

## طراحی و ارزیابی بسته آموزشی دینی-روان‌شناختی بر کنترل پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی

جنان نوین<sup>۱</sup>، هادی بهرامی احسان<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۰/۱۷

تاریخ وصول: ۹۵/۶/۲۸

### چکیده

این پژوهش، به منظور اعتبار بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی-روان‌شناختی بر کنترل پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی طراحی و اجرا گردید. روش، نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه تحقیق شامل تمام زنان متأهل ساکن منطقه یازده و دوازده تهران که حداقل یک سال و حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آن‌ها گذشته باشد و پایین‌ترین نمره را در مهارت‌های ارتباطی و بالاترین نمره را در پرخاشگری گرفته بودند، است. نمونه شامل ۳۶ زن متأهل در منطقه ۱۱ و ۱۲ تهران است که با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. بعد از گرفتن پیش‌آزمون از هر دو گروه، گروه آزمایش طی هفت جلسه دوساعته تحت آموزش بسته آموزشی قرار گرفت. پس از پایان آموزش، مجدداً از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. مقیاس‌های مهارت‌های ارتباطی بین فردی، پرخاشگری (آرنولد اچ باس و پری، ۱۹۹۲) قبل و بعد از مداخله در دو گروه اجرا گردید. به منظور مقایسه نتایج از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش بسته آموزشی تدوین شده باعث ارتقا مهارت‌های ارتباطی و کاهش پرخاشگری می‌شود. بر اساس شواهد این پژوهش می‌توان از این بسته آموزشی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش پرخاشگری، استفاده کرد.

واژگان کلیدی: آموزش آموزه‌های دینی-روان‌شناختی، مناسبات سالم، پرخاشگری

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه تهران (نویسنده مسؤل)، [janan.novin@gmail.com](mailto:janan.novin@gmail.com)

۲. دانشیار روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران



نارسا کنش‌وری اجتماعی و افسردگی زوجین را کاهش داده است (خوش‌کام، ۱۳۸۵). کوترلا، دی‌یر و استیلزرا<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) به بررسی آموزش زناشویی زوج‌های اسپانیایی پرداختند و نتایج نشان داد که کارگاه‌های آموزشی بر رضایت زناشویی زوج‌های اسپانیایی مؤثر بوده است. این تحقیق که مؤلفه‌های ارتباطات مثبت، حل تعارض‌ها، تعاملات منفی و تعهد رابطه را بررسی می‌کرد، نشان داد که کمترین تأثیر در تعهد رابطه و بیشترین تأثیر در کاهش تعاملات منفی بوده است. همچنین بر زوج‌های جوان‌تر و زوج‌هایی که از لحاظ مالی و تحصیلات در سطح متوسط بودند، بیشترین تأثیر را داشته است و افراد مذهبی به‌طور معناداری نمره بیشتری در پس‌آزمون گرفتند. در پژوهشی که توسط زاد هوش، نشاط دوست، حقیقت، رسول زاده طباطبایی (۱۳۹۰) کلاتری انجام شد، به این نتیجه رسیدند که گروه درمانی شناختی-رفتاری باعث افزایش رضایت زناشویی در بانوان می‌شود. در پژوهشی که توسط رضازاده (۱۳۸۷) انجام شده نشان داد 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، ولی این مهارت به‌تنهایی نمی‌تواند مؤثر باشد و برای پایداری زناشویی و افزایش رضایت‌مندی، فضایل و ارزش‌های معنوی سرنوشت‌سازتر هستند. 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 یکی رابطه نارسا کنش‌ورانه تحلیل می‌کنند. این منازعات اغلب دور باطلی را ایجاد می‌کند که یافتن نقطه آغاز در آن بی‌معنی است، زیرا هرکدام از زوجین معتقدند آنچه می‌کنند و یا می‌گویند به سبب آن چیزی است که طرف مقابل می‌کند یا می‌گوید. (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶). برادبری و پاش<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) معتقد هستند که مشکلات تعاملی زوجین، ممکن است آن‌ها را برای مشکلات ارتباطی بعدی مستعد کند. تعاملات نامناسب زوجین، در همان سال اول ازدواج به افزایش پرخاشگری کلامی در رابطه آن‌ها منجر می‌شود. این

1. Kotrla, Dyer & Stelzer
2. Goldenberg & Goldenberg.
3. Bradbery & Pash

روابط پرخاشگرانه، معمولاً با کاهش رضایت‌مندی از رابطه و افزایش خطر فروپاشی رابطه همراه است (چاریکر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

