



Research Article

Development of a psychological training package to deal with suspicion based on Islamic Sources and its feasibility in reducing marital conflicts

H. Fatemi khah^{1*}, MR. Salari Far², M. Farhoush³

1*. Master of Family Counseling, Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom .Corresponding Author: fate-mikhah.hamedani@gmail.com

2. Faculty member of the Department of Psychology, Research Institute, Qom

3. Instructor and faculty of psychology, Semnan University, Semnan

Abstract

The research was conducted with the aim of developing a psychological training package to deal with suspicion based on Islamic sources and its feasibility in reducing marital conflicts. The approach of the current research is qualitative and quantitative and two methods of content analysis and experiment were used. In the qualitative part, in order to develop a standard package in the field of skepticism based on Islamic sources, the previous sources in this field as well as the verses and traditions and the sayings of religious elders in this field were used. In order to determine the effectiveness of the developed package, the pre-test-post-test experimental method was used. The sample size of 14 couples (7 couples in the control group; 7 couples in the experimental group) referring to counseling centers in Tehran were selected as a sample. The designed training package consisted of 8 sessions and lasted for 45 minutes. The research tool was Sanai, Barati and Bustanipour's Marital Conflict Questionnaire (1387), whose content (face) validity was confirmed by the supervisor. The reliability of the questionnaire was obtained through Cronbach's alpha test of 0.84. Descriptive methods were used for data analysis in the qualitative part, and descriptive statistics (percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics (variance test) were calculated using the pre-test-post-test experimental method in the quantitative part. The results showed that the educational package has the necessary validity from the point of view of the experts. The results indicate that the educational package reduces the amount of marital conflicts. The results showed that the training package for dealing with suspicion was able to reduce the amount of marital conflicts. This means that marital conflicts, which as a conflict between a man and a woman, as one of the sources of power, have brought stress for the couple, in a way they face many financial, social, sexual problems, and many tensions, from which it is rooted in the suspicions of couples towards each other, through Quranic orders, spiritual solutions by the innocent and combining them with psychological solutions can free couples from marital conflicts.

Keywords: Psychological training package to deal with suspicion, marital conflicts, Islamic sources.

Citation: Fatemikhah, H., Salarifar, MR., Farhoush, M. (2023). Development of a psychological training package to deal with suspicion based on Islamic Sources and its feasibility in reducing marital conflicts. *Journal of Social Psychology*, 10(66), 31-46.

تدوین بسته آموزشی روانشناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی

حسین فاطمی خواه^۱، محمدرضا سالاری فر^۲، محمد فرهوش^۳

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم. (نویسنده مسئول: fatemikhah.hamedani@gmail.com)

۲. عضو هیئت علمی گروه روان شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم

۳. مربی و هیات علمی روان شناسی، دانشگاه سمنان، سمنان

چکیده

پژوهش با هدف تدوین بسته آموزشی روانشناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی انجام گرفت. رویکرد پژوهش حاضر کیفی و کمی بوده و از دو روش تحلیل محتوا و آزمایشی بهره گرفته شد. در بخش کیفی به منظور تدوین بسته استاندارد در زمینه بدگمانی مبتنی بر منابع اسلامی، از منابع پیشین صورت گرفته در این زمینه و همچنین آیات و روایات و سخنان بزرگان دین در این حوزه بهره گرفته شد. به منظور تعیین میزان اثربخشی بسته تدوین شده از روش آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون بهره گرفته شد. حجم نمونه ۱۴ زوج نفر (۷ زوج گروه کنترل؛ ۷ نفر زوج گروه آزمایش) مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. بسته آموزشی طراحی شده شامل ۸ جلسه و به مدت ۴۵ دقیقه بود. ابزار پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی، براتی و بوستانی پور (۱۳۸۷) بود که روایی محتوایی (صوری) آن توسط استاد راهنما مورد تایید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه از طریق آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کیفی از روش‌های توصیفی بهره گرفته شد و در بخش کمی با بهره‌گیری از روش آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون از دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی محاسبه شد. نتایج نشان داد بسته آموزشی از دیدگاه صاحب‌نظران از روایی لازم برخوردار است. نتایج حاکی از آن است که بسته آموزشی میزان تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد. نتایج نشان داد بسته آموزشی مقابله با بدگمانی توانست میزان تعارضات زناشویی را کاهش دهد. این بدان معنی است تعارضات زناشویی که به‌عنوان تعارض بین زن و مرد به‌عنوان یکی از منابع قدرت استرس‌هایی را برای زوجین به همراه داشته به شکلی آن‌ها با مشکلات مالی، اجتماعی، جنسی، تنش‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند که بعدی از آن ریشه در بدگمانی‌های زوجین به یکدیگر دارد از طریق سفارشات قرآنی، راهکارهای معنوی توسط معصومین و تلفیق آن‌ها با راهکارهای روانشناسی می‌تواند زوجین را از تعارضات زناشویی رهایی بخشد.

کلمات کلیدی: بسته آموزشی روان‌شناختی مقابله با بدگمانی، تعارضات زناشویی، منابع اسلامی.

