Military Caring Sciences
Volume 10, Issue 2, Summer 2023
10.22034/10.2.161
(Serial Number: 36)
OPEN ACCESS
Original Article

The Effectiveness of Training Communication Skills with an Emphasis on the Teachings of Islam on Positive Psychological States and Marital Satisfaction in Wives of Veterans in Zahedan

Khosravi. R[1]
*Soghra Karbalai Herofteh. F[2]
Fardin. M A [3]

1- Ph.D. Student in Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

2- (*Corresponding Author) Ph.D. in Psychology Exceptional Children's , Assistant Professor, psychology Department, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran, Email: karbalai_996@yahoo.com

3 - Ph.D. in P Educational Psychology, Assistant Professor, psychology Department, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

Abstract

Introduction: It has always been important to pay attention to the psychological problems of spouses of self-sacrificing families due to their specific risks. The teachings of Islam provide a practical and efficient framework that can help improve marital relations.

Objective: The study aimed to assess the impact of communication skills with an emphasis on the teachings of Islam on Positive psychological states and marital satisfaction in wives of veterans in Zahedan.

Material and Methods: The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test with control group. The study focused on the wives of veterans in Zahedan in 2022. Thirty individuals meeting the inclusion criteria were chosen through voluntary sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Data collection tools included the Enrich marital satisfaction scale (Olson et al.) and positive psychological states (Rajaei et al). The experimental group received training in communication skills with an emphasis on Islamic teachings, delivered twice weekly over eight 1.5-hour sessions, while the control group did not receive training. Data analysis utilized chi-square and multivariate analysis of covariance in SPSS26 statistical software.

Results: The results showed that there was no significant difference between the two groups in terms of age, education and employment demographic variables ($P<0.05$). Other results showed that teaching communication skills with an emphasis on the teachings of Islam increased the scores of positive psychological states ($P<0.001$, $F=73.804$; Mper=256.99 and Mpost=90.337) and life satisfaction ($P<0.001$, $F=49/934$; Mper=101/07 and Mpost=129/52) was effective for wives of self-sacrificing families.

Conclusion: Conclusion: Training in communication skills, with a focus on the teachings of Islam, should be utilized as an effective intervention to enhance positive psychological well-being and life satisfaction in wives of self-sacrificing families.

Keywords: Communication Skills, Islamic Teachings, Marital Satisfaction, Positive Psychological States, Wives of martyrs

Khosravi R, Soghra Karbalai Herofteh F, Fardin M A. The Effectiveness of Training Communication Skills with an Emphasis on the Teachings of Islam on Positive Psychological States and Marital Satisfaction in Wives of Veterans in Zahedan. Military Caring Sciences. 2023; 10 (2).161-173.

Submission: 16/05/2023 Accepted: 27/08/2023 Published: 22/10/2023

©The Author(s)

Publisher: Aja University of Medical Sciences

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روانشناختی مثبت و رضایت زناشویی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان

راضیه خسروی[۱]، *فاطمه صغری کربلایی هرفته[۲]، محمدعلی فردین [۳]

چکیده

مقدمه: توجه به مشکلات روانشناختی همسران خانواده‌های ایثارگر به علت مخاطرات خاص خود همیشه مورد اهمیت بوده است. آموزه‌های اسلام چهارچوب عملی و کارآمدی را فراهم می‌کند که می‌تواند به بهبود روابط زناشویی کمک کند.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روانشناختی مثبت و رضایت زناشویی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری متشکل از همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان در سال ۱۴۰۰ بود. ۳۰ نفر که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل مقیاس رضایت زناشویی انریچ (اولسون و همکاران) و حالت‌های روان‌شناختی مثبت (رجایی و همکاران)، بود. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام به صورت هفتگی دو بار طی ۸ جلسه ۱/۵ ساعته به گروه مداخله، ارائه شد و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های کای‌دو و تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین دو گروه به لحاظ متغیرهای جمعیت شناختی سن، تحصیلات و اشتغال تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (P>۰/۰۵). نتایج دیگر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام در افزایش نمرات حالات روانشناختی مثبت (P<۰/۰۰۱، F= ۷۳/۸۰۴؛ M_{per}= ۲۵۶/۹۹ و M_{post}= ۳۳۷/۹۰) و رضایت از زندگی (P<۰/۰۰۱، F= ۴۹/۹۳۴؛ M_{per}= ۱۰۱/۰۷ و M_{post}= ۱۲۹/۵۲) همسران خانواده‌های ایثارگر مؤثر بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج مطالعه توصیه می‌گردد آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام به عنوان یک مداخله کارآمد در جهت بهبود حالات روانشناختی مثبت و رضایت از زندگی در همسران خانواده‌های ایثارگر مورد استفاده گیرد.

واژه‌های کلیدی: حالات روانشناختی مثبت، رضایت زناشویی، مهارت‌های ارتباطی، آموزه‌های دین اسلام، همسران ایثارگران

مجله علوم مراقبتی نظامی سال دهم ■ شماره ۲ ■ تابستان ۱۴۰۲ ■ شماره مسلسل ۳۶ ■ صفحات ۱۷۳-۱۶۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۵
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۳۰

مقدمه

پیامدهای منفی و گسترده جنگ باعث شده تا بسیاری از ایثارگران (Veterans) با مشکلات جسمی، روانی و رفتاری متعددی در زندگی خود مواجه باشند (۱، ۲). همسران خانواده‌های ایثارگر اگرچه وظایف متعددی را همانند سایر زنان متأهل بر عهده دارند؛ با این حال، شرایط آن‌ها اغلب به دلیل ماهیت منحصر به فرد و وضعیت جسمی، روانی و اقتصادی همسر ایثارگرشان تشدید می‌شود و بسیاری از این زنان با توجه به مسئولیت‌های متعدد خود ممکن است نیازهای جسمی، روانی و عاطفی خود را مورد توجه قرار ندهد، در نقش خود فرسوده شوند و نامهربانی به خود و

۱ - دانشجوی دکترای روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران
۲ - دکترای روانشناسی کودکان استثنایی، استادیار، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران، (*نویسنده مسئول) آدرس الکترونیک: karbalai_996@yahoo.com
۳ - دکترای روانشناسی تربیتی، استادیار، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

دیگران را تجربه کنند (۳، ۴). شرایط سخت همسران خانواده‌های ایثارگر می‌تواند به آشفتگی‌های روانی و تجربه حالت‌های روان شناختی منفی در آن‌ها منجر شود (۵).

یکی از ابعاد زندگی همسران خانواده‌های ایثارگر که می‌تواند تحت تأثیر شرایط خاص زندگی قرار گیرد، حالات روان‌شناختی مثبت (Positive Psychological States) است که یکی از موضوعات اصلی در روان‌شناسی مثبت‌گرا به شمار رفته (۶) و به عنوان میزان قدرت افراد و ظرفیت‌های روانی مثبتی که می‌توانند برای پیشرفت و توسعه عملکرد اندازه‌گیری شوند، تعریف می‌شود (۷)، قلمرو شناخت، دیدگاه و رفتار افراد را توسعه داده و باعث می‌شود فرد به منابعی مجهز شود تا در مقابل تهدیدهای احتمالی توانمند و اهداف خود را بهتر محقق کند (۸). زمانی که فرد حالات روان‌شناختی مثبت داشته باشد از راهبرد مؤثرتری در برابر ناتوانی‌ها و مشکلات خود استفاده کرده و وضعیت روانشناختی بهتری خواهد داشت (۹). بررسی‌های صورت گرفته مختلف نشان می‌دهد که عواملی چون جو روانی، عوامل استرس‌زا، مهارت‌های مقابله‌ای، بر حالات مثبت روانشناختی مؤثر است (۷، ۱۰-۱۲). از این رو شرایط استرس‌زای زندگی همسران خانواده‌های ایثارگر می‌تواند به کاهش حالات روان‌شناختی مثبت منجر شود (۵).

