



Codifying a Training Package of Islamic Happiness: Evaluating Its Efficacy on the Marital Adjustment and Resilience in the Couples with Marital Conflict

Azam Zare Mirkabad¹, Reza Ghorban Jahromi^{2*}, Molouk Khademi Ashkzari³,
Kamran Sheivandi Cholicheh⁴

1. Department of Educational Psychology, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: az.zareh@yahoo.com
2. Corresponding Author, Department of Psychology, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: r.ghorban@srbiau.ac.ir
3. Department of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, AlZahra University, Tehran, Iran. Email: mkhademi@alzahra.ac.ir
4. Department of Educational Psychology, Faculty of and Psychology & Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran. Email: sheivandi@atu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article History:

Received: 4 Dec 2021

Revised: 31 Jan 2022

Accepted: 9 Feb 2022

Published Online: 22 Dec 2023

Keywords:

Islamic Happiness, Marital Adjustment, Marital Conflict, Resilience.

ABSTRACT

The purpose of this research was to standardize an Islamic happiness training program and assess its effectiveness in promoting marital adjustment and resilience among couples experiencing marital conflict. The qualitative portion of the study employed theme analysis via the inductive method, while the quantitative portion utilized a quasi-experimental design comprising a control group, pretest, posttest, and two-month follow-up period. In the spring and summer of 2020, couples experiencing marital conflict who were referred to counseling centers in the East District of Tehran constituted the statistical population of the current study. By employing a multistage sampling method, 26 couples were chosen and allocated at random into the experimental and control groups (with 28 individuals in the experimental group and 24 in the control group). The experimental group was provided with an eight-session Islamic contentment training program over the course of two months. In this study, the employed questionnaires were the marital conflict questionnaire (MCQ), the marital status questionnaire (MSQ), and the resilience questionnaire (RQ). The data obtained from the study were subjected to analysis using mixed ANOVA in SPSS-23. The findings of the study indicate that the happiness training program contains pertinent material and possesses executive validity in the opinion of the experts. Moreover, the findings indicated that Islamic contentment training improved the marital adjustment and resilience of couples experiencing marital conflict ($p < 0.0001$), as this intervention resulted in an increase in the aforementioned characteristics. Based on the results of the current investigation, it has been determined that implementing Islamic happiness training can effectively enhance the marital adjustment and resilience of couples. This can be achieved through the practice of safe, supportive, and empathetic communication, instruction in the concept of forgiveness, recognition of the positive consequences of patience, and identification of the couples' inherent capabilities and potential in granting access to happiness.

Cite this article: Zare Mirkabad, A., Ghorban Jahromi, R., Khademi Ashkzari, M., & Sheivandi Cholicheh, K. (2024). Codifying a Training Package of Islamic Happiness: Evaluating Its Efficacy on the Marital Adjustment and Resilience in the Couples with Marital Conflict. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(4), 1-19. doi: 10.22059/japr.2023.335064.644111.



Publisher: University of Tehran Press

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2023.335064.644111>

© The Author(s).



تدوین بسته آموزش شادکامی اسلامی: ارزیابی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی و تاب آوری زوجین دارای تعارض زناشویی*

اعظم زارع میرک آباد^۱، رضا قربان جهرمی^{۲*}، ملوک خادمی اشکذری^۳، کامران شیوندی چلیچه^۴

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: az.zareh@yahoo.com
۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. رایانامه: r.ghorban@srbiau.ac.ir
۳. دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران. رایانامه: mkhademi@alzahra.ac.ir
۴. استادیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: sheivandi@atu.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳/۰۹/۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: ۱۱/۱۱/۱۴۰۰

تاریخ پذیرش: ۲۰/۱۱/۱۴۰۰

تاریخ انتشار: ۰۱/۱۰/۱۴۰۲

کلیدواژه‌ها:

تاب‌آوری، تعارض زناشویی، سازگاری زناشویی، شادکامی اسلامی.

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزش شادکامی اسلامی و ارزیابی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی انجام گرفت. روش پژوهش در بخش کیفی، تحلیل مضمون به روش استقرایی و در قسمت کمی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه شرق تهران در شش ماهه اول ۱۳۹۹ بود. در این پژوهش، ۲۶ زوج به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (۲۸ نفر در گروه آزمایش و ۲۴ نفر در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله بسته آموزش شادکامی اسلامی (۸ جلسه) را طی دو ماه دریافت کردند. پرسشنامه‌های مورد استفاده شامل پرسشنامه تعارض زناشویی (MCQ)، پرسشنامه وضعیت زناشویی (MSQ) و پرسشنامه تاب‌آوری (RQ) بود. داده‌ها به شیوه تحلیل واریانس آمیخته به‌وسیله نرم‌افزار آماري SPSS²³ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد بسته آموزش شادکامی اسلامی، از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی و اجرایی مناسب است. همچنین نتایج بیانگر آن بود که آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر دارد ($p < 0.001$)؛ چنان‌که این مداخله به بهبود سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین منجر شده است. براساس یافته‌ها، آموزش شادکامی اسلامی با ایجاد ارتباط امن، حمایت‌کننده و همدلانه، آموزش مفهوم بخشش، توجه به پیامدهای مثبت صبر و شناسایی توانمندی و استعدادهای ذاتی زوجین در دسترسی به شادکامی، روشی کارآمد در جهت بهبود سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین است.

استناد: زارع میرک‌آباد، ا.، قربان جهرمی، ر.، خادمی اشکذری، م.، و شیوندی چلیچه، ک. (۱۴۰۲). تدوین بسته آموزش شادکامی اسلامی: ارزیابی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۴(۴)، ۱۹-۱. doi: 10.22059/japr.2023.335064.644111

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2023.335064.644111>

© نویسندگان.



۱. مقدمه

ارزش نهاد اجتماعی خانواده برای تمام جوامع و دولت‌ها آشکار است و در عین حال مفهومی اساسی به‌شمار می‌رود. هر جامعه بر اساس سیاست‌های خود خانواده را نظامی می‌پندارد که می‌توان از درون آن، شهروندان متناسب با ارزش‌های خود را پروراند. با توجه به اهمیت خانواده به‌عنوان اولین نهاد جامعه و شکل‌گیری جامعه‌پذیری فرزندان در آن و نقش روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده در الگوگیری رفتاری فرزندان، توجه به حفظ این نظام، ضروری و انکارناپذیر به‌نظر می‌رسد (ماخانوا و همکاران^۱، ۲۰۱۸). به‌طور معمول، احساس نزدیکی و تعاملات عاشقانه زوجین در روزهای ابتدایی ازدواج وجود دارد، اما با گذشت زمان، برخی از زوجین به تدریج دچار مشکلات ارتباطی با یکدیگر می‌شوند (یو^۲، ۲۰۲۱)؛ به‌طوری‌که با رجوع به تفکرات پس از تعارضات زناشویی^۳، پشیمانی زوجین از ازدواج آشکار است (ویلسون و همکاران^۴، ۲۰۱۷). البته باید اذعان داشت که در تعاملات و ارتباطات زوجین، اندکی تعارض، اختلاف‌نظر و رنجش از یکدیگر ناگزیر است (عباس و همکاران^۵، ۲۰۱۹). تعارضات زناشویی گونه‌ای از رفتارهای ناسازگارانه بین دو همسر است که دست‌کم به‌وسیله یکی از زوجین ایجاد می‌شود و ادامه پیدا می‌کند (چان و لانگ^۶، ۲۰۲۰). این دست از ناسازگاری‌ها به‌طور معمول بر کارکردهای هیجانی، ارتباطی و اجتماعی همسران تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و ارتباط آن‌ها را خدشه‌دار می‌کند (ماخانوا و همکاران، ۲۰۱۸).

ایجاد تعارضات زناشویی، به‌مرور رضایت زناشویی زوجین را کاهش می‌دهد (تیموری، غفاریان و یزدان‌پناه، ۱۳۹۷) و سبب می‌شود آنان سازگاری زناشویی^۷ کمتری نیز از خود نشان دهند (فتوحی و همکاران، ۱۳۹۶؛ عمرانی، جمهری و احدی، ۱۳۹۷). سازگاری زناشویی، نگرش مثبت و لذت‌بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسائل شخصیتی، حل تعارض، مسائل مالی، روابط جنسی و فرزندان دارند (لی و مک‌کینیش^۸، ۲۰۱۹). سازگاری زناشویی به سازگاری کلی فرد نیز کمک می‌کند؛ یعنی همسرانی که سازگاری زناشویی زیادی دارند، دارای عزت‌نفس بیشتری هستند و در روابط اجتماعی، سازگاری بیشتری از خود نشان می‌دهند. سازگاری زناشویی نتیجه فرایند زناشویی و شامل عواملی مانند ابراز محبت و عشق همسران، احترام متقابل، روابط جنسی، تشابه نگرش و چگونگی ارتباط و حل مسئله است (گلدفارب، ترادل، بویر و پرویل^۹، ۲۰۱۹). از طرف دیگر سازگاری زناشویی بر کیفیت زندگی زوجین نیز تأثیر می‌گذارد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۰). باین‌حال آمار طلاق که معتبرترین شاخص نارضایتی در روابط زناشویی است، نشان می‌دهد سازگاری زناشویی به‌آسانی قابل‌دستیابی نیست (عباس و همکاران، ۲۰۱۹). بروز تعارض زناشویی و کاهش سازگاری زناشویی به‌عنوان شاخصی در تقابل با سازگاری زناشویی، با مسائل گوناگونی مانند افت کیفیت زندگی، تبعیت زوجین از یکدیگر، کارکرد جنسی، سازگاری والدین با فرزندان، افزایش احتمال طلاق و ایجاد افسردگی در زوجین همراه است (دو روزاریو راموس باکالها و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۰). انطباق رفتارهای زناشویی زوج‌ها با یکدیگر، وجود تفاهم و همدلی و عشق و ارضای نیازهای مادی و معنوی زن و مرد در سازگاری زناشویی قابل‌مشاهده است. براین‌اساس می‌توان استدلال کرد که مفهوم سازگاری زناشویی مفهومی ایستا و ثابت نیست و بیشتر زوجین در زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی در میزان رضایتمندی را تجربه می‌کنند و در نتیجه همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط سازگار کنند (مک‌دونالد و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۸).