مقدمه

ازدواج عامل پیدایش خانواده است و خانواده نخستین و منحصر به فردترین نهاد اجتماعی است که سلامت و موفقیت یک جامعه را مرهون سلامت و رضایتمندی اعضای آن از هم دانسته‌اند (گلدنبرگ و هربرت^۱، ۲۰۱۰؛ ترجمه شاهی برواتی، نقش‌بندی، ارجمند، ۱۳۹۶). رکن اصلی خانواده، زندگی مشترک زناشویی است. اگر روابط زناشویی سالم باشد ساختار خانواده نیز سالم مانده و کارکرد اعضاء نیز به سطح آرمانی خواهد رسید (براد شاو^۲، ۲۰۱۰؛ به نقل از فاطمی خواه، ۱۴۰۰). خانواده سالم می‌تواند عامل افزایش بهداشت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آن‌ها باشد و سلامت خانواده در گرو سلامت و تداوم روابط بین زوجین می‌باشد، از طرفی به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر طبیعی است (امیدی، فیروز راد، ۱۳۹۷) به دلیل ماهیت تعامل زوج‌ها گاهی اوقات پیش می‌آید که اختلاف نظر روی می‌دهد و در نتیجه زوج‌ها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند؛ بنابراین در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک است (الیس^۳، ۱۹۹۵، چارستاد، عظیمی، ۱۴۰۱). تعارض به‌عنوان، نوعی تعامل که در آن اشخاص تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند، تعریف می‌شود (کلین^۴، پلینزنت^۵، وایتون^۶ و مارکمن^۷، ۲۰۱۶)، هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض به وجود می‌آید (گاتمن و سیلور^۸، ۲۰۱۳؛ به نقل از کریمی، احمدی، زهراکار، ۱۳۹۹). زوجینی که می‌توانند تعارض موجود در رابطه را با به‌کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود خواهد داشت (جوهانسون^۹، ۲۰۱۲). روابط مشکل‌دار، منجر به مشکلاتی در سلامتی جسمی و روانی می‌شود به‌علاوه بین مشکلات زناشویی، سطح تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی و نشانه‌های افسردگی رابطه وجود دارد. نتایج تحقیقات پیشین حاکی از آن است که عوامل مختلفی از قبیل کمبود آگاهی از زندگی زناشویی، عدم آگاهی لازم در خصوص درک طرف مقابل، ورود بدگمانی و بدگمانی بین زوجین و مواردی از این قبیل می‌تواند بر کاهش و یا افزایش تعارضات زناشویی تأثیرگذار می‌باشند در نتیجه بررسی و آموزش روا شناختی بدگمانی و بدگمانی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر این موضوع داشته باشد (بیچ، فینچام و کاتز^{۱۰}، ۲۰۱۸)

بدگمانی می‌تواند تأثیر بسیار منفی بر کارکرد عاطفی و ارتباطی زوجین داشته باشد. این افراد با

1. Goldenberg & Herbert
2. Brodshaw
3. Ellis
4. Kline
5. Pleasant
6. Whiltton
7. Markman
8. Silver, Gottman
9. Johanson
10. Beach, Fimcham, Katz

ظن و شک رفتار و اعمال دیگران را تفسیر می‌کنند و به‌نوعی رفتار دیگران همیشه برای آن‌ها تهدیدآمیز، تحقیرآمیز و آسیب‌زننده برداشت می‌شود. افراد مبتلا به شک و بدگمانی نمی‌توانند اعتراف کنند و یا بپذیرند که احساسات منفی به دیگران دارند. احتمال خیانت در آن‌ها بسیار قوی است و حتی اگر مورد اعتماد بودن اطرافیان ثابت شود باز هم به آن‌ها اعتمادی ندارند. معمولاً از رفتار و گفتار بسیار عادی و معمولی اطرافیان برداشت شخصی و غلطی دارند که باعث می‌شود رنجیده و خشمگین شوند و تا مدت‌ها این احساس را در درون خود نگه داشته و حتی پرورش دهند (امین یزدی، ۱۳۹۵). به‌طور کلی از جمله آثار بدگمانی در محیط خانواده می‌توان به مواردی از جمله از بین بردن حس همکاری و نبود اتحاد و پیوستگی دل‌ها میان افراد خانواده، کنجکاو بودن بیش‌ازحد دو طرف در کارهای یکدیگر که موجب ایجاد اضطراب‌های شدید روحی، تضعیف روحیه و تشنجات فکری و ناتوانی در عملکرد صحیح در برابر افکار اشتباه می‌شود، عدم درک صحیح افراد خانواده از یکدیگر و ایجاد حس انزجار و درماندگی اشاره کرد (انصاریان، ۱۳۹۸). بدگمانی سبب دشمنی‌ها و نزاع‌های خانوادگی، عدم امنیت فرزندان در محیط خانه و روی آوردن آن‌ها به پناهگاه‌های نامطمئن و از هم پاشیدن کانون گرم خانواده‌هاست (قایمی، ۱۳۹۳). علاوه بر این بدگمانی، راهی است برای نفوذ و دخالت افراد فاسق و فرصت‌طلب که با اخبار دروغین، باغ سرسبز زندگی را به آتش می‌کشند و جز خاکستر اندوه چیزی باقی نمی‌گذارند که در این رابطه خداوند متعال در آیه شش سوره حجرات می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصِبْحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر فاسقی برایتان خبری آورد نیک و ارسی کنید مبادا به نادانی گروهی را آسیب برسانید و [بعد] از آنچه کرده‌اید پشیمان شوید».

از عوامل مهم برای تربیت خانوادگی و رشد و کمال انسانی، امنیت و آرامش خانوادگی است. همه افراد خانواده به‌ویژه زن و شوهر - باید از آرامش لازم بهره‌مند باشند تا به یک زندگی مطلوب و سازگار دست پیدا کنند. بدگمانی باعث می‌شود امنیت روحی از اعضای خانواده رخت بربندد، فضای روحانی و مقدس خانواده آلوده گردد و احساس آرامش که انتظار است از کنار یکدیگر بودن حاصل شود، به احساس اضطراب تغییر یابد. برای حفاظت از این امنیت، باید از تمام توان استفاده کرد تا بدگمانی پیش نیاید و اگر پیش آمد، به‌سرعت از بین برود. خانواده‌ای که بدگمانی در میان آنان رواج دارد، دل‌هایشان پریشان و خالی از مهر و محبت است. چنین خانواده‌ای امنیت و عطف را خارج از محیط خانواده، جست‌وجو می‌کنند، چه بسیار پسران و دخترانی که منتظر از خانه و خانواده به خارج از این کانون پناه برده‌اند و در دام بلاها و خطرهای جبران‌ناپذیری افتاده و بدبخت شده‌اند و چه بسا زنان و مردانی که به دنبال پیدا کردن محبت به کارهایی تن داده‌اند که جز گسست و فروپاشی ارکان خانواده نتیجه‌ای در پی نداشته است (آیروین و همکاران، ۲۰۱۳).

