

The effectiveness of Training Communication Skills with an Emphasis on the Teachings of Islam on Positive Psychological States and Emotional Divorce Wives of Veterans

Razieh Khosravi¹, Fatemeh Soghra Karbalai Herofteh^{1*}, MohammadAli Fardin¹

¹ Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

Received: 10 September 2023 Accepted: 11 May 2024

Abstract

Background and Aim: Psychological and family problems are aggravated when one of the family members faces crises in life; Among these crises is the presence of a selfless person in the family. The present study was conducted with the aim of the effect of teaching communication skills with emphasis on the teachings of Islam on positive psychological states and emotional divorce of wives of self-sacrificing families.

Methods: The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design, a control group, and a statistical population consisting of wives of self-sacrificing families in Zahedan city in 2022. According to the entry criteria, 30 people were selected by direct sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Research tools included questionnaires of positive psychological states (Rajaei et al., 2013) and emotional divorce (Gutman, 1998). The communication skills training program with an emphasis on the teachings of Islam was presented to the experimental group twice a week during 8 sessions of 1.5 hours, and the control group did not receive the training. Data were analyzed using chi-square tests and analysis of covariance in SPSS26 statistical software.

Results: The results showed no significant difference between the two groups in terms of age, education, and employment demographic variables ($P < 0.05$). The results of covariance analysis showed that teaching communication skills with an emphasis on the teachings of Islam increased the scores of positive psychological states ($P < 0.001$, $F = 73.804$) and decreased the emotional divorce scores ($P < 0.001$, $F = 15.166$). Wives of self-sacrificing families have been effective.

Conclusion: Effective communication is essential for maintaining healthy relationships and when combined with Islamic teachings, it can foster greater understanding, compassion, and respect among family members. Therefore, teaching communication skills with an emphasis on the teachings of Islam has the potential to enhance positive psychological states and reduce emotional divorce among wives of self-sacrificing families.

Keywords: Communication Skills, Islamic Teachings, Positive Psychological States, Emotional Divorce, Spouses of Martyrs.

تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر

راضیه خسروی^۱، فاطمه صغری کربلایی هرفته^{۱*}، محمدعلی فردین^۱

^۱ گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

چکیده

زمینه و هدف: مشکلات روان‌شناختی و خانوادگی، هنگامی تشدید می‌شود که یکی از افراد خانواده با بحران‌هایی در زندگی مواجه شود؛ از جمله این بحران‌ها حضور فرد ایثارگر در خانواده است. پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر انجام شد.

روش‌ها: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری متشکل از همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان در سال ۱۴۰۱ بود. بر اساس معیارهای ورود، ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های حالت‌های روان‌شناختی مثبت (رجایی و همکاران، ۱۳۹۰) و طلاق عاطفی (گاتمن، ۱۹۹۸) بود. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام به صورت هفتگی دوبار طی ۸ جلسه ۱/۵ ساعته به گروه آزمایش، ارائه شد و گروه 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 که بین دو گروه به لحاظ متغیرهای جمعیت شناختی سن، تحصیلات و اشتغال تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P > 0.05$). نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام در افزایش نمرات حالت‌های روان‌شناختی مثبت ($F = 73/804, P < 0.001$) و کاهش نمرات طلاق عاطفی ($F = 15/166, P < 0.001$) همسران خانواده‌های ایثارگر مؤثر بوده است.

نتیجه‌گیری: ارتباط مؤثر برای حفظ روابط سالم ضروری است و هنگامی که با آموزه‌های اسلامی ترکیب شود، این توانایی را دارد که درک، شفقت و احترام بیشتری را در بین اعضای خانواده ایجاد کند بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام، پتانسیل ارتقای حالات روان‌شناختی مثبت و کاهش طلاق عاطفی را در میان همسران خانواده‌های ایثارگر دارد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، آموزه‌های دین اسلام، حالت‌های روان‌شناختی مثبت، طلاق عاطفی، همسران ایثارگران.

مقدمه

جنگ در کنار همه مشکلاتی که به دنبال دارد؛ مشکلات جسمی، روانی و رفتاری متعددی را در زندگی ایثارگران ایجاد می‌کند (۱،۲). این مشکلات می‌تواند تأثیرات منفی زیادی را برای خانواده‌های ایثارگران به دنبال داشته باشد و در این میان همسران خانواده‌های ایثارگر در معرض آسیب‌های بیشتری هستند (۳). چراکه این زنان در کنار نقش‌هایی که در خانواده بر عهده دارند، با مشکلات نگهداری و مراقبت از همسر ایثارگر خود نیز مواجهند (۴). شرایط سخت همسران خانواده‌های ایثارگر می‌تواند به آشفته‌گی‌های روانی و تجربه حالت‌های روان‌شناختی منفی در آن‌ها منجر شود (۵،۶). مشکلات روانی، مشکلات جسمانی، مشکلات زناشویی، مشکلات اجتماعی و مشکلات اقتصادی از عمده‌ترین مواردی است که همسران ایثارگران با آن مواجهند (۴).

