



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده تربیت
رشته مشاوره خانواده
پایان نامه کارشناسی ارشد

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

استاد راهنما

حجت‌الاسلام دکتر محمدرضا سالاری فر

استاد مشاور

حجت‌الاسلام محمد فرهوش

دانش‌پژوه

حسین فاطمی خواه

دی‌ماه ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صورت جلسه دفاع



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

دانشکده تربیت
رشته مشاوره خانواده
پایان نامه کارشناسی ارشد

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

استاد راهنما

حجت‌الاسلام دکتر محمدرضا سالاری فر

استاد مشاور

حجت‌الاسلام محمد فرهوش

دانش‌پژوه

حسین فاطمی خواه

دی‌ماه ۱۴۰۰

باسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

این جانب **حسین فاطمی خواه** فرزند عبدالله متولد ۱۳۶۸ به شماره شناسنامه ۳۸۶۰۱۵۲۹۳۹ صادره از همدان به شماره دانش پژوهی ۹۶۱۱۵۰۰۰ رشته مشاوره خانواده متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردهای پژوهشی همکاران که در این زمینه از آنها استفاده شده است، مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادرشده توسط مؤسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه های تحصیلی دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت های علمی- پژوهشی مؤسسه است.
این جانب حسین فاطمی خواه دانش پژوه رشته مشاوره خانواده، متعهد می گردم که موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع:

تدوین بسته آموزشی روان شناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی

و امکان سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی

رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این جانب خواهد بود:

۱. در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه به چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.

۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:

«کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده است که در سال ۱۴۰۰ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدرضا سالاری فر و مشاوره حجت الاسلام والمسلمین محمد فرهوش از آن دفاع شده است.
به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

تقديم

تقدير و تشكر

چکیده

پژوهش با هدف تدوین بسته آموزشی روان‌شناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان‌سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی انجام گرفت. رویکرد پژوهش حاضر کیفی و کمی بوده و از دو روش تحلیل محتوا و آزمایشی بهره گرفته شد. در بخش کیفی و به‌منظور تدوین بسته استاندارد درزمینه بدگمانی مبتنی بر منابع اسلامی، از منابع پیشین صورت گرفته در این زمینه و همچنین آیات و روایات و سخنان بزرگان دین در این حوزه بهره گرفته شد تا بسته آموزشی موردنظر تدوین گردد. در ادامه به‌منظور تعیین میزان اثربخشی بسته تدوین شده از روش آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون بهره گرفته شد. حجم نمونه ۱۴ زوج نفر (۷ زوج گروه کنترل؛ ۷ نفر زوج گروه آزمایش) مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران به‌عنوان نمونه انتخاب گردیدند. بسته آموزشی طراحی شده شامل ۸ جلسه و به مدت ۴۵ دقیقه بود. ابزار پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی توسط ثنائی، براتی و بوستانی پور (۱۳۸۷) بود که روایی محتوایی (صوری) پرسشنامه تعارضات زناشویی توسط استاد راهنما مورد تأیید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه از طریق آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش شد. روایی بسته آموزشی از دیدگاه چند تن از صاحب‌نظران مورد بررسی قرار گرفت و روایی واگرا و همگرایی آن مورد تأیید قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش کیفی از روش‌های توصیفی بهره گرفته شد و در بخش کمی با بهره‌گیری از روش آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون از دو سطح آمار توصیفی (درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون کواریانس) و نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است. نتایج نشان داد بسته آموزشی از دیدگاه صاحب‌نظران از روایی لازم برخوردار است. نتایج حاکی از آن است که بسته آموزشی میزان تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد. کلیدواژگان: بسته آموزشی روان‌شناختی مقابله با بدگمانی، تعارضات زناشویی، منابع اسلامی.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش	۱
۱-۱- مقدمه	۲
۱-۲- بیان مسئله	۴
۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش	۷
۱-۴- اهداف پژوهش	۸
۱-۵- فرضیات پژوهش	۸
۱-۶- تعریف‌های مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش	۹
۱-۶-۱- تعریف‌های مفهومی	۹
۱-۶-۲- تعریف‌های عملیاتی	۹
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش	۱۰
۲-۱- مقدمه	۱۱
۲-۲- مبانی نظری	۱۱
۲-۲-۱- تعارض زناشویی	۱۱
۲-۲-۲- نظریات سبب‌شناسی تعارض زناشویی	۱۹
۲-۲-۲-۱- رویکرد روان‌پویایی (روان‌تحلیلی)	۱۹
۲-۲-۲-۲- رویکرد رفتاری-شناختی	۲۰
۲-۲-۲-۳- نظریه مبادله اجتماعی	۲۲
۲-۲-۲-۴- نظریه ارتباطی	۲۴
۲-۳- عوامل ایجادکننده تعارضات زناشویی	۲۶
۲-۴- ابعاد تعارض	۲۹
۲-۴-۱- عقاید منفی نسبت به تعارض	۲۹
۲-۴-۲- عقاید مثبت نسبت به تعارض	۳۰
۲-۴-۳- الگوهای ارتباطی	۳۰
۲-۴-۴- انواع تعارض	۳۱
۲-۴-۵- نظریه‌های تعارضات زناشویی	۳۲
۲-۴-۵-۱- تئوری تفاوت ادراکی	۳۲
۲-۴-۵-۲- تئوری برابری	۳۲
۲-۴-۵-۳- تئوری مبادله	۳۳
۲-۴-۵-۴- تئوری اسناد	۳۳

