

## بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی بر کیفیت زناشویی زنان متأهل

اقبال زارعی<sup>۱</sup>، معصومه اسمعیلی<sup>۲</sup>، طیبه شکیبایی<sup>۳</sup>، موسی جاودان<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی بر کیفیت زناشویی زنان بود. این پژوهش به روش نیمه تجربی با استفاده از گروه کنترل و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر، مادران ۳۰-۴۸ ساله بودند که دخترانشان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ در دبیرستان‌های متوسطه شهر تهران تحصیل می‌کردند. نمونه آماری شامل ۳۰ زن بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در ده جلسه آموزشی مبتنی بر اسماء‌الحسنی شرکت کردند. محتوای جلسات آموزشی، با توجه به منابع موجود و مرتبط با اسماء‌الحسنی و حدیث معروف پیامبر، که در آن ۹۹ اسم الهی شمرده شده، تنظیم شده است. ابزار پژوهش، پرسش‌نامه کیفیت زناشویی اصلاح‌شده باسی و همکاران (۱۹۹۵) بود که هر دو گروه آن را تکمیل کردند. در پایان، نتایج بین دو گروه از طریق تحلیل کواریانس چندمتغیری مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمره‌های کیفیت زناشویی و زیرمقیاس‌های آن شامل توافق، رضایت و انسجام در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش افزایش معناداری یافته است ( $p < 0.05$ ). با توجه به یافته‌های این پژوهش، الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی بر کیفیت زناشویی زنان تأثیر دارد و می‌تواند در تدوین مداخلات زوج‌درمانی مورد استفاده متخصصان قرار گیرد.

### کلیدواژه‌ها

الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی، کیفیت زناشویی، مشاوره مذهبی.

eghbalzareei2010@yahoo.com  
s.kazemian@atu.ac.ir  
nobahargroup@gmail.com  
javdan4920@yahoo.com

۱. دانشیار گروه مشاوره و روانشناسی دانشگاه هرمزگان  
۲. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی  
۳. دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان  
۴. استادیار گروه مشاوره و روانشناسی دانشگاه هرمزگان  
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۵/۱۰، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۷/۱

## مقدمه

ازدواج رابطه‌ای صمیمانه، همراه با تعهد، اختیاری و در حال دگرگونی است [۳]. برای اینکه یک ازدواج زنده بماند، زن و شوهر باید درگیر فرایندی پویا و تعاملی شوند. آن‌ها به سمت رابطه‌ای کشیده می‌شوند که هر دو مسئولیت برآوردن نیازهایشان و حل و فصل مشکلاتشان را دارند. از طریق این فرایند، آن‌ها احساس عشق متقابل، پذیرش و صمیمیت را تجربه خواهند کرد که ماندگار خواهد ماند [۲۲]. ازدواج رضایت‌بخش یکی از عوامل مهم بهداشت روانی جامعه به شمار می‌رود و چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط نامساعدی برای ارضای نیازهای روانی زوجین ایجاد کند، تأثیرات منفی و گاهی جبران‌ناپذیری برای اعضای خانواده و جامعه به جا می‌گذارد [۲]. بهبود مستمر نهاد ازدواج به منزله یک چالش برای هر جامعه‌ای در سراسر جهان باقی مانده است و ارتقای راه‌هایی که همسران زندگی متأهلی‌شان را سازمان می‌دهند، نظر بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است [۳۳].

پژوهش‌گران متوجه شدند که رایج‌ترین مشکل در ازدواج‌های ناآرام و پردردسر، کیفیت روابط زناشویی ضعیف است [۲۱]. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کیفیت روابط زناشویی از عوامل عمده رسیدن به شادی و سلامتی است [۲۶]. همچنین، در میان عوامل اجتماعی مرتبط با سلامت روانی و جسمانی، کیفیت زناشویی مهم‌ترین عامل شناخته شده است؛ مثلاً، ۵۷ درصد از افرادی که از ازدواج خود بسیار راضی بودند، به‌طور کلی نیز خیلی شاد ارزیابی شدند [۲۶].

برخی محققان بر این باورند که کیفیت زناشویی عبارت است از ارزیابی ذهنی زوجین از ازدواجشان که این ارزیابی جنبه‌های متفاوتی از رابطه زناشویی را دربرمی‌گیرد [۴]. به‌طور کلی، کیفیت زناشویی به چگونگی شادی یا رضایت یک فرد از رابطه‌اش اشاره دارد [۳۲]. همچنین، نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد [۲۱]. کیفیت روابط زناشویی مفهومی چندبعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود [۲۱]. طبق نتایج تحقیقات، در ازدواجی که به یک رابطه رضایت‌بخش منجر می‌شود، زوجین سالم‌ترند و به برقراری ارتباط با یکدیگر تمایل دارند و در معرض خطر کمتری برای شکست در ازدواج هستند. ضمناً والدین خوبی برای کودکانشان هستند و به احتمال بیشتری از سبک والدینی مقتدرانه استفاده می‌کنند [۲۴]. ماهیت و کیفیت روابط زناشویی می‌تواند در طی زمان تغییر کند. این امر امکان تشخیص عواملی را فراهم می‌کند که می‌توانند کیفیت رابطه را تغییر دهند [۴]. محققان طیف گسترده‌ای از این عوامل را شناسایی کرده‌اند که پیش‌بینی کیفیت بالا یا پایین زناشویی را در میان فرایندهای رابطه‌ای نشان می‌دهد. بر همین اساس، تحقیقات متعددی به بررسی ارتباط بین فعالیت‌های مذهبی و کیفیت زناشویی پرداخته‌اند. براساس مطالعات اخیر، فعالیت‌های مذهبی با کیفیت زناشویی رابطه متقابل دارد

[۲۳]. نتایج مطالعات نشان داده است افرادی که در سطح بالاتری از مذهبی بودن قرار دارند، ثبات زناشویی بیشتری دارند و از ازدواج خود راضی‌تر به نظر می‌رسند [۳۸]. میزان سازگاری زناشویی بین افراد با تقیدات مذهبی بیشتر، به‌طور معناداری بیشتر از کسانی است که تقیدات مذهبی کمتری دارند [۱]. همچنین، همبستگی معناداری بین جهت‌گیری دینی درونی و عمل به باورهای دینی با رضایت‌مندی زناشویی یافت شده است [۲۰].

شواهدی وجود دارد که اعمال مذهبی از لحاظ درون‌فردی، توانایی فرد را برای کنترل خشم از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی افزایش می‌دهد و به او کمک می‌کند که مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد. از لحاظ بین‌فردی نیز، اعمال مذهبی شرایطی فراهم می‌کند که فرد در هنگام خشم به خدا توجه کند و همچنین حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌کند که از تعارض با یکدیگر اجتناب کنند. در واقع، ارتباط با خدا نقشی تعاملی و جبرانی در رابطه با روابط زناشویی دارد [۱۳]. همچنین، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت‌های زوجین در فعالیت‌های مذهبی با عملکرد بهتر آن‌ها، رضایت زناشویی بیشتر، احساس بهتر از منافع فردی ازدواج، درگیری و تعارض کمتر زوجین و همکاری بیشتر برای همسران مرتبط است. براساس نتایج پژوهش‌ها، حضور مذهب با کاهش ارتکاب خشونت خانگی و خطرات ناشی از الکل یا مواد مخدر و احتمال کاهش مشکلات روانی همراه است [۲۳].

