

## اثربخشی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر شادکامی زوجین ناسازگار Effectiveness of Emotion-Focused counseling Based on Islamic ethics on Happiness of Incompatible couples

Fateme Jafari

Mansoureh Hajhosseini

Bagher Ghozaribonab

فاطمه جعفری\*

منصوره حاج‌حسینی\*\*

باقر غباری‌بناب\*\*\*

### چکیده

### Abstract

The purpose of this study was to design and identify Emotion-Focused counseling model on Islamic ethics on incompatible couples' Happiness. The research method was experimental and in the framework of a pseudo-experimental design of a pre-test and post-test type with a control group. The statistical population was selected from 30 volunteers of all clients' couples referring to Yara counseling center in Saveh city in the second six months of 1395. The information gathering tool was Oxford Happiness Questionnaire (1989, OHI). The program was run for 10 sessions of 90-minute group counseling for the test group but the control group did not receive any training. The findings indicated that the designed model had an appropriate validity (CVR= 0.7125), and significantly increased the happiness mean and its components namely: life satisfaction, positive mood, well-being mental, self-efficacy but there was no significant effect on the other component which was self-esteem. It can be concluded that an Emotion-Focused Counseling Based on Islamic ethics model can drive inconsistent couples from insecure attachment to secure attachment, more emotional control and more intimate as an applied and effective way.

**Key Words:** Emotion-Focused Approach, Emotion-Focused counseling Based on Islamic ethics, Happiness

پژوهش حاضر با هدف طراحی و شناسایی اثر الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر شادکامی زوجین ناسازگار صورت پذیرفت. روش پژوهش آزمایشی، و در چارچوب طرح شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره یارا در شهرستان ساوه بوده است که از بین آن‌ها ۳۰ زوج داوطلب در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۵ انتخاب گردید و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI، ۱۹۸۹) بود. برنامه به مدت ۱۰ جلسه مشاوره گروهی ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد، اما گروه گواه، آموزشی دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که الگوی طراحی‌شده از روایی مناسب (CVR= 0.7125) برخوردار بوده و باعث افزایش معنادار میانگین شادکامی و مولفه‌های آن یعنی رضایت از زندگی، خلق مثبت، بهزیستی ذهنی و خودکارآمدی گردیده، اما بر مولفه دیگر یعنی عزت نفس تاثیر معناداری نداشته است. می‌توان نتیجه گرفت الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی به عنوان یک روش کاربردی و مؤثر می‌تواند زوجین ناسازگار را از حالت دل‌بستگی نالایم به ایمن، تنظیم هیجانات و شادکامی بیشتر سوق دهد.

**واژه‌های کلیدی:** رویکرد هیجان‌مدار، مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی، شادکامی

\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران  
\*\* نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران

\*\*\* استاد گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران

email:hajhosseini@ut.ac.ir

Received: 15 July 2017 Accepted: 26 Nov 2017

پذیرش: ۹۶/۹/۵

دریافت: ۹۶/۴/۲۴

## مقدمه

ازدواج، منبع عمیق‌ترین احساسات و هیجانات است. این که چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانات قوی را بفهمند و در مورد آنها گفتگو کنند، می‌تواند نقش موثری در رضایت زناشویی ایفا کند، زیرا وقتی افراد توانایی کنترل هیجانات خود را داشته و بر نحوه ابراز آن نسبت به همسرشان تسلط دارند، می‌توانند از بسیاری از سوء تفاهم‌های احتمالی در روابط زناشویی میان خودشان جلوگیری کنند. در واقع ابراز عواطف نقش عمده‌ای بر شادی‌ها و تداوم زندگی زناشویی داشته و هیجان‌ها، به عنوان یکی از ابعاد زیستی-روانشناختی انسان در زندگی زناشویی نیز حائز اهمیت است. درحالی‌که تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌های هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد، عدم تنظیم هیجان‌ها می‌تواند منجر به اختلالات روانشناختی شود. مطابق با آنچه خدایاری فرد و عابدینی (۱۳۹۴) نشان داده‌اند، عدم تنظیم هیجان‌ها می‌تواند منجر به هیجان‌های منفی چون اضطراب، خشم و غمگینی شده، و به تبع خود رضایت افراد از روابط زناشویی را کاهش می‌دهد. جانسون و ویفن (۲۰۰۳) نیز معتقدند هیجانات منفی ناشی از عدم تنظیم عواطف، بر توانایی فرد برای در دسترس بودن عاطفی اثرگذار بوده و فرد در چنین حالتی، در تشخیص و درک نیازهای طرف مقابل مشکل داشته و ممکن است در پاسخ به نیازهای طرف مقابل، صلاحیت کافی نداشته باشد. این دو نظریه پرداز در توضیح این آشفتگی‌های عاطفی بین زوجین، نقش واسطه‌ای دلبستگی را مطرح نموده، و استدلال می‌کنند که عدم دسترسی هیجانی می‌تواند، منجر به دلبستگی ناپایمن<sup>۱</sup> در طرف مقابل شود و دلبستگی ناپایمن، می‌تواند افسردگی و خشم را به دنبال داشته باشد. این درحالی‌ست که مطابق با گرین برگ، سیگل و لیت (۱۹۹۳) و فنی و نولر (۱۹۹۶)، افراد با دلبستگی ایمن<sup>۲</sup> از عواطف مثبت، خوش‌بینی و شادکامی<sup>۳</sup> بالاتری برخوردارند. از سوی دیگر، ازدواج و به طور مشخص تبادل عاطفی میان زوجین، از قوی‌ترین هیجان‌های مثبت محسوب گردیده و می‌تواند شادکامی آنها را افزایش دهد. شادکامی حالت عاطفی مثبتی است که با خشنودی و لذت مشخص می‌شود و با خود صفاتی شامل داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی را به همراه دارد (کوهن، یون و جانستون، ۲۰۰۹). به عبارت دیگر، شادکامی حس عاطفی مثبت ناشی از احساس خوشی است که آرامش فکری را به همراه داشته و می‌تواند رضایت از زندگی را افزایش دهد. مطابق با ویلیام و تامسون (۲۰۰۵) نیز شادکامی، سازه‌ای مهم در زندگی زناشویی قلمداد گردیده و آنها معتقدند شادکامی، در زندگی خانوادگی نیز می‌تواند تعیین‌کننده رضایت از زندگی زناشویی باشد. از این روی، باید گفت شادکامی در کیفیت ازدواج، اهمیت بسیار دارد. اما متأسفانه پژوهش‌ها نشانگر آن است که در جامعه امروز، زوج‌ها نمی‌توانند هیجانات خود را به گونه مناسبی تنظیم نموده و ابراز کنند و این امر منجر به شکل-گیری تعاملات منفی در میان آنها می‌شود که به نوبه خود به تجربه سطح پایین‌تری از شادکامی منجر می‌شود

<sup>۱</sup>. insecure attachment

<sup>۲</sup>. secure attachment

<sup>۳</sup>. Happiness

(حسینی، ۱۳۸۹). افزایش ناراضی‌های زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پربارسازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان‌دهنده نیاز همسران به مداخلات تخصصی مشاوران خانواده در این زمینه می‌باشد (خوای، ۱۳۹۲). یکی از رویکردهای زوج‌درمانی که بر اهمیت تنظیم هیجانات در تعاملات زوجین تأکید بسیاری دارد، رویکرد هیجان‌مدار است که هدف آن اصلاح الگوهای تعاملی زوجین، بازسازی پاسخ‌های هیجانی و تسریع رشد رشته‌های ایمن‌دلبستگی است (حسینی، ۱۳۸۹). این رویکرد به زوجین کمک می‌کند نیازها و تمایلات اصلی و نگرانی‌های دلبستگی یکدیگر را شناسایی کرده و ابراز کنند، بنابراین از ناامنی‌های دلبستگی زوجین کاسته می‌شود و دلبستگی ایمن بین آن‌ها پرورش می‌یابد (مدنی، هاشمی گلپایگانی و لواسانی، ۱۳۹۵). از آنجا که دلبستگی ایمن به افزایش عواطف مثبت مانند امید و خوشبینی به ویژه در موقعیت‌های دشوار منجر می‌شود (زاهد بابلان، رضایی جمالویی و حرفتی سبحانی، ۱۳۹۱)، رویکرد هیجان‌مدار می‌تواند با توسعه دلبستگی ایمن به افزایش شادکامی زوجین کمک کند. علاوه بر نقش زوج‌درمانی هیجان‌مدار در افزایش شادکامی، دستورات دینی نیز راهبردهایی را در تنظیم هیجان‌ها ارائه می‌دهند که عمل به آن‌ها می‌تواند به بهبود رابطه توأم با شادکامی در خانواده کمک کند. پژوهش‌های زیادی از جمله سینگ و مالیک (۲۰۱۲)؛ جانگ (۲۰۱۳) و آناند و سینگ (۲۰۱۵) نشان داده‌اند رابطه مثبتی بین شادکامی و اعتقادات مذهبی وجود دارد. کیم، سیدلیتیز، رو، ایوینگر و دوستین (۲۰۰۴) به این نتیجه دست یافتند که عمل به باورهای دینی با هیجانات مثبت مانند خوش‌حلقی، شادکامی، مهربانی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش رابطه مثبت دارد، چرا که داشتن هدف‌های معنوی و عشق به خداوند، از راه‌های اصلی رسیدن به شادکامی به شمار می‌روند (رایان و دسی، ۲۰۰۰). از جمله روش‌های مداخله دینی موثر بر افزایش شادکامی زوجین، می‌توان به دو روش مداخله‌ای عفو و بخشش<sup>۱</sup> و مقابله‌های معنوی<sup>۲</sup> اشاره کرد. عفو و گذشت، یکی از اصول مهم اخلاق اسلامی به شمار می‌رود که به سه شیوه در قرآن بیان شده است، ۱) عفو: گذشت از گناه و ترک مجازات در آیه ۱۹۹ سوره اعراف «كُذِّبَ الْعُقُوبُ وَأُمِرَ بِالْعُرْفِ وَأَعْرَضَ عَنِ الْجَاهِلِينَ: با عفو و مدارا رفتار کن و به کارهای شایسته دعوت نما و از جاهلان روی بگردان»، ۲) صفح: صرف نظر کردن در آیه ۸۵ سوره حجر «فَاَصْفَحَ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ: به نحوی نیکو گذشت کن»، ۳) غفر: پوشیدن زشتی‌ها و عیوب در آیه ۴۳ سوره شوری «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ: و البته کسی که با وجود قدرت بر انتقام صبر کند و درگذرد، حقا که آن از کارهای مهم است». با توجه به اینکه بعد از وقوع رنج در یک رابطه پاسخ به فرد خاطی اغلب کینه‌توزانه است، بخشش برای بهبود رابطه ضروری است (بریت ویت، فینچمن و سلبی، ۲۰۱۱). همچنین ورتینگتون (۱۹۹۴) معتقد بود بخشش سنگ بنای یک ازدواج موفق است و می‌تواند به زوجها در مقابله با مشکلات کمک کند. آموزش بخشش موجب افزایش خشنودی زناشویی شده (شکوهی یکتا و تمرچی، ۱۳۹۲)، و پیش‌بینی‌کننده رضایت از رابطه زناشویی است (فینچمن، مک کالو و تسانگ، ۲۰۰۶). کاجدورین، فینچمن و داویلا