از نظر دین مبین اسلام نیز گمان‌های نادرست، گناه شمرده می‌شود. قرآن، به‌صراحت مؤمنان را از این رذیله اخلاقی بر حذر می‌دارد. بدگمانی جزء گناهانی است که در قرآن و احادیث از در متون دینی بسیار مورد نهی قرار گرفته است. یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا کثیرا من الظنِّ إِنَّ بعض الظنِّ إثم و لا تجسسوا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری گمان‌ها دوری کنید، زیرا بعضی گمان‌ها گناه است و در

کار دیگران تجسس نکنید (سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۲). این آیه به گناهی اشاره می‌کند که می‌تواند صمیمیت بین مسلمانان را کم‌رنگ کند؛ بدگمانی و تجسس در امور دیگران. در آیه می‌فرماید «از گمان کردن نسبت به دیگران دوری کنید؛ زیرا بعضی از گمان‌ها گناه است. ذهن انسان هیچ وقت از فکر کردن راجع به موضوعات گوناگون متوقف نمی‌شود. دائم به موضوعاتی که دیده و اتفاقاتی که افتاده فکر و آن موضوعات را تحلیل می‌کند. انسان نمی‌تواند این خاصیت ذهن را از ذهن و فکرش بگیرد؛ اما می‌تواند به بعضی موضوعات فکر نکند. البته در ابتدای کار سخت است و احتیاج به مداومت دارد (تفسیر نور، ج ۱۱، ص ۱۸۷-۱۸۶). کیتزمن^۱ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان داد میان تعارضات زناشویی و اختلال در وظایف سرپرستی رابطه وجود دارد. هنری و میلر^۲ (۲۰۱۹) بیان کرد رایج‌ترین مشکلات عبارت بودند از موضوعات مالی موضوعات جنسی، شیوه برخورد با کودکان، صمیمیت عاطفی، تمیز کردن منزل و ارتباط. بودمن و گورمن^۳ (۲۰۱۸)، به این نتیجه رسیدند که در مقایسه با زوج‌های متعارض، زوج‌های کم تعارض رفتارهای مثبت بیشتر و رفتارهای منفی کمتری را از خود نشان می‌دهند. هانسون و لندبلند^۴ (۲۰۱۸) نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات زناشویی مشکل داشته‌اند باعث بهبود روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنان می‌گردد. وینسنت، ویشس و گری^۵ (۲۰۱۸) بیان کردند زوجین آشفته در مقایسه با زوجین غیر آشفته به میزان بیشتری از رفتارهای تعارض منفی و به میزان کمی از رفتارهای حل تعارض مثبت استفاده می‌کنند. اسماعیلی (۱۳۹۸) نشان داد عواملی در تقاضای طلاق زنان موثراند: عدم تفاهم اخلاقی با همسر، عدم احساس مسئولیت همسر، مشکلات مالی و عصبی بودن همسر، دخالت خانواده همسر در زندگی مشترک، فحاشی همسر، بدبینی زنان متقاضی طلاق نسبت به همسرانشان، بدبینی همسران زنان متقاضی طلاق نسبت به آنان، اختلاف عقاید دینی، عدم رضایت از شغل همسر، ناتوانی جنسی همسر در روابط زناشویی، اختلاف طبقاتی زنان متقاضی طلاق با همسرانشان، کم بودن تحصیلات همسر و غیره.

آنچه از بررسی ادبیات پژوهشی برمی‌آید این است که وجود بدگمانی در روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر افزایش اختلافات و ازهم‌پاشیدگی بنیان خانواده محسوب می‌شود. افزایش آگاهی‌های روان‌شناختی زوجین و آگاهی آن‌ها از عوامل و مواردی که می‌تواند باعث افزایش تعارض در بین زوجین شود، می‌تواند به آن‌ها در حل تعارضات به وجود آمده بین‌شان و کاهش میزان ناسازگاری‌های زناشویی کمک نماید. از طرفی بدگمانی در بین خانواده‌ها و بخصوص زوجین از مهم‌ترین عواملی به شمار می‌روند که سبب ایجاد تعارضات در خانواده و ازهم‌پاشیده شدن بنیان‌های خانوادگی است. رحیمی و همکاران (۱۳۹۹) بیان می‌کنند با توجه به این موارد از سویی و توجه به جایگاهی که باورهای دینی و ذهنی می‌توانند در افزایش و کاهش بدگمانی‌ها بین زن و شوهرها از سویی و در نتیجه کاهش تعارضات

1. Kitzmann, K, M

2. Henry & Meller

3. Budman & Gurman

4. Hanson & landblland

5. Vincent, Wishes & Gerey

زناشویی از سوی دیگر داشته باشند، ضرورت تدوین بسته آموزشی به‌عنوان راهنمایی به‌منظور جایگاه بدبینی‌ها و سوءظن‌ها در ازهم‌پاشیدگی روابط زناشویی و افزایش تعارضات زناشویی بین زوجین احساس می‌گردد؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال تدوین بسته آموزشی روان‌شناختی بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان‌سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی می‌باشد.

روش پژوهش

رویکرد پژوهش کیفی و کمی بوده و از دو روش تحلیل محتوا و آزمایشی استفاده شد. در بخش کیفی و به‌منظور تدوین بسته استاندارد در زمینه بدگمانی مبتنی بر منابع اسلامی، از منابع پیشین صورت گرفته در این زمینه از تلفیقی بین روانشناسی و منابع دینی (آیات و روایات و سخنان بزرگان دین در این حوزه) استفاده شد تا بسته آموزشی موردنظر تدوین گردد. برای تعیین میزان اثربخشی بسته تدوین‌شده از روش آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون بهره گرفته شد. جامعه آماری در بخش کیفی و به‌منظور تدوین بسته موردنظر از مطالعات انجام گرفته شده در این زمینه و همچنین آیات و روایات و احادیث دینی و مصاحبه با خبرگان این حوزه بهره گرفته شد و در بخش کمی نیز به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از روش‌های آزمایشی استفاده گردید. برای تعیین میزان اثربخشی بسته تعداد ۱۴ زوج نفر (۷ زوج گروه کنترل؛ ۷ نفر زوج گروه آزمایش) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران به‌عنوان نمونه انتخاب گردیدند. هر آموزشی به دلیل کمبود وقت زوجین به شکل روزانه به تعداد ۸ جلسه و به مدت ۴۵ دقیقه بود. بسته آموزشی در کلینیک و مرکز مشاوره آسا شهر تهران با هماهنگی دکتر مهدی صحراگرد در کلینیک اجرا شد. پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنایی، براتی و بوستانی پور (۱۳۸۷) شامل ۵۴ سؤال در طیف ۴ گزینه‌ای لیکرت (همیشه، اکثر اوقات، گاهی اوقات، به ندرت و هرگز) و مؤلفه‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش روابط خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی طراحی شد. روایی پرسشنامه تعارضات زناشویی توسط استاد راهنما تأیید و پایایی پرسشنامه از طریق آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۴ تأیید گردید. پیش از اجرای برنامه آموزشی با بهره‌گیری از پرسشنامه رضایت زناشویی، میزان تعارضات و همچنین رضایت طرفین از یکدیگر در زوج‌های هر دو گروه آزمایش و گواه جمع‌آوری گردیدند. پس از اجرای بسته آموزشی بر روی گروه آزمایش و اتمام فرایند دوره آموزشی، مجدداً با بهره‌گیری از پرسشنامه تعارضات زناشویی، نظرات زوجین دو گروه در خصوص تعارضات زناشویی اطلاعات جمع‌آوری گردیده و با بهره‌گیری از روش‌های متناسب، به تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو مرحله پیش و پس‌آزمون، به نقد و بررسی دوره و بسته تدوین شده پرداخته و نتایج جمع‌آوری شده در مراحل پیش و پس‌آزمون که از دو گروه جمع‌آوری گردیده، مورد مقایسه قرار گرفتند.