ایثارگران به دلیل تجربه مشکلات متعدد روانشناختی (۲)، ممکن است روابط با کیفیتی با خانواده خود نداشته باشند (۱۳، ۱۴)؛ مسئله‌ای که می‌تواند به کاهش رضایت زناشویی (Martial Satisfaction) در همسران آن‌ها منجر شود. رضایت زناشویی حالتی را شامل می‌شود که در آن زوج از با هم بودن و ازدواجشان احساس شادی و رضایت دارند و موقعیت روان‌شناختی است که لازمه آن تلاش هم راستای زوج بوده و به طور خود به خود ایجاد نمی‌شود (۱۵، ۱۶). رضایت از زندگی معیاری برای بهزیستی فرد است که از نظر خلق و خو، رضایت از رابطه، اهداف به دست آمده، خودپنداره‌ها و توانایی درک خود برای کنار آمدن با زندگی ارزیابی می‌شود و به طور کلی رضایت از زندگی به جای ارزیابی احساسات فعلی، شامل نگرش مطلوب نسبت به زندگی است. از آنجا که عواملی چون وضعیت اجتماعی-اقتصادی، مشکلات روانشناختی، مهارت‌های ارتباطی و گرایش‌های معنوی و مذهبی زوج بر میزان رضایت زندگی مؤثر است (۱۷-۲۳) بنابراین کاهش رضایت زناشویی در همسران خانواده‌های ایثارگر می‌تواند محتمل باشد (۲۴). یافته‌های مطالعات پیشین نیز این مسئله را تائید می‌کند به طوری که مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که همسران خانواده‌های ایثارگر رضایت زناشویی کمتری در مقایسه با جمعیت عمومی دارند (۱۴، ۲۵).

بر اساس آنچه گفته شد بخش زیادی از عدم وجود حالت‌های روانشناختی مثبت و کاهش سطح رضایت زناشویی در همسران خانواده‌های ایثارگر می‌تواند ریشه در مشکلات ارتباطی داشته باشد (۱۳، ۱۴). برای داشتن سلامت روانی و حفظ یک ازدواج هماهنگ و رضایت بخش، افراد نیاز به ارتباط مؤثر در مواجهه با اطرافیان خود دارند. در حالی که ارتباط مؤثر به بهبود شرایط زندگی فردی و اجتماعی منجر می‌شود، ارتباط ناسالم، راه را برای بروز مشکلات متعدد (برای مثال کاهش سطح رضایت زناشویی) هموار می‌کند. مشخص شده است که زوج‌هایی که می‌توانند راه‌حل‌های خلاقانه‌ای در حل تعارضات یا مشکلات پیدا کنند، شرایط روانی بهتری داشته و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند (۱۷-۲۳)؛ بنابراین بهبود مهارت‌های ارتباطی (Communication Skills) یکی از مداخلات مؤثر در جهت تقویت حالات روان‌شناختی مثبت و افزایش سطح رضایت زناشویی در همسران خانواده‌های ایثارگر خواهد بود. مهارت‌های ارتباطی شامل انتقال کارآمد اطلاعات، از جمله ارتباطات کلامی، واحدهای گفتار و راهبردهای گوش دادن و ارتباطات غیرکلامی، مانند ژست‌ها و بیان، تماس چشمی و زبان بدن است (۲۶). مهارت‌های ارتباطی به عنوان آن دسته از مهارت‌های ضروری درگیر در برخورد و ارتباط با افراد دیگر تعریف می‌شوند (۲۷) و ابعادی مانند هوش هیجانی، توجه به ویژگی‌های فردی دیگران و همچنین گوش دادن، همدلی و ایجاد اعتماد است (۲۸). اجزای اصلی ارتباط شامل زبان بدن و توانایی صحبت کردن، گوش دادن، پرسش و صراحت است. مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به ایجاد روابط قابل اعتماد و ایجاد یک محیط مراقبت کمک کند که منجر به افزایش ابعاد سلامت روان و رضایت زندگی می‌شود (۲۷).

اما مسئله اصلی که پژوهش حاضر نیز بر آن متمرکز شده است، شیوه آموزش مهارت‌های ارتباطی است. بافت فرهنگی و مذهبی یکی از عواملی است که تعیین می‌کند یک مهارت باید چگونه آموزش داده شود. عدم توجه به این مسئله می‌تواند کیفیت مداخلات آموزشی را کاهش دهد. بر این اساس یکی از مفاهیمی که به خصوص در سالیان اخیر وارد حوزه آموزش و پژوهش شد،

استفاده از آموزه‌های دینی و معنوی در مداخلات روانشناسی و رفتاری است (۲۹). از آنجا که توجه به فرهنگ و زمینه مذهبی در یادگیرندگان نقش مهمی در بهبود یادگیری افراد دارد، استفاده از آموزه‌های معنوی دین اسلام می‌تواند تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشد. معنویت (Spirituality) مفهوم گسترده‌ای است که به عنوان جستجوی شخصی برای فهم و پاسخ به سؤالات نهایی در مورد زندگی، در مورد معنا و در مورد رابطه با امور قدسی و متعالی، تعریف می‌شود (۳۰). دین اسلام یکی از ادیانی است که بر مسئله رعایت حقوق سایر انسان‌ها تمرکز زیادی داشته و بر لزوم احترام متقابل تأکید کرده است. در دیدگاه اسلام لزوم رستگاری، توجه به بعد انسانیت در روابط بین فردی و رعایت حقوق سایرین است. آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام می‌تواند با بهبود سه اصل سرزندگی روان که عبارتند از عشق به دیگران، عشق به کار و عشق به تعلقات و سه اصل معنویت که شامل اعتقاد به معنویت، اعتقاد به یگانگی و وحدانیت و اعتقاد به دگرگونی استوار است، روابط بین فردی را بهبود بخشد (۳۱). در آموزش‌های اسلامی ابعاد معنوی، کیفیت ارتباط تعاملی و طرحواره‌های معنوی مورد توجه قرار می‌گیرند. متعالی بودن نیز این معنا را با خود در بر می‌گیرد که انسان‌ها به طور فطری نیاز به معنویت دارند و سازماندهی کهن الگوها در ناخودآگاه جمعی این تعالی را ایجاد می‌کند (۳۲). با تکیه بر بعد تعالی معنوی، بالندگی و شکوفایی بالقوه انسان‌ها، طرحواره‌های آسیب‌دیده را که بعدهای شناختی، هیجانی، رفتاری و ارتباطی دارند، می‌توان مورد هدف قرار داد (۳۳).

بررسی مطالعات پیشین حاکی از کارآمدی آموزش مهارت‌های ارتباطی و معنویت در بهبود ابعاد سلامت روانی و رضایت زناشویی است. برای مثال نتایج مطالعه‌ای نشان داد، بهبود مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی مؤثر است (۳۴). همچنین مطالعات پیشین حاکی از تأثیر معنویت در افزایش خوش‌بینی بوده است (۳۵). دیگر مطالعات نیز نشان داد که بهبود معنویت بر افزایش شادی مؤثر است (۳۶-۳۸). نتایج مطالعه دیگری نشان داد معنویت درمانی گروهی بر افسردگی، سلامت روان و سرمایه‌های روان‌شناختی مؤثر است (۳۹). همچنین بررسی‌های صورت گرفته مختلف نشان می‌دهد که بهبود معنویت بر تعارض زناشویی، رضایت زناشویی و کیفیت زندگی مؤثر است (۳۸، ۴۰، ۴۱).