ایجاد تعارض و کاهش سازگاری زناشویی، آسیب‌های هیجانی و روانی دیگری نیز به بار می‌آورد. چنان‌که در چنین فرایندی، تاب‌آوری^{۱۲} زوجین نیز دستخوش تغییر می‌شود (مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲). کاهش سازگاری زناشویی می‌تواند به‌مرور

1. Makhanova et al.
2. Yu
3. marital conflicts
4. Wilson et al.
5. Abbas et al.
6. Chan & Leung
7. marital adjustment
8. Lee & McKinnish
9. Goldfarb et al.
10. do Rosário Ramos Nunes Bacalhau et al.
11. McDonald et al.
12. resilience

قدرت روانی و تاب‌آوری روان‌شناختی زوجین را نیز کاهش دهد. تاب‌آوری به توانایی ذاتی و فعال افراد در پیشامدهای نامطلوب و منفی اشاره دارد و ویژگی شخصیتی‌ای است که فرد را قادر می‌سازد تا جهش‌وار از سختی‌ها بگذرد، متعادل شود و در برخورد با شرایط نامطلوب به شکوفایی و نمو یافتگی برسد (سیلر و جنوین^۱، ۲۰۱۹). تاب‌آوری، ظرفیت و توان افراد و مقاومت آن‌ها در برابر شرایط استرس‌آور و همچنین به معنی بازگشت به عقب، از حوادث ناگوار و بحران‌زا است (ماتسن و همکاران^۲، ۲۰۲۱). در واقع این توانایی، فرایند پویای و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی است و به‌عنوان یکی از عوامل حفاظت‌کننده، نقش مهمی در موفقیت افراد و جان‌به‌دربردن از شرایط ناگوار دارد؛ به‌طوری‌که برخورداری از این خصوصیت سبب می‌شود افراد به رفتار سازگارانه در موقعیت حل مسئله دست پیدا کنند و رویارویی با مشکلات برای آن‌ها ساده‌تر می‌شود (بروکس و همکاران^۳، ۲۰۲۰). تاب‌آوری با استفاده از راهبردهای کنارآمدن مؤثر مانند راهبردهای فعال، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و خوددلگرم‌سازی، افکار مثبت را افزایش و راهبردهای کنارآمدن غیرمفید مانند واکنش‌های افسردگی، راهبردهای حل مسئله منفعلانه و اجتنابی را کاهش می‌دهد. همچنین نشان داده شده است که افزایش تاب‌آوری سبب افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت، اعتمادبه‌نفس و خودرهبری، و کاهش عواطف منفی، استرس و افسردگی می‌شود (ارتکین پینار، ییلدریم و ساین^۴، ۲۰۱۸). تاب‌آوری به پایداری و توان فرد در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد تاب‌آوری فردی نقش مهمی در رضایت زناشویی، بهبود روابط زوجین، کاهش استرس زناشویی و افزایش هیجانات مثبت دارد (بروکس و همکاران، ۲۰۲۰).

روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی برای زوجین دارای تعارض زناشویی به‌کار گرفته شده است. اما خلأ موجود در این مداخلات، توجه ناکافی به مبانی نظری اسلام است؛ چرا که ایران دارای ساخت جمعیتی مذهب‌محور است و می‌توان انتظار داشت آموزش‌های مبتنی بر مفاهیم اسلامی بتواند کارایی مناسبی در جهت کاهش آسیب‌های ارتباطی و زناشویی داشته باشد. یکی از مداخلاتی که می‌تواند بر پایه مفاهیم اسلامی تدوین شود، آموزش شادکامی است. با جست‌وجو در پایگاه داده‌های علمی، مداخله‌ای با عنوان بسته آموزشی شادکامی اسلامی یافت نشد، اما نتایج پژوهش پوررحیمی مرنی و همکاران (۱۳۹۴)، قضاوی، مردانی و پهلوان‌زاده (۱۳۹۶)، خاکپور و همکاران (۱۳۹۶)، رئیسی (۱۳۹۸)، حمیدی سردرود، طباطبائی و صمدی‌راد (۱۳۹۸) و بارکزیایی، نویدیان و رضایی (۱۳۹۹) نشان داد آموزش شادکامی می‌تواند عملکرد شناختی، روان‌شناختی، ارتباطی و هیجانی افراد را بهبود بخشد. علاوه‌براین دب و همکاران^۵ (۲۰۲۰) به بررسی اثربخشی برنامه شادکامی محور بر رضایت از زندگی در دانشجویان پرداختند و نشان دادند در این افراد، افزایش سطح معنویت با افزایش شادکامی همراه است و این شادکامی می‌تواند احساس رضایت آن‌ها را از زندگی افزایش دهد. همچنین پانديا^۶ (۲۰۱۷) در بررسی خود نشان داد افرادی که دارای باورهای معنوی هستند، رضایت بیشتر از زندگی و همچنین سلامت جسمی و روانی و بهزیستی بیشتر دارند.

نقش شادکامی و نشاط و سلامت زوجین، در پایداری و دوام رابطه زوجی بسیار حیاتی است؛ چرا که شادی و رضایت زوجین موجب برخورد درایت‌مندانه با بسیاری از موانع و مشکلات و غلبه بر آن‌ها می‌شود که خود تضمین‌کننده دوام رابطه است. شادی افزایش‌دهنده آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد و تسهیل‌گر روابط اجتماعی است و موجب حفظ سلامت افراد می‌شود (لاورنس و همکاران^۷، ۲۰۱۹). برخی از پژوهشگران باور دارند افراد شادکام کسانی هستند که در ارزیابی اطلاعات سوگیری مثبت دارند؛ یعنی اطلاعات را به‌گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادی آن‌ها می‌انجامد (توماس، آلپر و گلاسون^۸، ۲۰۱۷). افراد شادکام افرادی سالم، فرهیخته، برون‌گرا، دارای روابط دوستانه باثبات و نگرش‌های مذهبی محکم هستند (راجپات^۹، ۲۰۱۷). برخی

1. Seiler & Jenewein
2. Masten et al.
3. Brooks et al.
4. Ertekin Pinar, Yildirim, & Sayin
5. Deb et al.
6. Pandya
7. Lawrence et al.
8. Thomas, Alper, & Gleason
9. Rajput

از نظریه پردازان، رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند و معتقدند افراد مذهبی، با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند (واد و همکاران^۱، ۲۰۱۸). این در حالی است که داشتن معنا در زندگی، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زا، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا همگی از روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث و آسیب‌ها، فشار کمتری را متحمل شوند (هولدر، کولمان و والا^۲، ۲۰۱۰). شادزیستن کوتاه‌مدت یا بلندمدت تحت تأثیر عوامل برونی و درونی بسیاری قرار دارد و دینداری و معنویت، از طریق تقویت عوامل خودجوش درونی مانند معنایابی در زندگی و مفاهیمی نظیر گذشت، مهربانی و کمک به دیگران می‌تواند زمینه‌ساز شادکامی و احساس شادی در افراد باشد (دب و همکاران، ۲۰۲۰).

در ضرورت پژوهش حاضر باید گفت شادکامی اسلامی مفهومی است که احتمالاً می‌تواند روابط بین فردی و از جمله زوجی را غنی سازد. همچنین می‌تواند افزایش‌دهنده عواطف مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به خود و کاهنده عواطف منفی شامل احساس گناه، شرمساری، بی‌قراری و پریشانی باشد. زوجین در خانواده بیشترین نقش را به‌عنوان همسر و والد دارند و تقویت احساس شادکامی در آن‌ها وضعیت روحی و روانی آن‌ها را بهبود و احساس رضایت کلی آن‌ها را افزایش می‌دهد. این فرایند، آن‌ها را در اجرای بهینه نقش چندگانه یاری می‌رساند و به تقویت سازگاری زناشویی و تاب‌آوری منجر می‌شود که خود از عوامل دخیل در حفظ ارکان زیربنایی هر خانواده‌ای است. بر همین اساس، مطالعه حاضر به دنبال بررسی اثربخشی آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زنان دارای مشکلات زناشویی است.

