Journal of Spiritual Health

2025, Volume 4, Issue 1
Pages: 618-627
10.30491/JSH.4.1.618

Comparison of the Effectiveness of Training Based on the Theory of Healthy Humanity and Existential Training Based on Iranian Islamic Culture on Affective Capital and Communication Quality in Disagreeable Couples

Mehrdad Dashti [1], Zohreh Latifi [2*], Zahra Yousefi [1]

[1] *Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran*
[2] *Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran*

Abstract

Background and Aim: In couples experiencing marital conflicts, the enhancement of affective capital and improvement of communication quality, through increasing empathy, trust, and effective interaction, play a fundamental role in reducing anxiety, enhancing psychological adaptability, and strengthening the relationship; these factors are essential for improving mental health and emotional balance. The aim of this study was to compare the effectiveness of two psychological training interventions, training based on the Theory of Healthy Humanity and existential training based on Iranian Islamic culture, on the affective capital and communication quality of disagreeable couples.

Methods: The study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up phases, including a control group. The statistical population comprised all disagreeable couples seeking family counseling in Isfahan in the year 1403 (Iranian calendar). A sample of 75 couples (150 individuals) was purposefully selected and then randomly assigned to three groups (each experimental group containing 25 individuals and a control group with 25 individuals). The research instruments included the Affective Capital Questionnaire by Golparvar (2016) and the Couples' Communication Quality Questionnaire by Khoshkam (2006), both demonstrated acceptable internal consistency as confirmed by Cronbach's alpha. The training interventions were delivered over eight weekly sessions.

Results: Results from repeated measures analysis of variance and Bonferroni post-hoc tests indicated that both interventions significantly improved the affective capital and communication quality among couples; however, the training based on the Theory of Healthy Humanity proved to be more effective (P<0.01).

Conclusion: The findings underscore the importance of culturally-rooted psychological interventions in enhancing marital quality. It is recommended that such training programs be integrated into family counseling initiatives.

Keywords: Theory of Healthy Humanity, Existentialism, Islam, Iranian-Islamic Culture, Couples Therapy.

*Corresponding author: **Zohreh Latifi,** Email: z_yalatif@pnu.ac.ir

Received: 24 November 2024 **Accepted:** 27 May 2025

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

مجله سلامت معنوی
دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۴۰۴
صفحات: ۶۲۷-۶۱۸
10.30491/JSH.4.1.618

مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی اسلامی بر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین ناسازگار

مهرداد دشتی[۱]، زهره لطیفی[۲]*، زهرا یوسفی[۱]

[۱] گروه روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
[۲] گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: در زوجین با تعارضات زناشویی، تقویت سرمایه عاطفی و بهبود کیفیت ارتباط، به واسطه افزایش سطح همدلی، اعتماد و ارتباط موثر، نقش اساسی در کاهش اضطراب، ارتقاء سازگاری روانی و استحکام رابطه دارد و برای بهبود سلامت روان و تعادل هیجانی ضروری است. هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی دو نوع آموزش روان‌شناختی، آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی اسلامی بر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین ناسازگار بود.

روش‌ها: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بود. نمونه شامل ۷۵ زوج (۱۵۰ نفر) بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و سپس به‌طور تصادفی در سه گروه آزمایش (هرکدام ۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سرمایه عاطفی گل‌پرور (۲۰۱۶) و کیفیت ارتباطی زوجین خوشکام (۲۰۰۶) بود که پایایی آن‌ها با آلفای کرونباخ تأیید شد. آموزش‌ها طی ۸ جلسه هفتگی برگزار شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون بونفرونی نشان داد که هر دو مداخله در بهبود سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین مؤثر بودند، اما آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم تأثیر بیشتری داشت ($P<۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده اهمیت مداخلات روان‌شناختی بومی‌شده در ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی است. پیشنهاد می‌شود این نوع آموزش‌ها در برنامه‌های مشاوره‌ای خانواده گنجانده شود.

کلیدواژه‌ها: نظریه انسان سالم، وجودگرایی، اسلام، فرهنگ ایرانی- اسلامی، زوج‌درمانی.

*نویسنده مسئول: **زهره لطیفی.** پست الکترونیک: z_yalatif@pnu.ac.ir
دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۰۶

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]
[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

مقدمه

وجود تعارض (conflict) در روابط زناشویی، پدیده‌ای فراگیر و اجتناب‌ناپذیر است که در صورت تداوم، تهدیدی جدی برای رضایت زناشویی و ثبات خانواده محسوب می‌شود. تعارضات زناشویی، هنگامی که به‌درستی مدیریت نشوند، می‌توانند منجر به واکنش‌های عاطفی منفی، احساس طرد، خشونت خانوادگی و در نهایت طلاق گردند (۱،۲). در این میان، بررسی عوامل محافظت‌کننده مانند سرمایه عاطفی (affective capital) و کیفیت ارتباطی زوجین اهمیت ویژه‌ای دارد.

سرمایه عاطفی به مجموعه‌ای از تعاملات هیجانی مثبت، ظرفیت بخشش، همدلی و درک متقابل اشاره دارد که به‌عنوان سپری در برابر فشارهای ارتباطی و آسیب‌های روانی عمل می‌کند (۳). این سرمایه در اثر انباشت لحظات مشترک مثبت در رابطه شکل می‌گیرد و می‌تواند واکنش‌پذیری زوج‌ها را نسبت به رفتارهای منفی کاهش دهد (۴). زوج‌هایی که دارای سرمایه عاطفی بالاتری هستند، در برابر تعارضات زناشویی تاب‌آوری بیشتری نشان داده و قادر به تفسیر خیرخواهانه رفتارهای همسر خود هستند (۵). سرمایه عاطفی حالتی از انرژی هیجانی مثبت، صمیمیت و نشاط روانی است که در بستر رابطه زوجین شکل می‌گیرد و از طریق تعاملات محبت‌آمیز، گفت‌وگوهای صمیمی، و تجربیات مشترک تقویت می‌شود (۶). سرمایه عاطفی نقش چشمگیری در برابر تعارضات ایفا کرده و از طریق تفسیرهای مثبت‌تر، سطح واکنش‌پذیری زوجین در برابر رفتارهای منفی را کاهش می‌دهد (۷).