یکی از این فعالیت‌های مذهبی ذکر و یاد خدا در همه احوال است. چنانچه خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»: خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید (جمعه / ۱۰). یکی از مصادیق یاد خدا، خواندن خدا با اسمائش است. در روایات و آیات بر اسماء الحسنی تأکید زیادی شده است. چنان‌که خداوند می‌فرماید: «وَاللَّهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا»: و برای خداوند نام‌های نیکی است، خدا را به آن‌ها بخوانید (اعراف / ۱۸۰). منظور از اسماء الحسنی، صفات مختلف پروردگار است که همگی نیک و حسنا هستند. چنان‌که از احادیث استفاده می‌شود، از میان صفات او بعضی اهمیت بیشتری دارند و شاید اسماء الحسنی، که در آیه ذکر شده و آیات دیگر آمده است، به همین گروه ممتازتر اشاره دارد، زیرا در روایاتی که از پیامبر (ص) و ائمه اهل بیت (ع) به ما رسیده به تکرار این مطلب دیده می‌شود که خداوند ۹۹ اسم دارد که هر کس او را به این نام‌ها بخواند، دعایش مستجاب می‌شود و هر که آن‌ها را شماره کند، اهل بهشت است [۱۹]. در واقع، وسیله ارتباط جهان خلقت و خصوصیات موجود در اشیا با ذات متعالی پروردگار همانا صفات کریمه اوست [۱۱]. همچنین، می‌دانیم توحید خداوند شامل سه قسمت بوده که عبارت‌اند از: توحید در ربوبیت، توحید در الوهیت و توحید در اسما و صفات. لذا علم به اسما و صفات جلالت‌اش جایگاهی رفیع و اهمیتی بسزا دارد و برای هیچ‌کس ممکن نیست بدون علم به اسما و صفات خداوند، او را به نحو اکمل بندگی کند. در این صورت است که عبادت همراه با بصیرت خواهد بود [۱۲]. از طرفی،

اندیشمندان و محققان در کتب اسلامی بیان کردند که منظور از خواندن خدا به این نام‌ها یا شمردن اسماء الحسنی پروردگار این نیست که هرکس این ۹۹ اسم را بر زبان جاری کند و بدون توجه به محتوا و مفاهیم آن‌ها فقط الفاظی بگوید، سعادت‌مند خواهد بود یا دعایش به اجابت می‌رسد، بلکه هدف این است که به این اسما و صفات ایمان داشته باشیم و پس از آن بکوشیم در وجود خود پرتویی از مفاهیم آن‌ها، یعنی از مفهوم عالم و قادر و رحمان و رحیم و حلیم و غفور و قوی و قیوم و غنی و رازق و... منعکس کنیم [۱۱؛ ۱۶؛ ۱۹]. در واقع، این صفات را به مقدار امکان در وجود خودمان و سپس جامعه پیاده کنیم و به تعبیر دیگر متصف به اوصاف او و متخلق به اخلاقش شویم [۱۴]. تحقیقات اخیر نیز نشان می‌دهند که باور به خدایی که یاری‌کننده و حاضر است، موجب افزایش سازگاری روانی در بحران‌های زندگی است [۳۵؛ ۳۶] و تصویر خدای مهربان و در دسترس ارتباط مثبتی با نگرش‌های خانواده متعالی و در حال رشد دارد [۳۴].

امروزه، ضرورت توجه به مبانی نظری، به‌ویژه انسان‌شناسی دینی، و بازتاب آن در سلامت روانی-اجتماعی، بیش از گذشته، برای دانشمندان احساس می‌شود [۱۷]. لذا مطالعه درباره معنویت در روان‌شناسی در سطح دنیا موضوعی مهم و جدی و رو به افزایش است [۲۷]. همچنین، در میان متخصصان این عقیده رایج وجود دارد که در صورتی که روان‌درمانی متناسب با فرهنگ باشد، مؤثرتر است و از نظر پذیرش درمان از جانب بیمار هم بهتر است [۱۵]. پژوهشگران به رابطه نزدیک بین دو نهاد مذهب و خانواده اشاره داشته‌اند. آن‌ها بر این باورند که مذهب می‌تواند روابط زناشویی را تقویت کند و استحکام بخشد. نگرش مذهبی می‌تواند در ارتباط زناشویی مؤثر باشد، زیرا مذهب شامل رهنمودهایی برای زندگی و ارائه‌دهنده سامانه باورها و ارزش‌هاست که این ویژگی‌ها می‌توانند زندگی زناشویی را متأثر کنند [۵]. رابطه مذهب و خانواده را می‌توان رابطه‌ای اثرگذار و اثرپذیر در نظر گرفت که لازم است درمان‌گران به آن توجه کنند [۵]. لذا با توجه به اینکه فرهنگ ایرانی آمیختگی‌های زیادی با آموزه‌های دین اسلام دارد، اگر بتوان الگوهای آموزشی و درمانی برخاسته از تعالیم دینی را به منظور مداخله در حوزه مشاوره و روان‌درمانی طراحی کرد، نه تنها احتمال اثربخشی درمان افزایش می‌یابد، بلکه مقاومت‌های مراجعان نیز کاهش خواهد یافت. می‌دانیم که هم تحقیقات به‌خوبی مستند شده در زمینه رابطه بین دیدگاه‌های مذهبی و کیفیت زناشویی محدود است و هم تحقیقات تجربی محدودی در مورد اینکه چگونه دینداری بر کیفیت زناشویی و درگیری و تعارض تأثیرگذار است، وجود دارد [۲۳] که نشان‌دهنده نیاز به تحقیقات بیشتر در این رابطه است. در کشور ما نیز، هرچند تحقیقات متعددی درباره تصور از خدا و متغیرهای متفاوت انجام شده، که ارزشمند است، غالب آن‌ها توصیفی بوده یا به بررسی ارتباط بین تصور از خدا و سایر متغیرها پرداخته‌اند؛ در نتیجه، وجود الگویی مناسب برای کار عملی درمان‌گران در حیطه

معنویت، که الهام گرفته از ارزش‌های اسلامی نیز باشد، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، از آنجا که قرآن در ریچۀ ارتباط انسان با خدا را اسماء الحسنی او می‌داند، به نظر می‌رسد این اسما، که در قرآن و حدیث مشهور پیامبر اعظم (ص) آمده است و شامل ۹۹ اسم است، قابلیت آن را دارند که در تدوین یک الگوی مفهومی تصور از خدا به کار برود و بر مبنای آن الگوی مشاوره‌ای تهیه شود تا در ارزیابی و مداخلات روان‌شناختی استفاده شود.

بر همین اساس، در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسماء الحسنی بر بهبود کیفیت زناشویی زنان پرداخته شده است. اسماء الحسنی عبارت‌اند از اسمائی که در قرآن کریم ذکر شده و علاوه بر آن در روایت معروف پیامبر اکرم (ص) نیز برشمرده شده است و آن روایتی است که در توحید صدوق از امام صادق (ع) از پدر و اجدادش از علی (ع) از پیامبر (ص) نقل شده که به وجود ۹۹ نام برای خدا اشاره می‌کند. برخی از این اسما عبارت‌اند از: و هو الله الذی لا اله الا هو: الرحمان، الرحیم، القدوس، السلام، المؤمن، المهیمن، العزیز، المصور، الغفار، الوهاب، الرزاق، الفتاح، العلیم، الباسط، الحافظ، الرفع، المعز، المذل، السميع، البصیر، الحکم، العدل، اللطیف، الخبیر، الحکیم، العظیم، الغفور، الشکور، العلی، الکبیر، الحفیظ، المقیت، الحسیب، الجلیل، الکریم، الرقیب، المجیب، الواسع، الحکیم، الودود، المجید، الباعث، الشهید، الحق، الوکیل، القوی، المتین، الوالی، الحمید، المحصى، المبدع، المعید، المحی، الممیت، الحی، القیوم، الواحد، الماجد، الواحد، الصمد، القادر، المقتدر، المقدم، الموخر، الوالی، المتعالی، البر، التواب، العفو، الرؤف، مالک الملک، ذوالجلال و الاکرام، المقسط، الجامع، الغنی، المغنی، المانع، الذار، النافع، الهادی، البدیع، الباقي، الرشید، الصبور [۱۰].

## روش پژوهش

طرح استفاده‌شده در این پژوهش، طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. در پژوهش حاضر، آزمودنی‌ها به طریق تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. هر گروه قبل از اجرای برنامه آموزشی با مقیاس کیفیت زناشویی اندازه‌گیری شدند. سپس برنامه آموزشی الگوی مشاوره‌ای اسماء الحسنی به‌منزله متغیر مستقل برای گروه آزمایشی اجرا شد. پس از اتمام جلسات آموزشی، هر دو گروه دوباره اندازه‌گیری شدند و نتایج تجزیه و تحلیل شد.

## جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش، کلیه زنان متأهل ۳۰-۴۸ ساله است که دختران آن‌ها در سال ۱۳۹۵ در دبیرستان متوسطه همت شهر تهران مشغول به تحصیل بودند.

## نمونه و شیوه نمونه گیری

پژوهشگر از بین مناطق بیست‌گانه شهر تهران، به قید قرعه، منطقه ۱۵ را انتخاب و به بخش دفتر مشاوره منطقه ۱۵، واقع در آموزش و پرورش منطقه ۱۵ تهران، مراجعه و با مسئول مربوطه هماهنگی کرد. سپس از بین کلیه مدارس متوسطه دخترانه این منطقه، به قید قرعه، دبیرستان متوسطه دخترانه شهید همت انتخاب شد. محقق با هماهنگی مسئولان دبیرستان، در جلسه انجمن دبیرستان، که همه مادران در آن شرکت کرده بودند، حضور به هم رسانید و درباره این دوره آموزشی با اولیا صحبت و از آن‌ها دعوت کرد در کلاس‌های آموزشی شرکت کنند. از بین ۵۰ خانم متقاضی، پس از مصاحبه درباره میزان رضایت و کیفیت زناشویی‌شان و انجام دادن تست کیفیت زناشویی باسبی و همکاران (۱۹۹۵)، ۳۰ نفر که با توجه به مصاحبه و نتیجه تست کیفیت زناشویی متوسط و رو به پایین داشتند و به شرکت در همه جلسات آموزشی متعهد بودند، انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی ( $n=15$ ) و کنترل ( $n=15$ ) جایگزین شدند و در دوره آموزشی که ۱۰ جلسه نود دقیقه‌ای بود، شرکت کردند.

برای رعایت اخلاق پژوهشی، به شرکت‌کنندگان گفته شد که اطلاعات حاصل از پرسش‌نامه‌ها محرمانه خواهد بود و فقط به منظور اهداف پژوهشی در اختیار پژوهشگران این تحقیق قرار خواهد گرفت. برای تنظیم محتوای جلسات آموزشی، ابتدا منابع موجود درباره اسماء‌الحسنی و نظریه‌های مربوط به کیفیت زناشویی مطالعه شد و عوامل مؤثر در زمینه افزایش کیفیت زناشویی استخراج و در نهایت بسته آموزشی متناسب با تأکید بر مبانی اسلامی ساخته شد. برای بررسی روایی، این بسته آموزشی در اختیار سه متخصصی که در این زمینه پژوهش انجام داده بودند و صاحب‌نظر بودند قرار داده شد تا ارزیابی شود و بعد از اصلاحات لازم، مورد استفاده قرار گیرد که به طور مختصر در ادامه آورده شده است.

**جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات**

**روش اجرا:** ایجاد انگیزه و جلب توجه اعضا به محتوای کلی جلسات و ایجاد احساس نیاز و حساسیت به مباحث بعدی، آگاهی‌رسانی و توضیح کلی در رابطه با هدف کلاس‌ها و محتوایی که قرار است ارائه شود و زمان و ساعت برگزاری کلاس‌ها، بررسی همه پیشنهادها، موارد مورد نیاز اعضا در حال حاضر و هدایت آن‌ها در جهت برنامه، بررسی ادراک هر یک از اعضا به موضوع مورد بحث (کیفیت زناشویی و اسماء‌الحسنی) و اینکه هر یک امیدوارند از این تجربه به چه چیزی دست یابند، صحبت هر یک از اعضای گروه درباره کیفیت رابطه با همسرانشان و دشواری‌های ارتباطی موجود در زندگی مشترکشان.

**تکلیف:** گفت‌وگو با همسر درباره یک موضوع و نوشتن نتیجه آن.

**جلسه دوم: آشنایی با تعریف و اصول ارتباطات میان‌فردی و ارتباط مؤثر و موانع آن در جهت**

**آگاهی بر چگونگی پیدایش مشکل فعلی (جهت آمادگی برای ورود به مبحث به‌کارگیری اسماء الحسنی در روابط با همسر)**

**روش اجرا:** بحث خانواده و ازدواج و اهمیت ارتباطات مناسب و مؤثر در آن، توضیح مفهوم ارتباط و ارتباطات بین فردی و اجزای ارتباط، ارائه مثال‌هایی درباره منتقل‌نشدن پیام در ارتباط بین همسران، توضیح اینکه ارتباط مؤثر و غیرمؤثر چگونه ارتباطی است و چه پیامدهایی دارد و اصول حاکم بر ارتباط مؤثر با همسر چیست؟ ارتباطات زناشویی چیست و دشواری‌های ارتباطی متداول بین زوجین چه مواردی است و چه پیامدهایی برای زوجین دارد، توضیح مبحث دل‌زدگی زناشویی و دلایل آن.

**تکلیف:** بررسی الگوهای فرد و همسرش با اعضای خانواده اصلی و مقایسه آن با الگوهای ارتباطی آن‌ها در زندگی مشترک.

**جلسه سوم: آگاهی بیشتر درباره انواع ارتباط و مهارت‌های ارتباطی و جزئیات بیشتر درباره ارتباط مؤثر و غیرمؤثر**

**روش اجرا:** آشنایی با انواع ارتباط از منظر کلامی و غیرکلامی، تشریح مهارت‌های ارتباطی زوجی- که به سه دسته تقسیم می‌شود و شامل مهارت صحبت کردن، گوش کردن و ارتباط غیرکلامی است- آشنایی با انواع سبک‌های گفتار و سبک‌های ارتباطی، توضیح تسهیل‌کننده‌های ارتباط و عوامل بازدارنده در برقراری ارتباط مؤثر با همسر و آشنایی با روش‌ها و فنون ارتباط مؤثر با همسر و روش‌های برقراری ارتباط مؤثر غیرکلامی با همسر با ذکر مثال‌های مختلف.

**تکلیف:** توجه به روابط با همسر و دیگران و بررسی اینکه چقدر از تسهیل‌کننده‌های ارتباطی یا عوامل بازدارنده که ذکر شد، استفاده می‌کنند و همچنین بررسی اینکه در ارتباط با همسرشان از کدام سبک‌های گفتاری و ارتباطی استفاده می‌کنند.

**جلسه چهارم: آشنایی با موانع ارتباطی و راه‌های کسب صمیمیت در خانواده**

**روش اجرا:** بررسی تکلیف جلسه قبل و اینکه چگونه افراد می‌توانند با آگاهی از روش‌های ارتباطی خود و تغییر و کنترل آن‌ها، نتیجه و احساس متفاوتی در خود دریافت کنند، آشنایی با راه‌های میان‌بر برای تجربه صمیمیت در خانواده که شامل ارتباط کلامی جذاب و روشن، تأثیر ارتباط چشمی و تأثیر ارتباط لمسی می‌شود، شناسایی ویروس‌های ارتباطی (موانع ارتباطی) که مانع ایجاد ارتباط مؤثر و صمیمیت و مهرورزی بین زوجین می‌شود با ارائه مثال‌های گوناگون شامل استفاده از واژه‌های تو همیشه یا تو هرگز، همه‌اش تقصیر توست، چرا تو نمی‌تونی مثل... باشی؟ اشکال‌گیری از ظاهر فرد، فراموشش کن، بله... اما، انتقاد تقابلی، جر و بحث، تحقیر به جای احترام، ناسپاسی به جای قدردانی، خرده‌گیری و عیب‌جویی، نیش و کنایه، محاکمه کردن به جای معالجه کردن، تحریک کردن و دست روی ضعف‌ها گذاشتن،

تحمیل به جای تفهیم و... و ارائه دیدگاه‌های دانشمندان و زوج‌درمان‌گران در این زمینه همانند گلاس و گاتمن.

**تکلیف:** توجه بر روابط خود با دیگران در طول هفته، بررسی روش و نحوه ارتباط برقرار کردن خود با همسر و سایر اعضای خانواده در طی هفته جاری و سپس پیدا کردن ویروس‌های ارتباطی که آن‌ها در ارتباط با همسرشان و سایر اعضا به کار می‌برند، یادداشت‌برداری و تفکر روی آن.