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش حاضر در بخش کیفی، تحلیل مضمون به روش استقرایی و در قسمت کمی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه است. جامعه آماری شامل زوجین دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه شرق تهران در شش‌ماهه اول ۱۳۹۹ است. در پژوهش حاضر، از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که از بین مناطق شرق شهر تهران، منطقه ۱۲ انتخاب شد و از بین مراکز مشاوره آن منطقه، شش مرکز به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس فرم‌های حضور در پژوهش در بین زوجین دارای تعارض‌های زناشویی توزیع شد. با شناسایی زوجین داوطلب، پرسشنامه تعارض زناشویی به آن‌ها ارائه شد و زوجینی که نمره بیشتر از ۱۲۶ کسب کردند، انتخاب شدند. در مرحله آخر، ۳۰ زوج که بیشترین نمره‌ها را در پرسشنامه تعارض‌های زناشویی به‌دست آورده بودند (نمره‌های بیشتر از میانگین و به‌صورت ترتیب‌بندی شده) انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه گواه). پس از شروع مداخله، یک زوج در گروه آزمایش و سه زوج در گروه گواه ریزش داشتند؛ بنابراین تعداد نهایی نمونه در پژوهش حاضر ۵۲ نفر بود (۲۸ نفر در گروه آزمایش و ۲۴ نفر در گروه گواه). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل زندگی زناشویی بیشتر از سه سال، تعارض‌های زناشویی، حداقل تحصیلات دیپلم، سلامت جسمی و تمایل به شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی، انجام‌ندادن تکالیف و بروز حوادث پیش‌بینی نشده مانند طلاق بود. برای رعایت اخلاق پژوهشی، رضایت زوجین برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و از همه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخله درمانی را دریافت خواهند کرد.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از:

۲-۲-۱. پرسشنامه تعارض زناشویی^۱ (MCQ)

پرسشنامه تعارض زناشویی توسط براتی (۱۳۷۵) ساخته شده است. این پرسشنامه نمره کل تعارض زناشویی و ابعاد آن را به دست می‌دهد. این ابعاد عبارت‌اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر. هر سؤال آزمون دارای یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (همیشه=۵، اغلب=۴، گاهی=۳، به ندرت=۲ و هرگز=۱) تعلق می‌گیرد. نمره بالا در این آزمون حاکی از شدت تعارض و بدبودن اوضاع، و پایین بودن دال بر خوب بودن اوضاع است (بیداری و همکاران، ۱۴۰۰). دامنه نمرات کل پرسشنامه ۴۲ تا ۲۱۰ است. نمرات بیشتر از ۱۲۵ نشان‌دهنده تعارض زناشویی است. این پرسشنامه توسط براتی (۱۳۷۵) روی مراجعه‌کنندگان به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره برای رفع تعارض زناشویی هنجاریابی شده و مشخصات روان‌سنجی آن به این شرح گزارش شده است: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۳، و برای خرده‌مقیاس کاهش همکاری ۰/۶۴، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰، افزایش واکنش هیجانی ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۷۰، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ گزارش شده است. برای تعیین روایی این آزمون از تعدادی متخصص خانواده‌درمانی نظرخواهی شد و مشخص شد این آزمون دارای روایی محتوایی مناسبی است (ثنایی ذاکر، ۱۳۷۹). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ محاسبه شد.

۲-۲-۲. پرسشنامه وضعیت زناشویی^۲ (MSQ)

پرسشنامه‌ای ۲۸ سؤالی است که در سال ۱۹۸۶ توسط راست و همکاران^۳ (۱۹۸۶) برای اندازه‌گیری وضعیت زناشویی طراحی شد. سؤالات در قالب مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت (کاملاً موافق=صفر تا کاملاً مخالف=۳) مشکلات روابط زناشویی زوجین را از نمره صفر تا سه در زمینه میزان حساسیت و توجه زوجین به نیازهای یکدیگر، تعهد، وفاداری، مشارکت، همدردی، ابراز محبت، اعتماد، صمیمیت و همدلی زوجین می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس، صفر و حداکثر نمره ۸۴ است و کسب نمره بیشتر نشانه مشکلات زناشویی بیشتر است. راست و همکاران (۱۹۸۶) روایی سازه و روایی محتوایی و صوری آن را تأیید کردند و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۳ به دست آوردند. در بررسی جمعیت ایرانی، آلفای کرونباخ ۰/۸۸ برای نمره کل مقیاس محاسبه شد. همچنین با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ^۴ دارای ضریب همبستگی ۰/۴۳ بود که بیانگر روایی همگرایی آن است (نوربالا و همکاران، ۱۳۹۷). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

۲-۲-۳. پرسشنامه تاب‌آوری^۵ (RQ)

پرسشنامه تاب‌آوری توسط کانر و دیویدسون^۶ (۲۰۰۳) برای سنجش میزان تاب‌آوری افراد طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ گویه است که آزمودنی‌ها پاسخ خود را روی یک مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (صفر) تا همیشه درست (۴) مشخص می‌کنند. امتیاز کل در این آزمون صفر تا ۱۰۰ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر در شخص است. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ثبات درونی پرسشنامه تاب‌آوری را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۸۷ گزارش کردند. محمدی (۱۳۸۴) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه و روایی آن را مناسب گزارش کرد. همچنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش مظفری (۱۳۹۸) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

1. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)
2. Marital State Questionnaire (MSQ)
3. Rust et al.
4. Enrich Marital Satisfaction Questionnaire
5. Resilience Questionnaires (RQ)
6. Conner & Davidson

۲-۳. روند اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم از طرف مراکز مشاوره و نمونه‌گیری، زوجین انتخاب‌شده (۳۰ زوج دارای تعارض زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه گواه). این افراد هنوز وارد جلسات درمانی مراکز مشاوره نشده بودند. گروه آزمایش، آموزش شادکامی اسلامی را در ۸ جلسه طی دو ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، اما گروه گواه مداخله را دریافت نکردند. پس از شروع مداخله، یک زوج در گروه آزمایش و ۳ زوج در گروه گواه ریزش داشتند؛ بنابراین تعداد نهایی نمونه ۵۲ نفر بود (۲۸ نفر در گروه آزمایش و ۲۴ نفر در گروه گواه). شایان ذکر است جلسه‌های درمان توسط پژوهشگر با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی به صورت رایگان اجرا شد. تدوین آموزش شادکامی اسلامی نیز با استفاده از روش تحلیل مضمون به روش استقرایی به این شرح بود:

در مرحله اول نیازهای روان‌شناختی، هیجانی و عاطفی زوجین با تعارض زناشویی و همچنین مبانی نظری شادکامی از دیدگاه اسلام مطالعه شد. بدین صورت که پژوهشگر در مرحله اول، مقاله‌ها، پایان‌نامه‌ها و کتاب‌های چاپ‌شده مرتبط را مطالعه و بررسی کرد. در این مرحله مقاله‌های علی‌محمدی و آذربایجانی (۱۳۸۸)، کاظمیان مقدم و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۸۸)، منطری توکلی و عراقی‌پور (۱۳۸۹)، کجباف و همکاران (۱۳۹۰)، بیلاق بیگی و منشی (۱۳۹۰)، پسندیده (۱۳۹۰)، علی‌اکبری دهکردی، آقاییوسفی و اسلمی (۱۳۹۳)، مظفری‌نیا، امین شکروی و حیدرینا (۱۳۹۳)، حسین ثابت و مومنی‌پور (۱۳۹۴)، خشنود و همکاران (۱۳۹۴)، کریمی‌فر و همکاران (۱۳۹۵)، دهقانی، دیالمه و خوش صفت (۱۳۹۷)، رضاداد، کارشکی و آقامحمدیان شعریاف (۱۳۹۷)، غفاری (۱۳۹۹) و سلیمی‌نیا و همکاران (۱۳۹۹) مطالعه شدند. علاوه بر این آیات مرتبط با شادی و شادکامی قرآن کریم و روایات نیز مدنظر قرار گرفت. در مرحله دوم مطالب جمع‌آوری‌شده در مرحله اول، دسته‌بندی (کدبندی) محتوایی شدند و زیرگروه‌های مفهومی-محتوایی معطوف به نیازها و مسائل تشکیل شد. در مرحله سوم زیرگروه‌های مفهومی-محتوایی به دوازده حوزه مهارتی تبدیل شدند و در نهایت بسته آموزش شادکامی اسلامی بر پایه فنون آموزشی استخراج‌شده از منابع به صورت اولیه تدوین شد. در مرحله چهارم بسته آموزش شادکامی اسلامی به ۱۵ متخصص مشاوره خانواده مذهبی ارائه و از آنان خواسته شد تا با مطالعه و اظهارنظر راجع به ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسه‌ها در قالب پرسشنامه نظرسنجی که همراه بسته آموزشی تدوین شده و در اختیار هر یک از متخصصان قرار گرفته بود، به تدوین بسته آموزشی نهایی یاری رسانند. در این مرحله یک فرم اظهارنظر باز پاسخ به منظور ارائه پیشنهادها و نظرهای اصلاحی در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در مرحله پنجم، نظرهای اصلاحی تخصصی آن‌ها اعمال و بسته آموزشی نهایی آماده شد. در مرحله ششم بسته آموزش شادکامی اسلامی همراه با فرم نظرسنجی نهایی و محاسبه ضریب توافق متخصصان درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته آموزشی، بار دیگر به ۱۵ متخصص ارائه شد. در این مرحله در صورتی که کماکان متخصصان نظرهای اصلاحی داشتند، به صورت موردی در بسته آموزشی اعمال شد. در انتها ضریب توافق متخصصان درباره بسته با استفاده از ضریب نسبی اعتبار محتوایی و شاخص روایی محتوایی به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۳ به دست آمد. علاوه بر این به منظور اعتبار بیرونی، بسته تدوین شده برای چهار زوج با تعارض زناشویی، با طرح مقدماتی و با قواعد پیش‌آزمون-پس‌آزمون اجرا شد. نتایج نشان داد بسته آموزش شادکامی اسلامی توانسته موجب تغییر معنادار در میانگین نمره‌های سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین با تعارض زناشویی شود. خلاصه بسته در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. محتوای پروتکل برنامه آموزش شادکامی اسلامی (محقق ساخته)