یکی از ابعاد روانی 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 به‌شمار رفته (۷) و به عنوان میزان قدرت افراد و ظرفیت‌های روانی مثبتی که می‌توانند برای پیشرفت و توسعه عملکرد اندازه‌گیری شوند، تعریف می‌شود (۸)، 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 (۹). 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 (۱۰). نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که عواملی چون ذهن‌آگاهی (۱۱)، جو روانی (۱۲)، عوامل استرس‌زا (۸)، شیوه‌های فرزندپروری (۱۳)، مهارت‌های مقابله‌ای (۱۰)، بر حالات مثبت روان‌شناختی مؤثر است.

تجربه حالت‌های روان‌شناختی منفی می‌تواند خطر طلاق را در همسران خانواده‌های ایثارگر افزایش دهد (۱۴). درحالی که در طلاق دو نفر تصمیم می‌گیرند به رابطه زناشویی خود به صورت قانونی پایان دهند (۱۵)، اما به نظر می‌رسد در مرحله قبل از طلاق رسمی، زوجها وارد یک مرحله با عنوان طلاق عاطفی می‌شوند (۱۶). طلاق عاطفی یا همان جدایی عاطفی، به وضعیتی گفته می‌شود که در آن دو فرد به دلایلی احساس نکاتی مانند عدم تطابق در ارزش‌ها، نامتقارن بودن احساسات، اختلاف‌های فرهنگی، عدم توافق در موضوعات مختلف یا دلایل دیگر به جدایی از یکدیگر می‌پردازند (۱۷). در طلاق عاطفی روابط عاطفی بین زوج کاهش یافته و روابط سردی بین آن‌ها حکمفرماست (۱۷،۱۸). با توجه به مشکلات قانونی و پیامدهای منفی طلاق، بسیاری از همسران خانواده‌های ایثارگر مانند بسیاری از زوجها تمایلی برای طلاق ندارند (۱۹). با توجه به اهمیت طلاق عاطفی و پیامدهای منفی آن محققان مختلف به بررسی علل و راهکارهای بهبود طلاق عاطفی

در زوجها پرداختند و نشان دادند که عواملی چون اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی (۲۰)، مشکلات هیجانی (۲۱)، معنویت (۲۲) و سواد عاطفی (۲۳) بر طلاق عاطفی مؤثر است.

پیامدهای منفی عدم توجه به حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی در همسران خانواده‌های ایثارگر، ضرورت استفاده از یک مداخله درمانی را نشان می‌دهد. از آنجاکه مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی در روابط زناشویی (به عنوان زیربنای حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی) دارد؛ تمرکز بر بهبود مهارت‌های ارتباطی می‌تواند نتایج مؤثری در بهبود حالات روان‌شناختی مثبت و در نتیجه طلاق عاطفی به همراه داشته باشد. مهارت‌های ارتباطی شامل انتقال کارآمد اطلاعات، از جمله ارتباطات کلامی، مانند واحدهای گفتار و راهبردهای گوش‌دادن و ارتباطات غیرکلامی، مانند ژست‌ها و بیان، تماس چشمی و زبان بدن است (۲۴). این مهارت‌ها ابزاری هستند که می‌توانند درک و پردازش اطلاعات را توسط افراد از طریق همدلی، انتخاب مشارکتی آگاهانه و مشارکت در امورات فراهم کنند (۲۵). از این رو مهارت‌های ارتباطی می‌تواند نقش مهمی در انتقال کاهش پریشانی روانی، احساسات، حل مشکلات، تخلیه هیجانی و کیفیت روابط زناشویی داشته و تعارضات بین زوج را کاهش دهد (۲۶). از سوی دیگر از آنجاکه 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 سوالات نهایی در مورد زندگی، در مورد معنا و در مورد رابطه با امور قدسی و متعالی، تعریف می‌شود (۲۷) و دین اسلام یکی از ادیانی است که بر مسئله رعایت حقوق سایر انسان‌ها تمرکز زیادی داشته و بر لزوم احترام متقابل تاکید کرده است. در دیدگاه اسلام لزوم رستگاری توجه به بُعد انسانیت در روابط بین فردی و رعایت حقوق سایرین است. نتایج تحقیقات مختلف نیز حاکی از این است که افراد معنوی معنای عمیق‌تری در زندگی داشته، آرامش روانی بالاتری دارند و راحت‌تر با مشکلات زندگی خود برخورد می‌کنند (۲۸). در آموزش‌هایی که بُعد معنوی افراد نیز مورد توجه قرار می‌گیرد، ارتباط تعاملی بُعد معنوی با طراحان‌های معنوی مورد مداخله قرار می‌گیرد. متعالی بودن نیز این معنا را با خود حمل می‌کند که انسان‌ها به طور فطری نیاز به معنویت دارند و سازماندهی کهن الگویی در ناخودآگاه جمعی و فرآیند فردانیت این تعالی را ایجاد می‌نماید (۲۹). با تکیه بر بُعد تعالی معنوی، بالندگی و شکوفایی بالقوه انسان‌ها، طراحان‌های آسیب‌دیده را که بُعدهای شناختی، هیجانی، رفتاری و ارتباطی دارند، می‌توان مورد هدف قرار داد (۳۰). نتیجه مطالعه‌ای نشان می‌دهد که معنویت در افزایش خوش‌بینی به عنوان یکی از مولفه‌های مهم در حالات روان‌شناختی مثبت مؤثر بوده است (۳۱). مطالعات متعددی نیز نشان داده است که بهبود معنویت بر افزایش

انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل 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 شود، علاقه‌مندی برای شرکت در جلسات آموزشی و عدم شرکت در پژوهش همزمان و همچنین ملاک خروج نمونه از پژوهش هم غیبت بیش از دو جلسه، بیماری، عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و عدم پایبندی به قوانین گروه بود.