<sup>۱</sup>.forgiveness

<sup>۲</sup>.spiritual coping

(۲۰۰۴) نشان دادند تمایل به بخشش واسطه ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و رضایت از روابط زناشویی بود. بخشایشگری با کاهش هیجانانگ منفی بین افراد باعث بهبود روابط بین فردی شده (نعمتی، افروز، غباری بناب، شکوهی یکتا و به‌پژوه، ۱۳۹۵) و یکی از عوامل موثر بر شادکامی زوجین می‌باشد (واسوانی، ۲۰۰۶؛ به نقل از نوری تیرتاشی، شفیع‌آبادی و کرمی، ۱۳۹۱). همچنین، از آنجا که مقابله موفق نیز با باورهای مذهبی زوجین ارتباط مثبت دارند (پارگامنت، انسین، فوگوت، اولسون، ریلی و ون هیس‌مس، ۱۹۹۰)، میان الگوی مقابله دینی و شادکامی نیز همبستگی مثبت معنادار وجود دارد (فرانسسیس، رویبیز و وایت، ۲۰۰۳). جهت‌گیری مذهبی می‌تواند نقش مهمی در کمک به افراد در درک و مقابله با حوادث زندگی از طریق دادن امید داشته باشد. ایمان به حضور خداوند در زندگی زناشویی و داشتن یک نگرش مذهبی به ازدواج، می‌تواند با تاثیرگذاری بر شیوه‌های مقابله مذهبی، باعث افزایش رضایت زناشویی افراد شود (رضا پور میر صالح، ۱۳۹۴). پارگامنت، اسمیت، کونیک و پرز (۱۹۹۸)، دین را منبعی برای مقابله می‌دانند که در لحظات استرس، حس معنا، کنترل شخصی و صمیمیت با دیگران را به فرد می‌دهد. پارگامنت (۱۹۹۷) بیان کرد که مقابله دینی، منبعی چندبعدی است که دربردارنده شناخت‌های دینی باورهای مذهبی (هیجانانگ آرامش)، رفتارها (مناسک) و روابط دینی (تشکل‌های مذهبی) هستند. در قرآن کریم دسته‌بندی جالبی در مورد انواع مقابله ذکر شده است. سه نوع دسته‌بندی شامل: ۱) روش‌های شناختی (ایمان، توکل، اعتماد به مقدرات، رزاقیت و عدالت الهی)، ۲) روش‌های عاطفی- معنوی (یاد خدا، دعا، نماز، تلاوت قرآن، استغفار و امید)، ۳) روش‌های رفتاری (ازدواج، صله ارحام و صبر) (متمدیان، ۱۳۸۸). بنابر مطالب ذکر شده، رویکرد هیجان‌مدار و روش‌های مداخله دینی هر دو در بهبود شادکامی زوجین، تدابیری دارند و نکته جالب توجه اینکه، مفاهیم اساسی در رویکرد هیجان‌مدار (هیجانانگ و دلبستگی) در تعالیم دین اسلام نیز، مورد تاکید قرار گرفته‌اند. همانطور که رویکرد هیجان‌مدار بر اهمیت هیجانانگ، به عنوان قدرتمندترین عامل در روابط زوجین تاکید می‌کند (جانسون، ۲۰۰۴)، در اسلام نیز بر آگاهی و مدیریت هیجانانگ خود، تشخیص هیجانانگ دیگران و هم‌دلی تاکید زیادی وجود دارد (مرادی، ۱۳۹۳). روش‌های تنظیم هیجانانگ را در اسلام را می‌توان در پنج دسته طبقه‌بندی کرد:

۱) خودآگاهی: جایگاه خودآگاهی در آموزه‌های دینی بسیار بالاست. خداوند در سوره قیامت آیه ۱۴ می‌فرماید: «بَلَىٰ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ: انسان، خود به وضع خویش بیناست» (انصاریان، ۱۳۸۹). زیر معیارهای خودآگاهی عبارتند از: الف) آگاهی عاطفی: آگاهی نسبت به عواطف خود و تأثیرات آنها، ب) خودارزیابی دقیق: آگاهی از محدودیت‌ها و نقاط قوت خود و ج) اعتماد به نفس: اطمینان از ارزش‌ها و ظرفیت‌های خود (حیدری تفرشی، خدیوی و یوسفی، ۱۳۹۰).

۲) خودتنظیمی: خودتنظیمی شامل مدیریت حالات درونی شخص است که شامل پنج زیرمعیار می‌باشد. الف) خودکنترلی: به معنای مسئولیت پذیر بودن در مقابل عملکرد شخصی است. اسلام بر منبع درونی کنترل تأکید می‌ورزد و اشخاص را به دلیل اختیار و تعقل مسئول عملکرد خود می‌داند. خداوند در آیه ۷ سوره اسراء می‌فرماید: «إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِنَفْسِكُمْ وَ إِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا: اگر نیکی کنید، به خود نیکی کرده‌اید و اگر بدی کنید، به خود

بدی کرده‌اید» (انصاریان، ۱۳۸۹)، ب) قابلیت اعتماد: حفظ معیارهای صداقت است که از این طریق در افراد اطمینان ایجاد کند، ج) وظیفه شناسی: خداوند درخصوص پاداش تلاش می‌فرماید: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى: برای انسان به جز اندازه آنچه سعی و تلاش انجام داده، پاداش نخواهد بود» (نجم، ۳۹)، د) سازگاری: توان اعمال تغییرات، جابه‌جایی اولویت‌ها و مدیریت تقاضاهای چندگانه، و ه) نوآوری: خلق ایده‌های جدید (حیدری تفرشی و همکاران، ۱۳۹۰).

۳) آگاهی اجتماعی: آگاهی از احساسات و احتیاجات دیگران و علاقه‌مندی به مسائل مورد علاقه آنهاست. پیامبر(ص) می‌فرماید: محبوب‌ترین مردم نزد خدا کسی است که برای مردم سودمندتر بوده و خانواده‌اش را خشنود می‌کند (داودی، ۱۳۸۹).

۴) مهارت‌های اجتماعی: مهارت‌های فرد در ایجاد رابطه مؤثر با دیگران (حیدری تفرشی و همکاران، ۱۳۹۰). حضرت علی(ع) می‌فرماید: «خداوند کتابی هدایت‌گر فرستاد و نیکی و بدی را در آن بیان فرمود. در این میان حرمت مسلمان را بر هر حرمتی برتری بخشید. پس مسلمان کسی است که مسلمانان از زبان و دست او آزاری نبینند» (دستی، ۱۳۹۰). همچنین مفهوم دلبستگی، از دیگر مفاهیم مشترک میان رویکرد هیجان‌مدار و اسلام هستند. در رویکرد هیجان‌مدار، تاکید بر این است که نوع دلبستگی در کودکی، روابط زناشویی آینده فرد را پیش‌بینی می‌کند (هازان و شیور، ۱۹۸۷). یکی از محدوده‌های گسترش نظریه دلبستگی، مربوط به مفهوم دلبستگی به خداست (کرک پاتریک، ۲۰۰۵). کرک پاتریک و شیور (۱۹۹۲) معتقدند، دلبستگی ایمن به خدا ممکن است به روابط ایمن با افراد دیگر مانند همسر نیز تسری یابد. در واقع، دلبستگی ایمن به خداوند و پناه بردن به او، نقش مثبتی در افزایش رضایت زوجین دارد (امان الهی، ایزدی پناه و سودانی، ۱۳۹۴). مطابق با این تشابهات ذکر شده بین رویکرد هیجان‌محور و مداخله‌های دینی و نیز، ضرورت استفاده از رویکردهای مذهبی در کنار دیگر تکنیک‌های درمانی به خصوص در کشور ما که به اعتقادات مذهبی پای‌بندی بیشتری دارند و همچنین تاکید رویکرد هیجان‌محور بر هیجان‌ات اساسی مشترک بین تمام انسان‌ها و در نتیجه قابلیت آن در تحت پوشش قراردادن فرهنگ‌های مختلف، به نظر می‌رسد این رویکرد بتواند از طریق تلفیق با آموزه‌های غنی اسلامی در فرهنگ ایرانی نتایج شایان توجهی به دست آورد. بنابراین پژوهش حاضر درصدد است، تکنیک‌هایی بر پایه تعالیم اسلامی در کنار مباحث علمی رویکرد هیجان‌مدار در قالب طراحی الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی به زوجین ناسازگار، به منظور ارتقای شادکامی و مولفه‌های پنج‌گانه آن یعنی رضایت از زندگی، خلق مثبت، بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی و عزت نفس آن‌ها، طراحی نماید. از آنجا که تاکنون پژوهشی به این مقوله نپرداخته، امید است نتایج این پژوهش گامی در جهت کمک به مشاوران در پربارسازی روابط زناشویی باشد.

