول ۴ معنادار شدن آماره موچلی ($p > ۰/۰۰۱$, $df = ۲$, $۶۶/۶۲$) نشان داد که این پیش‌فرض برقرار نیست. بنابراین، درجات آزادی تعدیل شده گرین هاووس-گیزر، مبنای مقدار F قرار گرفت و تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر انجام شد. باتوجه به جدول ۴ بین میزان سازگاری زوجین در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری، بدون توجه به عامل گروهی، تفاوت معناداری وجود داشت ($F = ۳۲۴/۸۸$ و $p = ۰/۰۰۱$). همچنین روند

تغییرات میزان سازگاری زوجین از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری (تعامل زمان و گروه)، در هر سه گروه تفاوت معناداری داشت ($F = 81/43$ و $\text{sig} = 0/001$).

جدول ۵

تحلیل واریانس و آزمون‌های تعقیبی به تفکیک مراحل پژوهش

آزمون‌های تعقیبی		گروه‌ها	تحلیل واریانس		
sig			sig	F	
گروه ۳	گروه ۲	گروه ۱	0/849	0/165	پیش‌آزمون
0/835	0/961	گروه ۲			
0/951	-	گروه ۱	0/003	6/479	پس‌آزمون
0/043	0/563	گروه ۲			
0/003	-	گروه ۱	0/004	6/101	پیگیری
0/034	0/727	گروه ۲			
0/004	-				

جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس و تفاوت دوجه دوی گروه‌ها را به روش توکی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. نتایج هر سه گروه در مرحله پیش‌آزمون یکسان بود و هیچ تفاوت معناداری میان گروه‌های آزمایشی و گروه گواه مشاهده نشد ($\text{sig} = 0/849$)، اما در مرحله پس‌آزمون میان سه گروه تفاوت معنادار وجود داشت ($\text{sig} = 0/003$) و این اختلاف مربوط به تفاوت میان گروه گواه با هر دو گروه آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی و گروه آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری بود. این تفاوت‌ها مؤثر بودن هر دو بسته مداخله‌ای بر سازگاری زوجین را نشان می‌دهد. از سوی دیگر در مرحله پس‌آزمون میان گروه آموزش مثبت‌اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی و گروه آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری تفاوت معناداری دیده نشد. در واقع هر دو مداخله، نتایج یکسانی بر میزان سازگاری زوجین داشتند. در مرحله پیگیری نیز میان سه گروه تفاوت معناداری وجود داشت ($\text{sig} = 0/004$) و اختلاف مربوط به تفاوت میان هر دو گروه آزمایشی با گروه گواه بود.



آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و مقایسات زوجی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بر سازگاری زوجین به تفکیک گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل

مقایسات زوجی		تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر			
Sig		مراحل	sig	آماره F	گروه‌ها
پیگیری	پس‌آزمون				
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	پیش‌آزمون	۰/۰۰۱	۱۳۲/۲۶۷	گروه ۱
۰/۶۴۶	-	پس‌آزمون			
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	پیش‌آزمون	۰/۰۰۱	۲۵۱/۴۴۲	گروه ۲
۰/۰۰۱	-	پس‌آزمون			
۰/۴۸۴	۰/۱۹۷	پیش‌آزمون	۰/۳۰۴	۱/۱۵۳	گروه ۳
۰/۱۱۹	-	پس‌آزمون			

در جدول ۶ به منظور تحقق اثربخشی هر کدام از رویکردها در مراحل مختلف پژوهش، به انجام تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به تفکیک گروه‌های آزمایشی و گروه گواه پرداخته شد. این نتایج نشان دهنده تفاوت معنادار گروه ۱ یعنی، گروه آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی در مراحل مختلف پژوهش است ($\text{sig}=0/001$). در این گروه میان سازگاری زوجین در مرحله پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت ($\text{sig}=0/001$) که نشان دهنده مؤثر بودن این رویکرد بر سازگاری زوجین است. میان سازگاری زوجین در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نشد ($\text{sig}=0/646$) که نشان دهنده تثبیت مداخله مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر سازگاری زوجین است.