۳۴.....	۲-۴-۶- نظریه‌های رفتاری تعارض
۳۴.....	۲-۴-۶-۱- تئوری گفتگو
۳۴.....	۲-۴-۶-۲- تئوری رشد
۳۴.....	۲-۴-۷- مدل سیستمی مسئله
۳۶.....	۲-۵- تأثیر تعارضات خانوادگی
۳۶.....	۲-۵-۱- تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط زناشویی
۳۶.....	۲-۵-۲- تأثیر تعارضات خانوادگی بر روابط والدین با فرزندان
۴۱.....	۲-۶- عوامل، آثار و راه درمان سوءظن از دیدگاه قرآن و روایات
۴۲.....	۲-۷- بدبینی و خوش‌بینی
۴۴.....	۲-۸- نشانه‌ها و آثار این شکاکیت، بدبینی و بدگمانی
۴۵.....	۲-۸-۱- آثار بدگمانی
۴۸.....	۲-۸-۲- عوامل بدگمانی
۴۹.....	۲-۸-۲-۱- موارد جواز بدگمانی
۴۹.....	۲-۸-۳- راه درمان بدگمانی
۵۱.....	۲-۸-۴- پرهیز از ایجاد بستر بدگمانی
۵۱.....	۲-۸-۵- نتایج بدگمانی در خانواده
۵۲.....	۲-۹- ابعاد بدگمانی و بدبینی در خانواده
۵۲.....	۲-۹-۱- بدگمانی در روابط همسران
۵۳.....	۲-۹-۲- بدگمانی والدین به فرزندان
۵۴.....	۲-۹-۳- بدگمانی و بدبینی فرزندان به والدین
۵۵.....	۲-۱۰- تأثیر بدگمانی و بدبینی در خانواده
۵۵.....	۲-۱۱- پیش‌گیری از بدگمانی در محیط خانواده
۵۷.....	۲-۱۲- پیشینه پژوهش
۵۷.....	۲-۱۲-۱- پیشینه خارجی
۶۰.....	۲-۱۲-۲- تحقیقات داخلی
۶۳.....	فصل سوم: روش‌شناسی پژوهش
۶۴.....	۳-۱- مقدمه
۶۴.....	۳-۲- روش پژوهش و گردآوری اطلاعات
۶۵.....	۳-۳- جامعه و نمونه آماری پژوهش
۶۵.....	۳-۴- ابزار گردآوری اطلاعات

۳-۴-۱- پروتکل آموزشی.....	۶۵
۳-۴-۲- پرسشنامه تعارضات زناشویی.....	۶۶
۳-۴-۲-۱- روایی و پایایی پرسشنامه تعارضات در مطالعات.....	۶۷
۳-۴-۲-۲- روایی و پایایی پرسشنامه تعارضات در مطالعه حاضر.....	۶۷
۳-۵- روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات.....	۶۸
فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش	۷۰
۴-۱- مقدمه.....	۷۱
۴-۲- بخش کیفی (تدوین بسته آزمایشی).....	۷۱
۴-۳- توصیف داده‌ها.....	۷۷
۴-۴- مفروضات آزمون تحلیل کواریانس.....	۸۱
۴-۵- آزمون فرضیه‌ها.....	۸۳
فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری	۸۸
۵-۱- مقدمه.....	۸۹
۵-۲- یافته‌ها.....	۸۹
۵-۳- نتیجه‌گیری کلی.....	۹۴
۵-۴- محدودیت‌های پژوهش.....	۹۹
۵-۴-۱- محدودیت‌های در اختیار محقق.....	۹۹
۵-۴-۲- محدودیت‌های خارج از اختیار محقق.....	۱۰۰
۵-۵- پیشنهادها پژوهشی.....	۱۰۰
۵-۶- پیشنهادها کاربردی.....	۱۰۰
فهرست منابع.....	۱۰۴
منابع فارسی.....	۱۰۴
مقالات و پایان نامه ها.....	۱۰۴
منابع لاتین.....	۱۰۹