نحوه اجرای پژوهش بدین صورت بود که پس از هماهنگی با مسئولان بنیادشهید و امور ایثارگران و جانبازان شهرستان زاهدان و کسب مجوز برگزاری دوره آموزشی، در یک فراخوان از همسران خانواده‌های ایثارگر دعوت شد تا ابتدا در جلسه توجیحی شرکت کرده و پس از توضیح کامل در خصوص اهداف پژوهش در صورت تمایل و رضایت به منظور غربالگری به سوالات پرسشنامه‌های حالت‌های روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی پاسخ دهند. با توجه به شیوع کرونا به شرکت‌کنندگان این اطمینان داد شده که جلسات با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی انجام خواهد شد. در این مرحله ۸۹ نفر در پژوهش شرکت کردند که پس از بررسی سایر معیارهای ورود، ۳۰ نفر از افراد واجد شرایط انتخاب و پس از هم‌تاسازی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در مرحله بعد، تاریخ و زمان جلسات با در نظر گرفتن نظر اکثریت تعیین شد. همچنین به اعضای گروه کنترل این اطمینان داده شده که پس از اتمام دوره پکیج آموزشی مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت. سپس گروه آزمایش مداخله برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام را در ۸ جلسه مجازی ۱/۵ ساعته و هر هفته دو جلسه را دریافت کردند، در صورتی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول مدت پژوهش دریافت نکرد. پس از پایان جلسات مجدداً هر دو گروه به پرسشنامه‌های مذکور پاسخ دادند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه حالت‌های روان‌شناختی مثبت (PPS):

این پرسشنامه توسط رجایی و همکاران در سال ۱۳۹۰ (۱۰)، تهیه و تدوین گردیده است که شامل ۹۶ سؤال بوده و در مجموع پانزده حالت روان‌شناختی مثبت (توکل به خدا، خوش‌بینی، احساس کارآمدی، وظیفه‌شناسی، احساس، 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 لیکرت از ۱ تا ۵ (کاملاً مخالفم نمره یک، مخالفم نمره دو، بی‌نظر نمره سه، موافقم نمره چهار، کاملاً موافقم نمره پنج) است. حداقل نمره ۹۶ و حداکثر نمره آن نیز ۴۸۰ بوده و کسب نمرات بالاتر نشان‌دهنده حالت‌های روان‌شناختی مثبت بیشتر است. روایی این

شادی موثر است (۲۸،۳۲،۳۳). نتیجه مطالعه دیگری نیز نشان داده است معنویت درمانی گروهی بر افسردگی، سلامت روان و سرمایه‌های روان‌شناختی موثر است (۳۴). همچنین نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که بهبود معنویت بر تعارض زناشویی (۳۵)، رضایت زناشویی (۲۸) و کیفیت زندگی (۳۶)، موثر است.

بر اساس آنچه گفته شد بهبود مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دینی اسلام و تقویت بُعد معنوی می‌تواند ابعاد روان‌شناختی و زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد؛ حال آنکه 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 به طوری که پژوهشی که اهداف مطالعه حاضر را به طور کامل مورد توجه قرار دهد تاکنون مورد توجه نبوده و در این زمینه خلاء پژوهشی وجود دارد. بر این اساس و با توجه به نتایج یافته‌های مطالعات مختلف در خصوص اثربخشی برنامه مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دینی اسلام در کاهش مشکلات روان‌شناختی در رویدادهای منفی زندگی، اهمیت و ضرورت مداخله در حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر و خلاء پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر انجام شد.

روش‌ها

این مطالعه با رویکرد کمی و به روش نیمه‌آزمایشی و با به-کارگیری طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری متشکل از همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان در سال ۱۴۰۱ بود. با توجه به لزوم در نظر گرفتن حداقل ۳۰ شرکت‌کننده در پژوهش‌های آزمایشی، در مطالعه حاضر حجم نمونه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد و در نهایت ۱۵ نفر به صورت تصادفی در هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. تعیین حجم نمونه بر اساس مقالات موجود و مشابه در این زمینه و پس از مشاوره با متخصص آمار انجام گردید. حداکثر حجم نمونه با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد و توان ۹۰ درصد براساس میانگین نمره طلاق عاطفی در مطالعه مذکور و در نظر رفتن ۲۰٪ درصد ریزش، ۱۵ نفر برای هر گروه برآورد گردید. خروجی نرم افزار Stata14 جهت برآورد حجم نمونه مورد نظر همراه با فرمول مورد استفاده و اجزاء مختلف آن به صورت زیر بود:

$$n = \frac{\left(z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta} \right)^2 (\sigma_1^2 + \sigma_2^2)}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

نمونه‌گیری به روش در دسترس صورت گرفت. ۳۰ نفر از افرادی که همزمان کمترین نمره را در ابزارهای پژوهش کسب کرده و سایر ملاک‌های ورود و را داشتند به عنوان نمونه پژوهش

۰/۷۹۶ و ۰/۸۱۳ به‌دست‌آمده که بیانگر پایایی بالای این آزمون است (۳۷). در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۰۳ به‌دست آمد.