جلسه	محتوا
اول	ایجاد ارتباط در یک فضای امن، حمایت‌کننده و همدلانه، توضیح درباره اهداف جلسات و اهمیت و نقش آن در کاهش مشکل مراجعان، بررسی علل احتمالی مشکلات زناشویی که می‌تواند از ضعف پایبندی به اصول و چارچوب‌های اسلامی و دینی باشد
دوم	کمک به شرکت‌کنندگان برای بازگویی مشکلات زناشویی خود به طور کامل از ابعاد عاطفی، شناختی رفتاری؛ آموزش «رضامندی» از تقدیر خداوند براساس خیرباوری و به صورت «شکر» در برابر امور خوشایند؛ «صبر» در برابر امور ناخوشایند؛ تمایل به انجام بایدها و دوری از نبایدها و بررسی اثرات آن بر میزان شادکامی؛ بررسی جایگاه بخشش در این رابطه و اثرات آن بر تقویت شادکامی؛ توضیح اینکه انسان به نحوی آفریده شده که با سختی‌ها و مصیبت‌های فراوانی همراه است؛ بررسی پیامدهای مثبت صبر از دیدگاه قرآن و اسلام از جمله اینکه انسان را در مقابله با استرس یاری می‌دهد و موفقیت در زندگی و روابط را تسهیل می‌کند؛ کمک به شرکت‌کنندگان برای بازتعریف و ارزیابی مجدد تجارب زناشویی خود در چارچوب تفکر توحیدی و رضامندی از تقدیر خداوند

جلسه	محتوا
سوم	بررسی و شناسایی اهداف شرکت‌کنندگان در زندگی؛ بررسی و تشریح اهداف اصیل انسان و الهی مانند عبادت خداوند، آزمایش و امتحان انسان‌ها، علم و آگاهی از قدرت و علم خداوند و برخورداری از رحمت الهی و نقش آن‌ها در افزایش سطح شادکامی؛ بررسی و شناسایی اهداف فردی شرکت‌کنندگان در زندگی و میزان همسویی این اهداف با اهداف اصیل انسانی و نقش آن‌ها در تقویت سطح شادکامی یا تضعیف آن؛ به‌چالش کشیدن اهداف ناکام‌کننده و ناکارآمد شرکت‌کنندگان در زندگی و تقابل آن با اهداف توحیدی و اصیل؛ کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی و یافتن اهداف اصیل در زندگی خود و بحث و گفت‌وگو در مورد اینکه اهداف الهی و اصیل در زندگی تا چه اندازه می‌تواند تسهیل‌کننده شادکامی و احساس رضایت باشد
چهارم	آموزش به فرد برای شناخت خود از نظر نظام باورها و ارزش‌های فردی؛ بررسی دیدگاه قرآن کریم در مورد مقام و عظمت انسان و بررسی ارزش‌های انسانی که می‌تواند در سطح این عظمت و شأن باشد؛ بیان اینکه هدف نهایی خلقت، تعالی وجودی انسان است و همه موجودات آفریده شده‌اند تا انسان از آن‌ها بهره‌گیری کند و خود را به قرب الهی برساند و این فرایند می‌تواند با کسب رضایتی همه‌جانبه باشد؛ تشریح اینکه منظور از امانت الهی، انجام تکالیف الهی، شناخت خداوند، اطاعت و رعایت حدود شرع و پاکدامنی و خودداری از فساد است؛ شناسایی ارتباط بین هیجانات و احساسات با نوع باورها و ارزش‌های فردی؛ به‌چالش کشیدن باورها و ارزش‌های غیراصیل و نامعتبر و پوشالی که زاینده احساسات نامیدکننده و دردناک هستند؛ شناسایی هیجانات و احساسات خود و آگاهی از ابعاد مختلف شناختی، رفتاری و جسمانی آن‌ها و نشان دادن رابطه هیجانات با باورها و ارزش‌های فردی
پنجم	تأکید بر مثبت‌نگری و اینکه شادکامی و رضایت از زندگی نتیجه تمرکز بر نعمت‌ها و داشته‌ها است و نه کمبودها و نواقص؛ کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی توانمندی و استعدادهای ذاتی که می‌تواند شادابی و سرزندگی به همراه بیاورد؛ بررسی فواید شکرگزاری از دیدگاه اسلام و قرآن؛ شناسایی قوت‌ها و محاسن همسر و شکرگزاری و قدردانی از این داشته‌ها و نعمت‌ها؛ تغییر ارزش‌ها و اصلاح آن‌ها براساس استعدادهای و ظرفیت‌های درونی و تکیه بیشتر بر منابع درونی به جای بیرونی
ششم	سبک زندگی «رضامندانه» از تقدیر خداوند و بر مبنای ارزش‌های اصیل و اهداف ارزشمند شکل گرفته براساس ظرفیت‌های درونی خود؛ بحث در مورد سبک زندگی اسلامی و دینی که می‌تواند رضایتمندی و شادکامی زوجین را تأمین کند و بررسی و شناسایی ارکان آن (توضیح و تبیین ارتباط با خداوند، ذکر و دعا و نماز، شکر نعمت‌های خداوند، رضا به قضای خداوند، صبر بر بالای الهی، ارتباط با خود، نداشتن خودخواهی، تحمل سختی‌ها و کنترل خواسته‌ها، ارتباط با دیگران، بردباری، چشم‌پوشی از تقصیرهای دیگران، تواضع، سخاوت، شفقت و مهربانی، خیرخواهی و انصاف، ارتباط با دنیا، راضی بودن به کمترین‌ها، ایثار در داشته‌ها، دوری از زیاده‌طلبی، گرایش به ساده‌زیستی)؛ بحث در مورد جزئیات سبک زندگی تقویت‌کننده یا تضعیف‌کننده رضایت و شادکامی زوجین؛ بیان انتظارات از همسر و وظایف در قبال او و مقایسه این دو با یکدیگر، بررسی اینکه فرد تا چه میزان وظایف خود را در قبال همسرش انجام می‌دهد؛ بحث گروهی در مورد پیامدهای انتظارات بالا از همسر در مقابل انجام‌ندادن و کوتاهی در وظایف خود
هفتم	بررسی دیدگاه اسلام در مورد تعامل بین زوجین و تعاملات عاطفی و رابطه جنسی بین آن‌ها و بحث در مورد اهمیت تعاملات مثبت بین زوجین و نقش آن در کاهش تعارضات و مشکلات زناشویی، افزایش صمیمیت و تعهد بین زوجین و شادکامی دو طرف؛ بحث در مورد اینکه بسیاری از مشکلات و تعارضات زناشویی حاصل ارضانگشتن نیازهای عاطفی و جنسی آن‌ها است و بررسی دیدگاه اسلام در مورد عدم ارضای نیازهای عاطفی و جنسی زوجین و پیامدهای آن؛ گفت‌وگو در مورد مؤلفه‌های رابطه زناشویی گرم و صمیمی اعم از مثبت‌نگری به یکدیگر، خوش‌اخلاقی، کنترل خشم، دوری از جنگ و جدل، خیررسانی و عشق‌ورزیدن به یکدیگر
هشتم	مرور مطالب ارائه‌شده، پرسش و پاسخ در مورد موضوعات آموزش داده‌شده از جمله اهمیت اهداف و ارزش‌های اصیل و اصلاح سبک زندگی، گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان در مورد اثربخشی جلسات آموزشی بر شادکامی و رضایت از زندگی زناشویی‌شان

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین^۲ برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موچلی^۳ برای بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس آمیخته^۴ برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماري SPSS-23 تجزیه و تحلیل شدند.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد میانگین سنی در گروه آزمایش $31/14 \pm 32/64$ و در گروه گواه $30/87 \pm 3/46$ است. میانگین مدت ازدواج در گروه آزمایش $4/08$ و انحراف معیار آن $2/12$ بود و در گروه کنترل $3/75$ و انحراف معیار $1/41$ محاسبه شد. چهار نفر در گروه آزمایش زیردبیلیم، ۷ نفر دبیلیم، ۲ نفر فوق‌دبیلیم و ۲ نفر کارشناسی و در گروه کنترل ۴ نفر زیردبیلیم، ۶ نفر

1 Shapiro-Wilk test

2 Levine test

3 Mochli's test

4 Mixed analysis of variance

دیپلم، ۲ نفر فوق دیپلم و ۳ نفر کارشناسی بودند.