اگر به هر دلیلی در خانواده نارضایتی و ناسازگاری به وجود آید و زن و مرد نتوانند مهارت‌های ارتباطی لازم را برای بهبود رابطه خود به کاربندند ممکن است زمینه ناکامی و خشم به وجود آید و پیامدهایی نظیر سوءظن، سوءاستفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی داشته باشد. از سوی دیگر خشم نیز با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی می‌تواند به بروز نارضایتی دامن بزند و این دور باطل ممکن است به وخامت شرایط، نارضایتی و خشم در خانواده بیفزاید. والرستاین، لویس و بلسکی<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) مشاهده کردند که بیشتر طلاق‌ها ناشی از خشم بوده و این خشم معمولاً تا مدت‌ها بعد از طلاق هم ادامه می‌یابد. خشونت بر تمامی جنبه‌های گفتاری، رفتاری و حرکتی فردی که مورد خشونت قرار می‌گیرد، تأثیر می‌گذارد (کمپیل<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵: به نقل از محمدخانی، آزاد خانی و متقی، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش پور نقاش تهرانی (۱۳۸۶) روی زوج‌های مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف نشان داد که برنامه آموزش مدیریت خشم به‌طور معناداری می‌تواند اختلافات بین زوجین را کاهش دهد. نتایج پژوهش جانسون<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) روی ۱۷۲ زوج در نیوزیلند نشان داد که مهارت‌های حل مشکل و کنترل هیجانات منفی نقش مهمی در کاهش تعارضات و ابعاد آن دارد. تأثیرات منفی تعارض (خشم، نفرت، ناراحتی، ترس) با میزان خشونت و درگیری رابطه دارد. این ارتباطات مخرب بین زوجین به کاهش رضایت زناشویی و افزایش احتمال وقوع طلاق منجر می‌شود (ماریوت و آمانو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). نتایج پژوهش‌ها هم‌چنین نشان می‌دهد همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه مهارت‌های ارتباطی دچار مشکلاتی هستند و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل می‌شوند (فولکر، داوی و داوی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). اگر زوجین به‌طور مناسب مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به‌طور کلامی و سپس به‌طور رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زناشویی آغاز

1. Chariker, J, H.
2. Wallerstein, J, S, Lewis, J, and Blakeslee, S.
3. Campbell.
4. Johnson.
5. Marriott, B. H. Amato, P.
6. Faulker, R, A, Davey, M, and Davey, A.

می شود؛ بنابراین، آموزش مهارت‌هایی که بتواند مهارت‌های ارتباطی را گسترش دهد ضروری به نظر می‌رسد

هم‌اکنون دیدگاه نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند. از جمله دیدگاه شناختی- رفتاری، سیستمی، درمان هیجانی و غیره را می‌توان نام برد، لیکن هیچ‌یک از نظام‌های نظری موجود به‌تنهایی برای همه بیماران و مشکلات آن‌ها کارایی کامل را ندارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند از طریق رویکردهای التقاطی می‌توان درمان‌های متفاوت و یا ترکیبی از درمان‌ها را برای مشکلات خاص مراجعین به‌صورت انتخابی تجویز کرد (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۰۰؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱). 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 به‌مثابه بعدی از ابعاد وجودی انسان، همچون بعد شناختی، هیجانی و رفتاری که سازنده ماهیت انسان است، در نظر گرفته می‌شود. علی‌رغم تحقیقات گوناگونی که درباره رابطه مذهب و دینداری با متغیرهای متعدد روان‌شناختی -چه در حوزه فردی و چه در حیطه 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 درباره چگونگی روابط اعضای خانواده و مسئولیت‌های متقابل آن‌ها و چگونگی حفظ آرامش و کنترل خشم، توصیه‌های الزامی و اخلاقی فراوانی دارد که در تحکیم پایه‌های خانواده نقش اساسی دارد (سالاری فر، ۱۳۸۷). رویکرد آموزه‌های اسلامی درباره مهارت‌های ارتباطی و کنترل خشم و خشم می‌تواند تا حد زیادی مشکلات فی‌مابین زوجین را حل نماید. بیشترین سفارش اسلام در مورد مسائل خانوادگی در زمینه گذشت و اغماض هر یک از زن و شوهر در لغزش‌ها، کج‌خلقی‌ها و اشتباهات یکدیگر است<sup>۱</sup>. 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

1. Prochaska & Norcross.

مجادله و سخن گفتن به بهترین شیوه<sup>۱</sup> شده است، می‌تواند در ارتباط زناشویی بسیار راه گشا باشد. اسلام اساس زندگی زناشویی را بر پایه محبت و مودت<sup>۲</sup> میان آن‌ها و رمز سعادت زندگی زناشویی را در آرامش دهی زوجین<sup>۳</sup> به همدیگر می‌داند (مصطفوی، ۱۳۸۵). 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). به مرد توصیه شده است که در هر شرایطی با زن مدارا کند.<sup>۴</sup> این توصیه کلی با دلیل‌هایی مطرح شده است از جمله اینکه زن امانتی در دست مرد است.<sup>۵</sup> در حدیثی از پیامبر اکرم آمده است که به قدری به من در مورد رعایت حال زنان سفارش شده است که گمان بردم فقط در صورت انجام عمل بسیار بد و علنی طلاق زن جایز است<sup>۶</sup> (سالاری فر، ۱۳۸۷). در روایات اسلامی تندخویی را نکوهش و نرمی و ملاحظت را ستایش کرده‌اند و پیامبر اکرم به دلیل نرمی و ملاحظت و نداشتن زبان تند و پرخاشگر<sup>۷</sup> مورد ستایش خداوند قرار گرفته است (قائمی امیر، ۱۳۸۳). قرآن از یک‌سو مردان را به حسن معاشرت با زنان امر کرده و می‌فرماید: با زنان به نیکی رفتار کنید؛<sup>۸</sup> و از سوی دیگر ایشان را از تجاوز و ستم باز داشته و می‌فرماید در پی ستم و تجاوز به زنان مباشید زیرا که خداوند بالای هر بالاتری است.<sup>۹</sup>

بسته آموزشی که در این پژوهش طراحی شده است، بر اساس اصولی از قرآن و احادیث بنا شده است که در ذیل به آن اشاره می‌شود:

**مبانی بسته آموزشی دینی - روان‌شناختی:** چگونگی آفرینش انسان حاکی از آن است که وی به‌عنوان مربی و یا متربی، چه باید انجام دهد و یا نباید انجام دهد. به‌عنوان مثال، وجود میل به کمال ابدی حاکی از آن است که باید هدفی کمالی و واقعی

۱. عنکبوت، ۴۶.

