

اثربخشی برنامه روانشناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی - ایرانی بر مثبت‌اندیشی زوجین

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۲۴ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۲/۱۹

فریبا روایی^۱، غلامعلی افروز^۲، سیمین حسینیان^۳

محمد خدایاری فرد^۴، ولی‌الله فرزاد^۵

چکیده

سلامت خانواده و روابط مطلوب زوجین، برگرفته از سبک اندیشه آنها نسبت به همسر، خود و جهان پیرامون است. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزش خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی - ایرانی بر مثبت‌اندیشی زوجین انجام شده است. در یک طرح شبه‌آزمایشی چهل زوج دارای فرزند شاغل به تحصیل در یکی از مجتمع‌های آموزشی شهر تهران، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ده جلسه ۱۵۰ دقیقه‌ای (در هفته یک جلسه) تحت آموزش قرار گرفتند. آزمودنی‌های پژوهش توسط پرسش‌نامه مثبت‌نگری خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارزیابی شدند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس و واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج یافته‌های آزمون نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در افزایش مثبت‌اندیشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد ($p < 0/01$). بنابراین نتایج، برنامه آموزش خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی در افزایش مثبت‌اندیشی زوجین مؤثر است.

واژگان کلیدی: برنامه خانواده‌محور، الگوی اسلامی - ایرانی، مثبت‌اندیشی زوجین.

۱. دانشجوی دوره دکتری مشاوره، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: ravaeef@yahoo.com

۲. استاد ممتاز روانشناسی استثنایی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Email: afrooz@ut.ac.ir

۳. استاد تمام مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (ع)، تهران، ایران.

Email: hosseins1381@yahoo.com

۴. استاد تمام روانشناسی بالینی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Email: Khodayar@ut.ac.ir

۵. دانشیار روانشناسی مشاوره‌ای و آموزشی، هیئت علمی دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

Email: vfarzad@yahoo.com

خانواده اصلی‌ترین نهاد اجتماعی و جایگاه مودت، رحمت و تفاهم است و در آن درستی، صداقت، عدالت و سعادت آموزش داده می‌شود. مودت و رحمت جان‌مایه تحکیم پیوند خانوادگی است و هرچه این جان‌مایه میان همسران تقویت شود، نهاد خانواده مستحکم‌تر و آرامش، بیشتر بر زندگی حاکم می‌شود. (افروز، ۱۳۹۲) برای دستیابی به این آرامش، توجه به توانمندی‌های همسران در بعد شناختی، نگرشی، مثبت‌اندیشی، حسن ظن و داشتن نگرش نعمتی به وجود همسر، مهم است (فقیهی، ۱۳۹۲). این در حالی است که بسیاری از روابط مخرب میان زوجین به دلیل تعارضات و به دنبال آن، منفی‌نگری‌های آنان است که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه آنها است (بارکوری، ۲۰۰۷). از این رو، قابل پیش‌بینی است که برای بهبود روابط زوجین، توجه به سبک اندیشه آنان اهمیت دارد. مثبت‌اندیشی رامی‌توان استفاده از ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارت دیگر، مثبت‌اندیشی داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل و به تعبیر شایع «خوش‌بینی» نسبت به جهان، انسان و خود است. (اسلامی، ۱۳۸۷) افراد مثبت‌اندیش همیشه جنبه مثبت رفتارهای دیگران را می‌بینند، برای مثال از انتقادهای سازنده دیگران به جای اینکه عصبانی شوند، استفاده می‌کنند و رفتار خود را تغییر می‌دهند تا بهتر با اجتماع منطبق شوند (خدایاری فرد... و همکاران، ۱۳۹۳). هدف تفکر مثبت این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین وضعیت، بهترین نتیجه کسب شود. این امر نیازمند ممارست در مهارت‌های مثبت‌اندیشی است (برخورداری، رفاهی، و فرحبخش، ۲۰۱۰). در این راستا، تحقیق فراتحلیل لوبورمیسکی و کینگ^۳ (۲۰۰۵) نشان داد که مثبت‌اندیشی موجب موفقیت در ابعاد مختلف زندگی از جمله روابط اجتماعی، تصور از خود و دیگران، اجتماعی شدن، فعالیت، بهزیستی جسمانی، حل مسأله، خلاقیت و اجرای کار می‌شود. در مجموع، روان‌شناسان معتقدند

1. Barkhori
 2. Barkhordari, Refahi & Farahbakhsh
 3. Lyubomirsky & king

اصول مثبت‌اندیشی نه فقط از میزان افسردگی افراد و جوامع می‌کاهد، بلکه راه و روش درست زندگی و در نتیجه رضایت‌مندی از زندگی و در نهایت سعادت‌مندی و بهزیستی را به زوجین آموزش می‌دهد (سلیگمن، و سیکزنت میهالی^۱، ۲۰۰۰). تاکنون در زمینه اثرات مثبت‌اندیشی 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 نمودند. اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی نیز توسط کرمی و همکاران (۱۳۹۴) مشاهده شد. بنا به اظهارات اشرفی حافظ و همکاران (۱۳۹۲) آموزش مثبت‌اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی مؤثر است. همچنین، رویکرد مثبت‌نگر بر بهبود مشکلات روانشناختی زوجین اثربخش است (پیکت، و همکاران، ۲۰۱۱). این مطالعات، اهمیت و نقش مثبت‌اندیشی را در روابط زوجین نشان می‌دهد.