در گروه ۲ یعنی، گروه آموزش خانواده به شیوه شناختی- رفتاری، میان مراحل مختلف پژوهش تفاوت معناداری وجود داشت ($\text{sig}=0/001$) که نشان دهنده مؤثر بودن این رویکرد بر سازگاری زوجین است. همچنین با بررسی اثر این مداخله در مرحله پیگیری، میان سازگاری زوجین در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده شد ($\text{sig}=0/001$). در گروه ۳ یعنی، گروه گواه، میان سازگاری زوجین در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود نداشت.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر مقایسه تأثیر آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی با آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زوجین بود. با توجه به نتایج این پژوهش مشخص شد که بین دو مداخله آموزشی مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی و آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زناشویی زوجین هم در مرحله پس‌آزمون و هم در مرحله پیگیری تفاوتی وجود ندارد و هر دو روش بر سازگاری زوجین مؤثر بوده‌اند. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های ویدل و همکاران (۲۰۱۶)، صبری، (۲۰۱۶)، مقدم و همکاران (۲۰۱۵)، بلاغتی و کامکار (۲۰۱۵)، عماری و همکاران (۱۳۹۴)، بشاریور و شیخ‌الاسلامی (۲۰۱۵)، کورسینی و همکاران (۲۰۱۴) و استنفنز (۲۰۰۸) هماهنگ است.

خداوند متعال در قرآن کریم سوره مبارکه روم فرموده 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 انس و الفت و مهربانی بقرار ساخت». خداوند حکیم خانواده را کانون مودت و رحمت قرار داده است و مودت و رحمت جان‌مایه تحکیم پیوند خانوادگی است و هر قدر این جان‌مایه تقویت شود، نهاد خانواده مستحکم‌تر شده و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌گردد. (افروز، ۱۳۹۴)

برای دستیابی به این آرامش، توجه به توانمندی‌های همسران در ابعاد آموزه‌های دینی و شناختی - رفتاری، نگرشی، حسن ظن و داشتن نگرش مثبت به وجود همسر مهم است (فقهی، ۱۳۹۲). بر این اساس، با تمرکز بر نقاط قوت خود و همسر و روابط فردی سالم می‌توان برای تغییر و اصلاح مثبت، گام‌های اساسی برداشت.

در تبیین این نتیجه که روش آموزش مثبت اندیشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر سازگاری زوجین مؤثر بوده است، می‌توان گفت که نگرش مثبت نسبت به زندگی و توجه زوجین به جنبه‌های مثبت یکدیگر و سطح انتظارات و توقعات واقع‌بینانه که در این رویکرد مورد توجه است، همراه با جهت‌گیری دینی بر استحکام نهاد خانواده و روابط زناشویی تأکید می‌کند. طبق آموزه‌های دینی خوشبختی و سازگاری زوجین زمانی تحقق پیدا می‌کند که ارتباط خوبی با یکدیگر داشته باشند و پایبندی به دستورات دینی زمینه را برای سازگاری هرچه بیشتر زناشویی فراهم می‌کند. همچنین نحوه اندیشیدن و به دنبال آن شکل‌گیری



رفتار، نقش مهمی در زندگی دارد، به گونه‌ای که اصول مثبت اندیشی، راه و روش درس زندگی و در نتیجه رضایت مندی از زندگی و سعادت مندی و بهزیستی را به همسران آموزش می‌دهد. چنانچه بسیاری از روابط مخرب میان زوجین به دلیل تعارضات و در پی آن، منفی‌نگری‌هایی است که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه منفی است.

باتوجه به محتویات جلسه آموزشی مشخص شد که عوامل متعددی بر ارتقای سازگاری زناشویی مؤثر است که از بین آنها می‌توان به حل مناسب تعارض، تماس و ارتباط مناسب بین زوجین، بروز هیجانات مثبت و منفی به شکل درست، عدم خودمحوری، وجود همدلی و همکاری بین زوج‌ها، تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری آنها، عدم غرق شدن در تجربیات منفی گذشته و آگاهی زوج‌ها نسبت به خود و همسر اشاره کرد.