## روش

پژوهش حاضر در دو بخش صورت گرفته است. در بخش اول به طراحی و ارزیابی روایی الگوی مشاوره هیجان-مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی و در بخش دوم به شناسایی اثر این الگو بر شادکامی زوجین ناسازگار اقدام شد. در بخش اول، به منظور ساخت الگو، ابتدا بر مبنای نظر متخصصان، مولفه‌های الگو طراحی گردیده و سپس پروتکلی بر مبنای آن، برای اجرای برنامه تدوین شد. الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی شامل ۱۰ جلسه است که بر اساس مبانی نظری پژوهش تهیه شده است. مراحل تهیه الگوی به شرح زیر می‌باشد:

۱. بررسی روش‌های تنظیم هیجان‌ات در منابع اسلامی و مبحث دلبستگی به خدا و رابطه مثبت آن با دلبستگی در روابط عاشقانه با همسر؛

۲. تدوین چارچوب الگو و گنجانیدن مباحث اسلامی شامل توضیح مفهوم دلبستگی به خدا و روش‌های مدیریت هیجان‌ات در اسلام، تمرین مهارت‌های گفت‌وگو و بخشش، بازگویی مفهوم صمیمیت در اسلام و راهکارهای افزایش آن، آموزش اصول ارتباطی زن و شوهر از دیدگاه اسلام، آموزش روش‌های مقابله معنوی، بیان آثار حسن ظن، تمرین تعامل صمیمانه زوج از منظر روایات اسلامی و گنجانیدن تکلیف در هر جلسه.

۳. بررسی روایی محتوایی الگو

در بخش دوم، روش پژوهش آزمایشی و در چارچوب طرح شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره یارا در شهرستان ساوه در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۵ بودند که از میان آن‌ها ۳۰ زوج به روش نمونه در دسترس و داوطلب انتخاب گردید. پیش از شروع برنامه به منظور هم‌تاسازی گروه‌ها از میان کلیه زوجین مراجعه کننده زوجینی که دارای معیارهای ورود در پژوهش شامل داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، تمایل به همکاری و شرکت در ۱۰ جلسه و قرار داشتن در ۵ ساله اول زندگی زناشویی، بودند، انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ زوج) و گواه (۱۵ زوج) قرار گرفتند.

## ابزار

**پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> (OHI):** این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و لو<sup>۲</sup> با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی یک ساخته شده و دارای ۲۹ گویه بوده که هر گویه شامل ۴ عبارت است. امتیاز هر ماده بین ۰ تا ۳ می‌باشد. حداقل امتیاز کلی صفر و حداکثر ۸۷ است و نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. هیلز و آرجیل (۱۹۹۸) در تحلیل عاملی ۷ عامل رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، شناخت مثبت، سلامت، شادمانی و حرمت خود، که ۵۶ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کردند، به دست آوردند. علی پور و آگاه هریس

<sup>۱</sup>. Oxford happiness questionnaire

<sup>۲</sup>. Argyle & Lu

(۱۳۸۶) عوامل ۵ گانه رضایت از زندگی، خلق مثبت، بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی و عزت نفس به دست آمد که جمعا ۵۷ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کرد. سوال‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۴، ۱۵، ۲۴، ۲۵ و ۲۶ عامل رضایت از زندگی، سوال‌های ۹، ۱۳، ۱۷، ۱۹، ۲۲، ۲۷ و ۲۹ خلق مثبت، سوال‌های ۱، ۷، ۸، ۱۶، ۲۳ و ۲۸ بهزیستی ذهنی، سوال‌های ۱۲، ۱۸، ۲۰ و ۲۱ عامل خودکارآمدی و سوال‌های ۱۰ و ۱۱ عامل عزت نفس را می‌سنجند. به منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی اکسفورد، آرجیل (۲۰۰۱) نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی، ۱۸ تا ۵۳ سال میانگین ۲۵ فهرست شادکامی اکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک، و فهرست افسردگی بک، را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی اکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی اکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیرمقیاس‌های برون‌گرایی و نوروگرایی EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸-، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی هم‌گرا و واگرایی فهرست شادکامی اکسفورد را تایید کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل رضایت از زندگی، عزت نفس، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ در مجموع ۴۹/۷ درصد واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمرات آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی اکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته‌های پژوهش آرجیل (۶/۳۵) متفاوت بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که فهرست شادکامی اکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) تایید شده است. آرجیل و لو (۱۹۹۰)، ضریب اعتبار پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۰ با ۳۴۷ آزمودنی و فارنهام و برونیک (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آورده‌اند. علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ روی ۱۳۲ نفر نمونه ایرانی ۰/۹۳ به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های رضایت از زندگی ۰/۸۷، خلق مثبت ۰/۷۲، بهزیستی ذهنی ۰/۷۹، خودکارآمدی ۰/۶۶، عزت نفس ۰/۵۷ و شادکامی کل ۰/۸۹ به دست آمد.

## برنامه اجرای پژوهش

### جدول ۱. خلاصه جلسات مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی

شماره جلسه	اهداف	فرایند مشاوره
۱	معارفه	پیش‌آزمون معرفی و بیان مقررات جلسات توصیف آخرین نزاع و کشف فضای هیجانی و ارزیابی مشکلات ارتباطی، توجه به نقاط قوت زوجین و نیز رابطه تکلیف: یادداشت نوع رفتار و عکس العمل زوجین در موقعیت‌هایی که دچار تعارض می‌شوند.
۲	کشف واکنش‌های هیجانی	معرفی رویکرد هیجان‌مدار و مفهوم دل‌بستگی، بررسی سبک‌های دل‌بستگی زوجین و کشف موانع آن شناسایی هیجان‌ات اولیه و ثانویه شناسایی چرخه تعاملات منفی، قاب‌گیری مشکلات برحسب هیجان‌ات اساسی و نیازهای دل‌بستگی تکلیف: یادداشت هیجان‌ات و نیازهای خود در یک موقعیت تعارض‌آمیز، تمایز قائل شدن بین هیجان‌ات اولیه (مانند نگرانی) با هیجان‌ات ثانویه (خشم) و ابراز هیجان‌ات اولیه در تعامل با همسر
۳	کشف واکنش‌های هیجانی بر پایه رویکرد اسلامی	نمای کلی خانواده در منظر اسلام، توضیح مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی و مفهوم دل‌بستگی به خدا، بررسی سبک‌های دل‌بستگی زوجین به خدا، توضیح روش‌های مدیریت هیجان‌ات در اسلام (خودآگاهی، خودتنظیمی، خودکنترلی) تکلیف: درخواست از زوجین برای توجه به رابطه خود با خدا و بررسی اینکه آیا خدا را در دسترس و پاسخگو و یا مجازات‌کننده و کنترل‌گر می‌دانند و این نوع رابطه با خدا در روابط با همسر تاثیر داشته یا خیر؟
۴	گوش دادن فعال و همدلی بر پایه مضامین بخشش	بازگویی نیازهای دل‌بستگی انکار شده و پذیرش احساسات تصدیق نشده، تمرین مهارت‌های گفت و گو و گوش‌دادن به یکدیگر میان زوجین در اسلام مواجه شدن با رنجش نسبت به همسر و رشد همدلی، توضیح فرآیند عفو و گذشت و تفاوت آن با مفاهیم مشابه (آشتی کردن، فراموش کردن و صبر کردن) و تسهیل بخشایش‌گری تکلیف: یادداشت موقعیتی که عمیقاً از همسر رنجیده‌اند و قراردادن خود در موقعیت او و همدلی
۵	راهبردهای افزایش شادمانی	توضیح مفهوم شادمانی در روایات اسلام (به عنوان حالتی پایدار از زندگی خوب (خیر) و شاد (سرور)، سرزندگی، و پویایی در مجموع زندگی)، اهمیت و راهکارهای افزایش آن در زندگی زناشویی. تکلیف: به کارگیری چند نمونه از راهبردهای افزایش شادمانی و محبت از منظر روایات اسلامی مانند بیان محبت‌آمیز، شوخی کردن، تشکر کردن، مشورت، مقایسه نکردن همسر با دیگران، توجه به نقاط قوت یکدیگر تا جلسه آینده
۶	آموزش اصول ارتباطی	تاکید بر بیان نیازها، پذیرش سهم خود و بیان وضعیت لازم برای آسایش و مراقبت مورد انتظار از دیگران، بازسازی تعاملات مبتنی بر تجربه هیجانی جدید، آموزش اصول ارتباطی زن و شوهر از دیدگاه روایات اسلامی (توجه به تفاوت‌های روانی بین زن و مرد، انتخاب موقعیت مناسب برای صحبت کردن، شروع زیبا و ادب در کلام، آراستگی در برابر همسر) و تسهیل گره‌های ارتباطی تکلیف: بیان انتظارات خود از همسر در موقعیت‌های مختلف با توجه به اصول ارتباطی اسلامی