در نگاه کلی دیگر، اهمیت توجه به تحکیم بنیان خانواده و روابط زوجین، موجب طراحی مداخلات روانشناختی مختلف به ویژه با رویکرد شناختی- رفتاری شده است. رویکرد شناختی- رفتاری بر این منطق نظری زیربنایی استوار است که عاطفه و رفتار فرد برحسب شیوه شناخت او از جهان پیرامون تعیین می‌شود (بک^۳، و همکاران، ۱۹۷۹). در واقع، هدف آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری، اصلاح شناخت و تغییر رفتارهای مشکل‌ساز و ایجاد رفتارهای جدید و سازگارانه است (استفنز^۴، ۲۰۰۸). باید اشاره کرد که مداخلات شناختی رفتاری از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی تأثیر زیادی می‌پذیرد و کارایی آن متأثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات فرد است (هافمن^۵، ۲۰۰۸). بنابراین، باید به مذهب و فرهنگ که بعد مهمی در تفاوت‌های فردی است، بیش از پیش توجه نمود و در انتخاب نوع مداخله متناسب با فرهنگ و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به این مقوله‌ها

1. Seligman & Csikseentmihaly
2. Belaghati & kamkar
3. Picket et al
4. Beck
5. Stephens
6. Hofman

نگاه ویژه‌ای داشت (ریچاردز، و برگین، ۲۰۰۰).

آموزه‌های اسلامی دستورالعمل‌های باوری و رفتاری کاملی برای خانواده‌ها دارد؛ از روابط همسران تا تربیت فرزندان تا رفتار با همسایگان و افراد جامعه. طبق آیه ۸۵ سوره آل عمران آموزه‌های اسلام، جهان‌شمول است و به همه زمان‌ها، مکان‌ها و شرایط تعلق دارد. از این رو، باید این آموزه‌ها را به صورت اصول زندگی درآورد و از آنها بهره برد (بهشتی، فرحبخش، وفاتحی‌زاده، ۱۳۹۱). با توجه به اهمیت این مسأله، خدایاری فرد (۱۳۷۹) در مطالعه خود، کاربرد مثبت‌اندیشی را در روان‌درمان‌گری با تأکید بر دیدگاه اسلامی تبیین نموده است. بر اساس این مطالعه، تأکید دین اسلام و قرآن کریم بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد به دلیل مداخله روانشناسی مثبت برای رفع ناسازگاری‌های خانوادگی است. توانایی و سلیم‌زاده (۱۳۸۹) نیز به بررسی برخی از عوامل زمینه‌ساز در بروز تفکر مثبت در انسان از دیدگاه قرآن و حدیث پرداخته‌اند که شامل ایمان، فرهنگ خانوادگی و اجتماعی، تلاش و کوشش و اراده است. باید توجه داشت اهداف کلانی که خداوند برای ادیان (به‌ویژه برای دین اسلام) و کتاب‌های آسمانی در نظر گرفته و رسالتی که بردوش پیامبران نهاده، با نگاهی مثبت و برای بازشناساندن راه سعادت به انسان تدوین شده که حاکی از امید و اصلاح امور است. تفکر مثبت که ریشه در نگرش خوش‌بینانه به جهان هستی دارد، نقش مهمی در بروز رفتارهای بهتر و هدفمندتر در انسان دارد و زمینه موفقیت او را در زندگی فراهم می‌سازد (خدایاری فرد، و همکاران، ۱۳۹۳). سستی و سلیگمن^۲ (۱۹۹۳) ادعا می‌کنند که رابطه مثبتی بین خوش‌بینی و باورهای مذهبی وجود دارد. میزو و همکاران^۳ (۲۰۰۴) نیز در پژوهشی به بررسی رابطه معنویت و مذهب با خوش‌بینی پرداختند و نشان دادند که افراد با معنویت بالاتر، خوش‌بین‌ترند. محققان دیگری تأثیر تفکر مثبت مذهب محور را بر تعارضات زناشویی ثابت کردند (کورتیس، و ایسون^۴، ۲۰۰۲؛ احمدی‌تبار، حمید، و پاشا، ۱۳۹۳). پرچم و همکاران (۱۳۹۰) نیز اظهار می‌دارند که دیدگاه مثبت‌اندیشی و آموزه‌های قرآن کریم، نتایج سودمندی بر افزایش امید دارد.