۲. روم، ۲۱.

۳. اعراف، ۱۸۹.

۴. اعراف، ۱۱۱.

۵. حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۲۲.

۶. همان، ۱۴۴.

۷. آل عمران، ۱۵۹.

۸. نساء، ۱۹.

۹. نساء، ۳۴.

را بشناسد و آن را دنبال کند و نباید در مسیر هدفی خیالی و یا تنازلی گام بردارد. همچنین از آن 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 عالیه کمالی و پیامدهای بهشتی آن نائل گردد. این ویژگی فطری در خصوص زن و شوهر حکایت از آن دارد که هریک از آن‌ها باید به خوبی‌ها بیندیشند و روابط و عملکردهای خودشان را به گونه‌ای تنظیم نمایند که به آنچه مسیر کمال و خوشبختی جاوید و نامحدود را تسهیل می‌کند، پردازند 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 چون بی‌محبتی، بی‌اعتنایی، ناسزاگویی، تضييع حقوق همسر و اموری مانند آن دوری کنند. بسته آموزشی تهیه شده از پنج مبنا از مبانی روابط زن و شوهر استفاده کرده است که در ادامه به آن پرداخته می‌شود:

#### مبنای اول: آرامش بخشی زن و مرد در محیط خانواده

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

#### مبنای دوم: مهارت‌های شناختی

آموزش مهارت‌های شناختی به همسران سبب باز شدن و شکوفا شدن فکر آنان در مسائل زندگی می‌شود تا بتوانند به‌طور منطقی و شایسته زندگی خود را هدایت کنند و به حیرت و ندانم کاری 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 موردحمایت و محبت قرار گیرد. زن نیز باید بپذیرد که مرد خونسرد و شجاع است، علاقه به پرحرفی ندارد، به واقعیات زندگی می‌اندیشد، حرف‌های او نوعاً با منطق همراه است.

مبنای 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، آیه 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، دیگر با کم و بیش زندگی، راحت‌تر برخورد خواهیم کرد. بازیگران وقتی نقشی را می‌پذیرند تنها در اندیشه ایفای درست نقش خود هستند.

مبنای چهارم: مهارت‌های ارتباطی

منشأ بسیاری از تنش‌های همسران ارتباط‌های نادرست آن‌ها با یکدیگر است. آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح می‌تواند از بروز تنش بین آن‌ها جلوگیری کند. در نظر گرفتن موقعیت برای گفتگو بین همسران از اهمیت بالایی برخوردار است. امام علی (ع) می‌فرماید نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها با همسر سخن بگویی<sup>۱</sup>. شیوه صحیح خوب گوش دادن یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد یک گفتگوی حسنه در زندگی است. به فرموده امام علی وظیفه افراد است که به هنگام سخن گفتن با علم سخن بگویند و به هنگام گوش دادن با توجه و دقت گوش بدهند.<sup>۲</sup> رسول اکرم 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

۱. آمدی، ترجمه خوانساری، ج ۶، ص ۳۰۶

۲. همان، جلد ۵، ص ۶۰۳



آرامش از زندگی مشترک می‌شود. امام صادق می‌فرماید: هر زنی که به شوهرش بگوید من از تو خیری ندیدم عمل خوب او از بین رفته است.<sup>۱</sup>

#### مبنای پنجم: وجود گزینه 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 رذالت از آن تأکید شده است. به عنوان مثال هنگامی که به پیامبر رسید که عده‌ای از مسلمانان از زنان کناره‌گیری کرده‌اند و به عبادت مشغول شده‌اند آن‌ها را مذمت کرده و فرموده: آیا از زنان روگردان شده‌اید در حالی که من از این امر روگردان نشده‌ام و روز غذا می‌خورم و شب می‌خوابم؛ و 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* ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا بر شما حلال کرده است حرام نکنید و از حد درمگذرید که خدا تجاوزکنندگان از حد را دوست ندارد (مائده، آیه ۸۷).

این رفتار رسول خدا 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.

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 مقوله دیگر سبب ارجاع و دریافت خدمات مشاوره‌ای شده است. خیلی از مشکلات زوجین بدین دلیل است که نحوه ارتباط برقرار کردن درست و صحیح را آموزش ندیده‌اند و عمده ارتباطات زوجین منجر به خشونت و پرخاشگری کلامی می‌شود. با توجه به این که جامعه ما نیز در سال‌های اخیر با مشکل افزایش ناسازگاری میان زوجین مواجه شده است، به جهت تأمین یک‌راه حل احتمالی، این تحقیق در پی الگویی است که از دل فرهنگ و معاف اسلامی برخاسته و در تلاش است تا این الگو را در یک کار آزمایشی پژوهشی مورد ارزیابی و بررسی قرار دهد. با این توصیف هدف این پژوهش ارزیابی اثربخشی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی بر کاهش پرخاشگری در بین زوجین و نیز ارتقاء مهارت‌های ارتباطی زوجین است.