۳-۲. توصیف شاخص‌ها و آزمون فرضیه‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سازگاری زناشویی و تاب‌آوری در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سازگاری زناشویی و تاب‌آوری در گروه آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سازگاری زناشویی	آزمایش	۵۴/۰۷	۹/۷۳	۴۷/۲۱	۹/۱۳	۴۸/۲۸
	گواه	۵۳/۶۶	۹/۵۹	۵۳/۷۵	۹/۳۱	۵۴/۱۲
تاب‌آوری	آزمایش	۴۷/۳۲	۶/۹۵	۵۸/۳۵	۸/۹۳	۵۷/۱۰
	گواه	۴۹/۷۰	۸/۵۰	۴۸/۹۵	۵/۳۸	۴۹/۱۶

نتایج جدول توصیفی نشان داد میانگین متغیرهای سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است. اما معناداری این تغییر در ادامه به وسیله تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد.

۳-۳. بررسی پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجش شدند. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای سازگاری زناشویی و تاب‌آوری در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ($p > 0.05$). نتایج آزمون موچلی نیز بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای سازگاری زناشویی و تاب‌آوری رعایت شده است ($p > 0.05$). در نهایت پیش‌فرض همگنی واریانس نیز با آزمون لوین سنجش شد که نتایج آن معنادار نبود و نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p > 0.05$).

۳-۴. آزمون فرضیه‌ها

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی تأثیرات درون و بین‌گروهی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
سازگاری زناشویی	مراحل	۲	۱۶۴/۴۶	۴۴/۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	گروه‌بندی	۱	۶۱۷/۲۳	۲۹/۴۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۳۷۷/۵۴	۱۸۸/۷۷	۵۱/۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰
	خطا	۱۰۰	۳/۶۹				
تاب‌آوری	مراحل	۲	۴۱۴/۲۵	۵۲/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱
	گروه‌بندی	۱	۹۶۳/۰۸	۳۵/۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۱۰۶۶/۹۵	۵۳۳/۴۷	۶۷/۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷
	خطا	۱۰۰	۷/۹۳				

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می‌دهد براساس ضرایب F ، تأثیر عامل عضویت گروهی (آموزش شادکامی اسلامی) بر نمرات سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی معنادار است؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود عامل عضویت گروهی یا نوع درمان دریافتی (آموزش شادکامی اسلامی) بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد عضویت گروهی به ترتیب ۴۵ و ۴۹ درصد از تفاوت در نمرات سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند. علاوه بر این، اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان، بر نمرات سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی معنادار است؛ بنابراین نوع درمان دریافتی در مراحل مختلف ارزیابی نیز بر

سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر معنادار داشته است. مطابق اندازه اثر، تعامل عضویت گروهی و زمان، به ترتیب ۵۰ و ۵۷ درصد از تفاوت در نمرات سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین را تبیین می‌کند. در مجموع آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی در مراحل مختلف تأثیر داشته است. در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات سازگاری زناشویی و تاب‌آوری آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات سازگاری زناشویی و تاب‌آوری آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی

متغیر	زمان	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
سازگاری زناشویی	پس‌آزمون	۳/۳۸	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	۲/۶۶	۰/۴۲	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	-۳/۳۸	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	-۰/۷۲	۰/۲۴	۰/۰۹
تاب‌آوری	پس‌آزمون	-۵/۱۴	۰/۶۷	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	-۴/۶۲	۰/۶۶	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	۵/۱۴	۰/۶۷	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	۰/۵۲	۰/۱۵	۰/۱۷

همان‌گونه که جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای سازگاری زناشویی و تاب‌آوری تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معنا است که آموزش شادکامی اسلامی توانسته به شکل معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای سازگاری زناشویی و تاب‌آوری را تغییر دهد. یافته دیگر اینکه بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان چنین تبیین کرد که نمرات متغیرهای سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی که در مرحله پس‌آزمون دچار افزایش معنادار شده بود، در دوره پیگیری نیز حفظ شده است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی برنامه آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی بود. نتایج نشان داد برنامه آموزش شادکامی اسلامی توانسته است اثر مثبت معناداری بر بهبود سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارضات زناشویی داشته باشد. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین دارای تعارضات زناشویی با نتایج پژوهش‌های زیر هم‌راستا است: پوررحیمی مرنی و همکاران (۱۳۹۴) با اثربخشی آموزش شادکامی بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان دختر، رئیسی (۱۳۹۸) با تأثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی-رفتاری بر سلامت روان و میزان شادی دانشجویان و بارکزیایی، نویدیان و رضایی (۱۳۹۹) با تأثیر برنامه آموزش شادکامی بر افسردگی مادران نوزادان نارس. علاوه‌براین دب و همکاران (۲۰۲۰) با بررسی اثربخشی برنامه شادکامی محور بر رضایت از زندگی دانشجویان نشان دادند در این افراد، افزایش معنویت با افزایش شادکامی همراه است و این شادکامی می‌تواند به آن‌ها در احساس رضایت بیشتر از زندگی یاری برساند.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین دارای تعارضات زناشویی باید گفت آموزش‌هایی که در مداخله شادکامی اسلامی بر رضامندی، شناسایی نعمت‌ها، شناسایی توانمندی و استعدادها ذاتی خود، شکرگزاری و شناخت قوت‌های خود و همسر و قدردانی از تمام این نعمت‌ها تأکید دارد، با مثبت‌کردن شناخت و باور زوجین به خود و زندگی‌شان، زمینه‌ساز افزایش سطح هیجانات مثبت و نشاط در آن‌ها است. براساس دیدگاه شناختی-رفتاری، باورها و افکار منشأ هیجانات، احساسات و رفتار در انسان‌ها هستند و برخورداری از الگوی شناختی مثبت و منطقی می‌تواند هیجانات مثبت را افزایش و هیجانات منفی را کاهش دهد (دب و همکاران، ۲۰۲۰). از این‌رو به‌نظر می‌رسد واقعیت‌هایی که دین در رابطه با هدفمندی خلقت انسان، ویژگی‌های دنیا، مقام و عظمت انسان، سختی‌ها و مصیبت‌های زندگی، صبر، فلسفه سختی‌ها در زندگی و معرفی نعمت‌ها بیان می‌کند، می‌تواند الگوی شناختی زوجین را به دنیا و زندگی واقع‌بینانه و مثبت سازد و اصلاح و