فهرست اشکال و جداول

شکل ۱-۲: رویکرد ارتباطی در رابطه با اختلاف‌های زناشویی	۲۴
جدول ۱-۳: تعداد جلسات آموزشی	۶۶
جدول ۳-۳: تعداد مؤلفه‌ها به تفکیک تعداد گویه	۶۷
جدول ۴-۳: تعداد مؤلفه‌ها به تفکیک تعداد گویه	۶۸
جدول ۱-۴: وضعیت متغیر سن افراد نمونه	۷۷
جدول ۲-۴: وضعیت متغیر تحصیلات افراد نمونه	۷۷
جدول ۳-۴: شاخص‌های توصیفی در تعارضات زناشویی	۷۸
جدول ۴-۴: شاخص‌های توصیفی در مؤلفه افزایش رابطه فردی	۷۸
جدول ۵-۴: شاخص‌های توصیفی در مؤلفه جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۷۹
جدول ۶-۴: شاخص‌های توصیفی در مؤلفه افزایش واکنش‌های هیجانی	۷۹
جدول ۷-۴: شاخص‌های توصیفی در مؤلفه کاهش روابط جنسی	۸۰
جدول ۸-۴: شاخص‌های توصیفی در مؤلفه حمایت از فرزند و خانواده	۸۰
جدول ۹-۴: شاخص‌های توصیفی در مؤلفه کاهش روابط خانوادگی با خویشاوندان	۸۱
جدول ۱۰-۴: آزمون خطی بودن رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۸۲
جدول ۱۱-۴: آزمون لون به‌منظور بررسی همگنی واریانس‌ها	۸۲
جدول ۱۲-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین تعارضات زناشویی در دو گروه	۸۳
جدول ۱۳-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین کاهش همکاری در دو گروه	۸۴
جدول ۱۴-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین روابط فردی در دو گروه	۸۴
جدول ۱۵-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین جدا کردن امور مالی در دو گروه	۸۵
جدول ۱۶-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین واکنش‌های هیجانی در دو گروه	۸۵
جدول ۱۷-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین روابط جنسی در دو گروه	۸۶
جدول ۱۸-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت حمایت از فرزندان و خانواده در دو گروه	۸۶
جدول ۱۹-۴: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین روابط خانوادگی در دو گروه	۸۷

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

ازدواج عامل پیدایش خانواده است و خانواده نخستین و منحصربه‌فردترین نهاد اجتماعی است که سلامت و موفقیت یک جامعه را مرهون سلامت و رضایتمندی اعضای آن از هم دانسته‌اند (گلدنبرگ و هربرت^۱، ۲۰۱۰). رکن اصلی خانواده، زندگی مشترک زناشویی است. اگر روابط زناشویی سالم باشد ساختار خانواده نیز سالم مانده و کارکرد اعضاء نیز به سطح آرمانی خواهد رسید (براد شاو^۲، ۲۰۱۰). خانواده سالم می‌تواند عامل افزایش بهداشت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آن‌ها باشد و سلامت خانواده درگرو سلامت و تداوم روابط بین زن و شوهر می‌باشد و از طرفی به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امری طبیعی است. (آلیس^۳، ۱۹۹۵، ترجمه صالحی، ۱۳۹۵) به دلیل ماهیت تعامل زوج‌ها گاهی اوقات پیش می‌آید که اختلاف نظر روی می‌دهد و در نتیجه زوج‌ها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند؛ بنابراین در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک است. (آلیس^۴، ۱۹۹۵، ترجمه صالحی، ۱۳۹۵)

تعارض بین فردی به‌عنوان نوعی تعامل که در آن، اشخاص تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند، تعریف می‌شود که بعضی محققان آن را رخدادی عادی در زندگی زناشویی می‌دانند. برخی معتقدند درگیری و تعارض در روابط زناشویی به خاطر تصمیم‌گیری‌های مشترکی که اتخاذ می‌کنند امری طبیعی است و در فرآیند تصمیم‌گیری دو نفر، امکان بروز اختلاف نظر وجود دارد. شدت تعارض می‌تواند در دامنه‌ای از تفاوت آشکار در نقطه نظرات زن و شوهر تا اختلاف جدی در اهداف، ارزش‌ها و آرزوها قرار گیرد. درواقع تعارض در ارتباط نزدیک، امری اجتناب‌ناپذیر است.

-
1. Goldenberg & Herbert
 2. Brodshaw
 3. Ellis
 4. Ellis

تعارضات میان افراد و زوجین ضرورتاً مخرب نیستند، بلکه این تعارضات زمانی مخرب می‌گردند که ما انگشت خود را به سمت طرف مقابل نشان داده و دیگری را مقصر بدانیم.

از دیگر آفات سعادت خانواده، بدگمانی زن و شوهر به یکدیگر است که آثار منفی بسیاری را به همراه دارد. شخص بدگمان دارای روحیه منفی‌بافی و بیمارگونه است. او از سلامت روحی و تعادل روانی برخوردار نبوده، به رفتار و گفتار دیگران با دیده بدبینی می‌نگرد. انسانی که بر اثر روحیه بدبینی، به همسر خود اعتماد و اطمینان ندارد، از آرامش و صفای زندگی خانوادگی محروم خواهد بود. چنین فردی در روابط اجتماعی نیز موفق نخواهد شد، چراکه در نتیجه به گمانی بد دیگران، دوستان خود را ازدست‌داده، تنها خواهد ماند. امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرمایند: «شَرُّ النَّاسِ مَنْ لَمْ يَتَّقِ بِأَحَدٍ لِسُوءِ ظَنِّهِ وَلَمْ يَتَّقِ بِهِ أَحَدٌ لِسُوءِ فِعْلِهِ» (بدترین مردم کسی است که به علت بدگمانی، به هیچ‌کس اعتماد ندارد و به جهت رفتار بدش، کسی به او اطمینان نمی‌کند).