## روش پژوهش

طرح مورد استفاده در این تحقیق، طرح نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. متغیر مستقل، آموزش بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی روان‌شناختی به همراه بحث اعضا گروه با یکدیگر و تمرین فعال در گروه بود. جامعه این تحقیق شامل تمام زنان متأهل ساکن منطقه یازده و دوازده تهرانی که حداقل یک سال و حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آن‌ها گذشته باشد، می‌باشد. با مراجعه به آموزش و پرورش منطقه و درخواست لیست مدارس در ابتدا سه مدرسه ابتدایی در منطقه یازده تهران به صورت تصادفی انتخاب شد. از مادران این مدرسه 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 ورودی و شش نفر از خانم‌هایی که حداکثر پانزده سال از زندگی زناشویی آن‌ها گذشته باشد و سن آن‌ها کمتر از چهل سال باشد و تحصیلات بین سیکل تا لیسانس داشتند و پایین‌ترین نمره را در پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و بالاترین نمره در پرسش‌نامه پرخاشگری را به دست آورده بودند، به عنوان گروه مورد نظر انتخاب شدند. از تمامی سی و شش خانم متأهل پیش‌آزمون گرفته شد و بعد به صورت تصادفی خانم‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. برنامه آموزشی تنظیم شده طی هفت جلسه دوساعته به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. روند فعالیت آموزشی در جدول ۱ به صورت مبسوط ارائه شده است. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی به خانم‌ها گفته شد که اسامی و جواب پرسشنامه‌ها محرمانه خواهد بود. بعد از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

محتوای بسته آموزشی به طور مختصر در جدول پایین آورده شده است.

جدول ۱. خلاصه پروتکل آموزشی آموزه‌های دینی روان‌شناختی 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 مهار کردن خشم و شیوه ابراز صحیح آن و نهایتاً 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 روان شناسی مورد بررسی قرار گرفت.
جلسه پنجم	در این جلسه به بحث درباره نحوه ارتباط با خانواده همسر پرداخته شد. موقعیت‌هایی که باعث شکل‌گیری ارتباط نادرست با خانواده همسر می‌شود و همچنین الگوی درست ارتباط با خانواده همسر به‌طور 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 و 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 اشاره شده مورد بحث قرار گرفت. همچنین به بررسی اختلالات جنسی در خانم‌ها و راه‌های درمان آن اشاره شد و در انتها از شرکت کنندگان پس‌آزمون گرفته شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس مهارت‌های ارتباطی بین فردی:** این پرسشنامه دارای ۱۹ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی<sup>۱</sup> در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. در پایان‌نامه منجمی زاده (۱۳۹۱) جهت روایی هم‌زمان پرسشنامه محاسبه و یک همبستگی قوی بین آن با پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط مؤثر به دست آمد (r: ۰/۶۹۸) و 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.

#### 1. Interpersonal communication skills

معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری تا مثبت یک (+۱) به معنای پایداری کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار به دست 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 که نشان‌دهنده پایداری خوب این پرسشنامه است.

**مقیاس پرخاشگری AGQ:** پرسشنامه پرخاشگری AGQ یک مقیاس خود گزارش دهی مداد کاغذی است. این پرسشنامه را آرنولد اچ باس و پری در سال ۱۹۹۲ ساخته‌اند. این پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که ۱۴ سؤال آن «خشم»، ۸ سؤال - «تهاجم» و ۸ سؤال دیگر عامل «کینه‌توزی» را می‌سنجد. خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس توسط زاهدی فر، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۹) به دست آمده است. ضرایب باز آزمایی به دست آمده بین نمره‌های آزمودنی در دو نوبت ۰/۶۴ و ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بوده است. همچنین اعتبار این پرسشنامه برای کودکان ۱۰ ساله توسط نجاریان در سال ۱۳۷۵ محاسبه و ۰/۸۵ گزارش شده است؛ و توسط اللهیاری برای دوره نوجوانی (۱۶ سالگی) در ایران هنجاریابی شده است. (محمود ساعتچی، ۱۳۷۹)

### یافته‌های پژوهش

تعداد افراد نمونه شرکت‌کننده در این پژوهش شامل ۳۶ زن متأهل (۱۸ نفر در گروه آزمایش و ۱۸ نفر در گروه کنترل) است. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی در جدول شماره ۲ به تفکیک ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات گروه‌های آزمایشی و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پرخاشگری	آزمایش	۱۸	۳۰	۱۱/۸۰
	کنترل	۱۸	۲۱/۵۲	۱۲/۰۷
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۱۸	۳۳/۵۸	۱۲/۳۸
	کنترل	۱۸	۳۳/۲۸	۱۲/۸۳

### 1. Aggressive questionnaire

	۴۶/۱۲			
۱۳/۰۱	۵۶/۳۳	۱۸	پیش‌آزمون	آزمایش
۱۱/۸۱	۴۷/۶۵	۱۸	پس‌آزمون	مهارت‌های
۱۲/۶۵	۴۷/۶۳	۱۸	پیش‌آزمون	ارتباطی
۱۲/۵۶		۱۸	پس‌آزمون	کنترل

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات متغیرهای مورد بررسی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بین گروه آزمایشی و کنترل متفاوت است. با نگاهی به میانگین‌ها می‌توان دریافت که در متغیر پرخاشگری میانگین گروه آزمایشی پس از اعمال آموزش نسبت به گروه گواه کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است و در متغیر مهارت‌های ارتباطی میانگین گروه آزمایشی پس از اعمال آموزش نسبت به گروه گواه افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته است. با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود، برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون و پس‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این نوع تحلیل باید شروطی رعایت گردد تا بتوان به نتایج منتج شده اطمینان کرد. ابتدا به منظور نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و تصمیم‌گیری در مورد استفاده از آزمون‌های پارامتری یا ناپارامتری، همچنین بررسی کفایت حجم نمونه از آزمون گلموگروف-اسمیرنوف و سپس به منظور اطمینان نسبت به همسانی واریانس‌های دو گروه و عدم وجود تفاوت معنی‌دار بین میانگین‌های دو گروه در پیش‌آزمون از آزمون‌های آماری لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۳. بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقیاس	گلموگروف-اسمیرنوف Z آماره	سطح معناداری
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
پرخاشگری	.۷۱	.۶۶
مهارت‌های ارتباطی	.۶۰	.۶۷