1. Richards & Bergin
2. Sethi & Seligman
3. Mays et al
4. Curtis & Elison

بر این اساس، با توجه به اهمیت نهاد خانواده و مداخلات روانشناختی همسو با فرهنگ جامعه، پژوهش حاضر، درصدد است تا برنامه آموزشی خانواده محوری بر پایه الگوی اسلامی- ایرانی طراحی نمایند. برای ساخت این برنامه، ابتدا به مفهوم الگوی اسلامی ایرانی توجه شده است. در بین صاحب نظران اسلامی ایرانی، سبک یا الگوی اسلامی ایرانی شامل مجموعه رفتارها و الگوهای کنشی معطوف به بعد هنجاری و معنایی زندگی است که برگرفته از آموزه‌های دین مبین اسلام و تاریخ و جغرافیای ایران است. مهم ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی- ایرانی آن است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام در جامعه و فرهنگ ایران توجه شده است. (معدنی پور، ۱۳۹۲) برای معرفی سبک زندگی اسلامی می‌توان به «درخت سبک زندگی» که توسط آدلر و پیروانش ارائه شده نیز اشاره نمود. آنان سبک زندگی هر فرد را از شکل‌گیری تا پیامدها و آثارش به یک درخت تشبیه کرده‌اند؛ ریشه‌های این درخت همان ریشه‌های سبک زندگی است که شکل‌گیری آن را بیان می‌کند، ساقه این درخت، نگرش‌های کلی افراد، شامل اعتقادات و عواطف و حتی آمادگی رفتاری است. شاخه‌ها و سرشاخه‌های این درخت نیز وظایف زندگی‌اند؛ در حقیقت، سبک زندگی واقعی، همان شاخه‌ها و سرشاخه‌ها است. سبک زندگی اسلامی (سرشاخه‌ها) در سه سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح می‌شود (کاویانی، ۱۳۸۸).

برای تدوین برنامه خانواده محور بر پایه الگوی اسلامی- ایرانی به تعریف خانواده مطلوب در این الگو که همان بندگی خدا است، توجه شده که هدف نهایی آفرینش در نظام ارزشی اسلام است. در سایه چنین خانواده‌ای، نیت الهی و انجام عمل نیک توسط اعضای خانواده، ثبات و تحکیم خانواده را تضمین می‌کند. اهداف دیگری مانند آرامش درونی همسران با تأمین نیازهای عاطفی، جنسی، اجتماعی و اقتصادی، مودت و رحمت، تولید مثل، تربیت فرزندان و در نهایت پیشگیری از انواع کژروی‌های اجتماعی وجود دارد که نیل به همه این اهداف با حاکمیت اخلاق و ارزش‌های دینی ممکن است (نوابی نژاد، ۱۳۹۲). از سوی دیگر، افروز (۱۳۸۹)، الگویی برای رضامندی زوجین در بستر فرهنگ اسلامی- ایرانی ارائه کرده که در تدوین مداخلات برنامه پژوهش در نظر گرفته شده است. مؤلفه‌های رضامندی زوجین در این الگو شامل مطلوب‌اندیشی همسران، رابطه جنسی، مدیریت رفتاری،

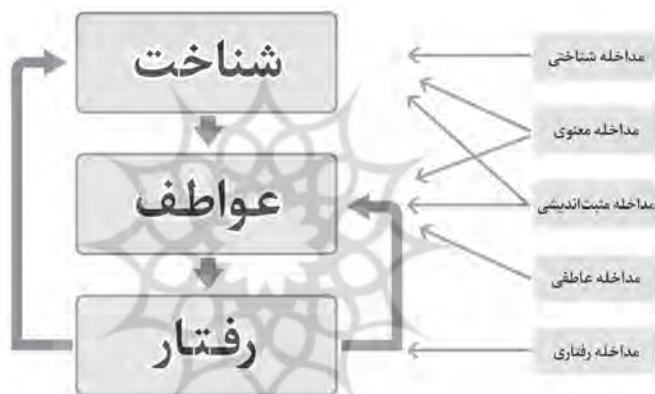
رفتارهای ارتباطی و اجتماعی، روش حل مسأله، امور مالی، احساس و رفتار مذهبی، روش فرزندپروری، اوقات فراغت و تعامل احساسی (کلامی و بصری) می‌باشد.

در نگاهی کلی، برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی- ایرانی، برنامه‌ای مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری است. برای تبیین مداخلات اساسی آن، از مبانی زوج‌درمانی اسلامی سالاری فرو و دیگران (۱۳۹۲) و اصول مثبت‌اندیشی اسلامی خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۱) بهره‌برداری شده است. در مبانی و ساختار مداخلات زوج‌درمانی اسلامی به پنج حوزه شناختی، عاطفی، رفتاری (بر اساس الگوی شناختی- رفتاری)، ساختاری و معنوی (بر اساس الگوی اسلامی) برای حل مشکلات زوجین اشاره شده است. مهم‌ترین مداخلات در حل مشکلات زوج‌ها در حوزه شناخت، اصلاح شناخت‌ها، معیارها و شیوه تفکر آنان در مورد زناشویی و دیدگاه نسبت به خویشتن و همسر است. مداخلات عاطفی نیز در سه دسته نیازهای جنسی، نیازهای عاطفی مثبت و مهارت و تعدیل عواطف منفی بررسی می‌شود. مداخله‌های رفتاری درباره آموزش روابط کلامی، روابط غیرکلامی، امور منزل، تصمیم‌گیری و حل مشکلات و حل تعارض می‌باشد. همچنین در مداخله ساختاری، به حقوق طرفین و تعیین مرزها و در مداخله‌های معنوی، به معناداری به زندگی زناشویی با استفاده از باورهای اسلامی در سه محور اعتقادات، عبادات و اخلاق توجه می‌شود (سالاری فر، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر، یافته‌های خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۱) درباره مثبت‌اندیشی اسلامی در نظر گرفته شده است. این محققان بیان داشته‌اند که می‌توان با مذاقه و تحلیل توصیه‌های اخلاقی و رفتاری دین اسلام، از اصول مثبت‌اندیشی اسلامی در کنار سایر اصول و مبانی خانواده برای تدوین الگوی اسلامی- ایرانی استفاده نمود. آنان معتقدند که در فرهنگ اسلامی- ایرانی، مفاهیمی همچون حسن ظن، شکر، توکل، عفو و بخشش وجود دارد که به طور مستقیم بر مثبت‌اندیشی در جامعه تأثیر می‌گذارد. برای نمونه، در بخشش، انگیزه‌های منفی مانند انتقام‌جویی از فرد خاطی به انگیزه مثبت و خوش‌بینی تغییر می‌یابد (هوک، ۲۰۰۷).