از سوی دیگر، کیفیت ارتباطی مؤثر در روابط زوجین، مؤلفه‌ای اساسی برای رضایت زناشویی و پیشگیری از آسیب‌های رابطه‌ای است (۸). الگوهای ارتباطی ناکارآمد، نظیر چرخه‌های تقاضا- اجتناب (demand-withdrawal patterns)، نه‌تنها مانع از تأمین نیازهای عاطفی می‌شوند بلکه سلامت روان و ایمنی هیجانی را نیز به خطر می‌اندازند (۹). در همین راستا، زوج‌درمانی مبتنی بر رویکردهای فرهنگی‌محور که به باورها، ارزش‌ها و زمینه‌های معنایی زندگی زوجین توجه دارد، به‌عنوان یکی از راهبردهای مداخله‌ای مؤثر معرفی شده است (۱۰).

در این میان، نظریه انسان سالم (theory of healthy humanity) که توسط آقایی تدوین شده، یکی از رویکردهای بومی‌سازی‌شده مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی است. این نظریه بر پایه یک اصل مرکزی یعنی "معنا" بنا شده و دوازده ویژگی یا شاخص سلامت روان را معرفی می‌کند که عبارت‌اند از: آرامش، جریان روانی، شادی، قناعت، بخشندگی بدون چشم‌داشت، توانایی بخشش و فراموشی، رضایت، امید، لذت بردن از زندگی، توانایی درک غم اصیل، ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود، و فراشناخت و کاربرد آن (۱۱). نظریه انسان سالم در امتداد رویکردهای انسان‌گرایانه کلاسیک مانند نظریه خودشکوفایی مزلو و راجرز قرار دارد، اما وجه تمایز آن در تلفیق مؤلفه‌های معنوی و فرهنگی ایرانی- اسلامی با روان‌شناسی مثبت‌نگر مدرن است. بر اساس این دیدگاه، هرچه فرد تعداد بیشتری از این ویژگی‌ها را در خود پرورش دهد، به سطح بالاتری از سلامت روان نزدیک‌تر شده و هرچه کمتر از آن برخوردار باشد، به سوی اختلال روان‌شناختی سوق می‌یابد. این ویژگی‌ها همگی به‌صورت شبکه‌ای با اصل معنا پیوند دارند و به‌صورت پویا و در تعامل با یکدیگر عمل می‌کنند. مطالعات اخیر، کاربست این نظریه را در ارتقاء تاب‌آوری زناشویی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، افزایش سطح خودشفقتی، و کاهش نشخوار ذهنی و باورهای ناکارآمد شناختی در زوجین ناسازگار تأیید کرده‌اند. به عنوان نمونه، مداخله آموزشی مبتنی بر این نظریه توانسته است بخشش بین‌فردی را در زوجین تقویت کند و میزان تعارضات هیجانی و شناختی آنان را کاهش دهد. همچنین در زنان درگیر طلاق عاطفی، آموزش الگوی انسان سالم با کاهش نشخوارهای فکری و باورهای فراشناختی مؤثر واقع شده است. این نتایج مؤید کارآمدی این رویکرد در مداخلات زوج‌درمانی در بستر فرهنگی ایران است (۱۲،۱۳).

همچنین، رویکرد وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی، با تأکید بر معنا، انتخاب آزاد، مسئولیت فردی، پیوند با خداوند و ارزش‌های معنوی، به‌ویژه در بافت فرهنگی- دینی جوامع شرقی، توانسته است رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین را بهبود بخشد (۱۴،۱۵). این رویکرد با استفاده از مفاهیمی چون پذیرش معنوی، خودشناسی، و تجربه اصیل هیجانات، بستری برای بازسازی روابط و درک متقابل فراهم می‌سازد (۱۶).

با توجه به اهمیت سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین در کاهش تعارضات و تقویت بنیاد خانواده، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی بر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین ناسازگار انجام شده است.

روش

پژوهش حاضر به شیوه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه در قالب سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) انجام شد. علت انتخاب طرح نیمه‌آزمایشی، انتخاب هدفمند شرکت‌کنندگان برای مداخله بود. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های ناسازگار ۲۵ تا ۴۵ ساله مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بود. زوجین ناسازگار، به‌عنوان کسانی تعریف شدند که بنا بر ارزیابی بالینی و نمرات بالا در پرسشنامه تعارض زناشویی، دارای سطوح بالای درگیری هیجانی، تنش و ناسازگاری بودند. از میان جامعه هدف، ۷۵ نفر (۳۷ زوج) با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای هدفمند انتخاب و سپس به‌صورت تصادفی در سه گروه مساوی (هر گروه ۲۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت از تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، داشتن حداقل

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات روان پزشکی و قرار نداشتن تحت درمان پزشکی و روانپزشکی تداخل کننده در فرایند مداخله و معیارهای خروج نیز شامل عدم تمایل به شرکت در پژوهش و انصراف از ادامه جلسات و غیبت بیش از دو جلسه در مراحل مداخله بودند. همچنین، ملاحظات اخلاقی در این پژوهش در قالب تقاضای کسب کد اخلاق از کمیته اخلاق، اخذ معرفی نامه و ارائه آن به مراکز مربوط جهت حضور پژوهشگر در مراکز برای دریافت اطلاعات و نمونه‌گیری از زوجین، اخذ رضایت نامه کتبی آگاهانه از شرکت‌کنندگان به منظور توزیع پرسشنامه‌ها، معرفی پژوهشگر به شرکت‌کنندگان و توضیح مختصر در مورد هدف مطالعه، فواید شرکت در مطالعه و هدف از تکمیل پرسشنامه، اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان در مورد حفظ حریم شخصی و محرمانه ماندن اطلاعات و تاکید بر استفاده از یافته‌های پژوهش صرفا در راستای اهداف علمی رعایت گردید. دیاگرام طرح آزمایشی به شرح جدول ۱ است.