همان‌گونه که در جدول شماره ۳ مشخص است و با توجه به مقدار احتمال آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای نمرات پرخاشگری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون که به ترتیب برابر با ۰/۶۹ و ۰/۷۸ و برای متغیر مهارت‌های ارتباطی به ترتیب برابر با ۰/۶۷، ۰/۷۷

است، مشخص می‌شود که توزیع نمرات پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال است. بنابراین مشخص می‌شود که نمونه پژوهش برای تحلیل آماری کافی است.

جدول ۴: تفاوت میانگین و بررسی همسانی واریانس‌ها در پیش‌آزمون (آزمون لوین)

مقیاس	F	سطح معناداری
پر خاشگری	.۸۰	.۳۳
مهارت‌های ارتباطی	.۷۲	.۳۰

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود F محاسبه‌شده برای همگونی واریانس‌ها برای پر خاشگری برابر با ۰/۸۰ و برای مهارت‌های ارتباطی برابر با ۰/۷۲ می‌باشد که هیچ‌کدام از نظر آماری معنی‌دار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که میانگین‌های دو گروه قبل از اجرای مداخله با یکدیگر برابر بوده است. حال با برقراری مفروضات تحلیل کوواریانس، به انجام تحلیل کوواریانس می‌پردازیم.

فرضیه اول:

آموزش بسته آموزشی دینی-روانشناختی باعث کنترل پر خاشگری در زنان متأهل می‌شود.

نتایج تحلیل آماری برای فرضیه فوق در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه پر خاشگری در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
اثر پیش‌آزمون	۱۴۳۶/۹۹۸	۱	۱۴۳۶/۹۹۸	۵۳۲/۷۳۲	۰/۰۰۱	۰/۹۴۲
گروه	۴/۳۱۳	۱	۴/۳۱۳	۲۰/۵۹۹	۰/۰۰۳	۰/۴۲
خطا	۸۹/۰۱۵	۳۳	۲/۶۹۷			

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس برای آزمون پر خاشگری در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P < 0/01$ )، معنادار است ( $\text{Eta} = 0/43$ )،  $P < 0/001$ ، به اعمال متغیر مستقل (آموزش بسته آموزشی طراحی‌شده مبتنی بر آموزه‌های دینی - روانشناختی) است. در واقع نتایج جدول نشان می‌دهد که آموزش آموزه‌های دینی-روانشناختی

پس از کنترل اثر پیش آزمون، معنادار است؛ بنابراین فرضیه حاضر تأیید می شود. این نتیجه بدان معناست که آموزش آموزه های دینی-روانشناختی بر کاهش پرخاشگری میان خانم های متأهل گروه آزمایش در مرحله پس آزمون مؤثر بوده است

فرضیه دوم:

آموزش بسته آموزشی دینی-روانشناختی باعث افزایش مهارت های ارتباطی در زنان متأهل می شود.

نتایج تحلیل آماری برای فرضیه فوق در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در متغیر مهارت های ارتباطی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
اثر پیش آزمون	۴۹۷۳/۵۰۵	۱	۴۹۷۳/۵۰۵	۲۵۹/۴۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۸۷
مهارت های ارتباطی	۸۱۸/۲۶۳	۱	۸۱۸/۲۶۳	۴۲/۶۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۴
خطا	۶۳۲/۵۱۱	۳۳	۱۹/۱۶۷			

همان طور که در جدول فوق مشاهده می شود، نتیجه آزمون تک متغیری برای آزمون مهارت های ارتباطی در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P < 0/01$ )، معنادار است ( $\eta^2 = 0/564$ )، ( $F = 42/69$ ،  $P < 0/001$ )؛ بنابراین در تأیید فرضیه فرعی اول می توان گفت که ۵۶ درصد از تغییرات مهارت های ارتباطی مربوط به اعمال متغیر مستقل (آموزش بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه های دینی-روانشناختی) است. در واقع نتایج جدول نشان می دهد که آموزش آموزه های دینی-روانشناختی پس از کنترل اثر پیش آزمون، معنادار است؛ بنابراین فرضیه حاضر تأیید می شود. این نتیجه بدان معناست که آموزش آموزه های دینی-روانشناختی بر مهارت های ارتباطی میان خانم های متأهل گروه آزمایش در مرحله پس آزمون مؤثر بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف ارزیابی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی - روانشناختی بر مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری در زنان متأهل منطقه ۱۱ و ۱۲ تهران طراحی و اجرا گردید. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش بسته آموزشی طراحی شده پرخاشگری را در زنان متأهل کاهش می‌دهد. به عبارتی پرخاشگری در خانم‌های متأهلی که تحت آموزش بودند (گروه آزمایش) به نسبت زنانی که تحت آموزش نبودند (گروه کنترل) کاهش یافته بود. نتیجه‌ی به دست آمده از اثربخش بودن این نوع مداخله با نتایج تحقیقات تیرگری (۱۳۸۳)، دهقان (۱۳۸۰)، حیدرنیا، سلمانیان و نظری (۱۳۹۳)، ذوالفقار پور، حسینیان و یزدی (۱۳۸۳)، لیندزی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) و میترا<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) همسو می‌باشد. همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش بسته آموزشی طراحی شده مهارت‌های ارتباطی را در زنان متأهل افزایش می‌دهد. نتیجه‌ی به دست آمده از اثربخش بودن این نوع مداخله با نتایج تحقیقات خوشکام و همکاران (۱۳۸۶)، آریتا<sup>۳</sup> (۲۰۰۸)، اولیا (۱۳۸۵)، رضازاده (۱۳۸۷) همسو است.