پرسشنامه طلاق عاطفی: این پرسشنامه در ۲۴ گویه توسط Gottman (۱۹۹۸) به شکل دو گزینه‌ای به صورت بلی (۱) یا خیر (۰) تنظیم شده است. پس از جمع کردن پاسخ‌های مثبت، چنانچه تعداد آن برابر هشت و بالاتر باشد، به معنای این است که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق عاطفی در وی مشهود است. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۲۴ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۸ نشان‌دهنده احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. نمره بین ۸ تا ۱۶ نشان‌دهنده احتمال جدایی در زندگی متوسط است و نمره بالاتر از ۱۶ نیز نشان‌دهنده احتمال جدایی در زندگی قوی است. پایایی کل این آزمون در پژوهش موسوی و رحیمی‌نژاد با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌دست آمده است (۳۸). روایی صوری این پرسشنامه نیز با نظر متخصصان تأیید گردیده است. در پژوهش خدابخشی کولایی، فلسفی نژاد و صبوری، پایایی ابزار مذکور از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد (۳۹). در پژوهش حاضر پایایی کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۵۹ به‌دست آمد.

پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این زمینه مورد تأیید قرار گرفته است. برای محاسبه پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه به کار می‌رود. برای این منظور مطالعه مقدماتی بر روی ۵۰ نفر از دانشجویان انجام گردید. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۳۷، و برای زیر مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت؛ توکل به خدا، خوش‌بینی، احساس کارآمدی (گرایش به آغازگری رفتار، تمایل به ادامه تلاش، پافشاری در تکلیف و احساس توانمندی)، وظیفه‌شناسی، احساس، هدفمندی، امیدواری، معنادار بودن زندگی، رضایت از زندگی، خلق مثبت و شادمانی، اجتماعی بودن، عزت‌نفس و احساس ارزشمندی، احساس آرامش، قدردانی و بخشش به ترتیب ۰/۸۱۳، ۰/۷۶۸، ۰/۸۱۱، ۰/۷۹۳، ۰/۸۲۱، ۰/۸۱۲، ۰/۸۳۵، ۰/۸۴۳، ۰/۷۸۲، ۰/۸۲۴، ۰/۸۶۷، ۰/۷۹۵، ۰/۸۱۲، ۰/۸۶۲، ۰/۸۳۳، ۰/۸۴۴، ۰/۷۸۱ و ۰/۸۲۸ بود. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل آزمون ۰/۸۲۱، و برای زیر مؤلفه‌های حالات روان‌شناختی مثبت به ترتیب ۰/۷۹۵، ۰/۷۸۲، ۰/۸۲۳، ۰/۷۷۸، ۰/۸۳۳، ۰/۸۲۳، ۰/۷۸۲، ۰/۸۱۷، ۰/۷۴۹، ۰/۸۱۴، ۰/۸۸۷، ۰/۷۸۱، ۰/۷۸۶، ۰/۸۳۷، ۰/۸۱۱، ۰/۸۲۶،

جدول-۱. مهارت‌های ارتباطی با تاکید 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 اعضاء شرکت کننده 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 غیر کلامی در ارتباط	بررسی تکلیف جلسه قبلی، تعریف روابط غیر کلامی، هماهنگی بین حالات غیر کلامی و محتوای گفتار، استفاده مناسب از روابط غیر کلامی، ارائه تکلیف	تکمیل کاربرگ شناسایی حالات غیر کلامی 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 نظریه پردازان، عوامل بازدارنده 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 بینش دینی به نقش آن‌ها	بررسی تکلیف جلسه قبل، تقویت باورهای دینی و بینش دینی به نقش آن‌ها در روابط انسانی و زناشویی، تقویت ارزش‌های اخلاقی در دو بُعد صفات و رفتارهای متمرکز بر خود و بر 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، برنامه ریزی و مدیریت زمان، آموزش قرارداد رفتاری، آموزش فرزندپروری با رویکرد دینی، ارائه تکلیف، تکمیل پس‌آزمون	تکمیل کاربرگ وظایفی که با همسر خود مشکل دارید و قرارداد رفتاری

اسلامی واحد زاهدان با کد اخلاق IR.IAU.ZAH.REC. 1401.066 تایید شده است.

روش اجرا

پروتکل آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر

آموزه‌های دین اسلام: برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر اساس بسته آموزشی که توسط جوادی و همکاران در دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) طراحی و اعتبار یابی شده است (۱۸) مورد استفاده قرار گرفت که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است.

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

داده‌ها با استفاده از آزمون‌های کای دو و تحلیل کوواریانس چند متغیری و با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ در سطح $0/05$ مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

ملاحظات اخلاقی

به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد. این مطالعه توسط کمیته اخلاق دانشگاه آزاد

نتایج

مقایسه ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است.

بر اساس یافته‌های جدول ۲ و نتایج آزمون کای دو، بین دو گروه به لحاظ متغیرهای سن، تحصیلات و اشتغال تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P > 0/05$). آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک مراحل آزمایش و گروه در جدول ۳ ارائه شده است.