اثربخشی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر شادکامی زوجین ناسازگار

۷	آموزش روش‌های مقابله‌ی معنوی	توضیح روش‌های مقابله معنوی از دیدگاه روایات اسلامی (توکل، یاد خدا، دعا، امیدواری به رحمت خداوند، صله رحم و صبر)، و نحوه به‌کارگیری آن‌ها در شرایط تعارض‌آمیز زندگی، تصدیق دشواری پاسخ‌های جدید و حل موانع آن تکلیف: به‌کارگیری چند نمونه از روش‌های مقابله معنوی و یادداشت نتایج آن
۸	گفت و گو در مورد آثار حسن ظن	بازتعریف رابطه، پرورش جوی امن و گفت و گو در مورد آثار حسن ظن در زندگی زناشویی از جمله آسایش و جلب محبت، حمایت از الگوهای تعاملی سالم تکلیف: یادداشت یک روایت شاد از رابطه خود
۹	توانمندسازی زوجین در حفظ تمامات صمیمانه	تمرین تعامل صمیمانه زوج از منظر روایات اسلامی مانند توجه به نقاط قوت، قدردانی از یکدیگر، حمایت از الگوهای سازنده تعاملی، یادآوری توانمندی‌های زوجین برای حفظ روابط مثبت، متعلق دانستن تغییرات به تلاش‌های زوجین تکلیف: ارزیابی کارایی جلسات بر توانایی ابراز هیجانات، نیازها و رضایت زناشویی
۱۰	جمع‌بندی نهایی	خلاصه کردن مطالب، قدردانی از زوجین، پس‌آزمون و اختتام جلسه

**یافته‌ها**

از ویژگی‌های یک الگوی مشاوره‌ای استاندارد، برخورداری از میزان روایی مناسب است. بدین منظور در بخش اول بعد از ساخت الگو، به سنجش روایی محتوایی پرداخته شد. به این ترتیب که یک نسخه از الگو با هدف بررسی تناسب نظری و مصداق‌های رفتاری در اختیار پنج نفر از متخصصان مشاوره و رویکرد اسلامی قرار داده شد تا میزان تناسب هر یک از جلسات را با هدف الگو در مقیاس اندازه‌گیری طیف لیکرت از ۱ کمترین تناسب تا ۱۰ بیشترین تناسب، ارزیابی نمایند. نتایج ارزیابی جمع و میانگین آن محاسبه شد (جدول ۲).

**جدول ۲. درجه‌بندی متخصصان از جلسات مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی**

میانگین داوران	جلسات									داوران
	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم	هشتم	نهم	
داور اول	۸	۸	۶	۶	۷	۸	۸	۷	۷	۷/۲
داور دوم	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۸	۸	۹/۴
داور سوم	۱۰	۸	۹	۸	۱۰	۸	۹	۸	۸	۸/۶
داور چهارم	۶	۵	۵	۴	۶	۵	۵	۶	۵	۵/۲
داور پنجم	۷	۷/۵	۸	۷/۵	۸	۷	۷	۷/۵	۷/۵	۷/۴۵
میانگین جلسات	۸/۲	۷/۷	۷/۶	۷/۶	۸/۲	۷/۶	۷/۸	۷/۳	۷/۱	۷/۱

به منظور تبدیل قضاوت کیفی متخصصان به یک مقیاس کمی و قابل مقایسه از روش لاشه یا ضریب روایی محتوایی (CVR)<sup>۱</sup> استفاده شد. ضریب روایی محاسبه شده در این روش بین +۱ و -۱ است که عدد بزرگ‌تر نشان دهنده روایی بیشتر است. بدین منظور نمرات صاحب‌نظران با توجه به مقیاس دو درجه‌ای ضروری (۱) و غیر ضروری (۰)، درجه‌بندی شده و بر اساس فرمول زیر محاسبه شد:

$$CVR = \frac{ns - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

CVR: ضریب روایی محتوا

n: تعداد داوران که جلسات را ضروری تشخیص می‌دهند.

N: تعداد کل داوران

مقدار ضریب روایی ۰,۷۱۲۵ به دست آمد که نشان‌دهنده ضریب روایی محتوایی مناسب این الگو می‌باشد. در بخش دوم پژوهش، یافته‌های توصیفی و نتایج حاصل از آزمون‌های استنباطی، با هدف آزمون فرضیه پژوهش، ارائه می‌گردد. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل شادکامی و مولفه‌های آن، در جدول‌های ۳ و ۴ به تفکیک گروه (آزمایش، کنترل) نمایش داده شده است:

### جدول ۳. میانگین، انحراف استاندارد، کمترین نمره و بیشترین نمره متغیرهای پژوهش

#### در گروه آزمایش

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
شادکامی	۲۹/۹۰	۹/۰۳	۱۰	۴۶
رضایت از زندگی	۱۱/۱۰	۴/۶۴	۳	۲۰
خلق مثبت	۷/۸۳	۲/۵۳	۳	۱۲
بهبودی ذهنی	۶/۳۳	۲/۲۷	۲	۱۲
خودکارآمدی	۴/۵۳	۱/۷۵	۲	۸
عزت نفس	۲/۰۸	۱/۴۲	۱	۶

<sup>۱</sup>. Content Validity Ratio

جدول ۴. میانگین، انحراف استاندارد، کمترین نمره و بیشترین نمره متغیرهای پژوهش در گروه کنترل

متغیر	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه
شادکامی	۲۹/۳۶	۱۱/۴۵	۱۰	۳۹/۳۰	۱۱/۳۰	۵۳
رضایت از زندگی	۱۱/۸۹	۵/۴۵	۱	۱۱/۶۰	۵/۲۹	۲۶
خلق مثبت	۷/۳۰	۲/۶۰	۳	۷/۲۷	۲/۲۵	۱۳
بهبودی ذهنی	۶/۰۳	۳/۲۱	۲	۵/۹۳	۱/۹۶	۱۲
خودکارآمدی	۴/۲۰	۲/۲۵	۰	۳/۹۷	۲/۴۲	۷
عزت نفس	۱/۹۳	۱/۳۱	۰	۱/۹۰	۱/۱۵	۴

**فرضیه اول: مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی می‌تواند موجب افزایش شادکامی زوجین ناسازگار شود.** برای بررسی فرضیه اول از آزمون تحلیل کوواریانس<sup>۱</sup> تک متغیری (ANCOVA) استفاده شد. آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۲</sup> نشان داد توزیع نمرات شادکامی خارج از حالت نرمال نیست (آماره = ۰/۹۸، درجه آزادی = ۶۰،  $P > ۰/۰۵$ ). شرط اجرای تحلیل کوواریانس وجود همبستگی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. تحلیل همبستگی نشان داد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون همبستگی معنادار وجود دارد ( $R = ۰/۵۸$ ،  $P < ۰/۰۱$ ). مفروضه همگنی شیب رگرسیون نمرات در دو گروه به عنوان یکی از مفروضه‌های اصلی تحلیل کوواریانس نیز مورد بررسی شد. بر این اساس، خطوط میزان و جهت شیب رگرسیون نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه مشابه است و بین متغیر وابسته و همپراش آن رابطه خطی برقرار است. آزمون اثرات بین آزمودنی که در آن پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته و اثر تعاملی متغیر مستقل (گروه) پیش‌آزمون به عنوان منبع اثر در نظر گرفته می‌شود ( $F = ۰/۳۶$ ،  $P > ۰/۰۵$ )، همگنی شیب خطوط رگرسیون در دو گروه را تایید کرد. بر پایه نتایج آزمون لوین، واریانس نمرات پس‌آزمون شادکامی در دو گروه کنترل و آزمایش همگون است ( $P > ۰/۰۵$ )،  $F_{1,58} = ۱/۲۲$ ، در جدول ۵ می‌توان نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس نمرات شادکامی را مشاهده کرد.

<sup>۱</sup>. Analysis of covariance (ANCOVA)

<sup>۲</sup>. Shapiro-Wilk

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس نمرات شادکامی

منبع اثر	SS	df	MS	F	سطح خطا	اندازه اثر
پیش‌آزمون شادکامی	۵۲۳۰/۴۴	۱	۵۲۳۰/۴۴	۱۳۵/۸۵	$P < ۰/۰۱$	۰/۷۰
گروه	۵۱۶/۹۰	۱	۵۱۶/۹۰	۱۳/۴۳	$P < ۰/۰۱$	۰/۱۹
خطا	۲۱۹۴/۵۲	۵۷	۳۸/۵۰			

آماره F برای تفاوت نمرات پس‌آزمون به لحاظ آماری معنادار است ( $F_{1,57} = ۱۳۵/۸۵$ ,  $P < ۰/۰۱$ ). بنابراین، منبع اثر توانسته بین دو گروه تفاوت ایجاد کند. به عبارت دیگر، پس از اجرای عمل آزمایشی، نمره شادکامی گروه آزمایش (میانگین =  $۳۵/۶۷$ ، انحراف استاندارد =  $۱۱/۳۲$ ) به میزان معناداری نسبت به گروه کنترل (میانگین =  $۲۹/۳۰$ ، انحراف استاندارد =  $۱۱/۳۰$ ) افزایش داشته است. مجذور اتا ( $۰/۱۹$ ) به عنوان شاخص اندازه اثر نشان‌دهنده تاثیر متوسط مشاوره گروهی هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر افزایش شادکامی است.