در تبیین اثر بخشی روش آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری می‌توان گفت که طبق مدل آموزشی شناختی - رفتاری، هم بر شناخت متقابل زوج‌ها و هم بر تغییر رفتار برای تعامل مناسب تأکید می‌شود. طبق این دیدگاه زوجین به شیوه نگرش و رفتار خود توجه می‌کنند و عقیده بر آن است که افکار و یا خودگویی منفی منجر به تعارض و یا تعامل‌های ناسازگار می‌شود. آموزش خانواده به شیوه شناختی - رفتاری بر شناخت متقابل زوجین از یکدیگر تأکید دارد و با تغییر شناخت و رفتار به تصحیح تعامل‌های ناکارآمد کمک می‌کند و هدف آن تغییر رفتارهای مشکل‌ساز و ایجاد رفتارهای سازگارانه است؛ روشی که فرد بر اساس آن تجربه‌های خویش را سازماندهی می‌کند و چگونگی احساسات و رفتارهای خود را می‌شناسد. این الگو سبب می‌شود که زوجین تمرین‌های شناختی - رفتاری بر پایه اصلاح خطاهای تفکری خود داشته باشند. باتوجه به بسته آموزشی ارائه شده و اهداف جلسات که عبارتند از: آموزش احترام متقابل، گسترش ارتباط اولیه، داشتن نظم و برنامه، ارتباط کلامی مناسب، مدیریت خشم، آموزش حل تعارض میان زوجین و آشنایی با روش‌های ابراز صمیمیت و مهارت بخشایش‌گری که بر سازگاری مؤثرند، این آموزش سبب تغییر در سازگاری زوجین شده است.

از جمله روش‌های مؤثر بر سازگاری در روابط متقابل زوجین، تمرکز بر نقاط مثبت خود و همسر و توانایی و انگیزه برای تغییرات مثبت است که در هر دو بسته آموزشی پژوهش حاضر





مورد تأکید و آموزش قرار گرفت. باید به این نکته نیز توجه داشت که نکات مشترک دوروش آموزشی بر سازگاری زوجین تمرکز دارد. باتوجه به اثربخشی هر دو روش بر سازگاری زوجین، این مداخلات می‌تواند در مراکز روان‌شناختی برای پیشگیری از مشکلات بین‌فردی به ویژه ارتقای روابط زوجین به روان‌شناسان و مشاورین کمک نماید. با توجه به اینکه یکی از دلایل طلاق عاطفی و جدایی زوجین، ناسازگاری و عدم تفاهم بین آنهاست، کاربرد این روش‌های آموزشی می‌تواند در مشاوره پیش از ازدواج به عنوان روشی پیشگیرانه و در مشاوره بعد از ازدواج برای جلوگیری از جدایی و طلاق عاطفی مؤثر باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به روش نمونه‌گیری دردسترس و کوتاه بودن مدت پیگیری اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از پیگیری کوتاه مدت و بلندمدت برای بررسی تداوم تأثیر این روش‌های مداخله‌ای استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که روش آموزش خانواده با سایر روش‌ها مثل زوج‌درمانی، طرحواره‌درمانی، فراسناخت‌درمانی، معنویت‌درمانی، واقعیت‌درمانی و غیره مقایسه شود.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۹). مترجم: فولادوند، محمد مهدی. قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
۱. افروز، غلامعلی (۱۳۹۴). *روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲. اشرفی حافظ، اصغر، آسمند، پرینسا، موسوی مقدم، سیدرحمت‌الله، و سایه میری، کوروش (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی مثبت‌اندیشی در کاهش مشاجرات دانشجویان متأهل. *نشریه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۱۲۳(۱)، ۴۹-۵۳.
۳. باقریان، مهنوش، و بهشتی، سعید (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زوجین. *نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶(۲)، ۷۹-۸۲.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد (۱۳۶۶). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۵. حمید، نجمه، بشلیده، کیومرث، عیدی بایگی، مجید، و دهقانی‌زاده، زهرا (۱۳۹۰). *نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۱(۱)، ۵۴-۶۴.
۶. خطیب، سیدمهدی (۱۳۹۰). *رابطه بین سبک زندگی مذهبی و سلامت روانی باتوجه به مؤلفه‌های شخصیتی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی امام خمینی. قم.
۷. روایی، فریبا، افروز، غلامعلی، حسینیان، سیمین، خدایاری فرد، محمد، و فرزاد، ولی‌الله (۱۳۹۴). اثربخشی برنامه روان‌شناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی-ایرانی بر مثبت‌اندیشی زوجین. *نشریه پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۶(۴)، ۱۳۱-۱۴۶.
۸. صمدزاده، نسیم، پورشریفی، حمید، و باباپور خیرالدین، جلیل (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان شناخت-رفتاری بر سازگاری روانی اجتماعی با بیماری و نشانه‌های افسردگی در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم. *نشریه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۵(۴)، ۷۷-۹۶.
۹. عطاری، یوسفعلی، محمدی، کبری، و مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش راه‌حل‌محور به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی زوجین. *نشریه دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۵۱-۶۶.