بر اساس یافته‌های جداول ۳ و ۴، در مرحله پس‌آزمون در آزمودنی‌های گروه آزمایش، میانگین نمره‌های حالات روان‌شناختی مثبت با افزایش و میانگین نمره‌های طلاق عاطفی با کاهش با افزایش همراه بوده است، اما اختلاف زیادی بین میانگین گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نمی‌شود. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول-۲. ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه

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

سطح معنی‌داری $P < 0/05$

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

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حالات روان‌شناختی مثبت	آزمایش	۲۵۶/۹۹	۲۲/۰۱	۳۳۷/۹۰	۲۹/۶
	کنترل	۲۶۱/۸۷	۲۱/۴۰	۲۶۴/۲۰	۲۷/۶۸
طلاق عاطفی	آزمایش	۱۸/۱۳	۴/۳۹	۱۰/۶۰	۵/۶۹
	کنترل	۱۸/۹۳	۲/۴۰	۱۷/۷۳	۳/۴۲

گروه‌های آزمایش و کنترل غیرمعنی‌دار هستند ($P > 0/05$). لذا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس به درستی رعایت شده است. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری با پیش‌آزمون در جدول ۶ ارائه شده است.

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که پس از اثر پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و کنترل (در پس‌آزمون متغیرهای وابسته)

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر 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) برای متغیرهای حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی در

جدول-۴. آماره‌های توصیفی مربوط به زیر مقیاس‌های متغیر حالات روان‌شناختی مثبت به تفکیک مراحل و گروه

متغیر	پاسخ قرار دادی	رضایت زناشویی	موضوعات شخصیتی
گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۵/۴۰	۱۲/۶۷
	پس‌آزمون	۸/۷۳	۱/۶۳
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۵/۵۳	۱۳/۰۷
	پس‌آزمون	۵/۹۳	۱/۷۵
متغیر	ارتباط زناشویی	حل تعارض	نظارت مالی
گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۸/۰۰	۱۱/۹۳
	پس‌آزمون	۱۳/۸۷	۲/۴۷
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۸/۲۰	۱۲/۹۳
	پس‌آزمون	۹/۰۷	۱/۴۳
متغیر	اوقات فراغت	روابط جنسی	فرزند پروری
گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۸/۰۷	۱۲/۹۳
	پس‌آزمون	۱۱/۶۰	۲/۰۹
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۸/۱۳	۷/۱۳
	پس‌آزمون	۸/۸۰	۸/۳۳
متغیر	بستگان و دوستان	نقش‌های مربوط به زن و مرد	جهت‌گیری مذهبی
گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۱/۴۰	۴/۴۷
	پس‌آزمون	۱۵/۸۰	۶/۲۸
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۱/۳۳	۴/۵۳
	پس‌آزمون	۱۱/۸۷	۲/۲۶

جدول ۵. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو-ویلک	آزمون لوین	همگنی شیب رگرسیون	آزمون باکس
		آماره	Sig.	F	Sig.
حالات روان‌شناختی مثبت	آزمایش	۰/۹۳۷	۰/۴۳۱	۲/۶۵۹	۰/۱۱۴
	کنترل	۰/۹۰۴	۰/۱۴۱	۰/۲۵۷	۰/۱۰۸
طلاق عاطفی	آزمایش	۰/۸۹۰	۰/۰۵۳	۱/۱۵۱	۰/۲۲۷
	کنترل	۰/۹۱۱	۰/۱۴۱	۰/۲۹۳	۰/۱۱۹

سطح معنی‌داری $P < 0.05$

جدول-۶. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری با پیش‌آزمون

آزمون / شاخص	value	F	df-H	df-E	Sig.	η^2
اثر پیلایی	۰/۸۱۰	۳۲/۶۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۱۰
لامبدای ویلکز	۰/۱۹۰	۳۲/۶۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۱۰
اثر هتلینگ	۴/۲۶۱	۳۲/۶۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۱۰
بزرگترین ریشه روی	۴/۲۶۱	۳۲/۶۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۱۰

value: ارزش خروجی، F: نسبت تفاوت میانگین گروه‌ها، df-H: درجه آزادی فرضیه‌ها، df-E: درجه آزادی خطا، Sig: $P < 0.05$ ، η^2 : اندازه اثر

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد، با حذف اثر پیش‌آزمون و با توجه به F محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$) با در نظر گرفتن میانگین‌های به‌دست آمده در جدول ۳، می‌توان نتیجه گرفت مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق

تفاوت معنی‌داری وجود داشته ($P < 0.001$) و دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (طلاق عاطفی و رضایت از زندگی) بین دو گروه در پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۶۸ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بوده است. جهت پی بردن به تفاوت‌های تک متغیر، تحلیل کوواریانس در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول-۷. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا با پیش‌آزمون

متغیر	Source	df	MS	F	η^2	Sig.
حالات روانشناختی مثبت	گروه	۱	۱۴۴۸۸/۱۷۵	۷۳/۸۰۴	۰/۰۰۱	۰/۷۳۹
	خطا	۲۶	۴۶۷/۲۹۶			
طلاق عاطفی	گروه	۱	۳۸۷/۶۰۹	۱۵/۱۶۶	۰/۰۰۱	۰/۳۶۸
	خطا	۲۶	۶۶۴/۴۸۷			

Source: منبع تغییرات، SS: مجموع مربعات، MS: میانگین مربعات، F: نسبت تفاوت میانگین گروه‌ها، df: درجه آزادی، Sig: $P < 0.05$ ، η^2 : اندازه اثر