بازسازی شناختی به ایجاد دیدگاهی جدید به زندگی، تاب‌آوری و تحمل بیشتر دشواری‌ها و درنهایت تجربه بیشتر هیجانات مثبت و نشاط و رضایت کمک کند. داشتن معنا در زندگی، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زا، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث آسیب‌رسان نظیر تعارضات زناشویی، فشار کمتری را متحمل شوند و احساس شادی و شادکامی خود را حفظ کنند. این روند سبب می‌شود تا زوجین دارای تعارض زناشویی، معانی و ارزش‌های جدیدی را بر پایه مفاهیم ارزشی اسلام بنا نهاده و تلاش نمایند با بهره‌گیری از صبر و بخشش نسبت به خطاهای ارتباطی یکدیگر ظرفیت ذهنی بالاتری را نشان داده و با ترمیم مشکلات ارتباطی پیش‌آمده، تلاش نمایند تا ارتباط زناشویی سازنده‌تری را با هم برقرار نموده و از این طریق سازگاری زناشویی بالاتری را از خود نشان دهند.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش شادکامی اسلامی بر تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی، با نتایج پژوهش‌های زیر همخوانیت دارد: قضاوی، مردانی و پهلوان‌زاده (۱۳۹۶) با تأثیر برنامه آموزش شادکامی بر میزان شادکامی پرستاران، خاکپور و همکاران (۱۳۹۶) با تأثیر آموزش الگوی شادکامی بر نستوهی و سازگاری زناشویی زوجین نابارور و حمیدی سردرد، طباطبائی و صمدی‌راد (۱۳۹۸) با اثربخشی آموزش شادکامی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فرسودگی شغلی کارکنان پزشکی قانونی. همچنین پاندا (۲۰۱۷) در بررسی خود نشان داد افرادی که دارای عقاید معنوی هستند، در مقایسه با سایر افراد، از رضایت بیشتر از زندگی و همچنین سطوح بالاتر سلامتی جسمی و روانی و بهزیستی خبر می‌دهند. علاوه‌براین واد و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه بزرگسالان مبتلا به بیماری نورولوژیکی نشان دادند برخورداری آن‌ها از معنویت و عقاید مذهبی می‌تواند به افزایش سطح شادکامی و در نتیجه سلامت روان بیشتر و پاسخ درمانی موفق‌تر کمک کند. در تبیین یافته حاضر باید گفت آموزش‌های سبک زندگی و الگوهای رفتاری مبتنی بر مفاهیم اسلامی توانسته با تأثیر بر ابعاد مختلف زندگی نظیر بعد معنوی و دینی و افزایش پرداختن به ذکر و دعا و نماز و شکر نعمت‌های خداوند، بعد اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران، چشم‌پوشی از تقصیرهای آن‌ها، تواضع، شفقت و مهربانی، خیرخواهی و انصاف، و در بعد زناشویی و افزایش آموزش تعاملات مثبت و عاطفی بین آن‌ها، افزایش صمیمیت و تعهد بین زوجین و رعایت خوش‌اخلاقی، کنترل خشم و عشق‌ورزیدن به یکدیگر نیز می‌تواند در افزایش سطح شادی و سرزندگی زنان با مشکلات زناشویی نقش مؤثر داشته باشد و قدرت تحمل روانی و تاب‌آوری را در آن‌ها افزایش دهد. علاوه‌براین باید گفت منظور از رضامندی آن است که افراد از هر چیزی که در زندگی دارند و تمام داشته‌های خود خشنود باشند. لازمه رضامندی در درجه اول، آگاهی فرد از نعمت‌ها و داشته‌های خود در زندگی است و بعد از این آگاهی می‌توان انتظار داشت که سطح رضایت و خشنودی فرد افزایش پیدا می‌کند و این رضایت می‌تواند تأثیر عمیقی بر بروز هیجانات مثبت و سلامت روان و آرامش داشته باشد و رضایت و سازگاری افراد و درنهایت قدرت تاب‌آوری را افزایش دهد. از این‌رو دین مبین اسلام به دنبال ایجاد چنین رضایتی در افراد است و در همین راستا، دین اسلام سعی دارد تا در افراد، خیرباوری ایجاد کند. خیرباوری موجب می‌شود فرد به خداوند متکی شود و از او یاری بجوید و در نتیجه به حالتی از آرامش قلبی، خشنودی و رضایت از زندگی برسد. خیرباوری و رضایت از تقدیر الهی زمانی حاصل می‌شود که شناخت به خداوند کامل شود؛ یعنی علم به اینکه خداوند همیشه امور را برای بندگان خیر رقم می‌زند و بدین‌سان شناخت خداوند سبب حالت رضامندی و افزایش قدرت تحمل روانی و تاب‌آوری می‌شود. همچنین براساس آموزه‌های اسلامی در برنامه شادکامی اسلامی تلاش شد تا این خیرباوری به‌واسطه آموزش و تأکید بر شکرگزاری و صبر در زوجین ایجاد شود. در واقع به آن‌ها آموزش داده شد که از آنجا که زندگی انسان آمیخته‌ای از امور خوشایند و ناخوشایند است و درد و رنج جزو لاینفک زندگی انسان‌ها است، اگر فرد در برابر مشکلات و امور ناخوشایند، صبوری پیشه کند و به امور خوشایند زندگی توجه کند و شکرگزار آن‌ها باشد، از تمام امور از جمله خداوند، خود، اطرافیان و کل زندگی‌اش، احساس مثبت و درنهایت رضایتمندی دست پیدا خواهد کرد و این خود با افزایش ظرفیت روان و تاب‌آوری بیشتر در زندگی کمک می‌کند. در همین راستا، خداوند با بیان هدف خلقت، ماهیت دنیا، ماهیت انسان، آمیخته‌بودن دنیا و زندگی انسان با رنج و سختی گریزناپذیر، سعی داشته در انسان استقامت و پایداری در مواجهه با دشواری‌ها به‌وجود آورد و تاب‌آوری افراد را تقویت کند. همچنین به زوجین تحت مطالعه آموزش داده شد که در آیات و روایات متعدد بر این موضوع تأکید شده است که ماهیت امور دشوار و مشکلات زندگی، اغلب جنبه آزمایش الهی برای شناخت مؤمنان صابر دارد و

انسان‌ها می‌توانند با افزایش سطح تحمل خود و صبر در برابر سختی‌ها از این آزمایش پیروز درآیند و این فرایند خود توانست با افزایش انگیزه در آن‌ها برای تاب‌آوری بیشتر در مواجهه با سختی‌ها به افزایش صبر و تحمل آن‌ها، کاهش هیجانات منفی و احساس رضایت بیشتر در زندگی کمک کند.

محدودبودن دامنه تحقیق به زوجین دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱۲ شرق تهران، وجود برخی متغیرهای کنترل‌نشده، مانند علل تعارض‌های زناشویی زوجین حاضر در پژوهش، وضعیت مالی خانواده‌ها، تعداد فرزندان و موقعیت اجتماعی آن‌ها و عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر زوجین، کنترل عوامل ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. علاوه‌براین پیشنهاد می‌شود طی پژوهش‌های دیگر، کارایی بسته آموزش شادکامی اسلامی در دیگر جامعه‌های آماری مانند زنان مطلقه، زوجین دارای تعارض‌های زناشویی با تجربه خیانت، زوجین ناباور و... نیز صورت پذیرد. با توجه به اثربخشی آموزش شادکامی اسلامی بر سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود آموزش شادکامی اسلامی حاضر طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و درمانگران حوزه خانواده در سطح مراکز مشاوره سطح شهر، دادگستری‌ها و فرهنگسراها ارائه داده شود تا آن‌ها با به‌کارگیری این بسته آموزشی برای زوجین با تعارض زناشویی، در جهت بهبود سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی گامی عملی بردارند. علاوه‌براین در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود تا بسته آموزشی شادکامی اسلامی که مبتنی بر فرهنگ ایرانی-اسلامی است، به‌عنوان روشی کارآمد در جلسات مشاوره برای زوجین دارای تعارض زناشویی اجرا شود تا به دلیل نزدیکی فرهنگی و دینی بسته حاضر با فرهنگ مردم ایران بتوان از میزان تعارض‌های زناشویی زوجین کاست تا بدین طریق پایداری زندگی زناشویی بیشتری را در میان خانواده‌های ایرانی مشاهده کرد.

۵. ملاحظات اخلاقی

برای رعایت اخلاق پژوهشی رضایت زوجین، برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخله درمانی را دریافت خواهند کرد.

۶. حمایت مالی و سپاسگزاری

نویسندگان مقاله حاضر بر خود لازم می‌دانند از تمامی زوجین شرکت‌کننده در پژوهش که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند، تشکر و قدردانی نمایند. این مقاله مستخرج از رساله دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران است. مقاله حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

۷. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

بارکزی، ف.، نویدیان، ع.، و رضایی، ن. (۱۳۹۹). تأثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر افسردگی مادران نوزادان نارس بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان. *نشریه پرستاری ایران*. ۱۳۳(۱۲۴)، ۱۲-۱۰. <http://ijn.iuims.ac.ir/article-1-3177-fa.html>

براتی، ط. (۱۳۷۵). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره*. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد رودهن.

بیداری، ف.، امیرفخرایی، آ.، زارعی، ا.، و کرامتی، ک. (۱۴۰۰). اثربخشی ایماگوتراپی بر کمال‌گرایی و نگرش‌های ناکارآمد زنان دارای تعارض زناشویی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. ۶۴(۳)، ۳۲۷۸-۳۲۹۱.

- پسندیده، ع. (۱۳۹۰). نظریه توحید در شادکامی. فصلنامه روان‌شناسی و دین، ۴(۳)، ۳۰-۱.
<https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/149>
- پوررحیمی مرنی، م.، احدی، ح.، عسگری، پ.، و بختیارپور، س. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش شادکامی فوردایس بر راهبردهای مقابله‌ای، کیفیت زندگی و خوش‌بینی دانشجویان دختر. زن و جامعه، ۶(۳)، ۴۰-۲۵.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1394.6.23.3.6>
- تیموری، س.، غفاریان، گ.، و یزدان‌پناه، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر رضایت زناشویی در تعارض زوجینی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۸(۲)، ۱۱۵-۱۰۱.
<https://doi.org/10.22067/ijap.v8i2.66503>
- ثناپی ذاکر، ب. (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- حسین ثابت، ف.، و مومنی‌پور، م. (۱۳۹۴). رابطه میزان عمل به باورهای دینی و جهت‌گیری مذهبی با شادکامی در دانشجویان دختر. فصلنامه روان‌شناسی و دین، ۱۸(۳)، ۱۵۹-۱۴۵.
<https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/323>
- حمیدی سردرد، م.، طباطبائی، س.، و صمدی‌راد، ب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شادکامی مبتنی بر مدل فوردایس بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فرسودگی شغلی کارکنان پزشکی قانونی. مجله علمی پزشکی قانونی، ۲۵(۳)، ۱۹۹-۱۹۳.
<http://sjfm.ir/article-1-1059-fa.html>
- خاکپور، م.، نجات، ح.، کریمیان، ف.، مهرآفرید، م.، مرتضوی، س.، و چناری، ت. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش الگوی شادکامی فوردایس بر نستوهی و سازگاری زناشویی زوجین نابارور. آموزش پرستاری، ۶(۲)، ۴۸-۴۱.
<http://dx.doi.org/10.21859/jne-06026>
- خشنود، ق.، شایان، ن.، بابایی امیری، ن.، و عاشوری، ج. (۱۳۹۴). رابطه جهت‌گیری مذهبی، شادکامی، منبع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای با سلامت معنوی دانشجویان پرستاری. مجله توسعه پژوهش در پرستاری و مامایی، ۱۲(۳)، ۱۸-۹.
<http://nmj.goums.ac.ir/article-1-811-fa.html>
- دهقانی، م.، دیالمه، ن.، و خوش‌صفت، س. (۱۳۹۷). تبیین اهداف برنامه درسی «مدرسه شاد» براساس آموزه‌های اسلامی. نشریه علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ۱(۱)، ۳۰-۵.
<https://doi.org/10.30497/edus.2018.69071>
- رضاداد، ن.، آقامحمدیان شهرباف، ح.، ر.، و کارشکی، ح. (۱۳۹۷). نقش تعدیل‌کننده جهت‌گیری مذهبی اسلامی در رابطه مسئولیت‌پذیری چندبعدی با شادکامی دینی متأهلین. نشریه دین و ارتباطات، ۲۵(۲)، ۱۱۰-۷۱.
<https://doi.org/10.30497/rc.2019.2357>
- رئیس، ز. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی-رفتاری فوردایس بر سلامت روان و میزان شادی دانشجویان. روان‌پرستاری، ۱۷(۱)، ۲۵-۱۹.
<http://ijpn.ir/article-1-1153-fa.html>
- سلیمی‌نیا، ن.، امامی‌پور، س.، فرزاد، و.، و کوچک‌انتظار، ر. (۱۳۹۹). تدوین مدل شادکامی براساس هوش معنوی و کیفیت روابط بین‌فردی با میانجی‌گری تاب‌آوری و شفقت به خود در دانشجویان. فصلنامه توسعه آموزش جندی‌شاپور، ۱۱(۴)، ۶۳۰-۶۱۶.
https://edj.ajums.ac.ir/article_126201.html
- عباسی، ع.، آقایی، ا.، و ابراهیمی‌مقدم، ح. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان فراشناختی بر تاب‌آوری افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. فصلنامه علوم روان‌شناختی، ۱۸(۷۸)، ۶۹۸-۶۹۱.
<http://psychologicalscience.ir/article-1-356-fa.html>
- علی‌اکبری دهکردی، م.، آقاییوسفی، ع.، و اسلمی، ا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شخصیت. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۱۰(۱)، ۱۴۲-۱۱۹.
<https://doi.org/10.22051/psy.2014.1775>
- علی‌محمدی، ک.، و آذربایجانی، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه قم. فصلنامه روان‌شناسی و دین، ۳(۳)، ۲۸-۷.
<https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/74>
- عمرانی، س.، جمهری، ف.، و احدی، ح. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری زناشویی براساس باورهای فراشناختی با در نظر گرفتن نقش میانجی تعارض‌های زناشویی. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۷(۶۸)، ۵۰۸-۵۰۱.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1397.17.68.10.8>