آنچه پژوهش حاضر را از مطالعات پیشین متمایز می‌کند، آموزش مهارت‌های ارتباطی در قالب آموزه‌های دینی است که با توجه به در نظر گرفتن بافت فرهنگی و مذهبی جامعه پژوهش از اهمیت زیادی برخوردار است. از سوی دیگر عدم توجه به حالت‌های روان‌شناختی مثبت و رضایت زناشویی در همسران خانواده‌های ایثارگر می‌تواند پیامدهای منفی زیادی را به همراه داشته باشد که ضرورت استفاده از یک مداخله درمانی را نشان می‌دهد. همچنین بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که عمده پژوهش‌های انجام شده در رابطه با متغیرهای پژوهش حاضر به صورت پراکنده انجام شده یا در رابطه با همسران خانواده‌های ایثارگر نبوده است به طوری که پژوهشی که اهداف مطالعه حاضر را به طور کامل مورد توجه قرار دهد تاکنون مورد توجه نبوده و در این زمینه خلأ پژوهشی وجود دارد.

بر این اساس و با توجه به نتایج یافته‌های مطالعات مختلف در خصوص اثربخشی برنامه مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دینی اسلام در کاهش مشکلات روانشناختی در رویدادهای منفی زندگی، اهمیت و ضرورت مداخله در بهبود حالات روانشناختی مثبت و رضایت زناشویی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان و خلأ پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روانشناختی مثبت و رضایت زناشویی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان انجام شد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه با رویکرد کمّی و به روش نیمه تجربی و با به‌کارگیری طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری متشکل از همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان در سال ۱۴۰۰ بود. تعیین حجم نمونه بر اساس مقالات موجود و مشابه (۵) و بر اساس فرمول حجم نمونه، با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد و توان ۹۰ درصد و در نظر رفتن ۲۰ درصد ریزش، ۱۵ نفر برای هر گروه برآورد گردید. خروجی نرم‌افزار stata14 جهت برآورد حجم نمونه مورد نظر همراه با فرمول مورد استفاده و اجزاء مختلف آن به صورت زیر می‌باشد:

$$n = \frac{Zx^2\sigma^2}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * (1)^2}{(0.5)^2} = 15$$

نمونه‌گیری به روش در دســترس صــورت گرفت. در مرحله اول و پس از فراخوان، ۸۹ نفر در پژوهش شــرکت کردند. سپس ۳۰ نفر از افرادی که همزمان کمتریــن نمره را در ابزارهای پژوهش کســب کرده و سایر ملاک‌های ورود را داشــتند به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شــدند. ســپس از هریک از افراد خواسته شد تا یکــی از کارت‌های قرمز و آبی (بــه ترتیب معرف گروه مداخله و کنتــرل) را انتخاب کنند. پس از اتمام فرآیند قرعه کشــی، ۱۵ نفــر در گروه مداخله و ۱۵ نفر نیــز در گروه کنترل قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل همسر قانونی یکی از ایثارگران شــهر زاهدان (با تائید بنیاد شهید)، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، کسب کمترین نمره همزمان در پرسشنامه حالت‌های روان‌شــناختی مثبت (۲۸۸/۰) و رضایت زناشــویی (۱۰۷/۵۰)، داشتن حداقل تحصیلات راهنمایی برای فهم آموزش‌ها و داشتن توانایی شناختی لازم، نداشتن مشکلات جسمی و روانی یا مصرف داروهایی که مانع از دریافت صحیح آموزش‌ها شــود، علاقه‌مندی برای شــرکت در جلســات آموزشی و عدم شــرکت در پژوهش همزمــان و همچنین ملاک خروج نمونــه از پژوهش هم غیبت بیش از دو جلسه، بیماری، عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و عدم پایبندی به قوانین گروه بود.

نحوه اجــرای پژوهش بدین صورت بود که پــس از هماهنگی با مســئولان بنیاد شــهید و امور ایثارگران و جانبازان شهرســتان زاهدان و کســب مجوز برگزاری دوره آموزشــی، در یک فراخوان از همســران خانواده‌های ایثارگر دعوت شــد تا ابتدا در جلســه توجیهی شــرکت کرده و پس از توضیح کامل در خصوص اهداف پژوهش در صورت تمایل و رضایت به منظور غربالگری به سؤالات پرسشــنامه‌های حالت‌های روان‌شــناختی مثبت رجایی (۱۳) و رضایت زناشــویی انریچ (۴۲) پاســخ دهند. پس از بررسی سایر معیارهــای ورود، ۳۰ نفر از افراد واجدالشــرایط، انتخاب و در دو گــروه ۱۵ نفره مداخله و کنترل جایگزین شــدند. قبل از اجرای پژوهش فرم رضایت آگاهانه تکمیل شــد. در مرحله بعد، تاریخ و زمان جلسات با در نظر گرفتن نظر اکثریت تعیین شد. همچنین بــه اعضای گروه کنترل این اطمینان داده شــد که پس از اتمام دوره، پکیج آموزشــی مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســلام در اختیار آن‌ها قرار گیرد. سپس گروه مداخله برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســلام را در ۸ جلسه مجازی ۱/۵ ســاعته و هر هفته دو جلسه را دریافت کردند. در صورتی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول مدت پژوهش دریافت نکــرد. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســلام بر اســاس بســته آموزشی که توســط جوادی و همکاران در سال ۱۳۹۵ در دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) طراحی و اعتباریابی شــده بود مورد اســتفاده قرار گرفت (جدول ۱). پس از پایان جلســات مجــدداً هر دو گروه به پرسشنامه‌های مذکور پاسخ دادند.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شــامل دو پرسشــنامه بود. اولین ابزار به کار رفته پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت (Positive Psychological States Questionnaire (PPS)) بود که توســط رجایی و همکاران در سال ۱۳۹۰، تهیه و تدوین گردید (۹) که شــامل ۹۶ ســؤال بوده و درمجموع پانزده حالت روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، احساس کارآمدی، وظیفه‌شناسی، احســاس کنترل، هدفمندی، امیدواری، معنادار بودن زندگی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی، بخشش) را می‌سنجد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکــرت از ۱ تا ۵ (کاملاً مخالفم= نمره یــک، مخالفم= نمره دو، بی‌نظر= نمره ســه، موافقم= نمره چهار، کاملاً موافقم= نمره پنج) است. روایی این پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تائید قرار گرفته اســت. برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ اســتفاده شــده اســت. ایــن روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه به کار می‌رود. برای ایــن منظور مطالعه مقدماتی بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان انجام گردید. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمــون ۰/۸۳۷ و برای زیر مؤلفه‌های حالات روان‌شــناختی مثبت از ۰/۷۸ تا ۰/۸۶ به دســت آمد. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ محاســبه شــده برای کل آزمــون ۰/۸۲۱ و برای زیر مؤلفه‌های حالات روان‌شــناختی مثبــت از ۰/۷۸ تا ۰/۸۸ به دست آمد که بیانگر پایایی بالای این آزمون است (۴۳).