۲-۱- بیان مسئله

تعارض به عنوان، نوعی تعامل که در آن اشخاص تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند، تعریف می‌شود (کلین^۱، پلینزنت^۲، وایتون^۳ و مارکمن^۴، ۲۰۱۶) و هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض به وجود می‌آید. تعارض همیشه منفی نیست، بلکه روشی که زوجها برای مدیریت تعارض خود به کار می‌برند، ممکن است بر رابطه تأثیر منفی داشته باشد (گاتمن^۵ و سیلور^۶، ۲۰۰۹). زوجینی که می‌توانند تعارض موجود در رابطه را با به کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود خواهد داشت (جووانسون^۷، ۲۰۱۲). تحقیقات نشان داده است که روابط مشکل دار، منجر به مشکلاتی در سلامتی جسمی و روانی می‌شود به علاوه بین مشکلات زناشویی، سطح تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی و نشانه‌های افسردگی رابطه وجود دارد. نتایج تحقیقات پیشین حاکی از آن است که عوامل مختلفی از قبیل کمبود آگاهی از زندگی زناشویی، عدم آگاهی لازم در خصوص درک طرف مقابل، ورود بدگمانی و بدگمانی بین زوجین و مواردی از این قبیل می‌تواند بر کاهش و یا افزایش تعارضات زناشویی تأثیرگذار می‌باشند در نتیجه بررسی و آموزش روا شناختی بدگمانی و بدگمانی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر این موضوع داشته باشد (بیچ^۸، فینچام^۹ و کاتز^{۱۰}، ۲۰۱۸)

شک داشتن و بدگمانی در زندگی مشترک می‌تواند تأثیر بسیار منفی بر کارکرد عاطفی و ارتباطی زوجین داشته باشد. این افراد با ظن و شک رفتار و اعمال دیگران را تفسیر می‌کنند و به نوعی رفتار دیگران همیشه برای آن‌ها تهدیدآمیز، تحقیرآمیز و آسیب‌زننده برداشت می‌شود. افراد مبتلا به شک و بدگمانی نمی‌توانند اعتراف کنند و یا بپذیرند که احساسات منفی به دیگران دارند. احتمال

-
1. Kline
 2. Pleasant
 3. Whiltton
 4. Markman
 5. Gottman
 6. Silver
 7. Johanson
 8. Beach
 9. Fimcham
 10. Katz

خیانت در آن‌ها بسیار قوی است و حتی اگر مورد اعتماد بودن اطرافیان ثابت شود بازهم به آن‌ها اعتمادی ندارند. معمولاً از رفتار و گفتار بسیار عادی و معمولی اطرافیان برداشت شخصی و غلطی دارند که باعث می‌شود رنجیده و خشمگین شوند و تا مدت‌ها این احساس را در درون خود نگه داشته و حتی پرورش دهند (امین یزدی، ۱۳۹۵).

پژوهش‌های مختلفی در حوزه تأثیرات بدگمانی بر کانون خانواده و زوجین صورت گرفته است و هرکدام نتایجی را بیان نموده‌اند. به‌طورکلی ازجمله آثار بدگمانی در محیط خانواده می‌توان به مواردی ازجمله از بین بردن حس همکاری و نبود اتحاد و پیوستگی دل‌ها میان افراد خانواده، کنجکاوی بیش‌ازحد دو طرف در کارهای یکدیگر که موجب ایجاد اضطراب‌های شدید روحی، تضعیف روحیه و تشنجات فکری و ناتوانی در عملکرد صحیح در برابر افکار اشتباه می‌شود، عدم درک صحیح افراد خانواده از یکدیگر و ایجاد حس انزجار و درماندگی اشاره کرد (انصاریان، ۱۳۹۸). همچنین بدگمانی سبب دشمنی‌ها و نزاع‌های خانوادگی، عدم امنیت فرزندان در محیط خانه و روی آوردن آن‌ها به پناهگاه‌های نامطمئن و از هم پاشیدن کانون گرم خانواده‌هاست (قایمی، ۱۳۹۳). علاوه بر این بدگمانی، راهی است برای نفوذ و دخالت افراد فاسق و فرصت‌طلب که با اخبار دروغین، باغ سرسبز زندگی را به آتش می‌کشند و جز خاکستر اندوه چیزی باقی نمی‌گذارند که در این رابطه خداوند متعال می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر فاسقی برایتان خبری آورد نیک واریسی کنید مبدا به نادانی گروهی را آسیب برسانید و [بعد] از آنچه کرده‌اید پشیمان شوید».