- غفاری، ع. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شادکامی و رضایت از زندگی والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری*. ۱۲۸-۱۵۳، (۳)/۹، ۴۵-۶۴.
https://jld.uma.ac.ir/article_924.html
- فتوحی، س.، میکاییلی، ن.، عطادخت، ا.، و حاجلو، ن. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر فراهیجان بر سازگاری و دلزدگی زناشویی در همسران دارای تعارض. *نشریه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*. ۱۱۲(۱)، ۴۴-۴۵.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1396.12.39.3.9>
- قضاوی، ز.، مردانی، ز.، و پهلوان‌زاده، س. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. *سلامت و مراقبت*. ۱۹(۳)، ۱۲۴-۱۱۷.
<http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-818-fa.html>
- کاظمیان مقدم، ک.، و مهربانی‌زاده هنرمند، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*. ۲(۴)، ۱۶۹-۱۵۷.
<https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/71>
- کجیاف، م. ب.، سجادیان، پ.، کاویانی، م.، و انوری، ح. (۱۳۹۰). رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*. ۴(۴)، ۷۴-۶۱.
<https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/173>
- کریمی‌فر، م.، روح‌الامینی، م.، دین‌پرور، ا.، و سهرابی اسمرود، ف. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در نوجوانان. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*. ۴(۷)، ۱۳۶-۱۱۳.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.25386190.1395.4.2.6.5>
- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد. *پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی*. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران.
- مطهری، ز.، بهزادپور، س.، و سهرابی، ف. (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی براساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین. *زن و مطالعات خانواده*. ۲۰(۲)، ۱۲۲-۱۰۵.
https://jwsf.tabriz.iau.ir/article_519777.html
- مظفری، و. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و کنترل هیجانی همسران جانباز اعصاب و روان. *مجله طب جانباز*. ۱۱(۲)، ۶۶-۶۱.
<http://ijwph.ir/article-1-772-en.html>
- مظفری‌نیا، ف.، امین‌شکروی، ف.، و حیدرنیا، ع. (۱۳۹۳). رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان. *مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*. ۲(۲)، ۹۷-۱۰۸.
<http://journal.ihepsa.ir/article-1-162-fa.html>
- منظری توکلی، ع.، و عراقی‌پور، ن. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین دینداری و شادکامی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۸. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. ۱۹(۲)، ۳۰-۱۹.
<https://doi.org/10.22054/jep.2011.6025>
- نوربالا، ا. ع.، ملک‌افضلی، ح.، عابدی‌نیا، ن.، اخباری، م.، مروجی، ع.، واقفی، ف.، نخعی، ز.، شریعت، م.، میرزایی نیستانی، م.، و قریشی، ف. (۱۳۹۷). وضعیت سلامت روان و رضایت زناشویی زنان باردار مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی-درمانی شهرستان کاشان. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*. ۱۶(۳)، ۲۹۴-۲۷۹.
<http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5678-fa.html>
- یوسفی، ن.، بشلیده، ک.، عیسی‌نژاد، ا.، اعتمادی، ع.، و شیربیگی، ن. (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های عشق‌ورزی و کیفیت زناشویی در میان افراد متأهل. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی دانشگاه چمران اهواز*. ۱(۱)، ۳۶-۲۱.
https://jac.scu.ac.ir/article_10263.html
- بیلاقی‌بیگی، م.، و منشئی، غ. (۱۳۹۰). ارتباط آموزش قرآن کریم با شادکامی. *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم*. ۲(۴)، ۵۱-۴۵.
<http://jiqs.ir/Article/36991>

References

- Abbas, J., Aqeel, M., Abbas, J., Shaher, B., Jaffar, A., Sundas, J., & Zhang, W. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence

- from Pakistani working and nonworking women. *Journal of Affective Disorders*, 244, 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.071>
- Abbasi, A., Aghaei, A., & Ebrahimi Moghadam, H. (2018). The effectiveness of metacognitive therapy on the resilience of people with generalized anxiety disorder. *Psychological Science Quarterly*, 18(78), 698-691. <http://psychologicalscience.ir/article-1-356-fa.html> (In Persian)
- Ali Akbari Dehkordi, M., Aghayousfi, A., & Aslami, A. (2013). Examining the relationship between happiness and religious orientation and personality. *Psychological Studies Quarterly*, 10(1), 119-142. <https://doi.org/10.22051/psy.2014.1775> (In Persian)
- Alimohammadi, K., & Azarbaijani, M. (2009). Investigating the relationship between Islamic happiness and psychological happiness in Qom University students. *Quarterly Journal of Psychology and Religion*, 2(3), 7-28. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/74> (In Persian)
- Barakzaei, F., Navidian, A., & Rezaei, N. (2019). The effect of the Fordyce happiness training program on the depression of mothers of premature babies hospitalized in the neonatal intensive care unit. *Iranian Journal of Nursing*, 33(124), 1-12. <http://ijn.iums.ac.ir/article-1-3177-fa.html> (In Persian)
- Bidari, F., Amirfakhraei, A., Zarei, A., & Karamati, K. (2021). The effectiveness of imago therapy on perfectionism and dysfunctional attitudes of women with marital conflict with primary incompatible schemas. *Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 64(3), 3291-3278. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.18865> (In Persian)
- Brati, T. (1996). The effect of marital conflicts on mutual relations between husband and wife. *Master's Thesis*. (In Persian)
- Brooks, S., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Military Health*, 166(1), 52-56. <https://doi.org/10.1136/jramc-2017-000876>
- Chan, K. S., & Leung, D. K. (2020). The Impact of Child Autistic Symptoms on Parental Marital Relationship: Parenting and Coparenting Processes as Mediating Mechanisms. *Autism Research*, 13(9), 1516-1526. <https://doi.org/10.1002/aur.2297>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2020). Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *Journal of Religion and Health*, 59, 2469-2485. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00806-w>
- Dehghani, M., Dayalmeh, N., & Khossofat, S. (2017). Explaining the goals of the "Happy School" curriculum based on Islamic teachings. *Journal of Educational Sciences from the Perspective of Islam*, 6(1), 5-30. <https://doi.org/10.30497/edus.2018.69071> (In Persian)
- Ertekin Pinar, S. E., Yildirim, G., & Sayin, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Nurse Education Today*, 64, 144-149. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.014>
- Fatuhi, S., Mikaili, N., Atadakht, A., & Hajloo, N. (2016). The effectiveness of couples therapy based on emotion on marital adjustment and depression in spouses with conflict. *Cultural-Educational Journal of Women and Family*, 12(1), 45-64. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1396.12.39.3.9> (In Persian)
- Ghafari, A. (2019). The effectiveness of group training of coping strategies based on Islamic teachings on the happiness and life satisfaction of parents of children with learning disabilities. *Learning Disabilities Quarterly*, 9(3), 153-128. https://jld.uma.ac.ir/article_924.html (In Persian)