ابزار دیگر به کار رفته در مطالعه حاضر، مقیاس رضایت زناشویی انریچ بود که توســط فورز و الســون در سال ۱۹۸۹ طراحی شد. این ابزار با ۴۷ ماده و ۱۲ خرده مقیاس برای ارزیابی نحوه ارتباط و رضایت زوج‌ها از زندگی طراحی شــده است. ۱۲ خرده مقیاس

این پرسشنامه عبارتند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند پروری، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به زن و مرد و جهت‌گیری مذهبی که نمره کلی رضایت زناشویی از مجموع نمرات این خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید.

جدول ۱- مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام

جلسه	موضوع جلسه	اهداف جلسه	تکلیف
اول	بیان اهداف و قوانین جلسات آموزشی و اهداف ازدواج از منظر دین اسلام	آشنایی با اعضا شرکت‌کننده و معارفه آن‌ها با همدیگر، بیان اهداف و قوانین اساسی برنامه جلسات، اجرای پیش‌آزمون آموزش اهداف ازدواج از نگاه دین اسلام، افزایش شناخت نسبت به خود و همسر، ارائه تکلیف	کاربرگ تعیین نقاط قوت و ضعف من از دیدگاه خود و همسر
دوم	آموزش مهارت‌های ارتباطی	بررسی تکلیف جلسه قبلی، تعریف مهارت‌های ارتباطی و اجزای ارتباط، آموزش مهارت گوش دادن، آموزش معاشرت به معروف در دو بعد گوینده و شنونده، از دیدگاه آیات و روایات، ارائه تکلیف	تکمیل کاربرگ مهارت‌های ارتباطی و مطالعه کتاب تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث
سوم	آموزش حالات و روابط غیرکلامی در ارتباط	بررسی تکلیف جلسه قبلی، تعریف روابط غیرکلامی، هماهنگی بین حالات غیرکلامی و محتوای گفتار، استفاده مناسب از روابط غیرکلامی، ارائه تکلیف	تکمیل کاربرگ شناسایی حالات غیرکلامی من
چهارم	آموزش تعاملات عاطفی	بررسی تکالیف جلسه قبل، تعریف تعاملات عاطفی، تقویت روش‌های حسن تأمین نیازهای عاطفی مثبت، تقویت مهارت‌های خویشتن‌داری و صبوری در برابر هیجانات منفی، ارائه تکلیف	تکمیل کاربرگ تعاملات عاطفی
پنجم	ارتقای روابط جنسی همسران	بررسی تکلیف جلسه قبل، بیان اهمیت روابط جنسی زوجین از دیدگاه آیات و روایات و نظریه‌پردازان، عوامل بازدارندهٔ رابطه مطلوب جنسی، تشخیص و درمان اسطوره‌های جنسی غلط، آموزش نکاتی جهت بهبود ارتباط جنسی، ارائه تکلیف	اجرای نکاتی آموزش داده شده جهت بهبود ارتباط جنسی
ششم	آموزش روش حل مسئله و حل تعارض‌های عاطفی	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش روش حل مسئله، حل تعارض‌های عاطفی، اصل مهم مشورت در خانواده، ارائه تکلیف	تکمیل کاربرگ حل مسئله و حل تعارض‌های عاطفی
هفتم	تقویت باورهای دینی و ارزش‌های اخلاقی و بینش‌دهی به نقش آن‌ها	بررسی تکلیف جلسه قبل، تقویت باورهای دینی و بینش‌دهی به نقش آن‌ها در روابط انسانی و زناشویی، تقویت ارزش‌های اخلاقی در دو بعد صفات و رفتارهای متمرکز بر خود و همسر، ایجاد آمادگی برای اتمام جلسات، ارائه تکلیف	تکمیل کاربرگ خصوصیات اخلاقی پسندیده من و اعمال مذهبی که دوست دارم با همسرم انجام دهیم
هشتم	آموزش مدیریت خانواده	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مفهوم مرزها و منظومه خانوادگی، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، آموزش قرارداد رفتاری، آموزش فرزند پروری با رویکرد دینی، ارائه تکلیف، تکمیل پس‌آزمون	تکمیل کاربرگ وظایفی که با همسر خود مشکل دارید و قرارداد رفتاری

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ از نوع آزمون‌های بسته پاسخ ۵ گزینه‌ای کاملاً موافق تا کاملاً مخالف است که به هر پرسش از ۱ تا ۵ نمره داده می‌شود. نمره کل بر اساس جمع نمره تمامی گویه‌ها به دست خواهد آمد. حداقل نمره فرد ۴۷ و حداکثر آن ۲۳۵ خواهد بود. نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر است. ضریب آلفای «پرسشنامه انریچ» در گزارش اولسون، فورینرو دراکمن در سال ۱۹۸۹، برای خرده‌مقیاس‌های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی به ترتیب از

۰/۶۸ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. ضریب آلفای خرده مقیاس‌های انریچ در چندین تحقیق متفاوت از ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ با میانگین ۰/۷۹ بوده است. اعتبار بازآزمایی پرسشنامه در فاصله ۴ هفته بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ بوده است. میرخشتی در سال ۱۳۷۵، ضریب همبستگی «پرسشنامه انریچ» را با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰، با مقیاس‌های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ گزارش کرد که نشانه روایی سازه است. کلیه خرده‌مقیاس‌های «پرسشنامه انریچ» زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کنند و این نشان می‌دهد که پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است (۴۴). در مطالعه عامری، نیز ضریب پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شده است (۴۵).

در نهایت داده‌ها با استفاده آزمون‌های کای‌دو، آزمون شاپیرو-ویلک (جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها)، لوین (جهت بررسی پیش‌فرض واریانس‌های خطا)، باکس (جهت بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس) و تعامل همپراش و مستقل (جهت بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون) و تحلیل کوواریانس چند متغیری و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در سطح ۰/۰۵ مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

مقاله حاضر مستخرج از رساله دکترا با تأیید کمیته اخلاق دانشگاه با کد IR.IAU.ZAH.REC.۱۴۰۱,۰۶۶ می‌باشد. ملاحظات اخلاقی شامل نداشتن بار مالی و قانونی، عدم تضاد مفاهیم با مبانی دینی، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در هر دو گروه، رعایت شد. در این مطالعه مواد بیانیه هلسینکی و اصول کمیته اخلاق نشر (Committee of Publication Ethics) نیز رعایت شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۳۰ نفر شرکت داشتند که تمامی آن‌ها تا پایان مطالعه باقی ماندند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بیشتر شرکت‌کنندگان در پژوهش سن کمتر از ۳۰ سال داشتند (۴۶/۶ درصد در گروه مداخله و ۴۰/۰ درصد در گروه کنترل). اغلب شرکت‌کنندگان در هر دو گره تحصیلات دانشگاهی داشتند (۴۶/۶ درصد در گروه مداخله و ۵۳/۳ درصد در گروه کنترل). همچنین از نظر متغیر اشتغال نیز اغلب شرکت‌کنندگان خانه‌دار بودند (۸۰/۰ درصد در گروه مداخله و ۷۳/۳ درصد در گروه کنترل). مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک، نشان دهنده همگن بودن دو گروه می‌باشد (P>۰/۰۵)، (جدول ۲).