جدول-۱. طرح آزمایشی سه گروهی سه مرحله‌ای پژوهش

گروه‌ها	تعداد نمونه	انتخاب تصادفی	پیش آزمون	اعمال متغیر مستقل	پس آزمون	پیگیری
گروه مداخله وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی اسلامی	۲۵	K	T1	X1	T2	T3
گروه مداخله مبتنی بر نظریه انسان سالم	۲۵	K	T1	X2	T2	T3
گروه کنترل	۲۵	K	T1	-	T2	T3

ابزار پژوهش

پرسشنامه سرمایه عاطفی

برای سنجش سرمایه عاطفی از پرسشنامه ۲۰ سؤالی گل‌پرور (۲۰۱۶) استفاده شد. این پرسشنامه سه خرده مقیاس عاطفه مثبت (سوالات ۱ تا ۱۰)، احساس انرژی (سوالات ۱۱ تا ۱۵) و شادمانی (سوالات ۱۶ تا ۲۰) دارد که نمره‌گذاری سوالات براساس لیکرت پنج درجه‌ای (از ۱ = هرگز تا ۵ = همیشه) صورت می‌گیرد. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ و میانگین آن برابر با ۶۰ است. به نحوی که نمره ۶۰ و کمتر به عنوان نمرات متوسط و پایین‌تر از متوسط و نمره ۶۱ و بالاتر به عنوان نمرات بالاتر از متوسط در نظر گرفته می‌شوند. این پرسشنامه دارای روایی و پایایی مطلوبی است و تحلیل عامل اکتشافی نشان داده که این پرسشنامه از روایی سازه مطلوبی برخوردار است (۱۷). در پژوهش دیگری آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای عاطفه مثبت ۰/۸۸، احساس انرژی ۰/۹۰ و شادمانی ۰/۸۶ و برای سرمایه عاطفی ۰/۹۴ گزارش شد (۱۸). علاوه بر این، روایی همگرای و واگرای این پرسشنامه از طریق بررسی همبستگی امتیازات پرسشنامه با امتیازات متغیرهای رفتاری، نگرشی و ادراکی مثبت و منفی بررسی و همگی در حد قابل قبول و معناداری گزارش شده است (۷). در پژوهش حاضر ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

پرسشنامه کیفیت ارتباط زوجین

این پرسشنامه توسط خوشکام (۲۰۰۶) با استفاده از چارچوب نظری Miller و همکاران (۱۹۷۵) طراحی شده است و هدف آن ارزیابی میزان کیفیت ارتباط زوجین است و شامل ۳۳ سوال و چهار خرده مقیاس توجه کردن به خود (۵ سوال)، توجه کردن به همسر (۷ سوال)، برنامه‌ریزی برای حل مشکلات (۶ سوال) و سبک‌های ارتباطی (۱۵ سوال) می‌باشد. نمره‌گذاری سوالات براساس لیکرت ۶ درجه‌ای (از ۱ = اصلا تا ۶ = بسیار زیاد) است و سوالات ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین صفر و ۱۶۵ می‌باشد و نمره بین ۰ تا ۵۵ کیفیت ارتباط ضعیف، نمره بین ۵۵ تا ۸۲ کیفیت ارتباط متوسط و نمره بالاتر از ۸۲ کیفیت ارتباط قوی را نشان می‌دهد. ضریب پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش Pato و همکاران پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد (۱۹). در پژوهش حاضر ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

مداخله‌ها شامل: آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم (۱۱): بر اساس ۱۲ ویژگی انسان سالم شامل آرامش، شادی، قناعت، امید، معنا، جاری بودن، بخشش، لذت، عشق، ارتباط با خالق، فراشناخت و فهم اصیل تنظیم شده بود. جلسات بر مبنای بسته تأییدشده قبلی طراحی و در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به‌صورت گروهی برگزار شد. آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی (۱۴): شامل مؤلفه‌های معنا، ارزش‌های وجودی، مسئولیت‌پذیری، عشق، تنهایی، اضطراب مرگ و اصالت وجود بود. این بسته نیز در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد و محتوای آن بر اساس تحلیل مضمون و انطباق با ادبیات عرفانی، اسلامی و فرهنگی ایران طراحی شده بود. عناوین جلسات و شرح مختصر هر جلسه در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است.

تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (Repeated Measures ANOVA) با مقایسه در سه زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) استفاده شد. آزمون بونفرونی (Bonferroni) برای تحلیل پس از آزمون و بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها به‌کار رفت. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شدند.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

جدول-۲. خلاصه جلسات آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی اسلامی (۱۴)

جلسات	عنوان جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	بیان اهداف و فرایند آشناسازی	بیان اهداف، بیان مقدمات آموزشی، بیان قوانین گروه و فرایند آشناسازی.
جلسه دوم	معنای زندگی و جست و جوی هدف	در این جلسه به آموزش خلق معنای زندگی از دیدگاه اسلام به زوجین، آشنایی معنای زندگی در آثار مرتضی مطهری، معنای زندگی در نهج البلاغه و همچنین معنای زندگی در اشاعر شاعران ایرانی همچون حافظ و گرفتن بازخورد پرداخته می شود.
جلسه سوم	مقابله با پوچی و بحران بی معنایی	آموزش و بحث پیرامون فلسفه خلقت از دیدگاه اسلام، آموزش رهایی از پوچی و بی معنایی از طریق پرداختن به معناهای وجودی براساس دیدگاه اسلام و همچنین آشنایی با تفکرات اندیشمندان و شاعران ایرانی.
جلسه چهارم	ارزش های وجودی و بازسازس نظام‌های ارزشی	در این جلسه به آموزش ارزش های انسانی از دیدگاه اسلام و بیان و تفسیر اشعار و آشنایی با داستان‌های کهن ایرانی پرداخته شد. هدف در این جلسه براین اصل استوار بود که فرد ارزش‌های بنیادی و اساسی خود و رابطه‌اش را بشناسد، به آن‌ها آگاه گردد و در جهت همسان‌سازی ارزش‌های زندگی مشترک خود تلاش نماید.
جلسه پنجم	اراده آزاد و خلاقیت برای حرکت در مسیر ارزش‌ها	در این جلسه به آموزش تقویت اراده از نگاه روایات اسلامی به زوجین، آشنایی با اشعاری که در باب اهمیت اراده سروده شده است و بیان ضرب المثل‌های فارسی درباره اراده آدمی پرداخته شد.
جلسه ششم	آزادی و انتخاب	در این جلسه به آموزش نقش آزادی انسان در پیشبرد زندگی خویش از دیدگاه اسلام، آشنایی با قدرت اختیار در اشعار،داستان ها و تمثیل های ایرانی پرداخته شد. هدف این بود که افراد آزادی های وجودی خود را شناسایی نمایند و بر نقش آزادی و انتخاب هایشان در بهبود ارتباطات خود نیز آگاه شوند.
جلسه هفتم	مسئولیت پذیری و چالش گریز از مسئولیت	در این جلسه به بیان احادیث مربوط به مسئولیت پیری، ضرب المثل‌های فارسی و اشاعر شاعران ایرانی پرداخته شد. هدف در این جلسه تمرکز بر آگاهی افراد بر مسئولیت‌های خود و همچنین شناخت موقعیت‌هایی که در آن سعی بر انکار مسئولیت خویش دارد، است.
جلسه هشتم	شناخت خود، دیگری، و درک از یکدیگر (چالش حفظ فردیت در حالی که بخشی از یک زوج هستیم)	درمان وجوی به افراد کمک می نماید تا دنیا و اتفاقات را از زاویه دید دیگری هم ببینند و به باورها، اعتقادات و جهان پدیداری طرف مقابل هم آگاه گردند.
جلسه نهم	عشق و چالش ایجاد صمیمت در روابط عاشقانه (من- تو)	در این جلسه به آموزش عشق به خود و اهمیت آن در سلامت روان و تعاریف عشق در اندیشه‌ها و اشعار بزرگان فارسی زبان پرداخته شد. همچنین آموزش راه‌های ایجاد صمیمیت براساس عشق حقیقی و راه‌های مقابله با ترس از صمیمیت به زوجین و آموزش ایجاد روابط براساس اصل (من- تو) به جای (من- آن) صورت گرفت.
جلسه دهم	مقابله با ترس از تنهایی و انزوا	در این جلسه به آموزش راه های ایجاد روابط اصیل مبتنی بر عشق به جای ایجاد روابط برای فرار از ترس از تنهایی و نقش تنهایی مثبت در شکوفایی اندیشه و نگرش فردی پرداخته شد.
جلسه یازدهم	اضطراب مرگ (نیستی و خلق هستی)	در این جلسه به مراجعین کمک شد تا مشخص کنند چگونه می‌خواهند در سایه واقعیت مرگ با توجه زندگی کنند.
جلسه دوازدهم	اصالت وجود	در آن مرحله ضمن آموزش مفهوم و فلسفه اصالت وجود، به عنوان تکلیف از افراد خواسته می شود موقعیت‌هایی را در زندگی که در آن افراد با آگاهی و اراده خود راهی را انتخاب کرده اند را نشخص نمایند و صادقانه به یادداشت نقاط ضعف، تنگناها و محدودیت های وجودی خود و ارتباط خود بپردازند.