**فرضیه دوم: مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی می‌تواند موجب افزایش مولفه‌های شادکامی یعنی رضایت از زندگی، خلق مثبت، بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی و عزت نفس زوجین ناسازگار شود.** به منظور تعیین اثر مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر مولفه‌های شادکامی تحلیل کوواریانس چند متغیری<sup>۱</sup> (MANCOVA) به کار رفت. بر پایه نتایج آزمون شاپیرو-ویلک توزیع هیچ یک از مولفه‌ها خارج از نرمال نبود. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که نمرات رضایت از زندگی ( $P < ۰/۰۱$ )،  $R = ۰/۶۲$ ، خلق مثبت ( $R = ۰/۷۰$ ،  $P < ۰/۰۱$ )، بهزیستی ذهنی ( $R = ۰/۶۱$ ،  $P < ۰/۰۱$ )، خودکارآمدی ( $R = ۰/۶۲$ ،  $P < ۰/۰۱$ ) و عزت نفس ( $R = ۰/۷۷$ ،  $P < ۰/۰۱$ )، با متغیرهای همپراش خود (پیش‌آزمون) همبستگی معنادار دارند. آزمون اثرات بین آزمودنی برای نمرات رضایت از زندگی ( $F = ۱/۶۵$ ،  $P > ۰/۰۵$ )، خلق مثبت ( $F = ۰/۰۵$ ،  $P > ۰/۰۵$ )، بهزیستی ذهنی ( $F = ۱/۹۲$ ،  $P > ۰/۰۵$ )، خودکارآمدی ( $F = ۰/۷۲$ ،  $P > ۰/۰۵$ ) و عزت نفس ( $F = ۰/۲۴$ ،  $P > ۰/۰۵$ ) نشان‌دهنده همگنی شیب خطوط رگرسیون بود. در جدول ۷ نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس نمرات پس‌آزمون در دو گروه قابل مشاهده است. همچنین آزمون ام باکس ( $P > ۰/۰۵$ )،  $F_{15, 4122.95} = ۱/۵۵$ ،  $Box's M = ۲۸/۰۱$ ) همگنی ماتریس کوواریانس نمرات در دو گروه را تایید کرد.

<sup>۱</sup>. Multivariate analysis of variance (MANCOVA)

جدول ۷. نتایج آزمون لوین برای برابری واریانس مولفه‌های شادکامی

متغیرها	F	df1	df2	سطح خطا
رضایت از زندگی	۰/۹۶	۱	۵۸	P> ۰/۰۵
خلق مثبت	۱/۵۸	۱	۵۸	P> ۰/۰۵
بهبودی ذهنی	۱/۹۲	۱	۵۸	P> ۰/۰۵
خودکارآمدی	۰/۴۲	۱	۵۸	P> ۰/۰۵
عزت نفس	۰/۱۱	۱	۵۸	P> ۰/۰۵

یافته‌های مربوط به تحلیل کوواریانس چند متغیری برای بررسی اثر عمل آزمایشی بر متغیرهای وابسته در جدول ۸ گزارش شده است. در این جدول ارزش‌های اثر پیلایی و ویلکس لامبدا برای هر پیش‌آزمون و گروه ارائه شده است. با توجه به معناداری ( $P < ۰/۰۱$ ) اثرات پیلایی و ویلکس لامبدا برای متغیر مستقل (گروه) عمل آزمایشی بر متغیرهای وابسته اثر معناداری داشته است. بنابراین، تفاوت‌های موجود بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش تنها حاصل خطا نبوده‌اند و تاثیر عمل آزمایشی را نشان می‌دهد. مجذور اتای سهمی برای اثر گروه (۰/۳۳) نشان‌دهنده تاثیر قابل توجه الگو بر افزایش نمره در مولفه‌های شادکامی است. با وجود معناداری اثر عمل آزمایشی نمی‌توان از روی نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری اثر عمل آزمایشی بر هر مولفه را به طور تفکیکی بررسی کرد. به منظور بررسی تک متغیره اثر عمل آزمایشی تحلیل اثرات بین آزمودنی به کار رفت (جدول ۹).

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری مولفه‌های شادکامی

اثر	ارزش	F	df مفروض	df خطا	P	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۰/۲۸	۳/۷۵	۵	۴۹	۰/۰۱P<	۰/۲۸
رضایت از زندگی	۰/۷۲					ویلکس لامبدا
پیش‌آزمون خلق مثبت	۰/۲۳	۲/۹۱	۵	۴۹	۰/۰۱P<	۰/۲۳
بهبودی ذهنی	۰/۷۷					ویلکس لامبدا
پیش‌آزمون خودکارآمدی	۰/۲۴	۳/۰۵	۵	۴۹	۰/۰۱P<	۰/۲۴
بهبودی ذهنی	۰/۷۶					ویلکس لامبدا
پیش‌آزمون عزت نفس	۰/۲۶	۳/۴۵	۵	۴۹	۰/۰۵P<	۰/۲۶
خودکارآمدی	۰/۷۴					ویلکس لامبدا
پیش‌آزمون عزت نفس	۰/۰۹	۰/۸۷	۵	۴۹	۰/۰۵P>	۰/۰۹
عزت نفس	۰/۹۱					ویلکس لامبدا
پیش‌آزمون عزت نفس (متغیر مستقل)	۰/۳۳	۴/۹۳	۵	۴۹	۰/۰۱P<	۰/۳۳
پیش‌آزمون عزت نفس (متغیر مستقل)	۰/۶۷					ویلکس لامبدا

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مولفه‌های شادکامی

منبع اثر	وابسته	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
رضایت از زندگی		۵۰/۵۷	۱	۵۰/۵۷	۴/۶۷	P < ۰/۰۵	۰/۰۸
خلق مثبت	گروه	۸۹/۲۳	۱	۸۹/۲۳	۲۱/۱۰	P < ۰/۰۱	۰/۲۹
بهبودی ذهنی		۴۵/۴۴	۱	۴۵/۴۴	۱۷/۸۶	P < ۰/۰۱	۰/۲۵
خودکارآمدی		۱۰/۴۱	۱	۱۰/۴۱	۵/۲۴	P < ۰/۰۵	۰/۰۹
عزت نفس		۱/۱۸	۱	۱/۱۸	۱/۰۴	P > ۰/۰۵	۰/۰۲
رضایت از زندگی		۵۷۴/۱۶	۵۳	۱۰/۸۳			
خلق مثبت	خطا	۲۲۴/۱۴	۵۳	۴/۲۳			
بهبودی ذهنی		۱۳۴/۸۴	۵۳	۲/۵۴			
خودکارآمدی		۱۰۴/۳۵	۵۳	۱/۹۷			
عزت نفس		۶۰/۲۴	۵۳	۱/۱۴			

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان می‌دهد که مقادیر F برای اثر متغیر مستقل (گروه) بر رضایت از زندگی ( $F= ۴/۶۷, P < ۰/۰۵$ )، خلق مثبت ( $F= ۲۱/۱۰, P < ۰/۰۱$ )، بهبودی ذهنی ( $F= ۱۷/۸۶, P < ۰/۰۱$ ) و خودکارآمدی ( $F= ۵/۲۴, P < ۰/۰۵$ )، به لحاظ آماری معنادار است. یافته‌ها همچنین نشان داد که مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر عزت نفس ( $F= ۱/۱۸, P > ۰/۰۵$ ) اثر معنی‌داری نداشت. با توجه به جدول توصیفی در گروه آزمایش میانگین رضایت از زندگی (از ۱۱/۱۰ به ۱۲/۸۳)، خلق مثبت (۷/۸۳ به ۱۰/۰۷)، بهبودی ذهنی (۶/۳۳ به ۷/۷۷) و خودکارآمدی (۴/۵۳ به ۵/۰۳) در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است. میانگین نمره عزت نفس (از ۲/۰۸ به ۲/۱۷) در گروه آزمایش اندکی داشت و این میزان افزایش به لحاظ آماری قابل توجه نبود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی و شناسایی اثر الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی بر شادکامی زوجین ناسازگار انجام پذیرفت. در بخش اول به منظور ساخت الگو مبانی نظری مورد بررسی قرار گرفته و براساس فرهنگ ایرانی-اسلامی، الگوی مشاوره در ۱۰ جلسه تهیه شد. سپس روایی محتوایی آن بر اساس روش لاشه و درجه‌بندی متخصصان محاسبه شد. نتایج نشان دهنده روایی محتوایی مناسب الگو بود. در بخش دوم پژوهش به بررسی اثربخشی الگو بر شادکامی پرداخته شد. در فرضیه نخست یافته‌ها نشان داد الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی باعث افزایش معنادار میانگین شادکامی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه گردیده است. این یافته با نتایج پژوهش‌هایکریمی، سودانی، مهربانی‌زاده هنرمند و نیسی (۱۳۹۲)، امانی و مجذوبی (۱۳۹۲)، میسرلیان (۲۰۱۱)، ویتن‌بورن، کالیپر و لیو (۲۰۱۲)، دنتون، ویتن‌بورن و گولدن (۲۰۱۲)، آدامسون (۲۰۱۳) و سیوهان (۲۰۱۵) مبنی بر اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر کاهش افسردگی و نوابی‌نژاد، دوکانه‌ای فرد و آقاجانی (۱۳۸۸) و فیندلر، جاکوبی و گایس (۲۰۱۶)، مبنی بر رابطه مثبت دلبستگی ایمن با احساس شادکامی و رضایت