جدول ۲- مقایسه ویژگی‌های بین دو گروه مداخله و کنترل

متغیر	گروه	مداخله		کنترل		سطح معناداری
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
سن	کمتر از ۳۰ سال	۷	۴۶/۶	۶	۴۰/۰	P= ۰/۹۷۷
	بین ۳۰ تا ۴۰ سال	۲	۱۳/۳	۴	۲۶/۷	
	بین ۴۰ تا ۵۰ سال	۴	۲۶/۷	۴	۲۶/۷	
	بالاتر از ۵۰ سال	۲	۱۳/۳	۱	۶/۷	
تحصیلات	راهنمایی و سیکل	۱	۶/۷	۱	۶/۷	P= ۰/۹۳۱
	دبیرستان و دیپلم	۷	۴۶/۶	۶	۴۰/۰	
	دانشگاهی	۷	۴۶/۶	۸	۵۳/۳	
اشتغال	خانه‌دار	۱۲	۰/۸۰	۱۱	۷۳/۳	P= ۰/۳۶۱
	شاغل	۳	۰/۲	۴	۲۶/۷	

میانگین و انحراف معیار نمرات حالات روانشناختی مثبت قبل از مداخله در گروه آزمون ۲۲/۰۱±۲۵۶/۹۹ و در گروه کنترل ۲۱/۰۴±۲۶۱/۸۷ بود که بر اساس آزمون تی گروه‌های مستقل تفاوت معنی‌داری نداشتند (P= ۰/۳۷۹). پس از مداخله نیز میانگین و انحراف معیار نمرات حالات روانشناختی مثبت در گروه آزمون ۲۹/۶۰±۳۳۷/۹۰ و در گروه کنترل ۲۷/۶۸±۲۶۴/۲۰ بود که بر

اساس آزمون تی گروه‌های مستقل تفاوت معنی‌داری داشتند (۰/۰۰۱ =P). میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت از زندگی قبل از مداخله در گروه آزمون ۱۴/۸۳±۱۰۱/۰۷ و در گروه کنترل ۱۴/۳۳±۱۰۵/۶۷ بود که بر اساس آزمون تی گروه‌های مستقل تفاوت معنی‌داری نداشتند (۰/۶۴۷ =P). پس از مداخله نیز میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت از زندگی در گروه آزمون ۱۸/۶۲±۱۲۹/۵۲ و در گروه کنترل ۱۳/۱۳±۱۰۳/۷۳ بود که بر اساس آزمون تی گروه‌های مستقل تفاوت معنی‌داری داشتند (۰/۰۰۱ =P)، (جدول ۳).

جدول ۳- آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک مراحل و گروه

متغیر	گروه	مداخله		کنترل		سطح معناداری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
حالات روانشناختی مثبت	پیش‌آزمون	۲۵۶/۹۹	۲۲/۰۱	۲۶۱/۸۷	۲۱/۴۰	P= ۰/۳۷۹
	پس‌آزمون	۳۳۷/۹۰	۲۹/۶۰	۲۶۴/۲۰	۲۷/۶۸	P= ۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	پیش‌آزمون	۱۰۱/۰۷	۱۴/۸۳	۱۰۵/۶۷	۱۴/۳۳	P= ۰/۶۴۷
	پس‌آزمون	۱۲۹/۵۲	۱۸/۶۲	۱۰۳/۷۳	۱۳/۱۳	P= ۰/۰۰۱

تمامی مقادیر آزمون شاپیرو- ویلک غیرمعنی‌دار و پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها رعایت شده بود (P>۰/۰۵)؛ آماره‌های آزمون لوین نیز غیرمعنی‌دار و پیش‌فرض واریانس‌های خطا رعایت شده بود (P>۰/۰۵)؛ تمامی مقادیر آزمون ام‌باکس غیرمعنی‌دار و پیش‌فرض همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس رعایت شده بود (P>۰/۰۵) و تعامل همپراش و مستقل غیرمعنی‌دار و پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون رعایت شده بود (P>۰/۰۵). به طور کلی نتایج نشان داد پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس به درستی رعایت شده است (جدول ۴).

جدول ۴- پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو- ویلک		آزمون لوین		همگنی شیب رگرسیون		آزمون باکس		
		آماره	سطح معناداری	F	سطح معناداری	F	سطح معناداری	M باکس	F	سطح معناداری
حالات روانشناختی مثبت	مداخله	۰/۹۳۷	۰/۴۳۱	۲/۶۵۹	۰/۱۱۴	۰/۲۵۷	۰/۱۰۸	۶/۴۷۶	۱/۲۲۲	۰/۱۰۹
	کنترل	۰/۹۰۴	۰/۱۴۱							
رضایت از زندگی	مداخله	۰/۹۵۲	۰/۵۴۹	۲/۰۲۷	۰/۱۵۷	۰/۰۷۹	۰/۳۷۲			
	کنترل	۰/۹۶۲	۰/۲۹۲							

بر اساس نتایج آزمون اثر پیلایی، بین گروه‌های آزمون و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود (F=۳۷/۹۹۴؛ P<۰/۰۰۱). ضریب اندازه اثر نشان داد که ۷۵ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بوده است (جدول ۵).

جدول ۵- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری با کنترل پیش‌آزمون

شاخص / آزمون	مقدار	نسبت F	درجه آزادی فرضیه‌ها	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلایی	۰/۷۵۲	۳۷/۹۴۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۲۴۸	۳۷/۹۴۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۳/۰۳۶	۳۷/۹۴۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۳/۰۳۶	۳۷/۹۴۴	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵۲	۱/۰۰۰

بـا حذف اثـر پیش‌آزمون و با توجه به F محاسـبه شـده، بین میانگین‌های تعدیل شـده نمـرات حالات روانشـناختی مثبت (P<۰/۰۰۱، F= ۷۳/۸۰۴) و رضایـت از زندگـی (P<۰/۰۰۱، F=۴۹/۹۳۴)، بر حسـب عضویت گروهـی «مداخله و کنترل» در مرحله پـس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۰۱). ضریب اندازه اثر نشـان می‌دهد که در متغیر حالات روانشناختی مثبت ۷۴ درصد و در متغیر رضایت از زندگی ۶۶ درصد از تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است (جدول ۶).

جدول ۶- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیری با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع	SS	df	MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
حالات روانشناختی مثبت	گروه	۱۴۴۸۸/۱۷۵	۱	۱۴۴۸۸/۱۷۵	۷۳/۸۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۳۹	۱/۰۰۰
	خطا	۱۲۱۴۹/۶۹۹	۲۶	۴۶۷/۲۹۶				
رضایت از زندگی	گروه	۱۰۱۹۶/۲۱۹	۱	۱۰۱۹۶/۲۱۹	۴۹/۹۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۵۸	۱/۰۰۰
	خطا	۵۳۰۹/۰۹۳	۲۶	۲۰۴/۱۹۶				

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعـه حاضر با هدف تعیین اثربخشـی آمـوزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسـلام بر حالات روانشناختی مثبت و رضایت زناشویی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان انجام شـد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌هـای ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسـلام بر ایجاد حالات روانشناختی مثبت همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان مؤثر واقع شـده است. نتیجه به دست آمده در این بخش به گونه‌ای با نتایج پژوهش‌های مختلف همسوست (۳۲، ۳۵-۳۷، ۳۹). بـرای مثال نتیجه مطالعه عامری و همکاران، حاکی از تأثیر معنویـت درمانی در افزایش خوش‌بینی بوده اسـت (۳۵). پاندیا (Pandya) نیز نشان داد که بهبود هوش معنوی بر افزایش شادی مؤثر است (۳۸).