جدول-۳. خلاصه جلسات آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم (۱۱)

جلسات	عنوان جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	آشنایی با اعضا، تکمیل پرسشنامه، توضیح پیرامون جلسات، ملاک‌های معنا، فعالیت وارسی معنا، تکنیک وارسی معنایی رابطه زوجی.	برای زوجین توضیح داده می‌شود که منظور از معنا هر چیز با اهمیت و ارزش مند ادراک شده توسط فرد است که او به خاطر آن در زمان حال زندگی می‌کند و به واسطه آن به آینده و یا تغییر؛ امیدوار بوده و می‌تواند به قدری انسان را تشویق و ترغیب کند که با تولید امید، محرک انگیزه شده و انگیزه را به انگیزش تبدیل نماید.
جلسه دوم	آموزش معنا، معنا در انسان سالم و بیمار، تعریف و توصیف شناسایی کامل معنا در رابطه زوجی، یافتن تفاوت‌های معنا، یافتن معناهای آسیب‌زا در زندگی مشترک، و فعالیت پرورش حفظ و پایداری معناهای زوجی.	در این جلسه برای زوجین خصوصیات افراد دارای معنا را بیان می‌شود و توضیحات تکمیلی با روش بارش فکری به زوجین ارائه می‌شود و بعد از آن ویژگی‌ها و چگونگی معنا در افراد بیمار بیان می‌شود و بعد تعریف و توصیف و شناسایی کامل معنا در رابطه زوجی و راه‌های که زوجین می توانند برای رسیدن به معنا انجام دهند ر ا در قالب تکالیف بیان خواهد شد.
جلسه سوم	آموزش آرامش و شادی	توانایی آرامش و علت‌های ناآرامی و بی قراری رابطه زوجی، تقویت و تثبیت آرامش در زوجین، تکنیک‌های موقعیت را به مبارزه دعوت کردن و خودآزمایی کردن، سرگرم کردن خود و خودگویی، راه‌های رسیدن زوجین به شادی.
جلسه چهارم	توانایی جاری بودن، راه های رسیدن زوجین در کنار هم به توانایی جاری	بعد از تعریف جاری بودن، به عنوان یکی از ویژگی‌های انسان کامل و تفصیلی برای زوجین، منظور نظریه انسان سالم از جاری بودن براساس ویژگی مواد به صورت کامل توضیح داده خواهد شد و بعد از آن به بیان خصوصیات جاری بودن در انسان سالم و بیمار پرداخته می‌شود.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