داشت. آن‌ها آموختند که با الگوبرداری از سیره زندگی پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) و نحوه برخورد حضرت فاطمه و زینب (س) با مشکلاتی که در مسیر زندگی آن‌ها و دفاع از ارزش‌های اسلام بوجود آمد، می‌توانند آرامش بیشتری را در زندگی داشته باشند. در واقع حالات روان‌شناختی مثبت از این جهت ایجاد شد که همسران خانواده‌های ایثارگر توانستند در خود این معنا را ایجاد کنند که این سختی‌ها می‌تواند نویدبخش یک زندگی آرامش‌بخش ابدی باشد. به طور کلی تقویت این مهارت‌ها در همسران خانواده‌های ایثارگر به ایجاد و تقویت معنای زندگی، خوش‌بینی و امیدواری، خلق مثبت، اجتماعی بودن، احساس ارزشمندی، آرامش و همچنین قدردانی و بخشش و در نهایت ایجاد حالات روان‌شناختی مثبت در آن‌ها منجر شد.

نتیجه دیگر پژوهش نیز حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان موثر بود. نتیجه به‌دست آمده با مطالعات قبلی (۴۰) که اهمیت ارتباط مؤثر در حفظ روابط سالم و نقش آموزه‌های دینی و معنوی در بهبود روابط زناشویی و کاهش طلاق عاطفی را برجسته کرده‌اند، مطابقت دارد. اگرچه این مطالعات به لحاظ روش، ابزار و محتوای مداخله با پژوهش حاضر متفاوت بوده است اما نتایج این مطالعات نیز نشان داده است که بهبود مهارت‌های ارتباطی و معنویت نقش اساسی در بهبود روابط بین فردی زوجها ایفا می‌کند و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زناشویی و کاهش طلاق عاطفی نقش موثری را ایفا کند. برای مثال Boula نشان داد که آموزش بهبود معنویت در کاهش طلاق عاطفی موثر است (۴۰). در توضیح یافته‌های این بخش می‌توان گفت طلاق عاطفی، زمانی ایجاد می‌شود که افراد خود را در تبادل عواطف و احساسات زندگی زناشویی ناتوان ادراک کنند (۱۸). این شرایط زمانی ایجاد می‌شود که افراد به دلیل مشکلات مستمر زندگی (همچون شرایط سخت زندگی با برخی از ایثارگران) احساس می‌کنند مثل سابق نمی‌توانند با همسر خود ارتباط موثری داشته باشند و عدم ارتباط مؤثر به خلا عاطفی در روابط زوج منجر شده و به طلاق عاطفی منجر می‌شود. از سوی دیگر انگیزه‌های مذهبی و معنوی با افزایش تاب‌آوری فرد در برابر مشکلات، روابط عاطفی بین زوج را تسهیل می‌کند (۲۲). بنابراین مداخلاتی که بتواند همزمان بر مهارت‌های ارتباطی و معنوی متمرکز باشد می‌تواند طلاق عاطفی را کاهش دهند. در بسته آموزش مهارت‌های ارتباطی

عاطفی در همسران خانواده‌های ایثارگر شهرستان زاهدان تاثیر معنی‌داری داشته است. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که در متغیر حالات روانشناختی مثبت ۷۴ درصد و در متغیر طلاق عاطفی ۳۷ درصد از تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

بحث

مطالعه حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر ایجاد حالات روان‌شناختی مثبت (و خرده مقیاس‌های آن) در همسران خانواده‌های ایثارگر موثر واقع شده است. نتیجه به‌دست آمده در این بخش به گونه‌ای با نتایج پژوهش‌های پیشین همسوست (۲۸،۳۱). اگرچه این مطالعات به لحاظ روش، ابزار و محتوای مداخله با پژوهش حاضر متفاوت بوده است اما نتایج این مطالعات نیز نشان داده است که بهبود مهارت‌های ارتباطی و معنویت نقش اساسی در حالات روان‌شناختی مثبت افراد ایفا می‌کند و می‌تواند به بهبود کیفیت کلی زندگی آن‌ها کمک کند. برای مثال نتیجه مطالعه عامری و همکاران، حاکی از تاثیر معنویت‌درمانی در افزایش خوش‌بینی بوده است (۳۱). Pandya نیز نشان داد که بهبود هوش معنوی بر افزایش شادی موثر است (۲۸). بنابراین یافته‌های حاضر با مطالعات قبلی که به تأثیرات مثبت مداخله‌های ارتباطی و معنوی را بر افزایش متغیرهای مرتبط با حالات روان‌شناختی مثبت نشان می‌دهد، همخوانی دارد. در توضیح یافته‌های این بخش می‌توان گفت حالات روان‌شناختی مثبت شامل مواردی چون داشتن معنا، خوش‌بینی و امیدواری، خلق مثبت، اجتماعی بودن، احساس ارزشمندی، آرامش و همچنین قدردانی و بخشش است (۸). از سوی دیگر عامل اصلی در ایجاد و تداوم این مولفه‌ها داشتن روابط موثر با دیگران است. بنابراین در جلسات آموزشی بر هر دومقوله یعنی روابط موثر و معنایی عمیق الهی تاکید شد. همسران خانواده‌های ایثارگر با استفاده احادیث و روایات با مضامین دین مبین اسلام درخصوص روابط موثر و همچنین اهمیت آن در زندگی زناشویی آشنا و آموزه‌های خود را مرور کردند. تاکید بر خویشتن‌داری به منظور تحمل برخی از سختی‌های زندگی دنیوی، در جهت کسب لذت‌های دائمی اخروی یکی مواردی بود که در تقویت معنای زندگی این زنان نقش موثری

بود. بر این اساس این الگوی آموزشی بومی که متناسب بر 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 زنان قرار داده شود.