در توضیح یافته‌های این بخش می‌توان گفت حالات روان‌شناختی مثبت شـامل مواردی چون داشتن معنا، خوش‌بینی و امیدواری، خلـق مثبـت، اجتماعی بودن، احسـاس ارزشـمندی، آرامش و همچنین قدردانی و بخشـش است (۷). از سـوی دیگر نتایج مطالعات مختلف نشـان می‌دهد که عامل اصلی در ایجاد و تداوم این مؤلفه‌ها داشتن روابط مؤثر با دیگران و داشتن معنای عمیق الهی با تکیه بر مسـئولیت شـخصی در زندگی است (۴۶, ۴۷)؛ بنابرایـن در جلسـات معنویت درمانی با محوریـت مهارت‌های ارتباطی بر هر دو مقولـه یعنی روابط مؤثر و معنایی عمیق الهی تأکید شـد. همسـران خانواده‌های ایثارگر با استفاده احادیث و روایات با مضامین دین مبین اسـلام در خصـوص روابط مؤثر و همچنین اهمیت آن در زندگی زناشـویی آشنا و آموزه‌های خود را مـرور کردند. تأکید بر خویشـتن‌داری به منظور تحمل برخی از سـختی‌های زندگی دنیوی، در جهت کسـب لذت‌های دائمی اخـروی یکی مواردی بود که در تقویـت معنای زندگی این زنان نقش مؤثری داشـت. همچنین در جلسات بر اهمیت خوش‌بینی و امیدواری در دین اسـلام تأکید شد. بر اساس آموزه‌های دینی رستگاری اخروی زمانی ایجاد خواهد شد که انسان در سخت‌ترین شـرایط زندگی نیز به الطاف خداوندی خوش‌بین بوده و به بخش و مهربانی خداوند ایمان داشته باشد و همچنین در شرایط سخت زندگی به خداوند توکل کرده و امیدوار باشد. عاملی که هم باعث بهبود احسـاس ارزشـمندی و تاب‌آوری در زندگی و هم افزایش حالات روانشناختی مثبت در زندگی شد.

دیگر نتیجه پژوهش نشـان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسـلام بر رضایت زناشـویی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان مؤثر واقع شده است. نتیجه به دست آمده در این بخش به گونه‌ای با نتایج پژوهش‌های پاندیا (Pandya) (۳۸)، بیگدلـی مجـرد و همـکاران (۴۸)، حیرت و وطن‌خواهان (۴۹)، ایرانی (۵۰) همسوسـت. برای مثال بیگدلی مجرد و همکاران نشـان دادند که آمـوزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشـویی پرسـتاران زن مؤثر اسـت (۴۸). حسینیان، یزدی و طباطبایی نیز در پژوهشی نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل مؤثر است (۵۱). همچنین پاندیا (Pandya)، نیز نشان داد که بهبود معنویت در زندگی بر رضایت زناشویی مؤثر است (۳۸).

در توضیح یافته‌های این بخش می‌توان گفت رضایت زناشویی به ارزیابی ذهنی فرد از روابط زناشویی اشاره دارد چراکه خوشبختی فرد در یک پیوند زناشـــویی تنها زمانی امکان‌پذیر است که روابط زوج بـــا یکدیگر منســـجم و رضایت بخش باشـــد (۳۸). رضایت زناشـــویی یک فرآیند پیچیده است که تحت تأثیر عوامل زیادی مانند معنویت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، عشق، تعهد و روابط جنسی و عاطفی قرار می‌گیرد (۵۲). زمانی که هر یک از این ابعاد به دلایلی چون استرس‌های مزمن زندگی (مانند شرایط پر استرس زندگی برخی از ایثارگران) و عدم توانایی در حال مسئله، مدیریت خانواده و هیجان‌ها و از دســـت دادن معنـــای زندگی با مخاطره مواجه شود، ممکن است زوج در نقش خود دچار فرسودگی شده (۵۳)، احســـاس ارزشمندی کمتری را تجربه کنند، نظر منفی در مورد همسرشان پیدا کرده و رضایت آن‌ها از زندگی کاهش یابد. در جلســـات آموزش مهارت‌های ارتباطی بـــا تأکید بر آموزه‌های دین اســـلام بر آموزش مهارت‌هایی چون حل مشکلات زندگی و تعارض‌های عاطفی، مدیریت خانواده، تعاملات عاطفی و جنســـی با تکیه بر تقویت باورهای دینی و ارزش‌های اخلاقی تأکید شـــد. همسران خانواده‌های ایثارگر در بستر آموزش‌های دینی آموختند با بازنگـــری و تقویت اعتقادات و ارزش‌هـــای دینی خود، معنای زندگی‌شان را بهبود بخشیده و در مشکلات زندگی توجه بیشتری بر ابعاد معنوی زندگی خود داشـــته باشند. همچنین آن‌ها در یک بستر امن در خصوص مشکلات زندگی خود با افرادی که شرایطی مشابهی با آن‌ها داشـــتند گفتگو کردند و تجارب موفقیت‌آمیز و منجر به شکســـت خود را با یکدیگر به اشتراک گذاشتند، عاملی که (به خصوص در جلسات ابتدایی) بار هیجانی و روانی این زنان را به میزان زیادی کاهش داد.

گفتگو و بررســـی راه‌حل‌های موجود برای بهبـــود کیفیت روابط جنســـی نیز یکی دیگر از مؤلفه‌هایی بود که در جلســـات آموزش مهارت‌هـــای ارتباطی با تأکیـــد بر آموزه‌های دین اســـلام مورد تأکیـــد قرار گرفت و به میزان زیادی در بهبود رضایت زناشـــویی همســـران خانواده‌های ایثارگر مؤثر واقع شـــد. همچنین با توجه به تأکید بســـته آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس آموزه‌های دین اسلام بر روابط مؤثر، همســـران خانواده‌های ایثارگر به طور مکـــرر در معرض تمرینات مرتبط با بهبـــود مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتنـــد. با توجه به اینکه این آموزش‌ها در بســـتر اصول و ارزش‌های دینی انجام شد، این زنان اقبال بیشتری بر آن داشتند و خـــود را متعهدتر برای انجام تکالیـــف می‌دیدند. چنانکه پاندیا (Pandya) نشـــان داد زمانی که آموزش‌ها متناسب با ارزش‌های دینی یادگیرندگان باشـــد، میزان یادگیری و تعهد به آن بیشـــتر خواهد بود (۳۸).

از سوی دیگر همســـران خانواده‌های ایثارگر در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســـلام آموختند چگونه مشـــکلات زندگی و تعارض‌های عاطفی با همســـر خود را برطرف نمایند. آموزش مهارت حل مسئله و نحوه مدیریت هیجان نیز عاملی بود که رضایت زناشـــویی همسران خانواده‌های ایثارگر را بهبود بخشـــید. به طور کلی نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی آمـــوزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســـلام بر حالات روان‌شـــناختی مثبت و رضایت زناشـــویی در همسران خانواده‌هـــای ایثارگر شهرســـتان زاهدان بود. بر این اســـاس این الگوی آموزشـــی بومی که متناســـب با فرهنگ ملی و دینی است می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد در خصوص بهبود مهارت‌های روانشناختی و زناشویی همسران خانواده‌های ایثارگر مورد استفاده قرار گیرد و به عنوان یک منبع آموزشی در اختیار مراکز آموزشی مرتبط با این گروه از زنان قرار داده شود.