	بودن، تکنیک ارزیابی مجدد و تغیر و تحول.	
جلسه پنجم	تعریف، شناسایی و توصیف قناعت، فعالیت های زوجین برای رسیدن به قناعت، فعالیت تبدیل آرزو به هدف.	شروع آموزش در راستای قناعت ، بیان تفاوت قناعت را معادل بخل و خست و زهد، تقوا، پرهیز از دنیا، مادیات، لذایذ مادی و دنیوی ندانیم. ویژگی‌های قناعت در انسان سالم و بیمار و راه‌های رسیدن زوجین به قناعت در قالب تکنیک‌های فعالیت گذشتن و فعالیت تبدیل آرزو به هدف ورود آموزش قرار داده می‌شود.
جلسه ششم	توانایی بخشش، راه‌های رسیدن به توانمندی بخشش بدون چشم داشت، تمرین فروش رایگان، اهدای خون، هدیه، کتاب، توانایی رضایت، تکنیک وارسی داشته‌ها، نگاهی دوباره به خویشتن، مشاوره و مشورت.	خلاصه و جمع‌بندی جلسه قبل و پاسخ گویی به ابهامات در مورد مطالب جلسه قبل صورت خواهد گرفت و سپس توانایی بخشش، راه‌های رسیدن به توانمندی بخشش بدون چشم داشت از طریق تکنیک‌های تمرین فروش با سود کم، اهدا کردن خون و اهدا کردن کتاب آموزش داده می‌شود. همچنین پس از بیان و توضیح فلسفه رضایت، به آموزش راه‌هایی برای رسیدن به رضایت برای زوجین در قالب تکنیک‌های تکنیک وارسی داشته‌ها و نداشته‌ها، تکنیک نگاهی دوباره به خویشتن و تکنیک مشاوره و مشورت پرداخته شد.
جلسه هفتم	تعریف، شناسایی و توصیف توانایی امید، راه‌های رسیدن به امید، تکنیک تقویت انرژی رابطه زوجی،تکنیک شناسایی عوامل استرس رابطه زوجی.	در این جلسه ویژگی‌های افراد خوش بین و بدبین را برای زوجین توضیح داده می‌شود و براساس این ویژگی از زوجین خواسته می‌شود خود را ارزیابی کنند و برای خود مشخص کنند که یک فرد خوش بین هستند یا بدبین. و بعد از پایان انجام راه‌های رسیدن به امید مجدد خود را ارزیابی کنند و میزان گرایش خود به بدبینی را مورد توجه قرار بدهند.
جلسه هشتم	توانایی لذت بردن، راه‌های رسیدن زوجین به توانایی لذت بردن، تکنیک زمان بندی، تکنیک لذت از حواس پنج گانه، مشاهده و الگو گرفتن.	بعد از تعریف توانایی لذت بردن، بعنوان یکی از ویژگی‌های انسان سالم بصورت کامل و تفصیلی برای زوجین، منظور نظریه انسان سالم از توانایی لذت بردن بصورت کامل توضیح داده خواهد شد و بعد از آن به بیان خصوصیات توانایی لذت بردن در انسان سالم و بیمار پرداخته می‌شود.
جلسه نهم	توانایی درک فهم اصیل، راه‌های رسیدن زوجین به توانایی درک فهم اصیل، تکنیک های عدم انتظار، ارزش گذاری، عدم چارچوب بندی، عدم خداحافظی.	در این جلسه، توانایی درک غم اصیل، یعنی توانایی درک جنبه‌های هیجانی مثبت یک رویداد غم انگیز در کنار هیجان‌های منفی آن و توانایی رسیدن سریع‌تر به مرحله پذیرش نسبت به اکثر مردم در رویدادی مشابه توضیح داده می‌شود و سپس به آموزش آن در قالب تکنیک‌های مانند عدم انتظار (همواره منتظر رسیدن مصیبت و غم نباشید)، تکنیک ارزش گذاری غم (غم را یک هیجان صرفاً منفی به حساب نیاورید) پرداخته می‌شود.
جلسه دهم	ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود	در این جلسه توانایی ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود، راه‌های رسیدن زوجین به توانایی ارتباط با خالق، شناخت و معرفت خالق، خود ارزشمندی، ارزشمندی مخلوقات مورد در قالب تکنیک‌های تکنیک شناخت و معرفت خالق، تکنیک خودارزشمندی (با خود مهربان بودن) و تکنیک ارزشمندی مخلوقات (بادیگران مهربان بودن) آموزش قرار داده می‌شود.
جلسه یازدهم	آموزش فراشناخت به زوجین	توانایی فراشناخت، راه‌های رسیدن زوجین به توانایی فراشناخت، تکنیک دانش افزایی، تکنیک وارسی تجربه‌ها، تکنیک پذیرش.
جلسه دوازدهم	مرور و جمع بندی	توضیح کامل رابطه اصولی و منطق بر ساختار معنا با سایر ویژگی‌های انسان سالم، پاسخ گویی به سوالات زوجین، ارایه خلاصه‌ای از مباحث جلسات به اعضا، تکمیل پرسشنامه‌های پس آزمون.

نتایج

هدف اصلی پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی بر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین ناسازگار بود. جهت تحلیل داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. جدول ۴، شاخص‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را در سه گروه مورد مطالعه ارائه می‌دهد.

بر اساس داده‌های جدول ۴، میانگین سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی در دو گروه مداخله (آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش قابل توجهی نشان می‌دهد؛ درحالی‌که در گروه کنترل، میانگین این متغیرها تغییر معناداری نداشت. به‌منظور بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره، آزمون نرمال بودن توزیع نمرات با استفاده از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف و آزمون همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین انجام شد. نتایج این آزمون‌ها نشان دادند که مفروضات نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها در متغیرهای مورد مطالعه برقرار است و شرایط لازم برای تحلیل اصلی مهیا می‌باشد.

یافته‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره (جدول ۵) نشان داد که اثر متغیر مستقل بر ترکیب خطی دو متغیر وابسته سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی معنادار است (Wilks' Lambda = ۰/۹۱, η^2 = ۰/۰۸, P = ۰/۰۰۹, F = ۲ /۵۱). این نتیجه نشان‌دهنده آن است که حداقل یکی از متغیرهای وابسته در سه گروه تفاوت معناداری دارد.

جهت بررسی دقیق‌تر، تحلیل کوواریانس برای هر متغیر به‌صورت جداگانه انجام شد (جدول ۶). نتایج نشان داد که اثر گروه بر نمرات سرمایه عاطفی در پس‌آزمون معنادار است (F = ۶۲ /۵۲, P = ۰/۰۰۱, η^2 = ۰/۷۰) و همچنین اثر گروه بر نمرات کیفیت ارتباطی نیز معنادار گزارش شد (F = ۴۴ /۹۳, P = ۰/۰۰۱, η^2 = ۰/۶۲). این نتایج حاکی از تأثیر معنادار آموزش‌های ارائه‌شده

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

جدول-۴. آماره‌های توصیفی متغیرهای سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی

درمان	آزمون	سرمایه عاطفی میانگین (انحراف معیار)	کیفیت ارتباطی میانگین (انحراف معیار)
انسان سالم	پیش‌آزمون	۶۹/۴۱ (۱۱/۶)	۱۲۵/۳۳ (۷/۹۹)
	پس‌آزمون	۸۶/۰۴ (۱۱/۸۳)	۱۴۴/۶۲ (۱۰/۲)
	پیگیری	۸۲/۵ (۱۹/۱۶)	۱۴۵/۲۵ (۱۰/۰۴)
مداخله وجودی	پیش‌آزمون	۶۵/۰۴ (۱۲/۷۵)	۱۲۳/۳۲ (۸/۷۴)
	پس‌آزمون	۷۷/۶۸ (۱۱/۲)	۱۳۶/۸ (۱۰/۷۶)
	پیگیری	۷۸/۸ (۱۱/۲۵)	۱۳۷/۸۴ (۹/۴۳)
کنترل	پیش‌آزمون	۶۴/۶۶ (۷/۱)	۱۲۶/۴۴ (۱۳/۸۴)
	پس‌آزمون	۶۴/۸۸ (۶/۹۱)	۱۲۶/۱۱ (۱۳/۸۲)
	پیگیری	۶۵/۴۴ (۵/۲۷)	۱۲۵/۵۵ (۱۳/۵۱)