مطالعه حاضر همچون سایر پژوهش‌ها به با محدودیت‌هایی مواجه بود که می‌توان به تعداد کم حجم نمونه، عدم وجود دوره‌های پیگیری، محدود کردن جامعه پژوهش به زنان یک منطقه خاص، استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه، عدم امکان متغیرهای مداخله‌گر چون وضعیت اجتماعی و اقتصادی که می‌تواند بر نتایج پژوهش تاثیر منفی داشته باشد، اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش حاضر، تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر سایر مشکلات همسران خانواده‌های ایثارگر همچون پریشانی روان‌شناختی، دلزدگی زناشویی، افسردگی، اضطراب و استرس نیز بررسی شود. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران، روان‌درمانگران و متخصصین حوزه ایثارگران با انجام آزمون‌های غربالگری و شناسایی همسران خانواده‌های ایثارگر در معرض خطر، دوره‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام را برای این زنان برگزار نمایند.

تشکر و قدردانی: این مقاله برگرفته از رساله دکتری

نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان با کد اخلاق: IR.IAU.ZAH.REC. 1401.066 است. بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و خانواده‌هایی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد

منفعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Zare MM, Baghooli H, Kazemi S, Javidi HJJ. Comparison of experiential avoidance in war veterans suffering post traumatic stress disorder with depression, anxiety syndrom and normal. *Journal of Psychological Science*. 2020;19(89):629-37.
2. 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
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

با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام ارائه شده به همسران خانواده‌های ایثارگر به طور همزمان بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و معنوی تمرکز شد. همسران خانواده‌های ایثارگر در ابتدا بینش بهتری را نسبت خود و همسرشان بدست آورده و نقاط ضعف و قوت زندگی‌شان را مرور کردند. این تمرین مهارت خودآگاهی را در آن‌ها تقویت کرد. آموزش معاشرت کارآمد از دیدگاه آیات و روایات توانست به میزان زیادی روابط بین زوج را تسهیل و به عنوان یک تقویت‌کننده مثبت، انگیزه یادگیری و تمرین مطالب را در شرکت‌کنندگان بهبود بخشد. زمانی که یادگیرندگان مطالب ارائه شده را همسو با باورهای مذهبی خود دیدند، علاقه بیشتری به یادگیری بیشتر و انجام تکالیف خانگی نشان دادند. آموزش کاهش تعارض‌های عاطفی از طریق حل مسائل یکی دیگر از آموزش‌هایی بود که همسران خانواده‌های ایثارگر آموختند. از آنجاکه تعارض‌های عاطفی یکی از منابع مهم در طلاق عاطفی به شمار می‌آید، این مهارت باعث شد تا همسران خانواده‌های ایثارگر عواطف و هیجان‌های منفی خود را به شیوه‌ای کارآمدتر و بدون تنش به همسرانشان منتقل کنند بدون آنکه این انتقال به تنش منجر شود، آنچه به کاهش تعارض‌های عاطفی و بهبود روابط زناشویی منجر شد. همچنین استفاده از آیات، روایات و احادیث معنای زندگی و تاب‌آوری را در همسران خانواده‌های ایثارگر افزایش و با بهبود انگیزش یادگیرندگان، توانست امیدواری بیشتری را برای احیای مجدد زندگی ایجاد نماید. مهارت‌هایی که به عنوان یک الگوی فکری و عملی نقش موثری برای اصلاح باورها و رفتارهای ناکارآمد همسران خانواده‌های ایثارگر در ارتباط با خانواده و همسر داشت و توانست با بهبود روابط زناشویی، طلاق عاطفی را کاهش دهد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی در همسران خانواده‌های ایثارگر

4. Sadri Damirchi E, Sheykhholeslami A, Ghamari Givi H. The efficacy of crisis intervention program on adaptive and maladaptive regulation strategies of people with coronary heart disease crisis. *Journal of Psychological Science*. 2022;21(109):107-22. doi:10.52547/JPS.21.109.107
5. Roozitalab A, Maredpour A, Taghvaeinia A. The effect of time perspective intervention on psychological well-being, meaning in life and vitality in wives of war veterans and martyrs. *Journal of Psychological Science*. 2022;21(116):1663-77. doi:10.52547/JPS.21.116.1663
6. Beks TA, Cairns SL. Contexts precipitating help-seeking among partners of veterans with posttraumatic stress disorder: A qualitative exploration. *Traumatology*. 2018;24(4):313-23.