#### جلسه پنجم: آشنایی اعضای گروه با اسماء الحسنی

**روش اجرا:** ۱. بررسی تکلیف جلسه قبل و پاسخ‌های افراد در موقعیت‌های متفاوت، تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها در کلاس از سوی اعضای گروه پس از شناخت نوع ارتباط و موانع ارتباطی استفاده‌شده در هریک از اعضای گروه، شروع مقدمه‌چینی برای آشنایی اعضای گروه با اسماء الحسنی و دلایل به‌کارگیری این اسما با این توضیح که اسماء الحسنی یا نام‌های نیکوی خداوند نام‌هایی هستند که در اسلام برای الله به کار رفته است. اغلب شمار این نام‌ها را ۹۹ عدد دانسته‌اند که بیشتر آن در قرآن آمده است، ولی برخی دیگر بر این باورند شمار آن‌ها بیشتر است. نام‌های خدا در قرآن بیش از ۲۰۰ عدد است که اصطلاحاً ۹۹ تای آن اسماء الحسنی یا نام‌های نیکوی خداوند خوانده می‌شوند.

۲. توزیع کپی اسماء الحسنی به همه اعضا و سپس روخوانی از آن و خواندن مجدد از سوی پژوهش‌گر و توجه به معانی هر اسم با کمک اعضای گروه، بررسی تجارب گروه از هریک از این اسامی، میزان آشنایی اعضا با این اسما و بررسی نگرش آن‌ها به این اسما، ذکر خاطرات یا سوابق استفاده اعضا از هریک از این اسما.

**تکلیف:** مطالعه این اسما و معانی آن‌ها در خانه با هدف آگاهی افراد از کلیه نام‌ها و معانی آن‌ها.

#### جلسه ششم: آشنایی با آداب معاشرت همسران در قرآن کریم و روایات

**روش اجرا:** ۱. آشنایی با ضرورت تشکیل خانواده در قرآن و روایات، آشنایی و توضیح درباره آیات مهم نقل‌شده در قرآن کریم درباره زوجین همانند آیه «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»: یکی از نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به وسیله آن‌ها آرام‌گیرید و میان شما و همسرانتان مودت و رحمت برقرار ساخت (روم/ ۲۱) یا آیه «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا»: اوست که شما را از یک نفس بیافرید و همسر او را از جنس او بیافرید تا با او آرامش بیابید (اعراف/ ۱۸۹) و آیه «هُنَّ لِيَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَاسٌ لَهُنَّ»: آن‌ها لباس شما هستند و شما لباس آن‌ها، هر دو زینت هم و سبب حفظ یکدیگرید (بقره/ ۱۸۷).



۲. توضیح مصداق‌های هریک از آیات یادشده همانند: الف) توضیح تفاوت بین واژه‌های محبت و مودت و رحمت با این تبیین که مودت همانند محبت به معنای دوستی و محبت است اما با اندکی تفاوت که محبت همان عشق و ارادت قلبی است، ولی مودت، محبت و عشق قلبی به اضافه ابراز کردن و نشان دادن این محبت است و رحمت به معنای مهر و شفقت و رقت قلب است که به پایان زندگی و دوران ضعف و سستی یکی از دو طرف اختصاص دارد که به دلیل عجز از خدمات، رحمت جایگزین آن خواهد شد. رشد و بقای جوامع بشری و بالاخص خانواده به هر دو نیازمند است. ب) لباس چه خصوصیتی دارد؟ لباس زینت است پس زن و مرد هم زینت یکدیگر و مایه مباهات و افتخار همدیگرند؛ لباس ما را از آلودگی‌ها حفظ می‌کند. همان‌طور که زن و مرد مایه تهذیب نفس یکدیگرند و همدیگر را از آلودگی به گناه باز می‌دارند و سبب تکامل همدیگر می‌شوند. همچنان که لباس عیب‌ها و زشتی‌های بدن را می‌پوشاند، مرد و زن نیز عیب یکدیگر را می‌پوشانند و اصلاح می‌کنند. لباس محدودیت می‌آورد، اما مصونیت‌زاست، همان‌طور که جنس لباس آرامش می‌دهد، همسر مناسب نیز مایه آرامش روحی و روانی است. لباس زیبا نشانه شادابی است. در خانواده نیز اگر زن و شوهر خودشان را برای همدیگر آرایش و زینت کنند، این آرایش و زینت شادی‌بخش است و...

۳. ذکر روایات و احادیثی در این رابطه یا اسامی خدا که در دعاهای دیگر بیان شده ولی به این مباحث نزدیک‌اند؛ مثلاً در دعای جوشن کبیر نیز می‌خوانیم: «یا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ»: ای آن که زیبایی را آشکار می‌سازی و زشتی را می‌پوشانی. خداوند بزرگ عیب‌پوش بندگان است و چه نیکوست که ما نیز در این صفت زیبا به پروردگارمان اقتدا کنیم.  
تکلیف: مرور اسماء‌الحسنی با معانی آن‌ها در خانه و مطالعه ۱۰ آیه اول جوشن کبیر و یادداشت‌برداری صفات خداوند، مرتبط با مباحث مطرح‌شده.

#### جلسه هفتم: آشنایی با وظایف اخلاقی زن و شوهر در مقابل هم از نظر اسلام

روش اجرا: ۱. بررسی تکلیف جلسه گذشته و صفاتی از خداوند که اعضا پیدا کرده بودند، بررسی وظایف مشترک اخلاقی همسران در مقابل هم از نظر اسلام همانند حسن معاشرت که شامل خوش‌خلقی و گشاده‌رویی، احترام به همسر و تکریم شخصیت او، زینت و آراستگی، همدلی و مشارکت در انجام‌دادن امور داخلی خانواده، حاکمیت فضای صمیمیت، مودت و گذشت در خانواده، یکدیگر را در استحکام مبانی خانواده و تربیت فرزند یاری کردن، وفاداری، اظهار عشق و علاقه و محبت به همسر.

۲. آشنایی و توضیح راه‌های جلب محبت در زندگی مشترک از دیدگاه روایات شامل حسن خلق، خوشرویی در نگاه و لبخند و گفتار، خوشگویی و خوشخویی، استقبال گرم از همسر، غم‌زدایی، توجه به همسر، عذرخواهی، عفو و گذشت، صفا و صداقت، همیاری و همکاری، هدیه‌دادن، تشکر و قدردانی، ارزش گذاشتن به کار یکدیگر، ابراز محبت، توجه به رفتارهای

مثبت، کمک به پیشرفت و ترقی همسر، داشتن نظم و برنامه در خانه و... و ذکر آیات و احادیث و روایات معتبر در این زمینه.

۳. توضیحات بیشتر درباره اسماء الحسنی بعد از خواندن مجدد آن در کلاس با این شرح که همگی بیانگر صفات اوست و با توجه به اینکه همه نامها و صفات او نیک است، انتخاب این عنوان بیانگر این حقیقت است که اسماء الحسنی اهمیت ویژه‌ای دارند. اما این ویژگی از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ شرح آن با تفسیر آیات و روایاتی که در این زمینه وارد شده است بیان شد. همانند توضیح چهار آیه مهم در قرآن درباره نامهای نیکوی خداوند که شامل: «وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ»، و برای خدا نامهای نیکی است، خدا را به آن بخوانید و آنها را که اسما خدا را تحریف می‌کنند رها سازید (اعراف/ ۱۸۰)؛ «قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ»: بگو خدا را بخوانید یا رحمان را هر کدام را بخوانید (همه از یک ذات خبر می‌دهد) و برای او نامهای نیک است (اسراء/ ۱۱۰)؛ «لِلَّهِ لَأ إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ»: او خداوندی است که معبودی جز او نیست. برای او نامهای نیک است (طه/ ۸)؛ «هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ»: او خداوندی است خالق و آفریننده بدون سابقه و صورت‌گری است (بی‌ظنیر) و برای او نامهای نیک است (حشر/ ۲۴).