زناشویی و روحانی و پورداوود (۱۳۸۷)، فلاح تفتی (۱۳۸۹)، برنا و سواری (۱۳۸۹)، قمری (۱۳۸۹)، کججاف، سجادیان، کویانی و انوری (۱۳۹۰)، بیلاقی‌بیگی و منشئی (۱۳۹۰)، استوک (۲۰۱۴) و آناند و سینگ (۲۰۱۵)، مبنی بر وجود رابطه مثبت نگرش مذهبی و باورهای دینی با شادکامی، پژوهش حیرت، شریفی، فاتحی زاده و احمدی (۱۳۹۰) مبنی بر اثربخشی زوج درمانی اسلام محور بر خوش بینی زوجین، علی محمدی و آذربایجانی (۱۳۸۸) مبنی بر رابطه شادکامی اسلامی و شادکامی روانشناختی، پژوهش کونز (۲۰۱۲) مبنی بر تاثیر استفاده از مقابله‌های معنوی بر کاهش افسردگی و یوسال و ساتیکی (۲۰۱۴) مبنی بر نقش میانجی‌گری شادی ذهنی در رابطه بین بخشش و انتقام، همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، از آنجا که بنابر دیدگاه هیجان‌مدار، یکی از کارکردهای زناشویی که در ایجاد افسردگی و عدم شادکامی نقش مهمی ایفا می‌کند، دل‌بستگی نایمن و عدم اطمینان همسر از پاسخگویی هیجانی طرف مقابل، در مواقع استرس و در نتیجه احساس تنهایی می‌باشد (جانسون، ۲۰۰۸)، شرکت زوجین در جلسات، موجب شده آن‌ها بتوانند با تمرین روش‌های ابراز هیجان‌ات در موقعیت‌های مختلف زندگی مجموعه رفتارهای جدیدی را از خود نشان دهند و این امر به آرام شدن سطح آشفتگی و ارتباطی رضایت‌بخش‌تر و در نتیجه افزایش شادکامی و کاهش افسردگی آن‌ها منجر شده است. زوجین با تمرین مهارت‌های گفت و گو از دیدگاه اسلام اکنون قادر شده‌اند به بازگویی و شنیدن نیازهای دل‌بستگی انکار شده و پذیرش و پاسخگویی احساسات تصدیق نشده بپردازند و تعاملات جدیدی را آغاز کنند. در واقع رشد دل‌بستگی ایمن موجب افزایش عواطف مثبت، خوش‌بینی و شادکامی در میان زوجین شده است (فنی و نولر، ۱۹۹۶). همچنین در این جلسات در مورد آثار حسن ظن به عنوان واژه معادل خوش‌بینی در منابع اسلامی گفت و گو شد و زوجین با تاکید بر آموزه‌های دینی آموختند که چگونه می‌توانند خوش‌بین بوده، به نقاط قوت یکدیگر توجه داشته و از یکدیگر قدردانی نمایند. مبحث دیگری که در جلسات به آن پرداخته شد، عفو و گذشت می‌باشد. اهمیت بخشایش در میان زوج‌ها بیش از هر جای دیگر احساس می‌شود. فرآیند بخشش موجب شده همسران بارنجش خود نسبت به یکدیگر، مواجهه - شوند با درک شرایط او همدلی بیشتری بروز دهند. همچنین در جلسات به آموزش روش‌های مقابله معنوی پرداخته شد. به گفته پارک، کوهن و مارچ (۱۹۹۶)، یکی از سبک‌های مقابله‌ای موثر بر شادکامی که به عنوان حمایت‌کننده‌ی عاطفی برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی در نظر گرفته شده، سبک مقابله‌ی دینی می‌باشد. داینر، سو و اویشی (۱۹۹۷) معتقدند افراد دارای نگرش دینی با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، از شادکامی بیشتری برخوردارند. نظریه‌های مقابله در مورد شادکامی، بیانگر آن است که افراد شادکام افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک‌کننده می‌باشد، آن‌ها با دید روشنی به امور می‌نگرند، به طور مستقیم برای حل مساله تلاش می‌کنند و به موقع از دیگران کمک می‌گیرند (مک کری، کاستا و بوش، ۱۹۸۶).

در فرضیه دوم یافته‌ها حاکی از آن بود که الگو باعث افزایش معنادار چهار مولفه شادکامی یعنی رضایت از زندگی، خلق مثبت، بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی شده اما بر مولفه پنجم یعنی عزت نفس تاثیر معناداری نداشته است. در زمینه تاثیر معنادار الگو بر رضایت از زندگی، این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های فلاح تفتی (۱۳۸۹) مبنی بر تاثیر معنادار آموزش معنویت شامل تمرکز و مراقبه، نیایش، توکل، عفو و بخشش بر افزایش امید، شادکامی و رضایت از زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان، برنا و سواری (۱۳۸۹) مبنی بر رابطه مثبت نگرش‌های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی و کجیاف و همکاران (۱۳۹۰) مبنی بر رابطه مثبت سبک زندگی اسلامی با شادکامی و رضایت از زندگی می‌باشد. از آنجا که، مفهوم رضایت از زندگی به معنای تصور ذهنی از رفاه است که بهزیستی فردی را به دنبال داشته و با احساس شادکامی بالا همخوانی دارد (هیبرون، ۲۰۰۷)، تجربه مشاوره گروهی حاضر از طریق کمک به زوجین در تنظیم هیجان‌ات و تمرین مهارت‌های گفت و گو بر اساس میانی اسلامی توانسته دل‌بستگی ایمنی خلق کند و ارتباط‌های عاشقانه بهتر و رضایت‌بخش‌تری را برای زوجین به ارمغان آورد (زیمیر جمبک و دوکات، ۲۰۱۰). دل‌بستگی ایمن به مقابله مثبت با موقعیت‌های استرس‌زا کمک کرده و توان زوجین را برای مدیریت مشکلات افزایش داده است. همچنین از آنجا که بخشش سنگ بنای یک ازدواج موفق، عاملی حیاتی در حفظ روابط عاشقانه سالم و پیش‌بینی‌کننده رابطه پایدار در برابر خطای همسر است (فینچمن، مک کالو و تسانگ، ۲۰۰۶)، تمرین بخشش به زوج‌ها کمک کرده تا با رنج خود نسبت به همسر روبرو شوند و با درک شرایط او همدلی بیشتری بروز دهند. بنابراین، بخشش موجب افزایش رضایت از رابطه زناشویی و در نتیجه رضایت از زندگی شده باشد. در زمینه تاثیر معنادار الگو بر افزایش خلق مثبت، این یافته همسو با پژوهش حسن آبادی، مجرد و سلطانی‌فر (۱۳۹۰) مبنی بر تاثیر درمان هیجان‌مدار بر افزایش سازگاری زناشویی و عواطف و احساس‌های مثبت زوج‌های دارای روابط خارج از ازدواج می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجا که خلق مثبت، یک صفت شخصیتی است و افرادی که از خود عاطفه مثبت بالایی را بروز می‌دهند، عموماً شاد و دارای اعتماد به نفس هستند و افرادی که دارای عاطفه مثبت پایین هستند، میزان اندکی از شادی، هیجان و اعتماد به نفس را از خود بروز می‌دهند، تجربه جلسات توانسته زوجین را یاری نماید تا با یادگیری روش‌های خوش‌بینی از جمله حسن ظن، توجه به نقاط قوت یکدیگر و قدردانی از همسر، به کارگیری روش‌های مقابله معنوی در شرایط تعارض‌آمیز و تمرین بخشش در مواقع رنجیدن از همسر عواطف مثبت بیشتری را تجربه نمایند. در رابطه با تاثیر معنادار الگو بر بهزیستی ذهنی، این یافته همسو با نتایج پژوهش حسن آبادی، مجرد و سلطانی‌فر (۱۳۹۰) می‌باشد. از آنجا که، بهزیستی ذهنی به سطح عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین اشاره دارد و دارای دو جزء شناختی (ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی) و عاطفی (برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی) است (داینر، اویشی و لوکاسو، ۲۰۰۳)، شرکت در جلسات زوجین را یاری کرده با تمرین روش‌های مدیریت هیجان‌ات از منظر اسلام از جمله آگاهی از هیجان‌ات خود و همدلی با هیجان‌ات طرف مقابل و یادگیری مهارت‌های گفت و گو هیجان‌های منفی را کاهش داده و آن‌ها را به شیوه‌ای متفاوت با گذشته پردازش کنند. چرخه تعاملی مثبت موجب فراخوانی هیجان‌ات مثبت گشته است. همسران تجربه هیجانی درونشان



را بیش از گذشته می‌پذیرند و آن را به گونه‌ای ابراز می‌کنند که موجب پاسخگویی مطلوب همسرشان شود. به همین خاطر، رابطه را حمایت‌کننده‌تر از قبل تجربه می‌کنند. همچنین رفتارهای دلبستگی خواهانه زوج به شیوه‌ای متفاوت با گذشته بروز می‌کنند. از دیدگاه شناختی، انگاره‌های زوج در مورد همسر و پیرامون خود در رابطه با دیگری اصلاح شده است. از آنجا که، همسران رابطه‌شان را در منظرگاه نظریه دلبستگی تجربه کرده‌اند، هم اکنون از چشم اندازی جدید به رابطه نگاه می‌کنند (حسینی، ۱۳۸۹)، و این موارد منجر به افزایش بهزیستی ذهنی آن‌ها شده است.