جدول ۱. خلاصه جلسات بسته آموزشی

جلسات	هدف
جلسه اول	آشنایی با مفهوم بدگمانی و آثار آن قواعد و.
جلسه دوم	آشنایی با علل بدگمانی شناختی عاطفی رفتاری و شخصیتی
جلسه سوم	راهکارهای شناختی پیشگیری و درمان بدگمانی
جلسه چهارم	راهکارهای معنوی
جلسه پنجم	راهکارهای مثبت نگری در خانواده
جلسه ششم	راهکارهای عاطفی مواجهه با هیجان و خلق منفی
جلسه هفتم	راهکارهای رفتاری مواجهه با بدگمانی

جدول ۲. روایی واگرا و همگرایی مولفه‌های بسته آموزشی

متغیر و مؤلفه‌های تعارضات زناشویی	\sqrt{AVE}	AVE	CR
بدگمانی	۰,۸۴۴	۰,۷۱۴	۰,۹۵۷
بدگمانی شناختی، رفتاری و شخصیتی	۰,۸۵۷	۰,۷۳۵	۰,۹۵۳
راهکارهای شناختی	۰,۸۴۲	۰,۷۰۹	۰,۹۰۷
راهکارهای معنوی	۰,۸۲۴	۰,۷۲۵	۰,۹۴۲
مثبت نگری در خانواده	۰,۸۷۴	۰,۷۱۲	۰,۹۳۵
راهکارهای عاطفی	۰,۸۵۰	۰,۷۱۹	۰,۹۶۵
راهکارهای رفتاری	۰,۸۳۴	۰,۷۱۰	۰,۹۸۷

جدول (۲) به روایی واگرا می‌پردازد. طبق این شاخص واریانس هر متغیر مکنون باید برای شاخص‌های مربوط به خودش بیشتر از سایر شاخص‌ها باشد. مقدار ریشه دوم شاخص میانگین واریانس تبیین شده، برای تمامی متغیرها، از همبستگی آن متغیر با سایر متغیرها می‌باشد. روایی همگرا به این معناست که نشانگرهای هر متغیر در نهایت توانسته‌اند به لحاظ اندازه‌گیری حداقل نیمی از واریانس گویه‌های خود را توضیح دهند. با کمک شاخص میانگین واریانس استخراج شده مشخص شد که تمام بعدهای مورد مطالعه دارای میانگین واریانس استخراج شده بالاتر از ۰/۵ هستند.

یافته‌ها

بخش کیفی: در جدول زیر جلسات آموزشی (شامل هدف، محتوا، تکلیف و تکنیک‌ها) می‌باشد که افراد نمونه به‌واسطه قرار گرفتن در گروه آزمایش تحت درمان و آموزش ارائه شده است. روایی این بسته توسط متخصصان مورد تایید قرار گرفت. براساس استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید چهار شرط اساسی رعایت شود، ۱- خطی بودن رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۲- همگنی واریانس متغیرها ۳- استقلال داده‌ها و ۴- کمی بودن متغیر وابسته. برای استقلال داده‌ها از آنجا که هم انتخاب افراد نمونه و هم انتصاب افراد نمونه در گروه‌ها، تصادفی است، لذا می‌توان ادعا داشت که داده‌ها از هم مستقل هستند و لذا استقلال داده‌ها رعایت شده است. در مورد کمی بودن متغیر داده‌ها از آنجا که ابزار تحقیق طوری است که همه متغیرهای وابسته، کمی (باطیف لیکرت) ارزیابی شده است، لذا این فرض نیز رعایت شده است.

جدول ۳. آزمون خطی بودن رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقدار معناداری	میانگین مجذورات	F	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
۰/۱۰	۳/۰۵	۱۵/۰۴	۲	۳۰/۰۷	کاهش همکاری
۰/۱۲	۹/۹۸	۳/۰۵	۲	۶/۱۱	رابطه فردی
۰/۱۷	۱/۵۹	۳/۲۵	۲	۶/۵۰	جدا کردن امور مالی
۰/۱۹	۱/۴۴	۱/۶۱	۲	۳/۲۲	واکنش هیجانی
۰/۱۴	۵/۵۹	۳/۰۹	۲	۶/۱۹	روابط جنسی
۰۰/۲۷	۱/۰۲	۰/۴۴	۲	۰/۸۹	حمایت از فرزند و خانواده
۰/۲۱	۱/۱۳	۴۹	۲	۰/۹۸	کاهش روابط خانوادگی

با توجه به F بدست آمده و مقدار معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ نشان می‌دهد مفروضه خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون‌ها و متغیر مستقل برقرار است.

جدول ۴. آزمون لون به‌منظور بررسی همگنی واریانس‌ها

مقدار معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F	متغیر
۰/۴۹	۵۸	۲	۰/۷۵	کاهش همکاری
۰/۴۶	۵۸	۲	۰/۷۹	رابطه فردی
۰/۳۸	۵۸	۲	۰/۹۹	جدا کردن امور مالی
۰/۱۶	۵۸	۲	۱/۹۷	واکنش هیجانی
۰/۹۳	۵۸	۲	۰/۰۸	روابط جنسی
۰/۷۶	۵۸	۲	۰/۲۸	حمایت از فرزند و خانواده
۰/۷۹	۵۸	۲	۰/۲۳	کاهش روابط خانوادگی

شرط همگنی واریانس‌ها در همه مؤلفه‌ها معنادار نمی‌باشد، بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار می‌باشد و بنابراین از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیات استفاده شد.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین تعارضات زناشویی در دو گروه (فرضیه اصلی)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۸۷۲/۷۷	۲	۲۹۰/۹۲	۱۹/۲۸	۰/۰۰۱
عرض از مبدا	۴۶/۱۵	۱	۴۶/۱۵	۳/۰۶	۰/۰۰۳
پیش‌آزمون	۲۱۱/۲۱	۱	۲۱۱/۲۱	۱۴	۰/۰۰۱
گروه	۷۵/۰۴	۱	۳۷۵/۵۲	۲۴/۸۹۰	۰/۰۰۱
خطا	۴۸۲/۷۹	۲۲	۱۵/۰۹		
کل	۱۴۵۰۴	۳۰			
کل اصلاح شده	۱۳۵۵/۵۶	۲۵			

جدول ۵ نشان می‌دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر تعارضات زناشویی داشته است ($F=24/89$ و $P<0/001$).