۱۰. علویان، مؤید، فتحی آشتیانی، علی، عزیزآبادی فراهانی، مهدی، و مغانی لنگرانی، مریم (۱۳۸۵). ارتباط کیفیت زندگی و روابط زناشویی در مبتلایان به هیپاتیت مزمن ویروسی. *نشریه تحقیقات علوم رفتاری*، ۲۱(۳)، ۱۳-۲۰.
۱۱. عماري، سلماز، امینی، ناصر، و رحمانی، محمدعلی (۱۳۹۴). اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری در افزایش سازگاری زناشویی زوجین متقاضی طلاق. *اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی*. مؤسسه مدیران ایده پرداز پایتخت. تهران.
۱۲. فقهی، علینقی (۱۳۹۲). نگاه تربیتی به روابط عاطفی زوجین در آموزه‌های دینی. *نشریه تربیت اسلامی*، ۱۷(۸)، ۷۵-۱۰۱.
۱۳. کجیاف، محمدباقر، مقدس، مائده، و آقایی، اصغر (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش راهبردی برنامه ریزی عصبی- کلامی بر سازگاری زناشویی. *نشریه دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۱۲(۴)، ۳۰-۴۰.
۱۴. کرمی، اسحاق، بخشی گنجه، محمدجواد، رضایی، آذرمیدخت، و سروقد، سیروس (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر باورهای غیر منطقی روابط زناشویی شهر یاسوج. *نشریه روش‌ها و مدل‌های روان شناختی*، ۱۹(۶)، ۸۱-۹۶.
۱۵. معین، لادن، غیائی، پروین، و مسموعی، راضیه (۱۳۹۰). رابطه سخت رویی روان شناختی و سازگاری زناشویی. *نشریه جامعه‌شناسی زنان*، ۲(۴)، ۱۶۳-۱۹۰.
۱۶. مصلحی، جواد (۱۳۹۱). *رابطه همانندی/تضاد ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی/ برون‌گرایی) و رضایت زناشویی باتوجه به بایبندی مذهبی زوجین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی. قم.
۱۷. نظری، علی محمد (۱۳۸۸). *مبانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی*. تهران: بیک فرهنگ.
18. Ahmadi, k. h. (2003). *The study of effective factors on couples adjustment and comparing two interventional methods of life style and family solving-problem in decreasing marital adjustment (persian)*. Unpublished thesis. Traning science and psychology faculty. Allame Tabatabaee university.
19. Algae, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
20. Balaghati, R., & Kamkar, A. (2015). Prediction of marital satisfaction based on religious orientation and optimism among married employees in Shiraz office. *Trends in life*, 1(3), 3-17.
21. Basharpour, S., & Sheykholslami, A. (2015). The relation of marital adjustment and family function with quality of life in women Europe's. *Journal of psychology*, 11(3), 432-441.
22. Baucom, D. H., & Boeding, S. (2013). The role of theory and research in the practice of cog-native-behavioral couple therapy: If you build it, they will come. *Behavior Therapy*, 44(4), 592-602.
23. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. *sciences*, 4(1), 76- 89.
24. Belgian Abad, M., Hassan Abad, H., & Asgari Nekah, S. M. (2014). Effectiveness of positive couple therapy on life satisfaction of mothers of children with special needs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(5), 50-53.
25. Boiler, L., Hagerman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smite, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology intervention: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119-139.
26. Ellis, A. (1978). Family therapy: A phenomenological and active directive approach. *Journal of Marriage and Family Counseling*, 4, 43- 50.
27. Ebadi, N., Faghigi, A., Sodani, M., & Hosseinoor, M. (2009). the study of effectiveness of positive thinking training with emphasis on the signs of Quran on increasing hope to divorced women's life of Ahvaz city. *Persian*, 4(10), 71-84.
28. Edalati, A., & Redzuan, M. (2010), Perception of women towards family values and