در مجموع، این پژوهش به این نکته مهم توجه کرده که برای رسیدن به کمال مورد نظر

اسلام، باید از پیام‌آور و مبلغ آن، حضرت محمد مصطفی ﷺ که به تصریح قرآن، «صراط مستقیم» است، تبعیت نمود و آن حضرت را الگو و سرمشق قرار داد. پیامبر خدا ﷺ در جایگاه رهبر جامعه اسلامی، رفتار و گفتارش معیار است و از آن می‌توان برای داشتن خانواده و جامعه‌ای سالم الگوبرداری کرد (رک: احزاب: ۲۱). بر این اساس، محتوای مداخلات برنامه آموزشی این پژوهش، برگرفته از سیره پیامبر اسلام ﷺ در خانواده و همچنین آیات و روایات اسلامی مرتبط می‌باشد. مدل مفهومی برنامه طراحی شده به صورت ذیل است:

مدل مفهومی برنامه روانشناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی - ایرانی



این پژوهش پس از تدوین برنامه روانشناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی، با در نظر گرفتن نقش مهم مثبت‌اندیشی در روابط میان همسران و ایجاد آرامش در خانواده، درصدد پاسخ به این پرسش برآمده است که آیا برنامه روانشناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی - ایرانی در افزایش مثبت‌اندیشی همسران مؤثر است؟

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، جزو پژوهش‌های کاربردی و در حیطه تحقیقات شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و مرحله پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری آن، همه همسران دارای دانش‌آموز شاغل به تحصیل در نیمه اول سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳

در مجتمع آموزشی سپهر معرفت در شهر تهران بودند. ابتدا در فراخوانی از کلیه والدین دانش‌آموزان مقاطع دبستان و دبیرستان دوره اول دعوت به همکاری شد. در جلسه‌ای گروهی، مراحل و اهداف برنامه به آنان معرفی شد. از میان داوطلبان با دامنه سنی ۵۰-۳۰ سال و طول مدت ازدواج ۱۵-۷ سال، ۴۰ زوج (با توجه به افت آزمودنی) که با ارزیابی پرسش‌نامه مثبت‌نگری خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) نمره پایین‌تر از میانگین در مقیاس مثبت‌اندیشی داشتند، با روش «نمونه‌گیری در دسترس» برای نمونه انتخاب و سپس به صورت تصادفی ساده به دو گروه مساوی آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه نمونه، پرسش‌نامه‌های ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و مثبت‌نگری خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) را تکمیل کردند. همچنین، در این پژوهش با پرسش‌نامه نیازسنجی به شناسایی نیازهای آموزشی زوجین مورد مطالعه پرداخته شد. بدین ترتیب که با بررسی پیشینه موجود و براساس الگوی خانواده سالم در سیره پیامبر ﷺ، خزانه‌ای از پرسش‌ها آماده شد و از گروه نمونه پرسیده شد. سپس، برنامه مقدماتی به شکل برنامه‌ای آموزشی، شامل طرح درس‌های هر جلسه و کاربرگ‌های تمرینی تهیه و در طرح مطالعه مقدماتی برای شش زوج اجرا شد. هدف این مرحله ارزیابی برنامه اولیه، بالابردن توان پژوهشگر در ارائه، بررسی ابزار اندازه‌گیری و شناسایی موانع دستیابی به هدف‌های آموزشی بود. در پی تدوین برنامه نهایی (جدول پیوستی شماره «۱»)، روایی محتوایی آن توسط ده نفر از متخصصان روانشناسی و دین‌ارزیابی و تأیید شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در ده جلسه ۱۵۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) در برنامه خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی شرکت کردند. از بیست زوج گروه آزمایش، چهارده زوج، درمان را تکمیل نموده، شش زوج به دلیل غیبت بیش از سه جلسه از پژوهش کنار گذاشته شدند. گروه کنترل در این مدت، هیچ مداخله‌ای را دریافت ننمود. پس از پایان جلسه آخر، گروه نمونه برای پس‌آزمون، پرسش‌نامه مثبت‌نگری خدایاری فرد و همکاران (۱۳۹۳) را تکمیل کرد و دو ماه پس از آخرین جلسه مداخله نیز برای پیگیری، پرسش‌نامه تکمیلی از این گروه جمع‌آوری شد تا داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گیرند. برای رعایت اصول اخلاقی، جلسه آموزشی بر مبنای برنامه پژوهش، پس از پیگیری برای گروه کنترل برگزار شد.