۴. سپس توضیحاتی درباره ذکر و یاد خدا که یکی از عباداتی که خداوند متعال ما را به آن امر کرده ذکر است. چنانچه در قرآن مجید در موارد بسیاری به ذکر و یاد خدا تأکید شده است و نیز می‌فرمایند که خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید (جمعه/ ۱۰) و همچنین می‌فرمایند که «اذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»: پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و همین‌طور خداوند به حضرت موسی (ع) می‌فرمایند که من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند (بقره/ ۱۵۲) [۱۸].  
تکلیف: از اعضا خواسته می‌شود تا بر روابط خود با همسرشان در طول هفته توجه کنند و بررسی کنند که چقدر در رابطه خود از موارد یادشده (وظایف اخلاقی و روش‌های ابراز محبت) استفاده می‌کنند؛ همچنین در منزل دوباره اسماء الحسنی را با معنا بخوانند یا برای اعضای خانواده یا دوستان شرح بدهند و بررسی کنند که با کدام صفات خدا ارتباط بهتری (یا احساس بهتری) می‌توانند برقرار کنند.

#### جلسه هشتم: به‌کارگیری اسماء الحسنی

روش اجرا: ۱. بررسی تکالیف جلسه گذشته در کلاس. تعدادی از اعضای گروه نوشته‌های خود را خواندند و سایر اعضا بازخورد دادند. شرح و توضیحات بیشتر درباره اسماء الحسنی با تفسیر آیات یادشده. منظور از خواندن خدا به اسماء الحسنی فقط این نیست که الفاظ را بر زبان جاری کنیم، بلکه در واقع این است که این صفات را در وجود خودمان تا حد امکان پیاده کنیم. چنان‌که امام صادق (ع) در تفسیر این آیه فرمودند: به خدا سوگند ما اسماء الحسنی خدا

هستیم، اشاره به این است که پرتو نیرومندی از آن صفات الهی در وجود ما منعکس شده و شناخت ما به شناخت ذات پاکش کمک می‌کند [۱۴]. لذا ما هم به تأسی از ائمه (ع) سعی می‌کنیم این صفات را در خودمان پرورش دهیم و در ارتباط با همسرمان و دیگران از آن‌ها کمک بگیریم.

۲. بررسی و مقایسه وظایف اخلاقی که ما در برابر همسرمان داریم (قبلاً ذکر شد) با اسماء الحسنی و اینکه هر وظیفه ما در کدام صفات خدا آشکار می‌شود (از آنجا که طبق احادیث و روایات، این اسما و صفات الهی را باید در خودمان رشد دهیم و به وجود آوریم و از طرفی هدف این پژوهش، به‌کارگیری این اسما در روابط همسران در جهت بهبود کیفیت زناشویی است، با نظر استادان محترم، مقایسه‌ای در باب وظایف اخلاقی در مقابل همسر و اسماء الهی انجام پذیرفت تا اعضای گروه با نحوه کاربرد این صفات در روابطشان آشنا شوند و کاربرد این اسما را ملموس‌تر دریابند).

حسن خلق یا خوش رفتاری شامل اسماء: بر، شکور، وهاب، ودود، لطیف، ماجد، معز، مجیب، مغنی، نافع، رشید، هادی، رحیم، رحمن، سلام، رؤف، مؤمن؛ ابراز محبت: رؤف، رحیم، لطیف، ودود، بر، عفو؛ گذشت و عذرخواهی: عفو، غفار، غفور، ثواب، رحمن، وهاب؛ صبر و بردباری: حلیم، متین؛ رعایت انصاف و عدالت در زندگی: مقسط، عادل، حکم؛ هدیه‌دادن: وهاب، رحمن، کریم؛ توجه به همسر (رفتارهای مثبت): رقیب، مجیب، ماجد، معز؛ قدردانی و تشکر: شکور، ماجد؛ احترام به همسر و ارزش گذاشتن به کارهای هم: عزیز، معز، رافع، مجید، جلیل، عظیم، متعالی، ذوالجلال و الاکرام، حمید؛ همکاری و همیاری کردن: ناصر، والی، وکیل؛ کمک به پیشرفت و ترقی یکدیگر: معز، رافع، فتاح، نافع، غنی؛ نظم و برنامه در کارها: هادی، رشید، مقتدر، واجد، زینت؛ آرایش برای همسر: مصور؛ حفظ تعهد و عفت خود و استقامت و پایداری در برابر مشکلات: قدوس، سلام، مؤمن، حفیظ، مهیمن، متین، صفا؛ صداقت: صادق، ودود.

۳. بررسی سایر دیدگاه‌های گروه درباره صفات خدا و ویژگی‌های دیگری که لازم است در خود پرورش دهیم که شامل قناعت‌داشتن در زندگی: صمد، مغنی، قانع؛ برنامه‌ریزی درباره مسائل مالی در زندگی: حسیب، محصی، رزاق، باسط؛ تلاش در جهت رشد شخصی: غنی، قوی، قادر؛ رسیدگی و توجه به خود: متعالی؛ افزایش آگاهی از مسائل زندگی: خبیر، واسع، بصیر، سمیع، علیم، حکیم؛ حفاظت از خود و اعضای خانواده و زندگی مشترک: حفیظ، مهیمن، مقیت؛ سعی در افزایش تعقل و تفکر در مسائل زندگی: حکیم، علیم، حمایت؛ پشتیبانی از هم: مؤمن، وکیل، مجیب؛ در دسترس هم بودن و پاسخ‌گو بودن: مجیب؛ وفادار به هم و به عهد و پیمان: وفی.

تکلیف: مرور خلاصه مباحث این جلسه و تلاش در به‌کارگیری این صفات در خود و در ارتباط با همسرشان و یادداشت نتیجه.

### جلسه نهم: توضیحات کامل تر در چگونگی پرورش این صفات در اعضای گروه

روش اجرا: ۱. بررسی تکلیف جلسه گذشته. چند تن از اعضا نتیجه عملکرد خود را در هفته جاری خواندند و سایر اعضا بازخورد دادند. سؤالات و مسائلی را که در به کارگیری این اسما در زندگی مشترکشان به وجود آمده بود بیان کردند و توضیحات لازم داده شد. توضیح و بحث درباره عواملی که مانع استفاده مناسب آنها یا ناآگاهی آنها در چگونگی کاربرد این اسما در موقعیت‌های متفاوت شده بود، بررسی و بحث درباره عوامل و راهبردهایی که سبب حفظ و تداوم استفاده مناسب آنها از این اسما در پرورش این صفات در خود یا در زندگی مشترکشان می‌شود.

۲. توضیح مباحث مربوط به صفاتی که بیشتر اعضا مایل بودند آن را در خود به وجود آورند یا رشد دهند؛ همانند بحث بخشش و چگونگی فرایند آن و روش‌های افزایش محبت و صمیمیت در زندگی مشترک و اعضای خانواده.

تکلیف: بررسی لیست صفاتی که جلسه قبل نوشته‌اند و اینکه در مقابل هر صفت یادداشت کنند که چه خاطره‌ای در ذهن دارند که آن صفت را به خود نسبت می‌دهند.

### جلسه دهم: پایان دوره و جمع‌بندی

روش اجرا: بررسی تکلیف جلسه گذشته و پس از بحث و بررسی آن، بیان کردن اینکه چه احساسی دارند و چه فکر می‌کنند. در ادامه، مورد شماره ۲ در جلسه نهم (توضیح مباحث مربوط به صفاتی که بیشتر اعضا مایل بودند آن را در خود به وجود آورند یا رشد دهند) در ارتباط با مدیریت خشم در خود و در ارتباط با همسر و دیگران توضیح داده شد. جمع‌بندی و بیان خلاصه مباحث بیان شده از اولین جلسه تا آخرین جلسه، ارزیابی کلی افراد از جلسات، ارائه پیشنهادها.