از عوامل مهم برای تربیت خانوادگی و رشد و کمال انسانی، امنیت و آرامش خانوادگی است. همه افراد خانواده - به‌ویژه زن و شوهر - باید از آرامش لازم بهره‌مند باشند تا به یک زندگی مطلوب و سازگار دست پیدا کنند. بدگمانی باعث می‌شود امنیت روحی از اعضای خانواده رخت بربندد، فضای روحانی و مقدس خانواده آلوده گردد و احساس آرامش که انتظار است از کنار یکدیگر بودن حاصل شود، به احساس اضطراب تغییر یابد. برای حفاظت از این امنیت، باید از تمام توان استفاده کرد تا بدگمانی پیش نیاید و اگر پیش آمد، به‌سرعت از بین برود. خانواده‌ای که بدگمانی در

میان آنان رواج دارد، دل‌هایشان پریشان و خالی از مهر و محبت است. چنین خانواده‌ای امنیت و عطوفت را خارج از محیط خانواده، جست‌وجو می‌کنند، چه بسیار پسران و دخترانی که متنفر از خانه و خانواده به خارج از این کانون پناه برده‌اند و در دام بلاها و خطرهای جبران‌ناپذیری افتاده و بدبخت شده‌اند و چه بسا زنان و مردانی که به دنبال پیدا کردن محبت به کارهایی تن داده‌اند که جز گسست و فروپاشی ارکان خانواده نتیجه‌ای در پی نداشته است (آیروین و همکاران، ۲۰۱۳).

از نظر دین مبین اسلام نیز گمان‌های نادرست، گناه شمرده می‌شود. قرآن، به صراحت مؤمنان را از این رذیله اخلاقی بر حذر می‌دارد. بدگمانی جزء گناهانی است که در قرآن و در احادیث به جای مانده از پیامبر و ائمه اطهار و در متون دینی بسیار مورد نهی قرار گرفته است. یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظنِّ إِنَّ بعضَ الظنِّ إثمٌ و لا تجسسوا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری گمان‌ها دوری کنید، زیرا بعضی گمان‌ها گناه است و در کار دیگران تجسس نکنید. (سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۲). این آیه به گناهانی اشاره می‌کند که می‌تواند صمیمیت بین مسلمانان را کمرنگ کند؛ بدگمانی و تجسس در امور دیگران. در آیه می‌فرماید «از گمان کردن نسبت به دیگران دوری کنید؛ زیرا بعضی از گمان‌ها گناه است. ذهن انسان هیچ وقت از فکر کردن راجع به موضوعات گوناگون متوقف نمی‌شود. دائم به موضوعاتی که دیده و اتفاقاتی که افتاده فکر و آن موضوعات را تحلیل می‌کند. انسان نمی‌تواند این خاصیت ذهن را از ذهن و فکرش بگیرد؛ اما می‌تواند به بعضی موضوعات فکر نکند. البته در ابتدای کار سخت است و احتیاج به مداومت دارد (تفسیر نور، ج ۱۱، ص ۱۸۷-۱۸۶).

آنچه از بررسی ادبیات پژوهشی برمی‌آید این است که وجود بدگمانی و بدگمانی در روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر افزایش اختلافات و ازهم‌پاشیدگی بنیان خانواده محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده است که افزایش آگاهی‌های روان‌شناختی زوجین و آگاهی آن‌ها از عوامل و مواردی که می‌تواند باعث افزایش تعارض در بین زوجین شود، می‌تواند به آن‌ها در حل تعارضات به وجود آمده بین‌شان و همچنین کاهش میزان ناسازگاری‌های زناشویی کمک نماید. از این سو پژوهش حاضر به دنبال تدوین بسته آموزشی روان‌شناختی بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان‌سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی می‌باشد.

۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش

روابط سالم و متعادل خمیرمایه عشق به زندگی خانوادگی و رضایت‌مندی زناشویی است. مسائل و مشکلات زیادی این روزها دست‌به‌دست هم داده و به سستی و تضعیف روابط خانوادگی منجر شده است. از سوء تفاهات و انتظارات نابجا گرفته تا نوع ارتباط کلامی، عدم پابندی به قواعدی مشخص، روش مدیریت خانه و... (فراست، ۱۳۹۴). زندگی زناشویی، همواره تجربیات دیدنی و شنیدنی زیادی به همراه دارد. بعضی از این تجربیات، مایه دل‌خوشی و بعضی دیگر دردآور و ناراحت‌کننده است و بعضی ممکن است احساس شرمندگی همراه داشته باشد. هرگونه احساساتی که به وجود آید، اگر اعضای خانواده نتوانند آن‌ها را بشناسند و درباره‌شان توضیح بخواهند، این احساسات به درون ریخته می‌شود و ریشه‌های رفاه خانوادگی را از بین می‌برد. سدهای خانوادگی که در مقابل صحبت کردن درباره مسائل خانوادگی بنا می‌شود، دلیل مهمی برای کاستن ارزش فردی است (شمسایی، ۱۳۹۵).