در رابطه با تاثیر معنادار الگو بر خودکارآمدی، این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های حامدی و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر تاثیر معنادار رویکرد هیجان‌مدار بر افزایش خودکارآمدی و مولفه‌های آن (مقابله مسئله‌مدار، متوقف ساختن افکار و هیجان‌ات منفی، کسب حمایت دوستان و خانواده)، در زوجین دانشجو و رضاپور میرصالح، خباز، صافی، عبدی، یآوری و بهجتی (۱۳۹۰) مبنی بر همبستگی جهت‌گیری مذهبی و خودکارآمدی با سبک مقابله مساله محور با استرس در دانشجویان می‌باشد. خودکارآمدی، اعتقاد فرد مبنی بر دارا بودن توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم و احساس شایستگی در مواجهه با محیط فیزیکی و اجتماعی است (کرنیس، ۲۰۰۶) که پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی و عواطف مثبت بوده و برای دستیابی به احساس خشنودی ضروری می‌باشد. خودکارآمدی باید در حیطه‌هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند، احساس شود (ادینگتون و شامن، ۲۰۰۴). پاجارز (۲۰۰۰) ابراز می‌دارد که خودکارآمدی با تنظیم انتخاب‌ها و پاسخ‌های هیجانی فرد، رفتارهای او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. هیجان‌ات منفی قدرتمند و عدم کنترل تکانه‌های هیجانی با تعارضات زناشویی در ارتباطند. بنابراین، جلسات با اصلاح احساسات فرد نسبت به خودش (به عنوان یکی از مولفه‌های خودکارآمدی مقابله با مشکلات)، باعث رشد خودکارآمدی و کاهش تعارضات زناشویی نیز می‌شود. ترکیب باورهای منفی در مورد خود و دیگران و استفاده از راهبردهای غلط در خصوص برون‌ریزی هیجانی، به شدت تعارضات زناشویی را افزایش داده و احساس ناکارآمدی زوجین را دامن می‌زند. جلسات، با ایجاد دلبستگی مثبت میان زوج‌ها موجب بازگرداندن خودکارآمدی آن‌ها شده است (جانسون و کیلر، ۱۹۹۸). توانایی مقابله با هیجان‌ها فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده و واکنش مناسبی به آن‌ها نشان دهد. راهبردهای تنظیم هیجانی مثبت باعث مقابله موثر با موقعیت‌های استرس‌زا و حل مسئله‌مدار مشکلات ایجاد شده (یکی از مهم‌ترین مولفه‌های خودکارآمدی) می‌گردد. باورهای خودکارآمدی بر الگوهای اندیشه و واکنش‌های هیجانی افراد اثر می‌گذارد؛ بنابراین افراد با خودکارآمدی پایین شاید باور کنند که وضع حل ناشدنی است و این باوری است که افسردگی و دیدی باریک بینانه برای گره‌گشایی پرورش می‌دهد. به همین دلیل، منطقی به نظر می‌رسد که در مشاوره گروهی متمرکز بر هیجان‌ات با اصلاح واکنش‌های هیجانی افراد، احساس خودکارآمدی آنان نیز افزایش یابد.

در رابطه با عدم تاثیر معنادار الگو بر عزت نفس، این یافته با نتایج پژوهش شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی (۱۳۹۰) و پژوهش برنا و سواری (۱۳۸۹) ناهمسوست. عزت‌نفس، یکی از عوامل روانی-اجتماعی است که در میزان شادکامی افراد، نقش بسزایی دارد (آرجیل، ۲۰۰۱)، و به عنوان توانایی تفسیر رویدادها به گونه‌ای که

احساس خودارزشی را در فرد افزایش دهد، تعریف شده است (کرنیس، ۲۰۰۶). از آنجا که عزت نفس، قضاوت فرد از ارزش‌های خویش و یک خصیصه شخصیتی و نه یک نگرش موقت و خاص به موقعیت فردی است و عزت نفس پایین از طریق افکار منفی و به تبع آن رفتار و احساس منفی بر کل زندگی فرد تاثیر می‌گذارد (توکینان و بیلن، ۲۰۱۰)، به منظور تغییر آن به زمان طولانی‌تری احتیاج است و به نظر می‌رسد، ۱۰ جلسه مشاوره برای تغییر آن کافی نبوده باشد. می‌توان احتمال داد در صورت افزایش تعداد جلسات، الگو می‌توانست بر این مولفه نیز تاثیر معناداری داشته باشد. در پایان می‌توان نتیجه گرفت که الگوی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر اخلاق اسلامی دارای روایی مناسب بوده و به خوبی توانسته شادکامی زناشویی را در زوجین ناسازگار افزایش دهد، بنابراین از آنجا که درمان و مشاوره باید با سبک زندگی فرهنگی مراجع و تجربیات او مطابقت داده و متناسب شود (رضایور میرصالح، ۱۳۹۵)، این الگو می‌تواند توسط مشاوران خانواده به عنوان یک الگوی بومی متناسب با فرهنگ اسلامی جامعه ایرانی مورد استفاده قرار گیرد.

## References

- Adamson, N. A. (2013). Emotionally therapy with couples facing breast cancer: A theoretical foundation and descriptive case study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 31, 712-726.
- AliMohammadi, K; Azerbaijani, M (2009). A Study on the Relationship Between Islamic Happiness and Psychological Happiness among Students of the University of Qom in the academic year of 2009-2010. *Journal of Psychology and Religion*, 2 (3), 7-28. (Persian).
- Alipour, A; Agah Harris, M (2007). Validity and Validity Oxford Happiness List in Iranians. *Transformational Psychology (Iranian Psychologists)*. 3 (12). 287-298. (Persian).
- AliPour, A; Noorbala, A (2000). Preliminary Study of the Reliability and Validity of Oxford Happiness Inventory in Tehran University Students. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 5 (2-1), 55-66. (Persian).
- Alvaro, J. A. (2001). *An interpersonal forgiveness and reconciliation intervention: The effect on marital intimacy*. Dissertation Abstracts International, 3-B, 62, 1608.
- Amani, R; Majzobi, M. R (2014). Comparison of the efficacy of emotional, cognitive-behavioral and cognitive behavioral-behavioral psychotherapy on marital satisfaction and marital satisfaction of couples and depression in women. *Quarterly Counseling and Psychotherapy Family*, 3 (3), 439-467. (Persian).
- Amanollahi, A, Izadi Panah, M; Sudane, M (2016). Investigating the relationship between attachment to God, sacred knowledge of marriage and spiritual intimacy

- with marital quality. *Quarterly Journal of Applied Counseling*, 5 (1), 95-111. (Persian).
- Anand, P.V., & Singh, S. (2015). Religious orientation, self-esteem and happiness among undergraduate students. *Indian Journal of Psychology*, 6(4), 349-355.
- Ansariyan, H (2010). Interpretation of Quran. Qom: the religion of knowledge. (Persian).
- Argyle, M.(2001). Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression. In H.Cheng & A. Farnham (Eds.),*The Psychology of happiness*.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(5), 1011-1017.
- Berna, M. R; Savari , K (2010). Simple and multiple communication of religious attitudes, mental health, life satisfaction and self-esteem with a sense of happiness among students. *New findings in psychology*. 77-86. (Persian).
- Braithwaite, S. R., Fincham, F. D., & Selby, E. A. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25, 551-559.
- Ciuhan, G. C. (2015). Raised by a schizophrenic mother: application of emotion focused therapy in a clinical case with mild depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 30-34.
- Cohen, D, Yoon, D.P, Johnston, B. (2009). Differentiating the impact of spiritual experiences, religious practices and congregational support on the mental health of individuals with heterogeneous medical disorders. *International Journal for the Psychology of Religion*. 19(1), 121-138.
- Damiri, H; Heidarian, M; Ahmadi, V; Borhani, L (2015). Relationship between personal styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Journal of Ilam University of Medical Sciences*, 22 (5), 35-44. (Persian).
- Dashti, M (2012). Translation of Nahj al-Balaghah, Imam Ali (AS). Qom: Dar eshghart. (Persian).
- Denton, W. H., Wittenborn, A. K., & Golden, R. N. (2012). Augmenting Antidepressant Medication Treatment of Depressed Women With Emotionally Focused Therapy for Couples: A Randomized Pilot Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, 23-38.
- Diener, E. Suh, E., & Oishi, S. P. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Edington N. Shuman R. (2004). Subjective well-being .Presented by continuity.*Psychology Education*,61,282-312.

- Fallah Tafti, R (2010). The study of the effectiveness of group-centered spiritual training on increasing hope, life satisfaction and happiness in women with cancer under the control of Cancer Research Center. Undergraduate Undergraduate Masters, Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Educational Psychology and Consulting. (Persian).
- Feeney, J.A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Stage Publication, London, New Dehli.
- Fincham, F. D., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448-472.
- Findler, L., Jacoby, A.K., & Gabis, L. (2016). Subjective happiness among mothers of children with disabilities: The role of stress, attachment, guilt and social support. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 44-54.
- Francis, L. J., Robbins, M., & White, A. (2003). Correlation between religion and happiness: A replication. *Psychological Reports*, 92(1), 51-52.
- Furnham, A., & Brewing, C. (1990). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.
- Greenberg, M. T., Sigel, J. M., & Leith, C. J. (1993). The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence. *Journal of Youth Adolesc*, 12, 86-373.
- Haeri, H; Shahnazari, M (2016). The study of the role of positive thinking and emotion regulation in satisfying the life of housewives in Tehran. *Journal of Applied Psychological Research*, 6 (2), 133-146. (Persian).
- Hamedi, B; Shafi Abadi, A; Navabinejad; sh; Delawar, A (2014). Effectiveness of emotional approach on increasing marital intimacy and self-efficacy of student couples. *Quarterly Journal of Educational Management Research*, 4 (3), 43-56. (Persian).
- Hassan Abadi, H; Mojarad, S; Soltanifar, A (2011). Investigating the Effectiveness of Emotional Therapy (EFT) on Marital Adaptation and Positive Affections of Couples with Out-of-Marriage Relationships. *Clinical Psychology Research Papers*, 1 (2), 25-38. (Persian).
- Hayati, M (2008). Comparison of the effectiveness of cognitive, emotional-oriented and their combined patterns on marital satisfaction of couples. Ph.D. Thesis. Allameh Tabatabaie University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Educational Psychology and Consultation. (Persian).
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Psychology*, 52, 511-524.
- Heydari Tafreshi, Gh. H, Khadivi, A; Yousefi, R (2011). Theories of organization and management in the postmodern world. Tehran: Green culture. (Persian).