## ابزار پژوهش

### پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اصلاح شده

این پرسش‌نامه را باسبی، کریستنسن، کرین و لارسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) ساخته‌اند و به‌منزله ابزاری کارآمد و مناسب برای سنجش کیفیت زناشویی معرفی شده است. این پرسش‌نامه شامل سه خرده‌مقیاس توافق، رضایت و انسجام است که آلفای کرونباخ برای این سه خرده‌مقیاس به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است (هوللیست و میلر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). این مقیاس را یوسفی (۱۳۹۰) با اجرا روی نمونه‌ای شامل ۳۸۴ زن و مرد متأهل در ایران اعتباریابی کرد و ضرایب پایایی همسانی درونی، همچون آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی، برای کل پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۲ گزارش شده است. این پرسش‌نامه همچنین روایی همگرای بالایی با پرسش‌نامه

1. Busby, Christensen, Crane & Larson  
2. Hollist & Miller

رضایت زناشویی و مقیاس سازگاری دونفری (به ترتیب ۰/۳۹ و ۰/۳۳) نشان داده است [۲۱]. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه به صورت طیف شش‌درجه‌ای از صفر (همیشه اختلاف داریم) تا ۵ (توافق دائم داریم) است و در مجموع نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده کیفیت زناشویی بیشتر است.

### یافته‌های پژوهش

شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره‌های کیفیت زناشویی و زیرمقیاس‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون توافق در زندگی زناشویی

متغیر	گروه	تعداد	میانگین و انحراف استاندارد	پس‌آزمون میانگین و انحراف استاندارد
توافق در زندگی زناشویی	آزمایش	۱۵	۱۷,۶۰	۲۰,۱۳
	کنترل	۱۵	۶,۷۳	۶,۵۱
			۱۸,۲۰	۱۷,۲۶
				۶,۸۸
رضایت زناشویی	آزمایش	۱۵	۱۵,۴۶	۱۸,۶۰
	کنترل	۱۵	۴,۹۸	۴,۰۱
			۱۵,۲۶	۱۳,۹۳
				۵,۴۰
انسجام	آزمایش	۱۵	۸,۴۰	۱۰,۶۶
	کنترل	۱۵	۳,۶۶	۳,۱۵
			۷,۷۳	۷,۳۳
				۴,۰۴
کیفیت زناشویی (نمره کل)	آزمایش	۱۵	۴۱,۴۶	۴۹,۶۶
	کنترل	۱۵	۱۳,۶۴	۱۲,۶۶
			۴۱,۰۶	۴۰,۰۰
				۱۴,۶۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در همه ابعاد کیفیت زناشویی میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و گواه باهم متفاوت است. نمره پس‌آزمون نسبت به نمره پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است.

برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون از روش تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری بررسی شد.

به منظور بررسی فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین<sup>۱</sup> استفاده شد که نتایج در جدول ۲ آمده است.

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد که در همه متغیرها، در سطح پس‌آزمون سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است و مفروضه همگنی واریانس‌ها تأیید شده است. برای بررسی نرمال‌بودن توزیع داده‌ها نیز از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

با توجه به توزیع نرمال نمره‌ها، پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع نمره‌های در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌شود. نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نمره‌های در جدول ۴ آمده است.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس‌ها در مرحله پس‌آزمون در کیفیت زناشویی و مؤلفه‌های آن

مرحله	متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پس‌آزمون	کیفیت زناشویی کلی	۲,۰۷۰	۱	۲۸	۰,۱۶۱
	توافق در زندگی زناشویی	۳,۲۴۶	۱	۲۸	۰,۰۸۲
	رضایت	۰,۹۰۸	۱	۲۸	۰,۳۴۹
	انسجام	۳,۹۵۵	۱	۲۸	۰,۰۵۷

جدول ۳. نتایج آزمون شاپیرو-ویلکز درباره پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع نمره‌ها

متغیر	گروه‌ها	شاپیرو-ویلکز	
		آماره	درجه آزادی
کیفیت زناشویی	آزمایش	۰,۹۶۳	۱۵
	کنترل	۰,۹۳۱	۱۵
توافق در زندگی زناشویی	آزمایش	۰,۹۷۲	۱۵
	کنترل	۰,۹۲۲	۱۵
رضایت	آزمایش	۰,۹۴۴	۱۵
	کنترل	۰,۹۴۰	۱۵
انسجام	آزمایش	۰,۹۷۲	۱۵
	کنترل	۰,۹۴۴	۱۵

جدول ۴. بررسی همگنی شیب نمره‌های کیفیت زناشویی و مؤلفه‌های آن

تعامل گروه با:	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
کیفیت زناشویی (نمره کل)	۵,۱۵۶	۱	۵,۱۵۶	۰,۷۸۶	۰,۳۸۲
توافق در زندگی	۶,۴۲۵	۱	۶,۴۲۵	۰,۶۴۵	۰,۵۳۱
رضایت	۹,۲۹۷	۱	۹,۲۹۷	۰,۲۴۷	۰,۷۸۲
انسجام	۸,۸۶۹	۱	۸,۸۶۹	۰,۲۴۳	۰,۷۸۶

1. levene's test

با توجه به سطح معناداری تعامل گروه با متغیرهای مختلف، که بیشتر از خطای مفروض در پژوهش شده است، همگنی شیب رگرسیون نمره‌ها تأیید می‌شود. با توجه به رعایت پیش فرض‌های نرمال بودن توزیع نمره‌ها، همسانی واریانس‌ها و همگنی شیب خط رگرسیون، تحلیل کواریانس یک‌راهه و چندمتغیره برای بررسی فرضیه‌های پژوهش انجام گرفت که نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمره‌های کیفیت زناشویی

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا (میزان تأثیر)	توان آماری
پیش‌آزمون	۴۶۳۵٫۹۳۴	۱	۴۶۳۵٫۹۳۴	۱۹۳٫۹۴۲	۰٫۰۰۰	۰٫۸۷۸	۱٫۰۰۰
عضویت گروهی	۶۴۹٫۰۳۷	۱	۶۴۹٫۰۳۷	۲۷٫۱۵۲	۰٫۰۰۰	۰٫۵۰۱	۰٫۹۹۹
خطا	۶۴۵٫۴۰۰	۲۷	۲۳٫۹۰۴	-	-	-	-

همان‌طور که در جدول ۵ آمده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های کیفیت زناشویی کلی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ( $F=۲۷/۱۵۲$ ) تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=۰/۰۰۰۵$ ). بنابراین، فرضیه اصلی اول تأیید می‌شود. در نتیجه، آموزش الگوی مشاوره‌ای اسماء الحسنی بر افزایش کیفیت زناشویی کلی گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۰٫۵۰۱ است. به منظور بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسماء الحسنی بر زیرمقیاس‌های کیفیت زناشویی از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ درج شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمره‌های زیرمقیاس‌های کیفیت زناشویی

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا (میزان تأثیر)	توان آماری
توافق در زندگی	۷۴۶۹۹	۱	۷۴۶۹۹	۸۸۲۸	۰٫۰۰۶	۰٫۲۶۱	۰٫۸۱۵
رضایت	۲۱۱٫۵۴۶	۲۵	۸٫۴۶۲	-	-	-	-
عضویت گروهی	۱۴۷٫۴۱۹	۱	۱۴۷٫۴۱۹	۳۶٫۲۴۶	۰٫۰۰۰	۰٫۵۹۲	۱٫۰۰۰
خطا	۱۰۱٫۶۸۱	۲۵	۴٫۰۶۷	-	-	-	-
عضویت گروهی	۶۰٫۳۳۴	۱	۶۰٫۳۳۴	۳۱٫۸۱۳	۰٫۰۰۰	۰٫۵۶۰	۱٫۰۰۰
خطا	۴۷٫۴۱۳	۲۵	۱٫۸۹۷	-	-	-	-