جدول ۶. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین کاهش همکاری در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۶۷/۷۱	۲	۲۲/۵۷	۴۷/۲۴	۰/۰۰۱
عرض از مبدا	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۸۱	۰/۳۸
پیش‌آزمون	۳۰/۲۱	۱	۳۰/۲۱	۶۳/۲۴	۰/۰۰۱
گروه	۴۶/۸۸	۱	۲۳/۴۴	۴۹/۰۶	۰/۰۰۱
خطا	۱۵/۲۹	۲۲			
کل	۲۵۲	۳۰			
کل اصلاح شده	۸۳	۲۵			

جدول ۶ نشان می‌دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر کاهش همکاری داشته است ($F=49/06$ و $P<0/001$).

جدول ۷. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین روابط فردی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۷/۰۲	۲	۳/۵۱	۸/۳۶	۰/۰۰۲
عرض از مبدا	۰/۳۰	۱	۰/۳۰	۰/۷۳	۰/۴۰
پیش‌آزمون	۴/۳۵	۱	۴/۳۵	۱۰/۳۷	۰/۰۰۴
گروه	۳/۵۸	۱	۳/۵۸	۸/۵۴	۰/۰۰۸
خطا	۸/۸۱	۲۱	۰/۴۲		
کل	۲۴	۲۴			
کل اصلاح شده	۱۵/۸۳	۲۳			

جدول ۷ نشان می دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر رابطه فردی داشته است ($F=۸/۵۴$ و $P<۰/۰۰۱$).

جدول ۸. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین جدا کردن امور مالی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۱۵۲/۱۴	۲	۵۰/۷۱	۲۳/۹۲	۰/۰۰۱
عرض از مبدأ	۹۱/۷۱	۱	۹۱/۷۱	۴۳/۲۵	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۸۵/۶۴	۱	۸۵/۶۴	۴۰/۳۹	۰/۰۰۱
گروه	۸۹/۶۹	۱	۴۴/۸۵	۲۱/۱۵	۰/۰۰۱
خطا	۶۷/۸۶	۲۱	۲/۱۲		
کل	۵۱۲۰	۲۴			
کل اصلاح شده	۲۲۰	۲۳			

جدول ۸ نشان می دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر جدا کردن امور مالی داشته است ($F=۲۱/۱۵$ و $P<۰/۰۰۱$).

جدول ۹. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین واکنش های هیجانی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۲۷۰/۷۸	۲	۹۰/۲۶	۳۷/۳۷	۰/۰۰۱
عرض از مبدأ	۲۸/۰۹	۱	۲۸/۰۹	۲۴/۳۹	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۲۱۶/۷۳	۱	۲۱۶/۷۳	۱۸۸/۱۸	۰/۰۰۱
گروه	۴۴/۷۴	۱	۲۲/۳۷	۱۹/۴۲	۰/۰۰۱
خطا	۳۶/۸۶	۲۱	۱/۱۵		
کل	۳۰۲۹	۲۴			
کل اصلاح شده	۳۰۷/۶۴	۲۳			

جدول ۹ نشان می دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر واکنش های هیجانی داشته است ($F=۱۹/۴۲$ و $P<۰/۰۰۱$).

جدول ۱۰. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین روابط جنسی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۱۷۵/۹۶	۲	۵۸/۶۵	۸۲/۳۶	۰/۰۰۱
عرض از مبدأ	۲۰/۴۶	۱	۲۰/۴۶	۲۸/۷۳	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۱۱۴/۷۹	۱	۱۱۴/۷۹	۱۶۱/۱۸	۰/۰۰۱
گروه	۳۹/۵۱	۱	۱۹/۷۵	۲۷/۷۴	۰/۰۰۱
خطا	۲۲/۷۹	۲۱	۰/۷۱		
کل	۲۶۴۹	۲۴			
کل اصلاح شده	۱۹۸/۷۵	۲۳			

جدول ۱۰ نشان می دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر روابط جنسی داشته است ($F = 27/74$) و ($P < 0/001$).

جدول ۱۱. تحلیل کوواریانس تفاوت حمایت از فرزندان و خانواده در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۹۳/۰۴	۲	۳۱/۰۱	۷۱/۲۶	۰/۰۰۱
عرض از مبدأ	۱۱/۴۵	۱	۱۱/۴۵	۲۶/۳۰	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۹۰/۱۶	۱	۹۰/۱۶	۲۰۷/۱۵	۰/۰۰۱
گروه	۰/۷۶	۱	۰/۳۸	۰/۸۷	۰/۰۰۵
خطا	۱۳/۹۳	۲۱	۰/۴۳		
کل	۴۲۵	۲۴			
کل اصلاح شده	۱۰۶/۹۷	۲۳			

جدول ۱۱ نشان می دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر حمایت از خانواده و فرزندان داشته است ($F = 0/87$) و ($P < 0/001$).