- Heyrat, A, Sharifi, E, Fatehizadeh, M, Ahmadi, S. A (2011). Effect of Islam-centered couple therapy on optimism of couples in Isfahan city. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences*, 1 (1), 9-22. (Persian).
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Hosseini, B (2011). Phenomenology. Tehran: Forest Publishing. (Persian).
- Hyborn, D. (2007). Life satisfaction, ethical, reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 99-138. in psychotherapy (pp. 88-111). New York: Oxford University Press.
- Jediri, J; Rasoulzadeh Tabatabaei, K (2010). Investigating the Relationship Between Marital Satisfaction (Based on Religious Criteria) and Emotional Stability. *Journal of Psychology and Religion*, 3 (3), 19-38. (Persian).
- Johnson, S. (2008). Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love. New York: Little Brown.
- Johnson, S. M. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V.E. (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*.
- Johnson, S.M & Keeler, T.(1998). Creating healing relationship for couple dealing with trauma. *Journal of Marital and Family Therapy*. 24, 24-40.
- Jung, J. H. (2013). Religious Attendance, Stress, and Happiness in south Korea: Do gender and religious affiliation matter. *Soc Indic Res*, 118, 1125-1145.
- Kajbaf, Mohammad Baqir, Sajjadian, Prinaz, Kaviani, Mohammad, Anvari, Hasan (2011). The Relationship of Islamic Life Style with Happiness in Satisfaction with the Life of Students in Isfahan. *Journal of Psychology and Religion*, 4 (4), 61-74. (Persian).
- Karimi, J; Sudanese; M; Mehrabizadeh Honarmand; M; Nisi; Abdol Kazem (2014). Comparison of the Effectiveness of Integrated Phenotypic and Pseudomonas Therapy on Depression Signs and Post Traumatic Stress Caused by Extramarital Relationships in Couples. *Journal of Clinical Psychology*, 5 (3), 35-47. (Persian).
- Kazemiyan, S; Zadeh Bagheri, Gh; Bahmani; N; Khalili; Sh; Zadeh Bagheri; L; Abu al-Fathi; M (2014). Determine the effectiveness of short-term self-regulation paired therapy on increasing marital intimacy in infertile couples. *Journal of Yasuj University of Medical Sciences*, 18 (5), 368-379. (Persian).
- Kernis, M. H. (2006). Self-esteem. Issues and Answers. A Source Book of Current Perspectives. Psychology Press.
- Khavaz, I (2014). Evaluating the effectiveness of conflict resolution skills on marital intimacy. Undisclosed dissertation, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Department of Educational Psychology and Consultation. (Persian).

- Khodayari Fard, M, Abedini, Y (2016). Theories and principles of family therapy with an emphasis on modern theories of cognitive-behavioral and spiritual-religious therapy with a general revision (based on DSM-5). Tehran: Tehran University Press. (Persian).
- Kim, Y.M., Seidlitz, L., Ro, Y., Evinger, J. S. & Duberstein, P. R. (2004). Spirituality and affect: A function of changes in religious affiliation. *Journal of family psychology*, 13, 3- 17 .
- Kirkpatrick, L. A. (2005). Attachment, evolution, and the psychology of religion. NewYork, NY: Guilford Press.
- Koons, D. (2012). *The Impact of Spiritual Coping on Depression for Caregivers of Patients Diagnosed with Alzheimer's Disease*. (Unpublished doctoral dissertation). Walden University.
- Lunar, M (2010). Study of relationship between religion and happiness among students by gender and marital status. *Journal of Psychology and Religion*, 3 (3), 75-91. (Persian).
- Madani, Yasser, Hashemi Golpayegani, F, Lavasani, M.Gh (2017). Presentation of an Emotional Approach Model and Gutman Model and Its Effectiveness on Marital Married Marriage Quality. *Journal of Applied Psychological Research*, 7 (4), 73-88. (Persian).
- McCrae, R.R., Costa, P.T., & Busch, C.M. (1986). Evaluating comprehensiveness in personality systems: The California Q-set and the five factor model. *Journal of Personality*, 54, 430-446.
- Missirlian, T. M. (2011). *A comparative study of the nature of change processes in emotion focused and cognitive-Behavioural psychotherapies for depression*. (Unpublished doctoral dissertation). York University, Toronto, Ontario.
- Moradi, M (2015). An Attitude to the Components of Emotional Intelligence with Islamic Approach. *Quarterly Development of Human Resources and Support*, 9 (34), 43-68. (Persian).
- Motamedian, A (2010). The Effectiveness of Teaching Positive Thinking Skills in a Group Method on Coping Styles of High School Students. Unpublished Thesis, Allameh Tabatabaee University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. (Persian).
- Nawabi Nezhad, sh; Dokanei Fard, F, Aghajani, F (2009). Investigating the Relationship between Attachment Styles and Happiness with Marital Satisfaction Satisfaction in Khatam Al Anbia Hospital in Tehran. *Woman and Family Studies*, 2 (6), 121-149. (Persian).
- Nemati, Sh; Afrouz, Gh; Ghobari Bonab; B; Shokoohi Yekta, M; Behpouzhan, A (2017). Relationship between the components of divorce and marital satisfaction in mothers with children with developmental and inferiority disorders. *Journal of Applied Psychological Research*, 7 (3), 103-113. (Persian).

- Nouri Tiratashi, I; Shafi Abadi, A; Karami, A (2012). The Effectiveness of Forgiveness Education on Increasing the Couples' Intimacy. *Two Quarterly Journal of Applied Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz*, 1 (2), 17-30. (Persian).
- Pajares, F. (2000). Schooling in America: Myths, mixed messages, and good intentions (Lecture): Emory University, Cannon Chapel.
- Pargament K. I., Smith B. W., Koenig H. G., Perez L. (1998) 'Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors', *Journal for the Scientific Study of Religion*, 374, 710-24.
- Pargament, K. I. (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York, Guilford.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Hattams, K., et al. (1990). God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes of significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793-824.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Popovice, M. (2005). Intimacy and its relevance in human functioning. *Sexual and Relationship Therapy*, 20, 31-49.
- Rezapur Mirasal, Y (2016). Relationship of Faith to God's Presence in Marital Life and Couple's Satisfaction: A Study on the Mediating Role of Religious Conflict. *Journal of Applied Psychological Research*, 6 (1), 173-192. (Persian).
- Rezapur Mirasal, Y; Khebaz, M; Safi; M. H; Abdi; K; Yavari M; Behjat Z (2011). Correlation between religious orientation, personality dimensions and self-efficacy with coping styles in nursing students. *Nursing Research*, 6 (22), 53-64. (Persian).
- Rezapur Mirasaleh, Y (2017). Comparison of cognitive therapy based on self-esteem based on the Iranian-Islamic language pattern, in the context of self-referencing, with anxiety. *Journal of Applied Psychological Research*, 7 (1), 57-69. (Persian).
- Rouhani, A; Manavipour, D (2008). Relationship to religious beliefs with happiness and marital satisfaction in Islamic Azad University, Mobarakeh Branch. *Knowledge and research in psychology of Islamic Azad University, Khorasgan Branch (Isfahan)*, 35 and 36, 189-206. (Persian).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being, *American Psychologist* .55, 68-78.
- Sheikholeslami, R, Nejati, I, Ahmadi, S (2011). The prediction of the components of married women's happiness through self-esteem and marital relations. *Woman in Culture and Arts*, 3 (1), 39-54. (Persian).

- Shokoohi Yekta, M; Tamarchi, F (2014). Designing and examining the effectiveness of the educational forgiveness program on increasing marital satisfaction. *Journal of Psychological Applications Research*, 3 (3), 33-47. (Persian).
- Singh, D., & Malik, A. (2012). Spirituality and happiness: A correlated study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(2), 173.
- Stock, T. L. Y. (2014). *The Role of Religious Coping, Positive Reappraisal, and Spiritual Appraisals in the Meaning-Making Process Following Traumatic Bereavement*. Alliant International University.
- Tokinan, B., Bilen, S. (2010). Self-esteem assessment from development study procedia social and behavioral sciences, 2, 4366-4369.
- Uysal, R. & Satici, S. A. (2014). The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in the Relationship between Vengeance and Forgiveness Educational Sciences: Theory & Practice, 2098-2105.
- William, C., Thomson, V. (2005). Introduction to positive psychology. 1. Ed. Belmont: Gretchen otto, book services, 43-56.
- Wittenborn, K., Culpepper, B., & Liu, T. (2012). Treating depression in men: The role of emotionally focused couple therapy. *Contemp Fam Ther*, 34, 89-103.
- Yeylghbeygi, M; Manshai G. R (2011). The relationship of the Holy Qur'an with happiness. *Two Quranic interdisciplinary Quranic Quarterly*. 2 (4), 45-51. (Persian).
- Zahed Babolan, A; Rezaei Jamalui, H; Hoorfti Sobhani, R (2012). The relationship between attaching to God and resonating with meaning in the life of students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 13 (3), 78-85. (Persian).
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Ducut, W. (2010). Positive and negative romantic relationship quality: Age, familiarity, attachment and wellbeing as correlates of couple agreement and projection. *Journal of Adolescence*, 33, 981-910.