جدول-۵. اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون واریانس سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی

آزمون	ارزش	F	df فرضیه	dfخطا	Sig	مجذور اتا
اثرپیلایی	۰/۰۸	۲/۵۱	۲	۵۲	۰/۰۰۹	۰/۰۸
لامبدای ویلکز	۰/۹۱	۲/۵۱	۲	۵۲	۰/۰۰۹	۰/۰۸
اثر هتلینگ	۰/۰۹	۲/۵۱	۲	۵۲	۰/۰۰۹	۰/۰۸
بزرگترین ریشه‌وری	۰/۰۹	۲/۵۱	۲	۵۲	۰/۰۰۹	۰/۰۸

بر بهبود سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی شرکت‌کنندگان است. علاوه بر این، نتایج تحلیل مربوط به مرحله پیگیری نیز نشان داد که اثر مداخلات بر هر دو متغیر در طول زمان حفظ شده است؛ به‌طوری‌که تفاوت معناداری میان نمرات گروه‌های مداخله و کنترل در مرحله پیگیری مشاهده شد. برای مثال، در متغیر کیفیت ارتباطی، مقدار F برابر با ۴۸/۰۴ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ گزارش گردید که نشان‌دهنده تداوم اثربخشی آموزش‌ها در بلندمدت است.

به‌منظور تحلیل تفاوت‌های بین گروهی، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد (جدول ۷). نتایج این آزمون نشان داد که در مرحله پس‌آزمون، هر دو گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل، افزایش معناداری در سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی داشتند ($P<۰/۰۰۱$). همچنین، گروه آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم نسبت به گروه مداخله وجودی در هر دو متغیر عملکرد بهتری نشان داد ($P<۰/۰۱$).

در مرحله پیگیری، تفاوت میان گروه آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و گروه مداخله وجودی در متغیر سرمایه عاطفی معنادار نبود ($P>۰/۰۱$)، با این حال، در متغیر کیفیت ارتباطی، این تفاوت همچنان به نفع نظریه انسان سالم باقی ماند ($P<۰/۰۱$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو نوع آموزش اثربخشی قابل توجهی دارند، اما آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم در تقویت پایدارتر کیفیت ارتباطی زوجین عملکرد مؤثرتری داشته است.

جدول-۶. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی اسلامی بر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی

			مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پس آزمون	سرمایه عاطفی	پیش‌آزمون	۵۸۱۴/۴	۱	۵۸۱۴/۴	۳۹۵/۱۶	<۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱
		گروه	۱۸۳۹/۸۱	۲	۹۱۹/۹۱	۶۲/۵۲	<۰/۰۰۱	۰/۷	۱
		خطا	۷۷۹/۸۲	۵۳	۱۴/۷۱				
	کیفیت ارتباطی	پیش‌آزمون	۵۲۸۸/۳۱	۱	۵۲۸۸/۳۱	۱۹۷/۹۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
		گروه	۲۴۰۰/۱۲	۲	۱۲۰۰/۰۶	۴۴/۹۳	<۰/۰۰۱	۰/۶۲	۱
		خطا	۱۴۱۵/۵۷	۵۳	۲۶/۷				
پیگیری	سرمایه عاطفی	پیش‌آزمون	۳۵۱۱/۳۵	۱	۳۵۱۱/۳۵	۲۲/۷۶	<۰/۰۰۱	۰/۳	۰/۹۹
		گروه	۱۳۵۰/۷	۲	۶۷۵/۳۵	۴/۳۷	<۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۷۳
		خطا	۸۱۷۴/۶۹	۵۳	۱۵۴/۲۳				
	کیفیت ارتباطی	پیش‌آزمون	۴۴۳۲/۹۹	۱	۴۴۳۲/۹۹	۱۵۸/۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۴	۱
		گروه	۲۶۹۴/۲۸	۲	۱۳۴۷/۱۴	۴۸/۰۴	<۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱
		خطا	۱۴۸۶/۰۳	۵۳	۲۸/۰۳				

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

جدول-۷. نتایج آزمون بونفرونی در متغیر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی

	متغیرها	مراحل	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
پس آزمون	سرمایه عاطفی	مداخله وجودی- انسان سالم	-۴/۴۷	۱/۱۲	۰/۰۰۱
		مداخله وجودی- کنترل	۱۲/۴۵	۱/۵	۰/۰۰۱
		انسان سالم- کنترل	۱۶/۹۳	۱/۵۱	۰/۰۰۱
	کیفیت ارتباطی	مداخله وجودی- انسان سالم	-۵/۴۱	۱/۵	۰/۰۰۲
		مداخله وجودی- کنترل	۱۳/۹۳	۲/۰۲	۰/۰۰۱
		انسان سالم- کنترل	۱۹/۳۴	۲/۰۴	۰/۰۰۱
پیگیری	سرمایه عاطفی	مداخله وجودی- انسان سالم	-۰/۷۲	۳/۶۲	۱
		مداخله وجودی- کنترل	۱۳/۰۳	۴/۸۶	۰/۰۲
		انسان سالم- کنترل	۱۳/۷۵	۴/۹	۰/۰۲
	کیفیت ارتباطی	مداخله وجودی- انسان سالم	-۵/۲۲	۱/۵۴	۰/۰۰۴
		مداخله وجودی- کنترل	۱۵/۲۵	۲/۰۷	۰/۰۰۱
		انسان سالم- کنترل	۲۰/۴۸	۲/۰۹	۰/۰۰۱

بحث

هدف اصلی پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی دو الگوی آموزشی یعنی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم و آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی بر سرمایه عاطفی و کیفیت ارتباطی زوجین ناسازگار بود. نتایج حاصل از تحلیل‌های آماری نشان داد که هر دو نوع مداخله در ارتقای سرمایه عاطفی و بهبود کیفیت ارتباطی زوجین مؤثر بوده‌اند، اما مداخله مبتنی بر نظریه انسان سالم اثربخشی بالاتری داشته است. همچنین، اثربخشی این دو نوع آموزش در مرحله پیگیری نیز حفظ شده، به‌طوری‌که تفاوت معناداری میان آن‌ها در متغیر سرمایه عاطفی در این مرحله مشاهده نگردید.