همان‌طور که در جدول ۶ آمده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب  $F$  محاسبه‌شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های توافق در زندگی زناشویی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ( $F=8/828$ ) تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=0/006$ ). بنابراین، آموزش الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی بر افزایش توافق در زندگی زناشویی گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۰/۲۶۱ است. همچنین، بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های رضایت شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ( $F=36/246$ ) تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=0/0005$ ). بنابراین، آموزش الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی بر افزایش رضایت گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۰/۵۹۲ است. بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های انسجام شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ( $F=31/813$ ) تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=0/0005$ ). بنابراین، آموزش الگوی مشاوره‌ای اسماء‌الحسنی بر افزایش انسجام گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۰/۵۶۰ است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر بسته آموزشی اسماء‌الحسنی بر کیفیت زناشویی زنان بود. نتایج نشان داد که این مداخله بر افزایش کیفیت زناشویی و مؤلفه‌های آن (انسجام، توافق و رضایت) در زنان شرکت‌کننده در پژوهش تأثیر معناداری داشته است. این یافته با دیگر مطالعات انجام‌گرفته در زمینه تأثیر مداخلات مذهبی بر کیفیت زناشویی زوجها همسویی دارد. براساس مطالعات اخیر، فعالیت‌های مذهبی با کیفیت زناشویی رابطه دوطرفه دارد [۲۳]. نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش با مطالعات ذیل هم‌سوست: ویلموت، بلانی و اسمیت (۲۰۱۵) مبنی بر اینکه دینداری می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند، پریرا (۲۰۱۲) که دریافت معنویت بر کیفیت روابط زنان و مردان مؤثر است، فینچام، آجایی و بیچ (۲۰۱۱) با این نتیجه که افزایش تجارب معنوی در زوجین می‌تواند کیفیت رابطه زناشویی را بین زوجین فزونی بخشد، کپتری (۲۰۱۰) که نشان داد مذهب و معنویت نقش مهمی در افزایش رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی و کارکرد بهینه زناشویی دارد [۷]، پری (۲۰۰۶) که پی برد بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد، مولنیز، پروئت، برکت و هریسون (۲۰۰۱) مبنی بر اینکه عمل به باورهای دینی با رضایت زناشویی و شادکامی رابطه مثبت دارد، ماهونی و دیگران (۲۰۰۱) که به این نتیجه رسیدند عمل به باورهای دینی موجب افزایش مشارکت کلامی، افزایش میزان شادکامی، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارض‌ها و اختلافات زناشویی و در کل موجب افزایش رضایت‌مندی زناشویی شده است.



محققان به این نتایج دست یافتند که افرادی که اعتقادات و باورهای دینی دارند یا اعمال مذهبی انجام می‌دهند نسبت به سایر افرادی که چنین اعتقاداتی ندارند از سلامت روانی و سازگاری بهتری در شاخص‌هایی همچون افسردگی، اضطراب، آشفتگی و آسیب روان‌شناختی برخوردارند [۸] که خود بر تعاملات زناشویی تأثیر می‌گذارد. نتایج مطالعات نیز نشان داده که جنبه‌های مختلفی از ایمان مذهبی با کاهش افسردگی، خودکشی، کاهش مرگ‌ومیر، افزایش طول زندگی، رضایت زناشویی، بهزیستی، شادی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن رابطه دارد [۶]. محققان در بررسی سازگاری زناشویی زوجین نشان دادند که مذهب به‌منزله عاملی خوددرمان‌بخش در حل تعارض‌های زناشویی با شادکامی و رضایت زناشویی ارتباط دارد و همچنین نتیجه گرفتند که مذهب یک عامل مهم در پیشگیری از طلاق است [۱۷].

صفورایی (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی در رابطه با نقش اعتقادات، بینش‌ها و باورهای دینی در کارآمدی خانواده به این نتیجه دست یافت که منابع دینی، ایمان به خدا، اعتقاد به رسالت و امامت و زندگی پس از مرگ از باورهای مهم دینی‌اند که خانواده را کارآمد می‌کند. براساس نتایج این پژوهش، بینش‌ها و باورهای دینی از سه بعد معنادهی به زندگی، اجرای وظایف و تکالیف از سوی اعضای خانواده و مواجهه با مشکلاتی که در خانواده پدید می‌آید بر کارآمدی خانواده اثر می‌گذارد. همچنین، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت‌های مشترک در فعالیت‌های مذهبی با عملکرد بهتر زوجین، رضایت زناشویی بیشتر، با نفع شخصی ادراک‌شده بیشتر از ازدواج، درگیری و تعارض کمتر زوجین و استفاده بیشتر از همکاری برای زنان و شوهران مرتبط است [۲۳]. سطوح بالای دینداری در والدین با افزایش تعامل بین زوجین، حمایت و کیفیت زناشویی بالاتر و سطوح پایین‌تر از تعارض در ارتباط بوده است [۲۳]. لذا نتیجه حاصل‌شده از این پژوهش با سایر نتایج علمی هم‌سوست.

محققان موضوعات مربوط به عبادت و روابط آن‌ها با خدا را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که در میان آثار مربوط به عبادت، چندین عامل مرتبط با زوج‌درمانی وجود دارد. کاهش منفی‌بینی، اهانت و خشونت در طی تعارض، کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، افزایش ارتباط مؤثر و افزایش مسئولیت‌پذیری به منظور مصالحه و حل مسئله [۱۷] که خود موجب کاهش تعارضات و افزایش توافق در میان زوجین می‌شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بین میزان دینداری و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و خانواده‌درمان‌گرها می‌توانند نقش باورهای مذهبی را هم در بروز و هم در حل اختلافات زناشویی به‌منزله عاملی مهم در نظر بگیرند [۵]. همچنین، این دیدگاه که ازدواج از جانب خدا مقدس و محترم است، ممکن است تلاش بیشتری را برای حمایت و حفظ رابطه برانگیزد. اعتقاد به حرمت ازدواج در رابطه مثبت با رضایت زناشویی است و به‌منزله یک پیش‌بینی‌کننده قوی از کیفیت زناشویی بوده که ارتباط مستقیم و مثبتی با رضایت زناشویی دارد [۳۷].

درواقع، برای بررسی چرایی رابطه مستقیم بین معنویت و تاب‌آوری خانواده می‌توان گفت که در بعد شناختی، خانواده‌های معنوی و مذهبی الگوهای ارزشی و اعتقادی خاصی را در مورد ازدواج و زندگی خانوادگی در خود می‌پرورانند. باور به اینکه خداوند به‌عنوان سومین ریسمان نگهدارنده زندگی زناشویی است و ازدواج یک پیمان مذهبی است که باید ادامه یابد، معنایی متعالی در تعهد به زندگی خانوادگی ایجاد می‌کند که به تأیید برخی محققان نیز رسیده است. استعاره سومین ریسمان برای اعتقاد به خدا به این دلیل است که در صورت اشتباه هریک از زوجین ممکن است که ارتباط و زندگی زناشویی به‌راحتی قطع شود. ولی با حضور ریسمان سوم، دوام و بقای ازدواج به‌مراتب بیشتر می‌شود. برخی از زوجها معتقدند که این پیوند سه‌گانه ممکن نیست که به‌راحتی پاره شود. این باور تأثیر زیادی بر دوام و پایداری زندگی خانوادگی دارد [۱۷].

به‌طور کلی نتایج این پژوهش از تأثیر بسته آموزشی اسماء‌الحسنی به‌منزله یک مداخله مذهبی- معنوی بر بهبود کیفیت زناشویی زنان حمایت می‌کند و می‌تواند تلویحات ارزشمندی در جهت تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای مناسب برای زوج‌های ایرانی داشته باشد. البته بدیهی است که تعمیم نتایج به واسطه ملاحظات فرهنگی محدود می‌شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با حجم نمونه بزرگ‌تر و گروه‌های فرهنگی متفاوت به منظور تأیید بیشتر اثربخشی و کاربردپذیری این مداخله همچنین با استفاده از دیگر متغیرهای مرتبط با کیفیت زناشویی (مانند تعارض زناشویی، تعهد زناشویی، میل به طلاق و...) انجام گیرد. همچنین، در این مطالعه به دلیل کمبود وقت، امکان اجرای پیگیری میسر نشد، لذا پایداری تأثیرات مداخله در بلندمدت بررسی نشده است. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی با اجرای دوره‌های پیگیری تأثیر بلندمدت این مداخله بررسی شود.