از جنبه‌های نظری باورهای مذهبی و دینی در سازش با تعارضات زندگی نقش داشته و می‌توانند ارزیابی‌های فرد را از رویدادها تحت تأثیر قرار بدهند؛ بنابراین ضرورت توجه به عوامل و موقعیت‌ها و ریخت‌هایی که می‌توانند منجر به تعارض و تنیدگی شوند و متغیرهایی که در تعدیل آن نقش مؤثر دارند امری است که امروزه تردیدی در آن روا نیست (عامری، ۱۳۹۵). این مسئله در سال‌های اخیر همواره مورد توجه محققین بوده است، اما تدوین بسته‌های آموزشی که مبتنی بر دیدگاه‌های مذهبی و دینی بوده باشد و تأثیری که می‌تواند در جهت کاهش یا افزایش تعارضات داشته باشد، از موضوع‌هایی بوده است که کمتر مورد توجه محققین قرار گرفته است. با شناخت هر چه بیشتر چنین متغیرهایی می‌توان بیشتر به نقش اهمیت مذهب بر روی آوردهایی که شخص برای رویارویی با تعارض و تنیدگی به کار می‌برد، پی برد (مختاری، اللهیاری و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۹۳: ۵۸).

از طرفی همان‌طور که پیش از این مطرح گردید، سوءظن و بدگمانی در بین خانواده‌ها و بخصوص زوجین از مهم‌ترین عواملی به شمار می‌روند که سبب ایجاد تعارضات در خانواده و ازهم‌پاشیده شدن بنیان‌های خانوادگی بوده است. با توجه به این موارد از سویی و همچنین توجه به جایگاهی که باورهای دینی و مذهبی می‌توانند در افزایش و کاهش بدگمانی‌ها بین زن و شوهرها از

سویی و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی از سوی دیگر داشته باشند، ضرورت تدوین بسته آموزشی به عنوان راهنمایی به منظور جایگاه بدبینی‌ها و سوءظن‌ها در ازهم‌پاشیدگی روابط زناشویی و افزایش تعارضات زناشویی بین زوجین احساس می‌گردد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۹).

۴-۱- اهداف پژوهش

تدوین بسته آموزشی روانشناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی و امکان‌سنجی آن در کاهش تعارضات زناشویی
بررسی اثرگذاری بسته آموزشی روانشناختی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر کاهش تعارضات زناشویی

۵-۱- فرضیات پژوهش

فرضیه اصلی: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر کاهش تعارضات زناشویی اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی اول: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر کاهش همکاری اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی دوم: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر افزایش رابطه فردی اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی سوم: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر جدا کردن امور مالی اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی چهارم: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر واکنش‌های هیجانی اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی پنجم: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر روابط جنسی اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی ششم: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر حمایت از خانواده و فرزندان اثرگذار می‌باشد.
فرضیه فرعی هفتم: بسته آموزشی مقابله با بدگمانی بر اساس منابع اسلامی بر کاهش روابط خانوادگی اثرگذار می‌باشد.

۶-۱- تعریف‌های مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش

۱-۶-۱- تعریف‌های مفهومی

بدگمانی: بدگمانی، نوعی بیماری فکری و اخلاقی است که به شکل منفی در فرد، کسی یا چیزی ایجاد می‌شود. فرد بدگمان و بدبین کسی است که برداشت‌های ذهنی خود را از دیگران بر وجه زشت و نادرست حمل کند، درحالی‌که حمل بر وجه شایسته نیز وجود دارد (جهانگیر، ۱۳۹۱). بدگمانی، نوعی بیماری فکری و اخلاقی است که به شکل منفی در فرد، کسی یا چیزی ایجاد می‌شود. فرد بدگمان و بدبین کسی است که برداشت‌های ذهنی خود را از دیگران بر وجه زشت و نادرست حمل کند، درحالی‌که حمل بر وجه شایسته نیز وجود دارد (شجاعی، ۱۳۸۴). بدگمانی بیجا بسان بیماری عفونی است که اگر به موقع درمان نشود، عفونت ناشی از آن، سراسر بدن را فرا می‌گیرد، اعضای او را از کار می‌اندازد و به نابودی می‌کشاند. گاهی انسان بدگمان، به همه چیز و همه کس بدگمان و منفی نگر می‌شود. این گونه بدگمانی می‌تواند، پی آمده‌ای زیان‌بار اجتماعی نیز به همراه داشته باشد. به گواهی پرونده‌های موجود در حوزه‌های قضایی و مراجع انتظامی و نیز به گفته روان‌شناسان، در بسیاری از اقدام‌های جنایی و قتل‌ها، ردپای بدگمانی به‌طور آشکار به چشم می‌خورد (بحارالانوار، جلد ۶۷، صفحه ۳۹۴).

تعارضات زناشویی: تعارض زناشویی عبارت است از نوعی ارتباط زناشویی که در آن رفتارهای خصومت‌آمیز مثل توهین، سرزنش، انتقاد و حمله فیزیکی وجود دارد و زوجین در آن نسبت به یکدیگر احساس کینه، نفرت و خشم داشته و هر یک عقیده دارند که «همسرش انسان نامطلوب و ناسازگاری است که موجب رنجش و عذاب او می‌گردد (فرح‌بخش، ۱۳۸۳).

۲-۶-۱- تعریف‌های عملیاتی

تعارضات زناشویی: عبارت است از نمره‌ای که پاسخگویان از پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه ۴۲ سالی ثنایی ذاکر و باقریان نژاد (۱۳۸۲) کسب می‌کنند. به عبارت دیگر فردی که به علت بدگمانی کارش به تعارض کشیده شده است.