جدول ۱۲. تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین روابط خانوادگی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۱۲۸/۷۰	۲	۴۲/۹۰	۹۷/۷۲	۰/۰۰۱
عرض از مبدأ	۴/۲۵	۱	۴/۲۵	۹/۶۹	۰/۰۰۴
پیش آزمون	۱۲۲/۲۰	۱	۱۲۲/۲۰	۲۷۸/۳۵	۰/۰۰۱
گروه	۲/۷۹	۱	۱/۳۹	۳/۱۸	۰/۰۰۶
خطا	۱۴/۰۵	۲۱	۰/۴۴		
کل	۶۰۵	۲۴			
کل اصلاح شده	۱۴۲/۷۵	۲۳			

جدول ۱۲ نشان می دهد که بسته آموزشی تأثیر معناداری بر کاهش روابط خانوادگی داشته است ($F = 3/18$) و ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد بسته آموزشی مقابله با بدگمانی توانست میزان تعارضات زناشویی را کاهش دهد. تعارضات زناشویی به عنوان تعارض بین زن و مرد به عنوان یکی از منابع قدرت استرس‌هایی را برای زوجین به همراه داشته به شکلی آن‌ها با مشکلات مالی، اجتماعی، جنسی، تنش‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند که بعدی از آن ریشه در بدگمانی‌های زوجین به یکدیگر دارد از طریق سفارش‌ها قرآنی، راهکارهای معنوی توسط معصومین و تلفیق آن‌ها با راهکارهای روانشناسی می‌تواند زوجین را از تعارضات زناشویی رهایی

بخشد. خجسته مهر (۱۳۹۱) بیان می‌کند که ریشه تعارضات از آنجا ناشی می‌شود که تعارضات ریشه در نوع تفکرات زوجین راجع به هم و راجع به روابطشان نهفته است ریشه در سطح دانش، تمایلات، ارزش‌ها و توانایی‌های آن‌ها که همه این‌ها اول در فکر و ظن فرد مقابل است؛ بنابراین از طریق تلفیق راهکارهای روانشناسی و معنوی نشات گرفته از منابع اسلامی می‌توان این فکر، ظن منفی فرد را به سمت خوش‌بینی کشاند و او را از بدگمانی‌های رهایی بخشید تا رفتارهای وی نیز تغییر یابند.

نتایج نشان داد بسته آموزشی توانسته است میزان همکاری بین زوجین را افزایش دهد. این بدان معنی است راهکارهای عملی روانشناسی و تلفیق آن با منابع اسلامی زوجین را تشویق به همکاری کرده است. از نگاه ترمن (۲۰۱۷؛ به نقل از شیخی، ۱۳۹۸) عدم ثبات و استواری عواطف در زندگی زناشویی موجب ناخرسندی و تعارض می‌گردد که تأثیرات سوء آن بر کودکان غیرقابل‌انکار خواهد بود. هنگامی که دو نفر به‌عنوان زن و شوهر با یکدیگر زندگی می‌کنند تعارض به وجود خواهد آمد. در تعامل‌های بسیار طبیعی زن و شوهر، مواقعی هست که اختلاف‌هایی به وجود می‌آید و یا نیازها برآورده نمی‌شوند، هر دو شریک نسبت به هم احساس خشم، ناکامی و نارضایتی می‌کنند؛ بنابراین تعارض میزان همکاری زوجین را کاهش می‌دهد از این روی بسته آموزشی از طریق راهکارهای رفتاری، شناختی، هیجانی، معنوی می‌تواند تعارض زوجین را کاهش داده و همکاری آنان را برای کاهش دادن کشمکش‌ها و دعوای برانگیزد.

بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی تأثیر معناداری بر افزایش میزان روابط فردی داشته است. این بسته آموزشی از طریق آشنایی با مفهوم بدگمانی و آثار آن قواعد و غیره، آشنایی با علل بدگمانی شناختی عاطفی رفتاری و شخصیتی، آگاهی از مشکل اخلاقی، بالا بردن سطح معرفت، تمایز بین حادثه و تفسیر حادثه، تزکیه نفس، خودداری از تجسس، دوری از خودخواهی و تکبر، کاهش توقعات از یکدیگر، حمل بر صحت کردن اعمال، دور کردن افکار منفی، صبر و گذشت، دوری از افراد بدبین، زنده نگه داشتن امید و توکل به خدا به‌عنوان راهکارهای معنوی و راهکارهای مثبت‌نگری، راهکارهای عاطفی مواجهه با هیجان و خلق منفی، راهکارهای رفتاری مواجهه با بدگمانی، راهکارهای شناختی پیشگیری و درمان بدگمانی توانسته است میزان روابط بین فردی را افزایش دهد و زوجین به‌جای آنکه در این روابط از هم فاصله بگیرند از طریق راهکارهای روانشناسی و اسلامی روابط بین آن‌ها محکم‌تر خواهد شد.

بسته آموزشی تأثیر معناداری بر کاهش جدا کردن امور مالی داشته است. بسته آموزشی می‌تواند با کاهش فاصله‌های عاطفی زوجین به آن‌ها کمک کند انواع جدایی‌های عاطفی، جنسی و مالی را کاهش دهد. زمانی که این منابع و راهکارها اعم از؛ از طریق آشنایی با مفهوم بدگمانی و آثار آن قواعد و غیره، آشنایی با علل بدگمانی شناختی عاطفی رفتاری و شخصیتی، آگاهی از مشکل اخلاقی، بالا بردن سطح معرفت، تمایز بین حادثه و تفسیر حادثه، تزکیه نفس، خودداری از تجسس، دوری از خودخواهی و تکبر، کاهش توقعات از یکدیگر، حمل بر صحت کردن اعمال، دور کردن افکار منفی، صبر و گذشت، دوری از افراد بدبین، زنده نگه‌داشتن امید و توکل به خدا به‌عنوان راهکارهای معنوی و راهکارهای مثبت‌نگری، راهکارهای عاطفی مواجهه با هیجان و خلق منفی، راهکارهای رفتاری مواجهه با بدگمانی، راهکارهای شناختی پیشگیری و درمان بدگمانی توانسته است میزان روابط بین فردی را افزایش دهد و زوجین به‌جای