۱-۲. ابزار پژوهش

• مقیاس مثبت نگرى خداياری فرد و همکاران (۱۳۹۳)

این مقیاس بر اساس نظریه روان-سازهای براون (۱۹۹۳) ساخته شده و دارای چهار عامل «ارتباط با خود»، «ارتباط با خدا»، «رابطه با دیگران» و «رابطه با طبیعت» می باشد. گویه های آن مطابق فرهنگ اسلامی-ایرانی و برخی از گویه ها بر اساس آیات و روایات تدوین شده است. برای بررسی روایی سازه آن، از مقیاس تجدیدنظرشده دل بستگی بزرگسالان و مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان و نیز فرم سیاهه شخصیت پنج عاملی نئو استفاده شده است. دامنه ضرایب همگونی درونی زیرمقیاس ها بین ۰/۵۸ و ۰/۷۷ است. ضرایب همبستگی نمره آیتم ها با نمره کل زیرمقیاس مربوطه نیز بین ۰/۲۸ و ۰/۶۸ می باشد. این مقیاس از ویژگی های روان سنجی مناسب برخوردار بوده، می توان آن را ابزاری مناسب در مجموعه های مشاوره ای و پژوهشی دانست. (خداياری فرد... و همکاران، ۱۳۹۳)

۳. یافته های پژوهش

جدول (۲): مشخصات توصیفی مثبت اندیشی در سه سطح اندازه گیری

متغیر		پیش آزمون		پس آزمون	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
مثبت اندیشی	آزمایش	۱۳۶,۸۲	۱۱,۶۹	۱۴۷,۳۲	۱۰,۶۹
	کنترل	۱۳۳,۹۲	۳۳,۹۵	۱۲۴,۹۲	۳۳,۸۱
	کل	۱۳۲,۸۷	۲۵,۴۷	۱۳۶,۱۲	۲۷,۲۹

بر اساس نتایج جدول شماره «۲» بررسی مشخصات توصیفی مربوط به میانگین مثبت اندیشی نشان داد که در بعد سطح اندازه گیری، بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری و در بُعد گروه کنترل و آزمایش، بین گروه ها تفاوت هایی وجود دارد، به گونه ای که میانگین مثبت اندیشی در گروه آزمایش سیر صعودی دارد. این در حالی است که میانگین مثبت اندیشی زوجین در گروه کنترل در زمان پیش آزمون و پیگیری تغییر محسوسی نداشت.

جدول (۳): نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی مداخله بر روی نمره

مثبت‌اندیشی زوجین

مقادیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر (Eta)
مثبت‌اندیشی (پیش‌آزمون)	۳۲۷۶۲,۲۹۶	۱	۳۲۷۶۲,۲۹۶	۱۴۳۷,۸۱۴	۰,۰۰۱	۰,۹۶۴
گروه	۲۹۶۶,۱۱۶	۱	۲۹۶۶,۱۱۶	۱۳۰,۱۷۲	۰,۰۰۱	۰,۷۱۱
خطا	۱۲۰۷,۶۶۸	۵۳	۲۲,۷۸۶			
کل	۴۰۹۹۰,۱۲۵	۵۵				

ازاین‌رو، برای بررسی معنادار بودن تفاوت این نمرات از تحلیل استنباطی کوواریانس استفاده شد. مطابق جدول شماره «۳»، بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس نشان داد که بر اساس نتایج آزمون کولموگراف، اسمیرنوف^۱ $all\ p > 0/05$ ، $all\ statistic > 0/05$ ، و لوین، $p > 0/05$ و نیز همگنی رگرسیون $all\ p > 0/05$ برقراری پیش‌فرض‌های مربوط به نرمال بودن و همسانی واریانس‌ها به‌عنوان شرایط لازم برای استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس در مرحله پس‌آزمون وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد تفاوت معنادار بین نمره پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. ازاین‌رو، اثر اصلی متغیر گروه معنادار است. این موضوع نشان می‌دهد که بین گروه کنترل و گروه آزمایش پس از مداخله، تفاوت معناداری وجود دارد. به این ترتیب با توجه به اینکه میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون ارتقا یافته است، می‌توان گفت برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی خانواده اسلامی - ایرانی باعث افزایش مثبت‌اندیشی همسران شده است.