بدگمانی: بدگمانی میزان ویژگی بدبینی در زوجین مراجعه کننده است که در خود احساس می‌کنند که دارند و به خاطر آن به دفاتر مشاوره رجوع کرده‌اند.

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱-۲- مقدمه

در فصل حاضر به بررسی مبانی نظری و همچنین پیشینه پژوهشی مرتبط با متغیرهای پژوهش پرداخته می‌شود. بدین صورت که در ابتدا مبانی نظری، نظریه و دیدگاه‌های موجود و همچنین ادبیات پژوهشی موجود در زمینه متغیرها ارائه می‌شود، در ادامه به ارائه پیشینه تجربی و پژوهش‌های ارائه شده در این زمینه پرداخته می‌شود و در نهایت به جمع‌بندی فصل پرداخته می‌شود.

۲-۲- مبانی نظری

۲-۲-۱- تعارض زناشویی

ازدواج مهم‌ترین پایه در تشکیل خانواده و نقطه عطفی در چرخه زندگی و جنبه اساسی از زندگی هر شخص است که دو نفر را به عنوان همسر به همدیگر متعهد می‌کند و به طور فراوان ای بر عملکرد زندگی او، از جمله رفاه اجتماعی، عاطفی، فرهنگی و اقتصادی تأثیر می‌گذارد (گریس، گئورگ و اندرسون، ۲۰۱۰). ازدواج یک تعهد طولانی بین زن و مرد است، ضروری است که هر دو طرف از زندگی زناشویی راضی و خوشحال باشند (اندرسون، ۲۰۱۳).

اما به دلیل ماهت روابط متقابل همسران و شخصیت منحصر به فردی که هر یک از زوجین دارند، فرد نمی‌تواند یا نمی‌خواهد مسائل را دقیقاً به همان شیوه‌ای که فرد دیگری می‌بیند، ببیند. بنابراین احتمال بروز دیدگاه‌ها و خواسته‌های متضاد وجود دارد بدیهی است که اختلاف دیدگاه روی دهد یا نیازها برآورده نشوند، در نتیجه چنین وضعیتی همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی، ناخشنودی می‌کنند و تعارضات زناشویی رخ می‌دهد، بنابراین با توجه به ماهیت روابط زوجین پدید آمدن اختلاف و تعارض در روابط زناشویی طبیعی است (ام بی وایرر، ۲۰۱۷). مفهوم

-
1. Girgis, S., George, R., & Anderson, R. T.
 2. Anderson, R. T.
 3. Mbwirire, J.

تعارض به عدم توافق بین همسران برمی گردد (واگنر و گریزیوسکی، ۲۰۱۴). به این معنا که فرد بین اهداف، انتظارات و نیازها یا امیال شخصی خود و طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می بیند (کالین و سیجوک، ۲۰۰۹)؛ که در رابطه زناشویی و وقتی که همسران به عنوان زوج نقش های خود را بر عهده می گیرند ممکن است بعضی از آن ها محقق شود و بعضی ناتمام بماند، لذا وضعیت تنش و استرس بین همسران ایجاد می شود (تورلنگه، ۲۰۱۴). کولینز (۲۰۰۴) وقوع تعارض بین فرد و مرد را وابسته به منابع قدرت آن ها و نیز استرس هایی که در طول زندگی آن ها رخ می دهد نسبت می دهد، منابع قدرت شامل وضعیت اشتغال زن و مرد، شبکه روابط اجتماعی هر کدام از آن ها، مشکلات جنسی، میزان درآمد و میزان تحصیلات است، وقایع استرس آور زندگی خانوادگی می تواند مثبت و منفی باشد، وقایع منفی مثل بیکاری، از دست دادن شغل، ورشکستگی، مسائل مالی، بیماری ها و نظایر آن ممکن است تعارض هایی را در خانواده ها به وجود آورد، وقایع استرس آور مثبت مثل تولد فرزند و یا یافتن شغل، نیز ممکن است تعارض هایی را در خانواده ها به وجود آورد (منصوریان و فخرایی، ۱۳۸۸؛ به نقل از هوشمند، احمدی، کیامنش، ۱۳۹۸).

تعارض زناشویی به منزله تنوع نیازها و ارزش های زوجین است که بایان احساسات منفی متجلی می شود و می تواند موقعیتی برای روشن سازی و تفسیر انتظارات درباره روابط بین فردی و شریک زندگی برای هریک از زوجین فراهم آورد. تعارض در روابط میان زوجین می تواند به بی آلاشی و رضایت میان آن ها به دشت آسیب وارد کند، چون تعارض، بی رمقی زناشویی و رضایت جنسی متغیرهایی هستند که باهم همبستگی بالایی دارند (موحد و عزیزی، ۱۳۹۰). پژوهش هایی دیگر نیز نشانگر آن هستند که تعارض، نارضایتی جنسی و بی رمقی زناشویی از برجسته ترین علل جدا شدن زوجین به شمار آورده می شوند (بیردیت و همکاران، ۲۰۱۰؛ به نقل از نقدی و همکاران، ۱۳۹۶).

ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی در نوع تفکرات زوجین راجع به هم و راجع به روابطشان نهفته است، درگیری های فردی در درون خانواده تقریباً اجتناب ناپذیر است. نزدیکی و

-
1. Callian, T. & Siewgeok, L.
 2. Callian, T. & Siewgeok, L.
 3. Tolorunleke, C. A.
 4. Birditt, Brown, Orbuch, Mcilvane

شدت روابط خانوادگی همراه با اختلافات موجود میان اعضای خانواده در سطح دانش، تمایلات، ارزش‌ها، توانایی‌ها و غیره. دلیل قابل قبولی برای بسیاری از آشفتگی‌ها می‌باشد (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۱)

ازجمله این مهارت‌ها می‌توان به مهارت حل تعارض‌ها در روابط زناشویی اشاره نمود: یعنی شیوه‌هایی که افراد به هنگام وقوع تعارض و برای حل و فصل آن مورد استفاده قرار می‌دهند. درواقع برای رسیدن به سطح مناسب و بهینه‌ای از ارتباطات که همان شناخت خود و دیگران است، شناخت تعارضات که پدیده‌ای شایع و ذاتی در روابط انسانی است، ضرورت پیدا می‌کند (هادیان و امینی، ۱۳۹۸).

تعارض زناشویی معمولاً به صورت کشمکش و تضاد بین زن و شوهر که نشان‌دهنده دل‌مشغولی‌های متفاوت آن‌ها است بروز می‌کند و از آنجاکه ناشی می‌شود که یکی از طرفین درصدد دستیابی به هدف دیگری دخالت می‌کند. تعارض هنگامی رخ می‌دهد که چیزی رضایت را برای دیگری محرومیت را به دنبال می‌آورد. درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه و منابع قدرت و حذف امتیازات دیگری می‌دانند (باباخانی و همکاران، ۱۳۹۴)

از نگاه ترمن^۱ (۲۰۱۷) (به نقل از شیخی، ۱۳۹۸) عدم ثبات و استواری عواطف در زندگی زناشویی موجب ناخرسندی و تعارض می‌گردد که تأثیرات سوء آن بر کودکان غیرقابل انکار خواهد بود. هنگامی که دو نفر به عنوان زن و شوهر با یکدیگر زندگی می‌کنند تعارض به وجود خواهد آمد. در تعامل‌های بسیار طبیعی زن و شوهر، مواقعی هست که اختلاف‌هایی به وجود می‌آید و یا نیازها برآورده نمی‌شوند، در نتیجه، هر دو شریک نسبت به هم احساس خشم، ناکامی و نارضایتی می‌کنند؛ بنابراین اگر تعارض به وجود می‌آید، زن و شوهر باید برای آن آماده شوند. این آمادگی باید نه تنها برحسب توانایی برقراری ارتباط مؤثر باشد بلکه با توجه به انجام راهبرد حل مسئله به شیوه نظام‌دار که ساختار و نظمی برای جلسات حل تعارض فراهم می‌آورد، به وجود آید.

مهم‌ترین عامل و شاخص تعیین‌کننده کیفیت ازدواج نوع رابطه بین زن و شوهر است و یکی از عوامل مهم در هر رابطه زناشویی رضایت خاطری است که زن و شوهر از آن احساس می‌کنند (همان منبع).

رابطه زناشویی رضایت‌بخش تأثیر زیادی بر سلامت روانی و رشد شخصی زوجین و فرزندان آنان دارد. میزان رضایت خاطر از رابطه زناشویی روی ارسال و دریافت پیام تأثیر می‌گذارد. شوهری که از ازدواج خود ناراضی است به حوادث منفی زندگی توجه می‌کند و از پیام همسرش برداشت منفی می‌نماید درحالی‌که شوهر راضی برداشت‌هایی مثبت دارد.

وقتی زوجین به‌طور پیوسته دچار مشکل می‌شوند می‌توان آن‌ها را در چند علت ردیابی کرد. تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوجین به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان می‌دهند که این تفاوت‌ها را می‌توان روی یک پیوستار از تعارض خفیف تا تعارض کامل طبقه‌بندی کرد (لانگ^۱، ۲۰۱۸). از نظر گلاسر^۲ (۲۰۰۰)، به نقل از قربانی، (۱۳۹۴) تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (گلاسر، ۲۰۱۰؛ فرحبخش، ۱۳۹۳). یکی دیگر از این عوامل مهم، مبهم و نارسا بودن ارتباطات به‌صورت غیرمستقیم است. در خانواده‌های آشفته اصولاً ارتباطات غیرکلامی به شکل کاملاً منفی احساس و ابراز می‌شود (موسوی، ۱۳۹۹). همچنین از مهم‌ترین مسائلی که زوجین با آن دست‌به‌گریبان هستند عدم آشنایی کافی از همدیگر است که بلافاصله بعد از زندگی مشترک بروز پیدا می‌کند (بریچلر^۳، ۲۰۱۱).

تعاریف متعدد برای واژه تعارض زناشویی ارائه شده است. درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه‌ها و منابع قدرت و حذف امتیازات دیگری می‌دانند (براتی، ۱۳۹۵)

-
1. Lung
 2. Glasser
 3. Brichler