در تبیین یافته‌های مربوط به اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انسان سالم می‌توان چنین استدلال کرد که این نظریه با تأکید بر ویژگی‌های مثبت شخصیتی، از جمله آرامش، امید، توانایی درک غم، عشق به مخلوق، مهربانی با خود و معناجویی، موجب رشد شناختی و هیجانی در زوجین می‌شود و آنان را قادر می‌سازد تا از دریچه‌ای انسانی‌تر و خردمندانه‌تر به تعارضات زناشویی بنگرند و با اصلاح برداشت‌ها و واکنش‌های هیجانی خود، به تعامل مؤثرتر با یکدیگر بپردازند (۱۱). یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات قبلی در زمینه اثربخشی این نظریه بر شاخص‌های روان‌شناختی مانند بخشش، خودآگاهی، و تنظیم هیجان هم‌راستا است (۱۲-۱۴). پژوهش‌های مداخله‌ای نیز نشان داده‌اند که ارتقاء ویژگی‌های مثبت شخصیتی، نه‌تنها بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد، بلکه منجر به بهبود تعاملات بین‌فردی، از جمله در روابط زوجین، می‌شود (۶،۷).

در این میان، خودکنترلی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های بنیادین نظریه انسان سالم نقش مهمی در کاهش واکنش‌های تکانشی، ارتقاء صبر و افزایش توانایی گفت‌وگوی سازنده در هنگام تعارض دارد. شرکت‌کنندگان در این مطالعه گزارش کردند که آموزش ویژگی‌های انسانی سالم به آن‌ها کمک کرده است تا نگرش‌های منفی پیشین را درباره خود و شریک زندگی‌شان اصلاح کرده و تفسیری مثبت‌تر از رفتارهای طرف مقابل داشته باشند؛ که این مسئله با یافته‌های مدل «خودبسط‌دهی» نیز همخوان است (۲۰). به‌ویژه، آموزش مهارت‌هایی مانند قدردانی، بخشش و معنابخشی به تجربه‌های مشترک، زمینه را برای افزایش پیوند عاطفی و کاهش آسیب‌پذیری هیجانی زوجین فراهم می‌سازد (۲۱).

یافته‌های مربوط به اثربخشی نظریه انسان سالم بر کیفیت ارتباطی نیز بیانگر این است که تقویت ویژگی‌های مثبت در زوجین، الگوهای ارتباطی مثبت‌تری را فعال می‌کند. نظریه‌پردازان حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تأکید دارند که ویژگی‌هایی مانند مهربانی، صداقت، شوخ‌طبعی و امید، از طریق تعاملات مکرر زوجین تقویت شده و موجب شکل‌گیری الگوهای رفتاری مطلوب می‌شوند که رضایت زناشویی را ارتقا می‌بخشند (۶،۱۳). این ویژگی‌ها، به‌ویژه در هنگام مواجهه با تنش‌های روزمره، به زوجین کمک می‌کند تا در موقعیت‌های بحرانی نیز ارتباط مؤثر و حمایت‌گرانه‌ای با یکدیگر برقرار سازند.

از سوی دیگر، آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی نیز در افزایش سرمایه عاطفی و بهبود کیفیت ارتباطی زوجین مؤثر بوده است. این رویکرد با تمرکز بر مفاهیمی چون معنا، مسئولیت‌پذیری، پذیرش، خودکاوی و ارتباط با امر متعالی، به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی، نگرش معنادارتری اتخاذ کنند (۱۴). مطالعات پیشین نیز تأیید کرده‌اند که تمرکز وجودگرایانه بر یافتن معنا، کاهش انزوای وجودی و افزایش انسجام در روابط بین‌فردی می‌تواند پیامدهای مطلوبی در بهزیستی زناشویی داشته باشد (۱۵).

به‌علاوه، نتایج پژوهش نشان داد که کیفیت ارتباطی زوجین در گروه مداخله وجودی نیز به‌طور معناداری افزایش یافته است. پژوهش‌های مرتبط با مؤلفه‌های معنویت در روابط زوجین حاکی از آن است که گرایش‌های مذهبی و معنوی، از طریق ترویج فضائلی نظیر وفاداری، بخشش و احترام متقابل، می‌توانند به‌صورت مستقیم

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

یا غیرمستقیم به بهبود روابط منجر شوند (۱۶). آموزش‌های مبتنی بر آموزه‌های دینی و فرهنگی، هنگامی‌که به‌گونه‌ای علمی و مبتنی بر اصول روان‌درمانی طراحی شده باشند، می‌توانند به ابزار مؤثری در تقویت تعاملات همدلانه و کاهش الگوهای ناکارآمد ارتباطی بدل شوند (۱۵).

در مجموع، یافته‌های این پژوهش مؤید این موضوع‌اند که رویکردهای مداخله‌ای بومی‌سازی‌شده، به‌ویژه آن‌هایی که ریشه در فرهنگ، معنویت و ارزش‌های بومی دارند، می‌توانند در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سرمایه عاطفی زوجین اثربخش باشند. توجه به تفاوت‌های فردی، بافت اجتماعی و زمینه فرهنگی در طراحی مداخلات، می‌تواند راهبردی کارآمد در روان‌درمانی خانواده‌محور در بافت ایرانی محسوب شود.

نتیجه‌گیری

در مجموع می‌توان گفت که اثربخشی بیشتر آموزش مبتنی بر انسان سالم در مقابسه با آموزش وجودی مبتنی بر فرهنگ ایرانی–اسلامی به دلیل تاثیرگذاری بیشتر آموزش مبتنی بر انسان سالم بر کاهش همجوشی شناختی و افزایش خودشفقتی است (۲). زمانی که افراد احساس شکوفایی می‌کنند، احساسات مثبتی را تجربه می‌کنند و با ارزشمند دانستن زندگی‌شان، آن‌ها را مستعد فراهم کردن، مراقبت، پاسخگویی به نیازهای شرکای خود و فداکاری برای آن‌ها می‌کند. که در نتیجه باعث ایجاد احساس خوب در آن‌ها، بهبود عزت نفس و افزایش صمیمیت بین آن‌ها می‌شود. همچنین، قدردانی و داشتن احساسات همدلانه و ظرفیت همدلی با دیگران باعث می‌شود که هر کدام از زوجین خود را در موقعیت دیگری قرار می‌دهند (نگرانی همدلانه برای دیگری) و دست از قضاوت‌های منفی و رفتارهای مخرب کیفیت زندگی زناشویی بردارند.