جدول (۴): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه میانگین

مثبت‌اندیشی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر (Eta)
گروه	۱۲۴۲۸,۷۲۰	۱	۱۲۴۲۸,۷۲۰	۶,۵۷۹	۰,۰۱۲	۰,۱۱۱
مراحل اندازه‌گیری	۴۷۰,۰۴۸	۱,۱۳۰	۴۱۵,۹۸۴	۲۶,۴۶۱	۰,۰۰۱	۰,۳۲۹
تعامل	۱۸۲۸,۰۴۸	۱,۱۳۰	۱۶۱۷,۷۹۱	۱۰۲,۹۰۹	۰,۰۰۱	۰,۶۵۶
خطا	۹۵۹,۲۳۸	۶۱,۰۱۸	۱۵,۷۲۱			

از سوی دیگر، با توجه به جدول شماره «۴»، بین میانگین‌های دو گروه در بعد زمان تفاوت معنادار وجود دارد. تفاوت میانگین مثبت‌اندیشی در گروه کنترل از پیش‌آزمون (۱۳۲,۸۷) به پیگیری (۱۳۶,۶۶) حدود چهار نمره کاهش یافت، ولی تفاوت میانگین مثبت‌اندیشی در گروه آزمایش از پیش‌آزمون (۱۳۶,۸۲) به پیگیری (۱۴۷,۳۲) حدود یازده نمره افزایش داشت که این تفاوت میانگین‌ها در بین دو گروه معنادار است. همچنین میانگین مثبت‌اندیشی بین سه سطح اندازه‌گیری نیز معنادار بود و برای اینکه مشخص شود تفاوت موجود بین کدام یک از دو سطح اندازه‌گیری است، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

جدول (۵): نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه میانگین مثبت‌اندیشی در سه سطح

اندازه‌گیری در گروه آزمایش

مرحله	مرحله	MD	Std. Error	Sig
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۳,۲۵۰	۰,۶۴۰	۰,۰۰۱
	پیگیری	-۳,۷۸۶	۰,۷۰۶	۰,۰۰۱
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۳,۲۵۰	۰,۶۴۰	۰,۰۰۱
	پیگیری	-۰,۵۳۶	۰,۲۰۹	۰,۰۱۳
پیگیری	پیش‌آزمون	۳,۷۸۶	۰,۷۰۶	۰,۰۰۱
	پس‌آزمون	۰,۵۳۶	۰,۲۰۹	۰,۰۱۳

نتایج جدول شماره «۵» نشان می‌دهد که مقایسه میانگین مثبت‌اندیشی در سه سطح اندازه‌گیری نیز در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری دارد که نشان از اثربخشی برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی خانواده اسلامی - ایرانی بر مثبت‌اندیشی دارد. بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری نیز تفاوت معناداری وجود دارد. اینکه اختلاف میانگین هر زمانی از زمان قبل از خودش منفی شده بود، حاکی از ماندگاری برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی خانواده اسلامی - ایرانی بر مثبت‌اندیشی زوجین گروه آزمایش می‌باشد.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه روانشناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی - ایرانی بر مثبت‌اندیشی همسران انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که این برنامه در افزایش مثبت‌اندیشی زوجین مؤثر بود. به بیان دیگر، میزان مثبت‌اندیشی زوجینی که این آموزش را دریافت کرده بودند، در پایان جلسات و در مرحله پیگیری، نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشت. این پژوهش پیشینه مشابهی ندارد، ولی با یافته‌های مطالعات سایر پژوهشگران مبنی بر رابطه مثبت رویکرد مذهبی با مثبت‌اندیشی همسو است. (بلاغتی، و کامکار، ۲۰۱۵؛ میز، و همکاران ۲۰۰۴؛ توانایی، و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹)

برای تبیین این یافته، ابتدا می‌توان به این نکته اشاره کرد که نحوه‌اندیشیدن، نقش مهمی در زندگی انسان دارد، به‌گونه‌ای که اصول مثبت‌اندیشی، راه و روش درست زندگی و در نتیجه رضایت‌مندی از زندگی و در نهایت سعادت‌مندی و بهزیستی را به همسران آموزش می‌دهد، (سلیگمن، و سیکرنت میهالی، ۲۰۰۰) چنانچه بسیاری از روابط مخرب میان زوجین به دلیل تعارضات و در پی آن، منفی‌نگری‌های آنان است که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه آنها است (بارکوری، ۲۰۰۷). از این رو، قابل پیش‌بینی است که برای بهبود روابط زوجین، توجه به سبک اندیشه مثبت آنان مهم است و رابطه مثبت معناداری بین مثبت‌اندیشی و رضایت‌زنشویی و کاهش مشاجرات زنشویی وجود دارد (بلاغتی، و کامکار، ۲۰۱۵؛ اشرفی‌حافظ، و همکاران، ۱۳۹۲). برای روشن شدن مطلب به تحقیق فراتحلیلی نیز اشاره می‌شود که نقش مثبت‌اندیشی را در موفقیت در برخی از ابعاد زندگی از جمله روابط اجتماعی، تصور از خود

و دیگران، اجتماعی شدن، فعالیت، بهزیستی جسمانی، حل مسأله، خلاقیت و اجرای کار نشان می‌دهد (لوبورمیسکی، ۰۰ و کینگ، ۲۰۰۵).