مطالعـــه حاضر همچون ســـایر پژوهش‌ها به بـــا محدودیت‌هایی مواجـــه بود که می‌توان بـــه تعداد کم حجم نمونـــه، عدم وجود دوره‌های پیگیری، محدود کـــردن جامعه پژوهش به یک منطقه خـــاص، اســـتفاده از روش نمونه‌گیری در دســـترس، عدم امکان کنترل متغیرهـــای مداخله‌گر چون وضعیت اجتماعی و اقتصادی که می‌تواند بر نتایج پژوهش تأثیر منفی داشـــته باشـــد، اشـــاره کرد. پیشـــنهاد می‌شـــود در پژوهش‌های آتی بـــا در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش حاضر، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســـلام بر ســـایر مشـــکلات همسران خانواده‌هـــای ایثارگر همچون پریشـــانی روانشـــناختی، دلزدگی زناشویی، افسردگی، اضطراب و استرس نیز بررسی شود. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشـــنهاد می‌شود مشـــاوران، روان‌درمانگران و متخصصین حـــوزه ایثارگران با انجـــام آزمون‌های غربالگری و شناسایی همسران خانواده‌های ایثارگر در معرض خطر، دوره‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اســـلام را برای این گروه از زنان برگزار نمایند.

تشکر و قدردانی

ایـــن مقالـــه منتج از رســـاله دانشـــجویی مقطع دکتری رشـــته روان‌شناسی دانشـــگاه آزاد زاهدان است که در دی ماه ۱۴۰۰ به شماره ثبت ۱۶۲۵۴۸۱۳۴ تصویب شده است. پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از تمام کســـانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی نمایند.

تضاد منافع

بدین وســـیله کلیه نویســـندگان تصریح می‌نمایند که هیچ گونه تضاد منافعی در خصوص مطالعه حاضر وجود ندارد.

References

1. Ninneman JV, Gretzon NP, Stegner AJ, Lindheimer JB, Falvo MJ, Wylie GR, et al. Pain, but not physical activity, is associated with gray matter volume differences in gulf war veterans with chronic pain. Journal of Neuroscience. 2022; 42 (28): 5605-16. DOI:10.1523/JNEUROSCI.2394-21.2022
2. Levert-Levitt E, Shapira G, Sragovich S, Shomron N, Lam JC, Li VO, et al. Oral microbiota signatures in post-traumatic stress disorder (PTSD) veterans. Molecular Psychiatry. 2022; 27 (11): 4590-8. DOI:10.1038/s41380-022-01704-6.
3. Post D, Barrett A, Baker A, Kernot J, Parfitt G. A qualitative exploration of the physical and psychological wellbeing of family carers of veterans in Australia. Plos one. 2022; 17 (6): e0269012. DOI:10.1371/journal.pone.0269012
4. Cobos A. “Shelter from the storm”: Military service member spousal caregiver challenges and barriers to resources in the midst of enduring conflicts. Journal of Veterans Studies. 2020; 6 (1): 250-258. DOI:10.21061/jvs.v6i1.171
5. Beks TA, Cairns SL. Contexts precipitating help-seeking among partners of veterans with posttraumatic stress disorder: A qualitative exploration. Traumatology. 2018; 24 (4): 313. DOI:10.1037/trm0000159
6. Kim M, Beehr TA. Empowering leadership improves employees’ positive psychological states to result in more favorable behaviors. The International Journal of Human Resource Management. 2023: 34 (10): 2002-38. DOI:10.1080/09585192.2022.2054281
7. Goguen KN. The mediating effects of positive psychological states on the relationships between hindrance stressors and organizational citizenship behaviors: A multi-level approach. Doctoral dissertation,Clemson University; 2015; 1606259
8. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American psychologist. 2001; 56 (3): 218. Doi: DOI:10.1037/0003-066X.56.3.218 PMID: 11315248 PMCID: PMC3122271.
9. Rajaei AR, Khoynezhad GR, Javanmard J, Abdollahpour M. The relation between positive psychological states and coping styles. Journal of Fundamentals of Mental Health. 2016; 18 (1): 57-63. DOI: 10.22038/jfmh.2015.6256
10. Garland EL, Fredrickson BL. Positive psychological states in the arc from mindfulness to self-transcendence: Extensions of the mindfulness-to-meaning theory and applications to addiction and chronic pain treatment. Current Opinion in Psychology. 2019; 28: 184-91. DOI: 10.1016/j.copsyc.2019.01.004 PMID: 30763873 PMCID: PMC6626690
11. Brosch E, Binnewies C. A diary study on predictors of the work-life interface: The role of time pressure, psychological climate and positive affective states. Management Revue. 2018; 29 (1): 55-78. DOI: 10.5771/0935-9915-2018-1-55
12. Abdollahi badrabadi Gh. Predicting of positive psychological states of female students based on parental parenting styles. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2019; 7 (12): 103-14. DOI: 20.1001.1.2383353.1397.7.12.13.4
13. Edwards-Stewart A, Rennebohm SB, DeSimone J, Willey B, Smolenski DJ, Hoyt T. Relationship satisfaction and mental health treatment among active-duty military. Couple and Family Psychology: Research and Practice. 2018; 7 (3-4): 201. DOI: 10.1037/cfp0000108
14. Dungee HC. 16PF couples counseling report: Predictors of marital satisfaction, personality similarity, and relationship adjustment among spouses of male combat veterans following deployment. Theses and Dissertations. Florida Institute of Technology. 2019. URL: https://repository.fit.edu/etd/235/
15. Kazim SM, Rafique R. Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review. Journal of Research in Psychology. 2021; 3(1): 55-67. DOI: 10.31580/jrp.v3i1.1958
16. Brisini KSC, Solomon DH. Distinguishing relational turbulence, marital satisfaction, and parenting stress as predictors of ineffective arguing among parents of children with autism. Journal of Social and Personal Relationships. 2021; 38 (1): 65-83. DOI: 10.1177/0265407520958197
17. Du W, Luo M, Zhou Z. A study on the relationship between marital socioeconomic status, marital satisfaction, and depression: Analysis based on Actor–Partner Interdependence Model (APIM). Applied Research in Quality of Life. 2021; 17: 1-23. DOI: 10.1007/s11482-021-09975-x
18. Chamorro PP, Herruzo J, Pino MJ. Study on the interdependent relationship between the marital satisfaction variable and the psychosocial impact of infertility and anxiety disposition, according to gender. Journal of Sex & Marital Therapy. 2022; 48 (5). 461-74. DOI: 10.1080/0092623X.2021.2008074
19. Jia Q. The direct and indirect effects of family stress and

Health, Religion & Culture. 2019; 22 (2): 185-94. DOI: 10.1080/13674676.2018.1514593