doi:10.1037/trm0000159

7. 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
8. Goguen KN. The mediating effects of positive psychological states on the relationships between hindrance stressors and organizational citizenship behaviors: A multi-level approach. *Clemson University*; 2015.
9. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001;56(3):218-26. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
10. Rajaei AR, Khoyneshad 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.
11. 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
12. 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.
13. Abdollahi baqrabadi G. Predicting of positive psychological states of female students based on parental parenting styles. *Rooyesh*. 2019;7(12):103-14.
14. Saborikhosroshahi H, Karampour R. The Association between General Health and Emotional Divorce in the Clients Referring to Family Counseling Centers in Ilam City. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2020;27(6):14-22.
15. Ghodsi M, Barabadi HA, Heydarnia AH. Effectiveness of narrative therapy on reducing divorce tendency and its components in women with early marriage. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2018;9(33):73-98. doi:10.22054/qccpc.2018.28555.1712
16. Damercheli P, Zargham Hajebi M, Navabinejad S. Mediating Role of Self-Control in the Relationship between Virtual Internet Addiction and Sensation Seeking with Emotional Divorce and Attitudes toward Marital Infidelity in Women with Extramarital Affairs. *Journal of Family Psychology*. 2022;9(1):30-44. doi:10.22034/ijfp.2022.546642.1072
17. Shayesteh-Parto F, Hasanpoor-Azghady SB, Arefi S, Amiri-Farahani L. Infertility-related stress and its relationship with emotional divorce among Iranian infertile people. *BMC Psychiatry*. 2023; 23(1):666. doi:10.1186/s12888-023-05159-z
18. Javadi BS, Afrooz G, Husseinian S, Azerbaijani M, Lavasani G. The Plan and Formulation of the Program of Communicational Skills and Emotional Relationships on the Basis of Religious Values for Increasing the Satisfaction of Couples. *The Islamic Journal of Women and The Family*. 2015;3(2):39-59.
19. Samadi Kashan S, Hajhosseini M, Behpajooch A, Zamani Zarchi MS. The effectiveness of Acceptance and Commitment Group Counseling on feeling of loneliness in women the trauma of infidelity. *Journal of Applied Psychological Research*. 2019;10(1):73-82. doi:10.22059/JAPR.2019.271752
20. Fariborz Z, Sarukhani B, Hazrati SZ. A Sociological Study of the Relationship between Addiction to Virtual Social Networks and Emotional Divorce in Tehran Families. *The Women and Family Cultural Education*. 2020;15(51):117-50.
21. Salehpour P, Ahghar G, Navabi Nejad S. The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Reducing Irrational Beliefs and Emotional Divorce in Married Women Referred to Tehran Counseling Centers. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2020;62(5.1):57-70. doi:10.22038/MJMS.2019.15300
22. Karimi Pourzare F, Jokar Kamalabadi M, Sadat Husseini F. Predicting the emotional divorce by the emotional intelligence and spiritual health among married people in the city of Boushehr. *The Islamic Journal of Women and The Family*. 2017;5(2):93-112.
23. Shomaliahamadabadi M, Aghaee meybodi F, Mohamadiahamadabadi N, Barkhordariahamadabadi A. The Effectiveness of Emotional Literacy Skills Training on Reducing Emotional Divorce and Loneliness in Betrayed Women. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*. 2020;9(6):67-76.
24. Barati M, Parandeh A, Rahmati F. Article Title: The most important educational contents classified in communication skills interventions: A Systematic Review. *Health Education and Health Promotion*. 2023;11(3):1001-10. doi:10.58209/hehp.11.3.411
25. Ditton-Phare P, Loughland C, Duvivier R, Kelly B. Communication skills in the training of psychiatrists: A systematic review of current approaches. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2017;51(7):675-92. doi:10.1177/0004867417707820
26. Jafari A, Alami A, Charoghchian E, Delshad Noghahi A, Nejatian M. The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women's Health*. 2021;21(1):231. doi:10.1186/s12905-021-01372-8
27. 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
28. 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
29. 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.
30. 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
31. Ameri Z, Asgari P, Heidarei A, Bakhtiyarpour S. Comparison of the effectiveness of spiritual therapy and positive psychology on optimism in patients with leukemia. *Journal of Health Research in Community*. 2021;7(2):61-71.
32. Pezeshk S, Kazemi F. Developing a group intervention program to promote the spirituality (GIPS) for mothers of intellectually disabled children and assessing its effectiveness on marital satisfaction. *Journal of Psychological Science*. 2020;19(88):463-73.
33. Stiliya KJ, Pandey N. Influence of Spiritual intelligence on Happiness and Well being: A Review. *Mind and Society*. 2022;11(02):121-8.
34. Eisazadeh F, Nia MS. The effectiveness of group spiritual therapy on depression, mental health and psychological capital in recovering from Covid-19 disease. *Medicine*. 2021;5(4):11-22.
35. 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
36. 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
37. Farnam A, Madadzade T. Effect of positive training on positive psychological states (character strengths) of female high school students. *Positive Psychology Research*. 2017;3(1):61-76.
38. Mousavi SF, Rahiminezhad A. The comparison of interpersonal identity statuses in married people with regards to emotional divorce. *Applied Psychological Research Quarterly*. 2015;6(1):11-23.
39. Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad M, Sabourei Z. The study of the prevalence of dimensions and components of emotional divorce in married nurses in Tehran hospitals. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. 2019;5(3):39-47. doi:10.21859/ijrn-05036
40. Bullah HH. The Relationship of Islamic Spiritual Mental Development Towards Marriage Age Resistance and The Rate of Divorce Soldiers. *Ruhama: Islamic Education Journal*. 2022;5(1):1-6. doi:10.31869/ruhama.v5i1.3234