- their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 6, 132-137.
29. Corsini-Munt, S., Bergeron, S., Rosen, N. O., Mayrand, M., & Delisle, I. (2014). Feasibility and preliminary effectiveness of a novel cognitive-behavioral couple therapy for provoked vestibulodynia: a pilot study. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(10), 2515-2527.
 30. Goodman, C. (1999) intimacy and Autonomy in Long-Term Marriage. *Journal of Gerontological Soc Work*, 32(1), 83-97.
 31. Kirby, J. S., & Baucom, D. H. (2007). Integrating dialectical behavior therapy and cognitive-behavioral couple therapy: a couples skills group for emotion dysregulation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(4), 394-405.
 32. Mahoney, G., & Perales, F. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of family psychology*, 49(2), 91-99.
 33. Moghadam, M., Makvandi, B., & Pakseresht (2015). The effect of cognitive behavioral therapy on social adjustment (social adjustment in working area, social activities and leisure, relationships with extended family and role of the spouse, parent and member of the family unit) among patients with cancer in Ahvaz. *International Journal of Review in life Sciences*, 5(2), 412-417.
 34. Moran, P., Romaniuk, H., Coffey, C. A., Degenhardt, L., Borschmann, R., & Patton, G. C. (2016). The influence of personality disorder on the future mental health and social adjustment of young adults-based longitudinal cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 3(7), 636-645.
 35. Nejad, F. N., Nazari, A. M., & Bahrainian, A. (2014). Investigating the effect of training positive thinking on intimacy, satisfaction and sexual performance in housewives of 5th region in Tehran. *Bulletin of pharmacology and Life Sciences*, 3(4), 26-32.
 36. Patterson, T. (2005). *Cognitive behavioral couple therapy*. New Jersey: John & wiley.
 37. Pictet, A., Coughtrey, A. E., Mathews, A., & Holmes, E. A. (2011). Fishing for happiness: The effects of generating positive imagery on mood and behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 855 - 891.
 38. Sabre, K. (2016). marital adjustment among women A comparative study of nuclear and joint families. *The international Journal of Indian psychology*, 3(5), 26-32.
 39. Sinha, P., & Mukherjee, N. (1991). Marital adjustment and space orientation. *The Journal of Social Psychology*, 130, 633- 639.
 40. Spinier, G. (1976). Measuring a dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15 -26.
 41. Stephens, E. (2008). A case formulation approach to cognitive behavioral therapy. *PCI College & Center for sexual addiction*, 22(4), 24-36.
 42. Wackenroder, I. p., & Moody, D. L. (2004). Marital adjustment. *Journal of marital and family therapy*, 31, 20-32.
 43. Wedel, A. R., Sitar, A., Schreiner, N., & Phillips, J. C. (2016). Social resources. Health promotion behavior, and quality of life in adults living with HIV. *Applied Nursing Research*, 30, 204- 209.