32. Piri J, Panah Ali A, Aghdasi AN. Effectiveness of self-awareness-based spirituality therapy on psychological well-being and self-assertiveness among first year boy students of secondary school. Journal of Modern Psychological Researches. 2020; 15 (59): 30-48. DOI: 20.1001.1.28222476.1400.12.45.3.2
33. Wani IA, Singh B. Effect of islamic psycho-spiritual therapy in managing craving, withdrawal symptoms, and mental health problems among cannabis users. Mental Health, Religion & Culture. 2019; 22 (7): 674-85. DOI: 10.1080/13674676.2019.1581755
34. Atan A, Buluş M. The effect of family communication skills psycho-educational program on couples marital satisfaction. Elementary Education Online. 2020; 18 (1): 226. DOI: 10.17051/ilkonline.2019.527205
35. Ameri Z, Asgari P, Heidarei A, Bakhtiarpour S. Comparison of the effectiveness of spiritual therapy and positive psychology on optimism in patients with leukemia. 2021; 7 (2): 61-71. DOI: 20.1001.1.24236772.1400.7.2.7.5
36. Pati D, Dash M. Role of spiritual intelligence in happiness of adolescent students during COVID-19 pandemic. Indian Journal of Positive Psychology. 2022; 13 (1): 42-5.
37. Stiliya KJ, Pandey N. Influence of spiritual intelligence on happiness and well being: A review. Mind and Society. 2022; 11 (02): 121-8. DOI: 10.56011/mind-mri-112-202214
38. Pandya SP. Enhancing high schoolers' creative thinking and complex problem-solving abilities: Examining the effectiveness of spirituality. Psychology in the Schools. 2022; 59 (2): 213-41. DOI: 10.1002/pits.22604
39. Eisazadeh F, Nia MS. The effectiveness of group spiritual therapy on depression, mental health and psychological capital in recovering from Covid-19 disease. Medicine. Journal of Quran and medicine 2021; 5 (4): 11-22.
40. Ghassemimoghaddam K, Shafiabady A, Sharifi A. Marital conflicts and basic needs: The mediator role of spirituality. Clinical Psychology and Personality. 2020; 18 (2): 55-65. DOI: 10.22070/cpap.2020.2947
41. Yousefi Afrashteh M, Rezaei S. The spirituality and quality of life in the elderly: The mediating role of self-compassion and sense of cohesion. Aging Psychology. 2021; 7 (2): 151-37. DOI: 10.22126/jap.2021.6358.1526
42. Fowers B, Olson DH. Enrich marital inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. Journal of Marital and Family Therapy. 1989; 15 (1): 65-79. DOI: 10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x
43. Farnam A, Madadizade T. Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. Positive psychology research. 2017; 3 (1): 61-76. DOI: 10.22108/ppls.2017.96495.0
44. Shademani F. Predicting marital satisfaction based on parental marital satisfaction and healthy family-of-origin. Quarterly Journal of Family and Research. 2020; 17 (1):145-63. DOI: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.8.0

coping resources on marital satisfaction and couple burnout for dual-earner couples. Doctoral dissertation, University of Kansas; 2021. 28869355.
20. Girma Shifaw Z. Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. The American Journal of Family Therapy. 2022: 1-12. DOI: 10.1080/01926187.2022.2089404
21. Maizura N, Taufik T. The relationship between interpersonal communication skills and marital satisfaction of working wife. Jurnal Neo Konseling. 2021; 3 (2): 115-20. DOI: 10.24036/00429kons2021
22. Imani S, Baghbani Nader M, Hosseinzadeh Oskooi A, Noroozi Dashtaki M. Investigating the mediating role of gratitude in the relationship between religious orientation and marital satisfaction. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2021; 10 (5): 1-12. DOI: 20.1001.1.2383353.1400.10.5.8.6
23. Hwang W, Cakirsoy-Aslan AD, Brown MT, Silverstein M. Husband–wife religious denomination homogamy and marital satisfaction over time: The moderating role of religious intensity. Family Relations. 2021;70 (5): 1498-513. DOI: 10.1111/fare.12521
24. Bullock A, Williams L. Predicting canadian armed forces service couples' marital satisfaction: Roles of financial well-being and financial strain. Journal of Military, Veteran and Family Health. 2019; 5 (S1): 63-70. DOI: 10.3138/jmvfh.5.s1.2018-0036
25. Mirshekari H, Sanagoy Mohrar G, Shirazi M. The impact of group structural family therapy training on family functioning and marital satisfaction of women with disabled veteran husbands. Military Psychology. 2020; 11 (43): 61-73. DOI: 20.1001.1.25885162.1399.11.43.5.3
26. Mata ÁNdS, De Azevedo KPM, Braga LP, De Medeiros GCBS, De Oliveira Segundo VH, Bezerra INM, et al. Training in communication skills for self-efficacy of health professionals: A systematic review. Human Resources for Health. 2021; 19 (1): 1-9. DOI:10.1186/s12960-021-00574-3
27. Hardie P, Darley A, Langan L, Lafferty A, Jarvis S, Redmond C. Interpersonal and communication skills development in general nursing preceptorship education and training programmes: A Scoping Review. Nurse Education in Practice. 2022: 103482. DOI: 10.1016/j.nepr.2022.103482
28. Raximbayevna IA, Raxmatullayevna AN. Research on the problem and solutions to formation of communication skills. Eurasian Research Bulletin. 2023; 17: 277-9.
29. Afkhami M, Dehghan M. The effectiveness of quality of life based on Islamic spiritual therapy on the social adjustment of mothers with Autistic children in Ardakan city. Journal of Islamic Psychology. 2019; 4 (9): 29-53.
30. Isroilov M. The system of education and its interaction with the concept of spirituality. Asian Journal of Multidimensional Research. 2022; 11 (1): 88-93. DOI: 10.5958/2278-4853.2022.00011.8
31. Uyun Q, Kurniawan IN, Jaufalaily N. Repentance and seeking forgiveness: The effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. Mental

45. Kashani V, Salianeh MA, Paran Davaji A. Determination of validity and reliability of the persian version of causes of re-Injury worry scale. Journal of Sports and Motor Development and Learning. 2019; 11 (2): 153-69. DOI: 10.22059/jmlm.2019.234009.1246
46. Nessai V, Kahrazei F, Farnam A, Fardin MA. The investigation of releationship path between Communication skills، individual adaptation and positive psychological states in male and female students of Mashhad Farhangian University. Journal of Educational Psychology Studies. 2021;17 (40): 138-53. DOI: 10.22111/jeps.2021.5896
47. Seghati T, Shafiabady A, Soodani M, Gholamzadeh Jofreh M. Effectiveness of logotheraphy and cognitive-behavioral therapy on life expectancy among students with depression disorder: A clinical traial study. Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2021; 23 (2): 24-32. URl: http://goums.ac.ir/journal/article-1-3809-en.html
48. Bigdelimojarad F, Foumany GE, Hejazi M. The effectiveness of sex therapy based on cognitive-behavioral (sexual relationship) training on reducing marital burnout and increasing marital quality of married nurses. Iranian Journal of Nursing Research (IJNR). 2020; 15 (3):1-9.
49. Heyrat A, Vatan Khahan M. Effectiveness of communication skills training and schema therapy on the fear of intimacy of women referred to clinics in isfahan. Journal of Psychological Science. 2020; 19 (89): 553-9. DOI: 20.100 1.1.17357462.1399.19.89.8.2
50. Irani Z. Evaluation of the effectiveness of communication skills on increasing intimacy and quality of life of women with marital conflicts referred to psychiatric centers in Tehran. Journal of Psychology New Ideas. 2020; 6 (10): 1-15. URL: http://jnip.ir/article-1-453-en.html
51. Hosseinian S, Yazdi SM, Tabatabaei M. The impact of teaching communication skills on the marital intimacy of married women. The Women and Families Cultural-Educational Journal. 2011; 6 (18): 45-52.
52. Chauhan S, Sekher T. Early marriage and marital satisfaction among young married men in rural Uttar Pradesh, India. BMC Research Notes. 2023; 16 (1): 6. DOI: 10.1186/s13104-023-06271-9
53. Kaleta K, Błońska S. Martial burnout in mothers of children with autism spectrum disorder: The role of marital communication and sociodemographic factors. Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio. 2021; 47 (3): 442-61. DOI: 10.34766/fetr.v47i3.833