با توجه به تقاضای فزاینده زوجین برای حل مشکلات ارتباطی شان و با در نظر گرفتن اهمیت و تاثیر این رکن مهم اجتماع پژوهش‌های مربوط به مداخلات درمانی برای زوج‌ها همواره مورد توجه بوده است و تلاش‌های فراوانی در جهت تبیین و حل تعارض زوجین صورت گرفته که منجر به شکل‌گیری دیدگاه‌های مختلف درمانی شده است. از جمله دیدگاه شناختی- رفتاری که در مطالعات زیادی اثربخشی این روش بر کاهش تنش در خانواده و بهبود کیفیت زندگی تایید شده است (شادیش و بالدوین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳ و زنیسکا و استاویراسکا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷).

در رویکرد روان‌درمانی شناختی رفتاری، به مراجعان در رشد مهارت‌هایی برای تغییر رفتار، ارتباط با دیگران، حل مسئله، کشف افکار و عقاید تحریف‌شده، به چالش کشیدن و تغییر باورها و نگرش‌های غیرمفید و بازسازی شناختی کمک می‌شود. (بک، ۲۰۰۸).

1. Lindsey, E.W., Colwell, M.G., Frabutt, G.M., & MacKinnon-Lewis, C.
2. Mitrani, A. T.
3. Arieta, M. T.
4. Shadish, W. and Baldwin, S.
5. yci ska, J. and Stawiarska, P.



این رویکرد، علت اصلی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را تعاملات منفی، نارسایی ارتباطی زوجین، ادراک تحریف‌شده و تفکرات غیرمنطقی می‌داند (باکوم، سائرز، شر، ۱۹۹۰).

در این رویکرد، فرایند درمان به گونه‌ای طراحی شده که افکار و شناخت‌های منفی و خودکار شناسایی گردیده، پیوندهای بین شناخت، عاطفه و رفتار تعیین شده و شواهد مخالف، افکار تحریف‌شده را بررسی نموده تا تعبیر واقع‌گرایانه را جایگزین شناخت‌های تحریف‌شده کرده و در دستیابی به حل تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری، توفیق یابد (فلانگان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). جنبه رفتاری این رویکرد، بر آرمیدگی، هدف‌گذاری و بازسازی فعالیت‌های روزانه با هدف لذت و خرسندی، تأکید می‌کند. درمان‌های شناختی رفتاری و به‌ویژه بعد شناختی آن به شدت از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی تأثیر پذیرفته و کار آیی آن متأثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات افرادی است که این درمان برای آن‌ها به کار برده می‌شود. (هافمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴) بنابراین، در درمان‌های روانی، علاوه بر شرایط بیولوژیکی مراجع، باید به اعتقادات فرهنگی وی توجه ویژه‌ای مبذول شود. (فلانگان، ۲۰۰۴).

از سوی دیگر امروزه بنابر تجربه لزوم استفاده از درمان‌های التقاطی بیش از پیش تأکید می‌شود (مور، کلوس و راس موسن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱) لیکن در این میان جای خالی رویکردهای مذهبی در کنار دیگر تکنیک‌های درمانی به خصوص در کشورهایی که به اعتقادات مذهبی پایبندی بیشتری دارند محسوس می‌باشد. در همین راستا این پژوهش با طراحی بسته آموزشی که بر اساس آموزه‌ای دینی تدوین شده است و با استفاده از تکنیک‌های شناختی - رفتاری سعی بر کاهش دادن پرخاشگری و افزایش مهارت‌های ارتباطی در زنان متأهل که از عوامل عمده اختلافات می‌باشند، می‌باشد. تقویت نگرش‌ها و عملکردهای مذهبی و پرداختن به اصول و اعتقادات دینی در افراد می‌تواند اثرات بسیار مثبتی در افزایش سلامت روان و کاهش خشونت و پرخاشگری در زندگی گردد. با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثر بخشی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی -

6. Bacuom, D. H., Sayers, S. L., & Sher, T. G.

1. Flanagan, J., & Flanagan, R.

2. Hofmann, S. G.

3. Moore, T. Kloos, B. and Rasmussen, R.

روانشناختی بر کاهش پرخاشگری در زنان متأهل مورد تایید قرار گرفت. به این معنا که میزان پرخاشگری در گروه آزمایش به طور معناداری به نسبت گروه کنترل کاهش یافته بود. هدف مدیریت خشم، کاهش احساس عصبانیت و برانگیختگی فیزیولوژیکی است که خشم باعث آن می‌شود. از جمله مواردی که باعث کاهش خشم می‌شود احسان و گذشت، یادآوری پاداش الهی، کظم غیظ، حلم و بردباری، تقویت رابطه با خدا و ... است که در بسته طراحی شده به آن‌ها اشاره شده است. در تبیین این نتیجه می‌توان به یافته‌های پژوهشی بسیاری اشاره کرد که بر اثر بخشی مداخلات در کاهش پرخاشگری پرداخته‌اند. به عنوان مثال میترانی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) تحقیقی با عنوان بررسی نتایج برنامه آموزش مدیریت خشم در دانشجویان دوره کارشناسی انجام دادند. نتایج حاصله نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار بین میانگین نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون گروه آزمایش بود ولی در گروه کنترل تفاوت معنی‌داری یافت نشد.