آنکه در این روابط از هم فاصله بگیرند از طریق این راهکارهای روانشناسی و اسلامی روابط بین آنها محکم‌تر کند علاوه بر اینکه روابط بین فردی آنها افزایش می‌یابد بلکه این راهکارها موجب می‌شود آنها از جدایی‌های عاطفی، جنسی و مالی دست بکشند و تلاش و کار را برای یک زندگی مشترک بدانند. بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی تأثیر معناداری بر واکنش‌های هیجانی داشته است. از طریق آشنا ساختن زوجین با علل بدگمانی شناختی، عاطفی و شخصیتی، راهکارهای شناختی و درمان بدگمانی، راهکارهای معنوی، راهکارهای مثبت‌نگری در خانواده، راهکارهای عاطفی مواجهه با هیجان و خلق منفی، راهکارهای رفتاری مواجهه با بدگمانی میزان واکنش‌های منفی را در بین زوجین می‌کاهد و میزان واکنش‌های هیجانی مثبت را افزایش می‌دهد از این‌رو به آنها کمک می‌کند که واکنش‌های هیجانی منفی و پر تنش خود را کنترل کنند و بتوانند از طریق مهارت‌های جایگزینی واکنش‌های مثبت را در خود به کمک جلسات افزایش دهند و واکنش‌های هیجانی منفی را در خود به مرحله خاموشی برسانند. نتایج نشان می‌دهد بسته آموزشی تأثیر معناداری بر روابط جنسی داشته است. نتایج حاکی از آن است که درمانگر از طریق آگاهی‌های شناختی که بر اساس نظریه ایس فرد به‌محض آنکه یک رفتار خاص را مشاهده می‌کند به دلیل وجود افکار تحریف شده، برداشت‌های ذهنی به‌طور کلی خطاهای شناختی دچار سوء برداشت از رفتار شریک زندگی خود یا افراد دیگر می‌شود در نتیجه این مسئله منجر به این می‌شود که فرد دچار بدگمانی بشود پس فکر فرد به‌نوعی مسموم و بدگمان می‌شود و همچنین از طریق آگاهی‌های هیجانی (به دلیل خلق منفی بر ویژگی‌های منفی و پیامدهای منفی هرچیز تأکید می‌کند این مسئله باعث می‌شود بقیه رویدادها در ذهنش کمرنگ باشد و فقط موارد منفی در ذهنش جلوه نماید و در نتیجه دچار شک و بدگمانی به دیگران می‌شود. این شک و بدگمانی خود منجر به ناامیدی افسردگی و پریشانی خلقی در فرد می‌شود) همچنین از طریق آگاهی‌های رفتاری (هم فردی که به دیگران شک می‌کند و نسبت به رفتار شریک زندگی خودش تردید دارد چه در زمینه دوست داشتن و چه در زمینه شخصیت همسرش دچار تردید هست بنابراین ممکن است اولاً ناامید، افسرده و دل‌سرد بشود همیشه صحنه را ترک نماید و از ابراز احساسات مثبت به زوج خود خودداری نماید و خشم و ناراحتی خود را به‌صورت کلامی و بدنی به زوج خود ابراز نماید و به‌طور کلی با توجه به افکار منفی متعاقب آن احساس منفی که در ذهن فرد شکل گرفته رفتارهایی که نشان می‌دهد باعث کناره‌گیری زوجین و خود زمینه‌ساز دلزدگی زوجین و برهم زنده تعادل زندگی آنها خواهد بود) این آگاهی‌ها زمانی با راهکارهای هیجانی، شناختی، عاطفی، معنوی همراه می‌شود روابط جنسی که مورد رضایت دو طرفین هست را ترمیم می‌کند و فاصله‌های جنسی را از بین می‌برد و به زوجین کمک می‌کند تا در این رابطه رضایت طرف مقابل را جلب کنند.

نتایج نشان می‌دهد بسته آموزشی تأثیر معناداری بر حمایت از خانواده و فرزندان داشته است. بسته آموزشی اثربخشی موفقی بر افزایش حمایت از خانواده و فرزندان داشته است این بدان معنی است زمانی که زوجین اختلاف‌ها و ریشه‌های آن را درک می‌کنند، پی به اهمیت خانواده در امنیت روانی می‌برند، با علت‌های بدگمانی نسبت به یکدیگر آگاهی می‌یابند و از طریق تمرین‌ها و تکالیف خانگی راهکارهایی را برای کاهش تعارضات به کار می‌برند و همزمان باهم تمرین می‌کنند قطعاً یاد می‌گیرند که از یکدیگر

دفاع کنند و از اعضای خانواده حمایت کنند و حمایت کردن را یاد بگیرند.

نتایج نشان می‌دهد بسته آموزشی تأثیر معناداری بر کاهش روابط خانوادگی داشته است. بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی می‌تواند روابط خانوادگی را افزایش دهد و آسیب وارد بر این روابط را ترمیم کند. زمانی که زوجین تصمیم می‌گیرند از طریق آگاهی‌هایی که در آموزش به علل بدگمانی، اهمیت خانواده، تحکیم خانواده داشتن خانواده و حمایت، مشکل ریشه‌ای تعارضاتی که بین آن‌ها وجود دارد را درک کنند و با همکاری دوطرفه بین آن‌ها با شرکت در جلسات آموزشی و راهکارهایی در این زمینه و با تمرین و تکالیف خانگی با راهکارهایی که به آن‌ها داده میشود روابط خود را ترمیم ساخته و برای یک روابط خانوادگی گرم میکوشند. مطالعات براتی (۱۳۹۷) که دریافت هشت مؤلفه سنجش تعارضات زناشویی اعم از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، کاهش ارتباط مؤثر، با تعارضات ما بین زوجین رابطه مثبت دارد همسو با یافته‌های پژوهش حاضر است چراکه منبع تعارضات را مولفه‌های بررسی شده در این پژوهش میداند. مطالعات کیتزمن (۲۰۱۹) که معتقدند میان تعارضات زناشویی و اختلال در وظایف سرپرستی رابطه وجود دارد. مطالعات هنری و میلر (۲۰۱۹) نیز نشان داد رایج‌ترین مشکلات عبارت بودند از موضوعات مالی موضوعات جنسی، شیوه برخورد با کودکان، صمیمیت عاطفی، تمیز کردن منزل و ارتباط هستند، همخوان میباشد. هانسون و لندبلند (۲۰۱۸) بیان کرد آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعاملات زناشویی مشکل داشته‌اند باعث بهبود روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنان می‌گردد. اسماعیلی (۱۳۹۸) نشان داد عدم تفاهم اخلاقی با همسر، عدم احساس مسئولیت همسر، مشکلات مالی و عصبی بودن همسر، دخالت خانواده همسر در زندگی مشترک، فحاشی همسر، بدبینی زنان متقاضی طلاق نسبت به همسرانشان، بدبینی همسران زنان متقاضی طلاق نسبت به آنان، اختلاف عقاید دینی، عدم رضایت از شغل همسر، ناتوانی جنسی همسر در روابط زناشویی، اختلاف طبقاتی زنان متقاضی طلاق با همسرانشان، کم بودن تحصیلات همسر و غیره؛ پیشنهاد میشود زوجین را با ماهیت روابط متقابل، تفاوت‌هایی شخصیتی که هر زن و مرد دارند، تفاوت‌های در روانشناسی آن‌ها را درک کنند، اختلاف دیدگاه را یک امر عادی قلمداد کنند، این امر از طریق آموزش‌ها و ارائه کتابهای روانشناسی تفاوت‌های زن و مرد، کلاسهای آموزشی مکمل از طریق شبکه‌های رسمی و غیررسمی به زوجین انجام گیرد.