## منابع

- [۱] احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی؛ عرب‌نیا، علیرضا (۱۳۸۶). «بررسی رابطه تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی»، فصل‌نامه خانواده‌پژوهی، س ۲، ش ۵، ص ۵۵-۶۷.
- [۲] بخشایش، علیرضا (۱۳۹۳). «پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس هوش هیجانی و هوش معنوی زوجین»، فصل‌نامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، س ۵، ش ۲، ص ۶۹-۸۴.
- [۳] حسینی، بیبا (۱۳۸۹). زمینه زوج‌درمانی، تهران: جنگل.
- [۴] خجسته‌مهر، رضا؛ فرامرزی، سحر؛ رجبی، غلامرضا (۱۳۹۱). «بررسی نقش ادراک انصاف بر کیفیت زناشویی»، مجله مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء، دوره ۸، ش اول، ص ۳۱-۵۰.
- [۵] خدایاری‌فرد، محمد؛ شهابی، روح‌الله؛ اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۶). «رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل»، فصل‌نامه خانواده‌پژوهی، س ۳، ش ۱۰، ص ۶۱۲-۶۲۰.

- [۶] دباغی، پرویز (۱۳۸۸). «بررسی نقش معنویت و مذهب در سلامت»، مجله دانشکده پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، س ۴، ش اول، ش مسلسل ۶.
- [۷] رخشانی، پلین؛ شهابی‌زاده، فاطمه؛ علیزاده، حمید (۱۳۹۵). «مدل دلزدگی زناشویی در ارتباط با الگوی ابعادی ارتباط با خدا، کنترل فکر و زبان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، س ۱۰، ش ۱۹، ص ۳۰-۷.
- [۸] شاملی، لیلا؛ گودرزی، محمدعلی؛ هادیانفرد، حبیب و دیگران (۱۳۹۰). «پیش‌بینی وسواس مذهبی براساس تصور از خدا و راهبردهای کنترل افکار رخنه‌کننده در بیماران وسواسی- اجباری»، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، س ۲۹، ش ۱۶۶، ص ۱-۱۲.
- [۹] صفورایی، محمدعلی (۱۳۹۰). «نقش اعتقادات، بینش‌ها و باورهای دینی در کارآمدی خانواده»، *فصل‌نامه معرفت*، س ۲۰، ش ۱۶۳، ص ۶۵-۵۳.
- [۱۰] طباطبایی، سید اشرف‌الدین (۱۳۷۹). *اسماء الحسنی و نام‌ها و صفات خداوند در قرآن کریم*، تهران: بهراد.
- [۱۱] طباطبائی، سید محمدحسین (۱۳۵۰). *تفسیرالمیزان*، ج ۱۶.
- [۱۲] عبدالمهی، عبدالله (۱۳۶۲). *اسما و صفات خداوند متعال*، تهران: نشر دیجیتالی.
- [۱۳] عطاری، یوسفعلی؛ عباسی سرچشمه، ابوالفضل؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۵). «بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوش‌بینی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل»، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، دوره ۳، س ۱۳، ش اول، ص ۹۳-۱۱۰.
- [۱۴] علی‌بابایی، احمد (۱۳۸۶). *برگزیده تفسیر نمونه*، ج ۲، تهران: دارالکتب اسلامی.
- [۱۵] غباری‌ناب، باقر (۱۳۸۷). «ضرورت و چالش‌های اساسی در بومی‌سازی روان‌شناسی در کشور اسلامی ایران»، *پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*، پروتال جامع علوم انسانی.
- [۱۶] قرائتی، محسن (۱۳۷۶). *تفسیر نور*، ج ۴، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- [۱۷] کاظمیان، سمیه (۱۳۹۳). «طراحی الگوی آموزشی حل تعارض مستخرج از مبانی انسان‌شناسی اسلامی (مبتنی بر دیدگاه جوادی آملی) و عوامل خوددرمان‌بخش زوجین»، پایان‌نامه دکتری، رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- [۱۸] کلینی، ثقة‌الاسلام (۱۳۹۲). *اصول کافی*، ج ۴، علی مرتضوی، قم: سرور.
- [۱۹] مکارم‌شیرازی، ناصر (۱۳۸۵). *تفسیر نمونه*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- [۲۰] نیکویی، مریم؛ سیف، سوسن (۱۳۸۴). «بررسی رابطه دینداری با رضایت‌مندی زناشویی»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ش ۴، ص ۶۱-۷۰.
- [۲۱] یوسفی، ناصر (۱۳۹۰). «بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدید نظر شده (RDAS)»، *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ش اول (۲)، ص ۱۸۳-۲۰۰.
- [22] Craig.B. Avoiding Marriage Meltdown. Forgive to live [Internet] 2014 nov; Available from: <https://www.hopechannel.com/read/avoiding-marriage-meltdown>.
- [23] Day RD. (2009). *Orthner DK. Kelleen K. Marital Quality and Outcomes for Children and Adolescents: A Review of the Family Process Literature. Marriage and Family Review; 45: issue 2/3.*

- [24] Day T. Chiorri C. Malmberg LE. (2014). "An approximate measurement invariance approach to within-couple relationship quality", Sep 19; Published online. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00983.
- [25] Fincham FD. Ajayi C. Beach SRH. (2011). "Spirituality & marital satisfaction in African American couples", *Journal of psychology of religion & spirituality*; 3 (4): PP 259-268.
- [26] Finkel EJ, Slotter EB. Luchies BW, Gregory M, Gross J. (2013). "A Brief Intervention to Promote Conflict Reappraisal Preserves Marital Quality Over Time. Psychological Science", OnlineFirst. June 26; Available from doi:10.1177/0956797612474938.
- [27] Moreira-Almeida A. Koenig HG & Lucchetti G. (2014). "Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines", *Revista Brasileira de Psiquiatria*; 36 (2): PP 176-182.
- [28] Mullins LC. Proett D. Breckett K & Harisson D. (2011). *Marital adjustment an religiosity: A comparison of these under age 65 with those age 65 and older*. Available from: www. Geron.uga.
- [29] Mahoney A. Pargament K. Swank A & Tarakeshwar N. (2011). "Religion in the home in the 1980's and 1990's: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting", *Journal of Family Psychology*, 15: PP 559-596.
- [30] Pereyra SB. (2012). *A Comparison of the Effects of Negative Communication and Spirituality on Relationship Quality Among Different Groups of Latino and Anglo Couples*. [Brigham]: University of Brigham Young.
- [31] Perry G. (2006). "Family Life, Religion and Religious Practice in an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice", *Journal info*. 9(71); PP 875-893.
- [32] Reynolds J. Houlston C. Coleman L. (2014). *Un Understanding Relationship Quality*, England: OnePlusOne.
- [33] Rika F. Selvaratnam DP. Ibrahim K.A. (2012). "New Approach on Measuring Quality of Marriage: The Linkage between Quality in Organization with Marital Dimensions and Variables", *International Journal Sociol Science Economics & Art*; 2 (1): PP 2088-5342.
- [34] Lee C. Early A. (2000). "Religiosity and family values: Correlates of God-image in a protestant sample", *Journal of Psychology and Theology*; 28 :229-239
- [35] Schreiber GA. (2011). "Image of God: effect on coping and psychospiritual Outcomes in early breast cancer survivors", *Oncol Nurs Forum*. May; 38 (3): PP 293-301. doi: 10.1188/11.ONF.293-301.
- [36] Schreiber GA. (2009). *Brockopp DY. Image of God: effect on coping psychospiritual well-being and fear of recurrence in early breast cancer survivors*. [Kentucky]: University of Kentucky Doctoral Dissertations.
- [37] Stafford L. David P. McPherson S. (2013). "Sanctity of marriage and marital quality", *Journal of social and personal relationships*; 31 (1): PP 54-70.
- [38] Sullivan K. (2001). "Understanding the relationship between religiosity and marriage: An investigation of the immediate and longitudinal effects of religiosity on newlywed couples", *Journal of Family Psychology*; 15: PP 610- 626.
- [39] Wilmoth JD. Blaney AD & Smith JR. (2015). "Marital Satisfaction, Negative Interaction, and Religiosity: A Comparison of Three Age Groups", *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 27: PP 222-240.