شکوهی یکتا، زمانی، پرند، اکبری زرد خانه (۱۳۸۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مدیریت خشم، شدت خشم را در موقعیت‌های فراخوان خشم به طور معناداری کاهش می‌دهد و در مهار خشم درونی افراد مؤثر است. پرخاشگری، رضایت زناشویی را در زوجین تحت تاثیر قرار می‌دهد. مک ناتان و گری<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که پرخاشگری سطوح پایین رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس، فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اثر بخشی بسته آموزشی طراحی شده مبتنی بر آموزه‌های دینی - روانشناختی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی در زنان متأهل مورد تایید قرار گرفت. مهارت‌های ارتباطی که در این بسته آموزشی مورد تاکید قرار گرفت خوشرویی، خوش‌زبانی، وفای به عهد، صلح ارحام، دوری از اسراف و تبذیر، سخاوت، بخشندگی، کم‌توقعی، صبر و استقامت در برابر سختی‌ها، گذشت و اغماض زوج‌ها، اصلاح دیدگاه زوجین نسبت به زندگی و امتحان‌گونه دیدن زندگی است؛ همه این موارد به طور مکرر در قرآن و احادیث ائمه آمده است و بر آن تأکید داشته‌اند. در ارتباط با اهمیت روابط زناشویی همین بس که در مواقعی که ارتباط بین زن و شوهر

1. Mitrani, A. T.

2. McNaughton T N., & Gray, J, A.

خداشده دار می شود و تفاهم زناشویی کاهش می یابد، عوارض مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و فرزندان ایجاد می شود. از این رو افزایش تفاهم زناشویی و مساعدسازی محیط خانوادگی به عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی اولیه ملاحظه می گردد که در زمینه های تربیتی از اهمیت چشمگیری برخوردار است و اگر خانواده، محیط سالم و سازنده ای برای اعضای خود باشد و نیازهای جسمانی و روانی آن ها را برآورده کند، کمتر ممکن است به نهادهای درمانی خارج از خانواده احتیاج شود.

مطالعه های متعددی به نقش آموزش مهارت های ارتباطی و مهارت های زندگی در حل تعارضات زناشویی زوجین و افزایش رضایت مندی ایشان اشاره دارد. برای مثال مطالعه خوشکام و همکاران (۱۳۸۶) نشان داد، برنامه های ارتباط زوجین بر بهبود روابط و سلامت روانی زوجین در ابعاد توجه کردن به همسر، برنامه ریزی برای حل مشکل و سبک های ارتباطی را بهبود می بخشد و هم چنین میزان اضطراب، بی خوابی، افسردگی و نارسایی تعاملات اجتماعی زوجین را کاهش می دهد. آریتا (۲۰۰۸) در مطالعات خود نشان داد که آموزش افزایش تسلط زوجین، موجب به دست آوردن مهارت های بین فردی و افزایش رضایت زناشویی است و کسانی را که به صورت طولانی مدت از ارتباط بین فردی نارضایتی داشتند بهبود بخشید.

در پژوهشی که توسط رضازاده (۱۳۸۷) انجام شده نشان داد که مهارت های ارتباطی نقش مهمی را در سازگاری زناشویی و پیش گیری از ناسازگاری دارد. مطالعه رضازاده نشان داد که با آموزش مهارت های ارتباطی، اگرچه رضایت زناشویی افزایش می یابد و بین این دو رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، ولی این مهارت به تنهایی نمی تواند مؤثر باشد و برای پایداری زناشویی و افزایش رضایت مندی، فضایل و ارزش های معنوی سرنوشت سازتر هستند. در مطالعه دیگری نشان داده شد که بهبود مهارت های ارتباطی در زوجین موجب افزایش سازگاری زناشویی می گردد.

از محدودیت های مطالعه حاضر، عدم حضور همسر در کلاس های 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 می تواند 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 این که 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، انتشارات بعثت.
- اولیا، نرگس. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان. (۲۰۰۰). نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۸۵، انتشارات رشد.
- پورنقاش تهرانی، سعید؛ تاشک، آناهیتا. (۱۳۸۷). بررسی و مقایسه انواع خشونت خانوادگی در زنان و مردان در تهران. مجله مطالعات روان‌شناختی و دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۳، ص ۷.
- تیرگری، عبدالحکیم. (۱۳۸۳). هوش هیجانی و سلامت روان: رویکردها، راهبردها و برنامه‌های پیش‌گیری در بهسازی زندگی زندگی زناشویی. مجله رفاه اجتماعی، شماره ۱۴، ص ۹۷-۱۱۴.
- حیدرنیا، احمد؛ نظری، محمدعلی؛ سلمانیان، علی‌اکبر. (۱۳۹۳). اثر بخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌ها. مجله مطالعات روان‌شناسی بالینی. دوره ۴، شماره ۱۵.
- خوشکام، سمیرا؛ سید احمدی، سید احمد؛ عابدی، محمد رضا. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان. فصلنامه ی تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۶، شماره ۲۴، ۱۲۳-۱۳۶.