اهمیت توجه به خانواده و روابط همسران موجب شده است که برنامه‌های مداخلاتی مختلفی به‌ویژه با رویکرد شناختی- رفتاری طراحی شود. باید توجه داشت که مداخلات شناختی- رفتاری، به‌ویژه بعد شناختی آن، از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی تأثیر بسیاری می‌پذیرد. (هافمن، ۲۰۰۸) در واقع آموزش‌های روانشناختی مبتنی بر الگوی اسلامی به دلیل انطباق آن با فطرت و امیال طبیعی، بهتر از سایر آموزش‌ها می‌تواند تنش در بین همسران را زوده، آرامش را به آنها بازگرداند و در بهبود روابط آنان مؤثر باشد (فقیهی، ۱۳۹۲). همان‌گونه که پژوهش‌ها نشان می‌دهد، رابطه مثبتی میان معنویت و مذهب با خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی وجود دارد (میزو، و همکاران، ۲۰۰۴). از این رو، در طراحی برنامه پژوهش حاضر، برای ارتقای مثبت‌اندیشی زوجین به این رابطه توجه شد.

از سوی دیگر، رویکرد شناختی- رفتاری بر این منطق نظری زیربنایی استوار است که عاطفه و رفتار فرد بر حسب شیوه شناخت او از جهان پیرامون تعیین می‌شود (بک، و همکاران، ۱۹۷۹). در واقع، هدف آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری، اصلاح شناخت و تغییر رفتارهای مشکل‌ساز و ایجاد رفتارهای جدید و سازگارانه است (استفنز، ۲۰۰۸). بر این مبنا، برنامه حاضر بر اساس این منطق نظری تدوین شد و مداخلات معنوی، شناختی، عاطفی، رفتاری، ساختاری و مثبت‌اندیشی با نگاه اسلامی برای تغییر در ابعاد شناخت، عواطف و در نهایت رفتار، طراحی گردید.

با استناد به یافته‌های مثبت به‌دست‌آمده در این پژوهش، این مداخله توانسته است تغییر در راستای این الگورا برآورده سازد و این اثربخشی را تا مرحله پیگیری پایدار نگه دارد. این پژوهش با محدودیت‌هایی از جمله کم بودن تعداد آزمودنی‌های پژوهش به دلیل عدم همکاری، روش نمونه‌گیری در دسترس و کوتاه بودن مدت پیگیری همراه بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی برای افزایش قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج، به این موارد توجه شود. با توجه به نتایج مثبت کاربردی به‌دست‌آمده از پژوهش، پیشنهاد می‌شود از برنامه روانشناختی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی- ایرانی برای آموزش همسران برای ارتقای مثبت‌اندیشی آنان در مراکز روانشناسی و مشاوره استفاده شود.

فهرست منابع

۱. احمدی تبار، مرتضی، حمید، نجمه و پاشا، رضا (۱۳۹۳). تاثیر تفکر مذهب محور بر تعارضات زناشویی. کنگره بین-المللی فرهنگ و اندیشه دینی.
۲. اسلامی، عبدالله (۱۳۸۷). تعریف مثبت اندیشی. نشریه دلتای مثبت. ۱۰:۱۰-۱۱.
۳. اشرفی حافظ، اصغر، و همکاران (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متأهل. نشریه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. ۲۳ (۱): ۴۹-۵۳.
۴. افروز، غلامعلی (۱۳۸۹). روانشناسی ازدواج و شکوه همسری. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۵. افروز، غلامعلی (۱۳۹۲). خانواده برای همه و همه برای خانواده. خلاصه مقالات اولین کنگره الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت. تهران.
۶. بهشتی، نرجس الاسادات، فرح بخش، کیومرث، فاتیما زاده، مریم السادات (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه میزان بکارگیری آموزه های اسلامی خانواده محور در خانواده های سالم و آشفته. نشریه روانشناسی و دین. ۵(۱): ۶۱-۷۸.
۷. پرچم، اعظم، و زهرا محققان (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی راه های ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روانشناسی مثبت نگرو قرآن کریم. نشریه ماهنامه معرفت. ۲۰ (۱۶): ۹۹-۱۱۳.
۸. توانایی، محمدحسین، سلیم زاده، الهه (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث. نشریه پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم. ۲۷ (۲): ۳۹-۶۴.
۹. خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹). کاربرد مثبت نگری در روان درمانگری با تأکید بر دیدگاه اسلامی. نشریه روانشناسی و علوم تربیتی. ۱۴۰ (۳۰): ۱۶۴-۱۶۴.
۱۰. خدایاری فرد، محمد، غباری بناب، باقر، اکبری زردخانه، سعید، زمانپور، عنایت الله، درخشان، مریم، و موسوی، سمیرا سادات (۱۳۹۳). مقیاس مثبت نگری ایرانیان: ساخت و استاندارد سازی. نشریه پژوهش های کاربردی روانشناختی. ۴ (۵): ۱۳۰-۱۰۳.
۱۱. خدایاری فرد، محمد، و همکاران (۱۳۹۱). مثبت نگری: تلاش برای تدوین الگوی اسلامی ایرانی. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش های کاربردی روانشناختی. ۴ (۳): ۳۵-۵۶.
۱۲. سالاری فرد، محمد رضا، یونسی، جلال، شریفی نیا، محمد حسین، و غروی، سید محمد (۱۳۹۲). مبانی و ساختار زوج درمانی اسلامی. نشریه مطالعات اسلام و روانشناسی. ۱۲ (۷): ۳۷-۶۸.
۱۳. فقیهی، علینقی (۱۳۹۲). نگاه تربیتی به روابط عاطفی زوجین در آموزه های دینی. نشریه دوفصلنامه تربیت اسلامی. ۱۷ (۸): ۷۵-۱۰۱.
۱۴. کرمی، اسحق؛ بخشی گنجه، محمد جواد؛ رضایی، آذرمیدخت (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر باورهای غیرمنطقی روابط زناشویی شهر یاسوج. نشریه روش ها و مدل های روانشناختی. ۱۹ (۶): ۸۱-۹۶.
۱۵. نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۲). آسیب ها و الگوهای مطلوب خانواده. قم: کتاب اندیشه های راهبردی زن و خانواده.
۱۶. کاویانی ارانی، محمد (۱۳۸۸). طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی های روانسنجی آن. پایان نامه دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه اصفهان.
۱۷. معدنیپور، نرگس (۱۳۹۲). بررسی سبک زندگی زنان در شهر تهران. معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران، اداره کل امور بانوان. تهران: انتشارات کتاب جمهوری.
18. Barkhori, H (2007). Effectiveness of positive thinking Mhrthay training group style on achievement motivation self-esteem and happiness. Jiroft school first grade students. *Journal of Research*, 2:69-75
19. Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York :Guilford Press.
20. Barkhordari, H., Refahi, Z., & Farahbakhsh, K. (2010). Efficacy of training positive thinking skills in group mehod on achievement motivation, self- esteem and happiness of male students in first grade. *A new approach in educational administration*, 2(5),131-144.
21. Balaghathi, R., & Kamkar, A. (2015). Prediction of marital satisfaction based on religious orientation and optimism among married employees in Shiraz offices. *Trends in life sciences*, 4(1), 76-98.
22. Curtis, K.T., & Ellison, C.G. (2002). Religious heterogamy and marital conflict. *Journal of*