به زوجین کمک کنید یکدیگر را در شرایط بیکاری، نبود درآمد، وقایع منفی حاصل از آن، مسائل مالی، بیماری‌ها تحمل کنند این امر میتواند از طریق آموزش‌های تحمل پریشانی‌ها و تاب‌آوری صورت گیرد. ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی در نوع تفکرات زوجین راجع به هم و راجع به روابطشان نهفته است بنابراین پیشنهاد می‌شود آموزش‌های تفاوت‌های فردی و تحمل تفاوت‌ها علاوه بر آموزش‌ها، کتاب‌های آموزشی و تمرین‌های مناسب ارائه شود.

نزدیکی و شدت روابط خانوادگی همراه با اختلافات موجود میان اعضای خانواده در سطح دانش، تمایلات، ارزش‌ها، توانایی‌ها و غیره انجام می‌گیرد و از آن تأثیر می‌پذیرد بنابراین به زوجین آگاهی‌ها،

دانش‌ها و توانایی‌های لازم را در کنار بسته آموزشی از طریق مهارت‌های تاب‌آوری، تحمل تفاوت‌ها، سبک زندگی ایرانی-اسلامی آموزش دهید.

سطح مناسب و بهینه‌ای از ارتباطات که همان شناخت خود و دیگران است که به تحکیم و بهبود روابط زوجین و خانواده کمک می‌کند را مدنظر داشته باشید.

عدم ثبات و استواری عواطف در زندگی زناشویی موجب ناخرسندی و تعارض می‌شود به آن‌ها کمک کنید از طریق این آموزش‌ها مهارت‌های خودکنترلی و خودتنظیمی را در خود افزایش دهند. به زوجین کمک کنید که افکار منفی خود را شناسایی کنند و به شکل واقع‌بینانه‌ای افکار مثبت را جایگزین آن کنند (دور انداختن بدگمانی و افکار منفی)؛ کمک کنید که روابط اجتماعی خود را تقویت کنند، این امر از طریق شرکت در مباحث علمی، مشاوره‌ای، عضو بودن در شبکه‌های اجتماعی مشاوره زوجین انجام می‌پذیرد، موقعیتهایی را که منجر می‌شود که احساس بدگمانی کنند را شناسایی کنند و با تمرینهایی که به آنها داده می‌شود مثلاً از طریق نوشتن احساس و رفتارهایی که آن موقع از خود نشان می‌دهد و از طریق ارائه راهکارهای مانند جایگزینی سریع افکار مثبت به جای افکار منفی، تحمل هیجانی بالا آنها را از این وضعیت نجات دهید.

آگاهی از مشکل اخلاقی خود و قابل تغییر بودن آن از طریق ارائه مهارت توجه به نعمت‌های پروردگار و نگرش مثبت خودآگاهی هیجانی و آگاهی از روایات و آیات مختلف راجع به بدگمانی و آثار آن به زوجین بالا بردن سطح شناخت و معرفت؛ به هر میزان که شناخت آدمی از موضوعات، کامل‌تر و عمیق‌تر شود، موجب ایجاد بینشی واقع‌بینانه و شفاف‌تر می‌گردد، افراد منفی‌نگر و بدبین دوری کنید، این امر از طریق کاهش روابط با افراد بدگمانی صورت می‌گیرد که تأثیرات منفی و ظن بد را در زوجین تحریک میکند، صورت می‌گیرد.

منابع

اسماعیلی، علی (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی طرحواره درمانی و درمان شناختی- رفتاری بر بهبودی بیماران مبتلا به اختلال وسواس-اجبار همایند و نا همایند با افسردگی. رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.

امیدی، رزیتا، راد، فیروز. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین سلامت اجتماعی با میزان سازگاری زناشویی در بین بانوان متأهل ساکن شهر آستارا، مطالعات جامعه‌شناختی، ۱۱ (۴۱)، ۹۴-۷۷.

امین یزدی، علی. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر سازگاری عاطفی بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

چارستاد، حسین، عظیمی، رحمت‌اله. (۱۴۰۱). اثربخشی طرح‌واره درمانی بر سرمایه روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق، مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، ۴ (۱۱)، ۶۷-۵۷.

رحیمی روح اله، سلیمی بجستانی حسین، فرح بخش کیومرث، عسگری محمد. (۱۳۹۹). جستجوی کیفی در تجارب زیسته زوج‌های شاغل از رضایت و تعارضات زناشویی: زوج شاغل ماهر و غیرماهر، مجله علوم

شناختی، ۱۹ (۸۸)، ۳۹۱-۴۱۲.

فاطمی خواه حسین. (۱۴۰۰). تدوین بسته آموزشی روان شناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی، پایانامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشکده تربیت، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.

کریمی، اصغر، احمدی، صدیقه، زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱ (۴۴)، ۲۷۸-۲۵۳.

گلدنبرگ، ایرنه، گلدنبرگ، هربرت (۱۳۹۶) خانواده‌درمانی، مترجمان حسین شاهی‌برواتی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند (۱۳۹۶)، ویرایش، روان، ارسبان.

الیس، سیجل و همکاران (۱۹۹۵). زوج‌درمانی، ترجمه جواد صالحی و سید امیر امین یزدی، (۱۳۹۵)، تهران، نشر میثاق.

- Beach. S. R. H, Fincham. F. D & katz. (2018). Marital Therapy in the treatment of depression. *Toward a third generation of therapy and research Clinical Psychology, Review*. 18 (6). 661-635
- Budman, S.H., & Gurman. A.S. (2015). *Theory & practice of brief therapy*. New York . Guilford.
- Gottman. J. m. & Silver. N. (2017). *The seven principles for Making Marriage Work*. New York, Three rivers Press.
- Johanson. S.M. (2018). The revolution in couple therapy. *Journal of Marital & family therapy*. 29.348-365.
- Kitzmann. K.M. (2014). Effects of Marital conflict. *Journal of Developmental Psychology*. 36(1).3-13.
- Kline. R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Kline.G. H, pleasant. N.D, Whiltton, S.W. & Markman. H.J. (2013). Understanding couple conflict .In A.L vangelisti & D Perlman (Eds) .*The Cambridge handbook of personal relationships*. 445-462. New York Cambridge University Press.