- دهقان، فاطمه. (۱۳۸۰). مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی (غیر متقاضی طلاق). پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- رضا زاده، سید محمد رضا. (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. *روان شناسی معاصر، دوره سوم، شماره یک*.
- زاده‌هوش، سمیه؛ نشاط دوست، محمد طاهر؛ حقیقت، فرشته؛ رسول زاده طباطبایی، رسول؛ کلانتری، مهرداد. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری، با جهت گیری مذهبی بر رضایت زناشویی بانوان. *فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، دوره ۱، شماره ۳*.
- ساعتچی، محمود. (۱۳۷۵). *اصول روان شناسی*. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- سالاری فر، محمد رضا. (۱۳۸۷). *خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی*. تهران: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شاهمیر، المیرا؛ طالبی زاده، مقداد؛ جعفری فرد، سلیمان. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه بازگشت به اجتماع بر ارتقا مهارت‌های اجتماعی بیماران اسکیزوفرن. *مجله اندیشه و رفتار، ۳۱، ۸*.
- شکوهی یکتا، محسن؛ زمانی. نیره؛ پرند، اکرم؛ اکبری زردخانه، سعید. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین. *روان شناسی تحولی، سال ۷، شماره ۲۶*.
- قائمی امیر، علی. (۱۳۸۳). *مشی و سیاست محمد (ص)*. قم، مرکز جهانی علوم اسلامی.
- قربانی، نیما. (۱۳۸۴). *سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی*. تهران: انتشارات تبلور.
- گاتمن، جان. (۱۹۹۲). *چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق*، ترجمه سید مرتضی نظری، (۱۳۹۱). انتشارات وزیری.
- محمد خانی، پروانه؛ آزاد مهر، هدیه؛ متقی، شکوفه. (۱۳۸۹). رابطه خشونت جنسی و نگرش‌های زناشویی و همراهی انواع خشونت در روابط زناشویی. *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، ۱۶*.
- مصطفوی، سید جواد. (۱۳۸۵). *بهشت خانواده، هماهنگی عقل و فطرت با کتاب و سنت در مسائل زوجیت*. چاپ هفدهم، جلد اول، مشهد: انتشارات هاتف.

موحد، مجید؛ عنایت، حلیمه؛ مردانی، مرضیه. (۱۳۹۱). مطالعه‌ی عوامل زمینه‌ای مرتبط با ساختار توزیع قدرت در خانواده (نمونه موردی زنان متأهل شهر شیراز). *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره یکم، شماره ۳*.

- Arieta, M. T. (2008). Women s'couple relationship satisfaction: The impact of family structure and interparental conflict. (Unpublished Doctoral Dissertation). Sanfrancisco University.
- Bacuom, D. H., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1990). Supplementing behavior marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training. *Journal of Consulting and Clinical psychology, 58, 636-645*.
- Beck, J. S. (2008). Questions and Answers about Cognitive Therapy. Beck Institute for Cognitive Therapy and Research. Retrieved from <https://www.beckinstitute.org/about-beck/>
- Carr, A. (2010). Research update: Evidence-based practice in family therapy and systemic consultation, Adult focused problems. *Journal of Family Therapy, v 22, pp 273° 295*.
- Chariker, J. H. (2003). Self-Regulation and wisdom in relationship satisfaction Submitted in fulfillment of requirement of the degree of Doctor of philosophy. School of Applied Psychology, Griffith university.
- Crowe, M., & Ridley, J. (2000). Therapy With couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual Problem. Second Edition, Blackwell Science.
- Douglass, I. V., Frazier, M. & Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ). A short screening instrument for marital therapy. *Journal of Family Issues, 17, 386*.
- Faulker, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender ° related predication of change in marital satisfaction and marital conflict. *American Journal of family therapy, 33*.
- Flanagan, J., & Flanagan, R. (2004). Counseling and Psychotherapy theories in context and practice, New Jersey, John Willy & Sons Inc.
- Goldenberg, I., Goldenberg, H. (1996). Family Therapy: An overview. Brooks, Cole Publishing perspective, *Sex Roles, v 52*.
- Hofmann, S. G. (2008). The importance of culture in cognitive and behavioral practice. *Cognitive Behavioral Practice, 4, 243-54*.
- Kotrla, K., Dyer, P., & Stelzer, K. (2010). Marriage education with Hispanic couples: Evaluation Of A communication workshop. *family science Association, 15 (2):93-108*.
- Lindsey, E.W., Colwell, M.G., Frabutt, G. M., & MacKinnon-Lewis, C. (2006). Family conflict in divorced and non-divorced families: Potential consequences for boys friendship status and friendship quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 23(1): 45-63*.

- Marriott, B. H., Amato, P. (2007). A Comparison of High and Low Distress Marriages That End in Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 3(69), 621° 638.
- McNaughton, T. N., & Gray, J. A. (2006). Anxiolytic action on the behavioral inhibition system implies multiple types of arousal contribute to anxiety. *Journal of Affective Disorder*, 61, 161-176.
- Mitrani, A. T. (2010). Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. *Procardia Social and Behavioral Sciences*, 5, 339-344. Available online: www. Science direct. com. WCPCG-2010.
- Moore, T., Kloos, B., & Rasmussen, R. (2001). Complementary inquiry and collaborative interventions of spirituality, religion, and psychology. *Journal of community psychology*, 29, 5, 487-495.
- Tretta, L. (1999). Marital communication: the relationship between spouses' behaviors. *cognitions and marital satisfaction*, 5, 270-298.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J., & Blakeslee, S. (2000). *The unexpected Legacy of Divorce*. New York: Guilford Press.
- yci ska, J., & Stawiarska, P. (2007). The influence of cognitive behaviour therapy on quality of life and self-esteem in women suffering from breast cancer. *Reports of Practical Oncology & Radiotherapy*, 21, 2, 109-117.