- Family Issues*, 23(4),557-576.
23. Hofman, S.G. (2008). The importance of culture in cognitive and behavioral practice. *Cognitive Behavioral Practice*, 4(13), 243-254.
 24. Hook, J.N. (2007). *Forgiveness, individualism and collectivism*. Master of science. Thesis, Virginia Commonwealth University.
 25. Lyubomirsky, S., & King, L. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness leads to success? *Psychological Bulletin*, 131: 803-855.
 26. Mays, V.M., Kilpatrick, R., Cochran, S.D., & Calzo, J.P. (2004). The *relationship of religion/ spirituality of optimism, perceived health status and HIV progression in seropositive African American men who have sex with men*. International Conference AIDS, University of California.
 27. Picket, 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*, 49:855-891.
 28. Richards, P.S., & Berdin, A.E. (2000). *Hand book of psychotherapy and religious diversity*. Washington: American Psychological Association.
 29. Stephens, E. (2008). *A case formulation approach to cognitive behavioral therapy*. PCI College & Center for sexual addiction.
 30. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 61(8), 774-786.
 31. Sethi, S., & Seligman, M.E.P. (1993). Optimism and fundamentalism. *Psychological Science*, 4: 256-259.

جدول (۱): خلاصه جلسات برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی- ایرانی

اهداف	سرفصل‌ها	جلسات
آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و ایجاد جو اعتماد آشنایی با اهداف برنامه و اصول اخلاقی لزوم و نحوه انجام تکالیف عملی در جلسه و در فاصله جلسات	آشنایی کلی با برنامه آموزش خانواده‌محور	جلسه اول
خودآگاهی، آشنایی با نقاط قوت و ضعف خود و همسر رابطه کارآمد با خود و احساس ارزشمندی با نگاه اسلامی	مهارت خودآگاهی	جلسه دوم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت و انواع ارتباط کلامی و غیرکلامی، مهارت گفتگوی همدلانه و جرأت‌مندانه با نگاه اسلامی	مهارت گفتگوی مؤثر	جلسه سوم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت و نحوه مدیریت هیجان خشم با نگاه اسلامی مراحل پنج‌گانه مهارت حل مسأله، آشنایی با مهارت تصویرسازی مثبت	مهارت مدیریت هیجان خشم	جلسه چهارم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با انواع سبک‌های حل تعارض روش‌های حل تعارض میان زوجین، آشنایی با مرزها و حقوق زوجین	مهارت حل تعارض عاطفی	جلسه پنجم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت نقش بخشش در زندگی زناشویی آموزش مراحل مهارت بخشایش‌گری با نگاه اسلامی	مهارت عفو و بخشش	جلسه ششم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با روش‌های ایجاد صمیمیت زناشویی آشنایی با رفتارهای عاطفی و جنسی مطلوب زوجین با نگاه اسلامی	مهارت ارتباط زناشویی	جلسه هفتم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با روش‌های ارتباط سالم با فرزند با نگاه اسلامی	مهارت ارتباط مؤثر با فرزند	جلسه هشتم
بررسی تکلیف قبل، آشنایی با اهمیت و روش مدیریت زمان در امور زندگی با نگاه اسلامی	مهارت مدیریت زمان	جلسه نهم
بررسی تکالیف و جمع‌بندی اهداف برنامه، پرسش و پاسخ و ارائه پیشنهاد بر اساس نیاز گروه	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری مطالب	جلسه دهم