- Goldfarb, M. R., Trudel, G., Boyer, R., & Préville, M. (2007). Marital relationship and psychological distress: Its correlates and treatments. *Sexual and Relationship Therapy, 22*(1), 109-126. <https://doi.org/10.1080/14681990600861040>
- Goldfarb, M. R., Trudel, G., Boyer, R., & Preville, M. (2019). Till depression do us part? Examining the prospective associations between depression and marital adjustment in older adults. *European Review of Applied Psychology, 69*(2), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.02.001>
- Hamidi Sardroud, M., Tabatabai, S., & Samadirad, B. (2018). The effectiveness of happiness training based on the Fordyce model on the cognitive regulation strategies of emotion and job burnout of forensic medical workers. *Scientific Journal of Forensic Medicine, 25*(3), 199-193. <http://sjfm.ir/article-1-1059-fa.html> (In Persian)
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies, 11*, 131-150. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9126-1>
- Hosseini Thabit, F., & Momanipour, M. (2014). The relationship between the level of practice of religious beliefs and religious orientation with happiness in female students. *Quarterly Journal of Psychology and Religion, 8*(3), 159-145. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/323>
- Kajbaf, M. B., Sajjadian, P., Kaviani, M., & Anuri, H. (2011). The relationship between Islamic lifestyle and happiness in the life satisfaction of Isfahan students. *Journal of Psychology and Religion, 4*(4), 61-74. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/173> (In Persian)
- Karimifar, M., Ruhol Amini, M., Dinparvar, A., & Sohrabi Smroud, F. (2015). The effectiveness of teaching spiritual components on the components of positive psychology in teenagers. *Islamic Journal of Women and Family, 4*(7), 113-136. <https://dori.net/dor/20.1001.1.25386190.1395.4.2.6.5> (In Persian)
- Kazemian Moghadam, K., & Mehrabzadeh Artman, M. (2009). Investigating the relationship between religious attitude and happiness and mental health of male and female students of Behbahan Islamic Azad University. *Journal of Psychology and Religion, 2*(4), 169-157. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/71> (In Persian)
- Khakpour, M., Nejat, H., Karimian, F., Mehrafarid, M., Mortazavi, S., & Chenari, T. (2016). The effect of teaching the Fordyce model of happiness on infertility and marital adjustment of infertile couples. *Nursing Education, 6*(2), 41-48. <http://dx.doi.org/10.21859/jne-06026> (In Persian)
- Khoshnoud, Q., Shayan, N., Babaei Amiri, N., & Ashuri, J. (2014). The relationship between religious orientation, happiness, source of control and coping strategies with the spiritual health of nursing students. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery, 12*(3), 9-18. <http://nmj.goums.ac.ir/article-1-811-fa.html> (In Persian)
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies, 20*(5), 1539-1561. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>
- Lee, W. S., & McKinnish, T. (2019). Locus of control and marital satisfaction: Couple perspectives using Australian data. *Journal of Economic Psychology, 74*, 102205. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.102205>
- Makhanova, A., McNulty, J. K., Eckel, L. A., Nikonova, L., & Maner, J. K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior, 105*, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007>
- Manzari Tavakoli, A., & Iraqipour, N. (2010). Investigating the relationship between religiosity and happiness among female students of Islamic Azad University, Kerman branch, academic year 2009-2010. *Educational Psychology Quarterly, 19*(2), 19-30. <https://doi.org/10.22054/jep.2011.6025> (In Persian)

- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology, 17*, 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
- McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H.W., & Marshall, J. P. (2018). Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage & Family Review, 54*(4), 393-416. <https://doi.org/10.1080/01494929.2017.1403992>
- Mohammadi, M. (2005). Investigating factors affecting resilience in individuals at risk of substance abuse. *Doctoral Thesis in Psychology*. University of Health and Rehabilitation Sciences, Tehran. (In Persian)
- Motahari, Z., Behzadpour, S., & Sohrabi, F. (2012). Explaining the level of marital conflict based on excitement seeking and resilience in couples. *Women and Family Studies, 6*(20), 105-122. https://jwsf.tabriz.iau.ir/article_519777.html (In Persian)
- Mozafari, V. (2018). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on resilience and emotional control of spouses of neuropsychiatric veterans. *Journal of Veteran's Medicine, 11*(2), 61-66. <http://ijwph.ir/article-1-772-en.html> (In Persian)
- Mozafarinia, F., Amin Shokravi, F., & Heydarnia, A. (2013). The relationship between spiritual health and happiness of students. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion, 2*(2), 97-108. <http://journal.ihepsa.ir/article-1-162-fa.html> (In Persian)
- Noorbala, A. A., Malek Afzali, H., Abedinia, N., Akhbari, M., Maroji, A., Vathghi, F., Nakhi, Z., Shariat, M., Mirzaei Nistani, M., & Qureshi, F. (2017). Mental health status and marital satisfaction of pregnant women referring to health centers in Kashan city. *Journal of the School of Health and Health Research Institute, 16*(3), 279-294. <http://sjsph.tums.ac.ir/article-1-5678-fa.html> (In Persian)
- Omrani, S., Jamhari, F., & Ahadi, H. (2017). Prediction of marital compatibility based on metacognitive beliefs, considering the mediating role of marital conflicts. *Journal of Psychological Science, 17*(68), 508-501. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1397.17.68.10.8> (In Persian)
- Pandya, S. P. (2017). Spirituality, Happiness, and Psychological Well-being in 13-to 15-year-olds: A Cross-country Longitudinal RCT Study. *Journal of Pastoral Care & Counseling, 71*(1), 12-26. <https://doi.org/10.1177/1542305016687581>
- Pasandideh, A. (2011). The theory of monotheism in happiness. *Journal of Psychology and Religion, 4*(3), 1-30. <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/149> (In Persian)
- Pourrahimi Marni, M., Ahadi, H., Asgari, P., & Bakhtiarpour, S. (2014). The effectiveness of Fordyce happiness training on coping strategies, quality of life and optimism of female students. *Women and Society, 6*(3), 25-40. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1394.6.23.3.6> (In Persian)
- Qadawi, Z., Mardani, Z., & Pahlavanzadeh, S. (2016). Investigating the effect of the Fordyce happiness training program on the level of happiness of nurses. *Health and Care, 19*(3), 117-124. <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-818-fa.html> (In Persian)
- Raisi, Z. (2018). The effect of Fordyce's cognitive-behavioral happiness education on the mental health and level of happiness of students. *Psychiatric Nursing, 7*(1), 19-25. <http://ijpn.ir/article-1-1153-fa.html> (In Persian)
- Rajput, N. R. (2017). Marital adjustment and happiness. *The International Journal of Indian Psychology, 5*(1), 116-123. <http://dx.doi.org/10.25215/0501.095>
- Rezadad, N., Aghamohamedian Shearbaaf, H. R., & Karsheki, H. (2017). The moderating role of Islamic religious orientation in the relationship between multidimensional responsibility and religious happiness of married people. *Journal of Religion and Communication, 25*(2), 71-110. <https://doi.org/10.30497/rc.2019.2357> (In Persian)
- Rust, J., Bennun, I., Crowe, M., & Golombok, S. (1986). The golombok rust inventory of marital state (GRIMS). *Sexual and Marital Therapy, 1*(1), 55-60. <https://doi.org/10.1080/02674658608407680>

- Saliminia, N., Emamipour, S., Farzad, V., & Koch Attiz, R. (2019). Developing a model of happiness based on spiritual intelligence and the quality of interpersonal relationships with the mediation of resilience and self-compassion in students. *Jundishapur Educational Development Quarterly*, 11(4), 616-630. https://edj.ajums.ac.ir/article_126201.html (In Persian)
- Sanai Zakir, B. (2000). *Family and marriage measurement scales*. Tehran: Ba'ath Publications. (In Persian)
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 208. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>
- Teimuri, S., Ghafarian, G., & Yazdanpanah, F. (2017). Effectiveness of dialectical behavior therapy on marital satisfaction in marital conflict. *Research in Clinical and Counseling Psychology*, 8(2), 101-115. <https://doi.org/10.22067/ijap.v8i2.66503> (In Persian)
- Thomas, J. N., Alper, B. A., & Gleason, S. A. (2017). Anti-pornography narratives as self-fulfilling prophecies: Religious variation in the effect that pornography viewing has on the marital happiness of husbands. *Review of Religious Research*, 59(4), 471-497. <https://doi.org/10.1007/s13644-017-0301-x>
- Wade, J. B., Hayes, R. B., Wade, J. H., Bekenstein, J. W., Williams, K. D., & Bajaj, J. S. (2018). Associations between religiosity, spirituality, and happiness among adults living with neurological illness. *Geriatrics*, 3(3), 35-41. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3030035>
- Wilson, S. J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B. E., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.489>
- Yeilagh Beigi, M., & Manshai, G. (2011). The relationship between learning the Holy Quran and happiness. *Interdisciplinary Researches of the Holy Quran*, 2(4), 45-51. <http://jiqs.ir/Article/36991> (In Persian)
- Yousefi, N., Beshlideh, K., Isanajad, A., Etemidi, A., & Shirbigi, N. (2013). The relationship between love styles and marital quality among married people. *Chamran Ahvaz University Applied Counseling Quarterly*, 1(1), 21-36. https://jac.scu.ac.ir/article_10263.html (In Persian)
- Yu, K. (2021). Why do we resolve marital conflicts the way we do? Self-construals, marital conflict resolution strategies, and marital satisfaction in Japan and South Korea. *Asian Journals of Social Psychology*, 24(2), 59-68. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12424>