در مجموع یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ارتقای مهارت های ارتباطی و سرمایه عاطفی نقش مهمی در بهبودی کیفیت زندگی زناشویی دارد و براین اساس زوجین می توانند هیجانات منفی خود مانند خشم، اضطراب و غم را با هیجانات مثبتی مانند محبت، مهربانی، احترام و عشق جایگزین کنند. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود پژوهش بر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان اشاره کرد، لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه دیگری در سایر شهرها و با فرهنگ‌های متفاوت انجام شود تا محدودیت تعمیم‌پذیری نتایج رفع گردد. پیشنهاد می‌شود که رویکردهای مداخلاتی مبتنی بر نظریه انسان سالم در برنامه‌های درمانی و پیشگیرانه مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی به طور منظم و گسترده پیاده‌سازی شوند. این رویکرد می‌تواند به عنوان یک ابزار کلیدی در افزایش مهارت‌های شناختی و عاطفی زوجین، بهبود تعاملات و کاهش تنش‌های زناشویی مورد استفاده قرار گیرد. ضمن آنکه، توسعه دوره‌های آموزش‌دهی و کارگاه‌های تخصصی برای مشاوران و درمانگران در حوزه خانواده، جهت ارتقاء دانش و مهارت کار با این رویکرد پیشنهاد می‌شود. همچنین، گسترش پژوهش‌های آتی جهت بررسی اثربخشی ترکیبی هر دو رویکرد و سنجش تاثیر آن‌ها در گروه‌های سنی، فرهنگی و اقتصادی متنوع، اهمیت زیادی دارد، چراکه این کار می‌تواند به توسعه راهکارهای جامع و کاربردی در بهبود روابط زوجین در سطح جامعه منجر شود. نهایتاً، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مداخلات جامع بر اساس این رویکردها به سیاست‌گذاران و نهادهای مرتبط مانند سازمان ملی جوانان پیشنهاد شده و در دستور کار قرار گیرد، تا اثرات مثبت آن در سطح کلان جامعه بیش‌ازپیش تقویت شده و ماندگار گردد.

تشکر و قدردانی: این پژوهش برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی و دارای تأییدیهٔ کمیتهٔ اخلاق از دبیرخانهٔ کمیتهٔ دانشگاهی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی، با شماره مجوز (IR.IAU.KHUISF.REC.1402.403) ثبت شده است. بدینوسیله از کلیه شرکت‌کنندگان که با همکاری خود در پژوهش، امکان اجرای مطالعه را فراهم نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Kaygas Y, Özbay Y. Do Conflicts Strengthen My Relationship?'The Role of Relational Resilience on Conflict Frequency and Relationship Satisfaction from the Viewpoint of Turkish Women. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2023;13(69):202-15.
2. Yu JH, Park TY. Family therapy for an adult child experiencing bullying and game addiction: An application of Bowenian and MRI theories. Contemporary Family Therapy. 2016;38(3):318-27.
3. Cottingham MD. Caring moments and their men: Masculine emotion practice in nursing. NORMA. 2017;12(3-4):270-85.
4. Walsh CM, Neff LA, Gleason ME. The role of emotional capital during the early years of marriage: Why everyday moments matter. Journal of Family Psychology. 2017;31(4):513.
5. Walsh CM, Neff LA. The importance of investing in your relationship: Emotional capital and responses to partner transgressions. Journal of Social and Personal Relationships. 2020;37(2):581-601.
6. Khaki S, Golparvar M, Yousefi Z. Comparison of the Effectiveness of Suffering Management Training and Emotion Efficacy Therapy on Life Suffering and

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]

Affective Capital in Individuals with Irritable Bowel Syndrome. Mental Health and Lifestyle Journal. 2025;3(2):1-2.
7. Khayatan F, Golparvar M. Comparing Effectiveness of Emotional Schema Therapy, Forgiveness-Based Compassion Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy on Affective Capital in Women of Victim of Domestic Violence. The Journal of Tolooebehdasht. 2025.
8. Johnson MD, Lavner JA, Mund M, Zemp M, Stanley SM, Neyer FJ, et al. Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. Personality and Social Psychology Bulletin. 2022;48(4):534-49.
9. Shrout MR, Renna ME, Madison AA, Malarkey WB, Kiecolt-Glaser JK. Marital negativity's festering wounds: The emotional, immunological, and relational toll of couples' negative communication patterns. Psychoneuroendocrinology. 2023;149:105989.
10. Saçar HH. The Role of Spirituality in Existential Confrontation with a Case Study. Spiritual Psychology and Counseling. 2022;7(3):337-58.
11. Aghaei A. The theory of healthy humanity. Isfahan: Rahyab-e Ravan Publication; 2018.
12. Moradi S, Aghaei A, Golparvar M. Effectiveness of a training package based on the theory of the healthy humanity and emotion-oriented training on interpersonal forgiveness in couples. Islamic Studies of Women and Family. 2020;7(13):123–41.
13. Hemmati-Kashani Z, Aghaei A. Comparing the effectiveness of pleasure ability therapy based on healthy human theory and cognitive behavioral therapy on rumination and metacognitive beliefs of women involved in emotional divorce. Psychology of Woman Journal. 2022;3(2):24-41.
14. Daei Jafari MR, Aghaei A, Rashidi Rad M. Existential humanistic therapy with couples and its effect on meaning of life and love attitudes. The American Journal of Family Therapy. 2020;48(5): 530-45.
15. Fazlizadeh S. Studying the effect of existential psychotherapy based on Iranian-Islamic culture on the quality of interpersonal relationships between couples in Ardabil city. 2021.
16. Khosravi H, Seydi MS, Rashidi A. The role of the relationship with the four existential domains (God, self, others and nature) in the quality of marriage; Presenting a causal model with a mediating role of subjective well-being. Journal of Family Relations Studies. 2023;3(8):47-59.
17. Golparvar M. Emotional Capital: Essential and Practical. Tehran: Jungle Publications; 2016.
18. Hatami A, Tabatabaeinejad FS. Effectiveness of existential therapy on emotional capital, cognitive emotion regulation, and mental well-being of undergraduate female students with social anxiety: A quasi-experimental study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2023;22(2):129-46.
19. Patoo M, Haghighat F, Hassanabadi HR. The role of couple relationship quality in predicting of loneliness. Family Counseling and Psychotherapy. 2014;3(4):543-65.
20. Aron A, Aron EN, Smollan D. Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. Journal of Personality and Social Psychology. 1992;63(4):596.
21. Hekmat Ravan R, Khayatan F, Golparvar M. Comparison of the Effectiveness of Forgiveness-based Schema Therapy, Spiritual Therapy and Emotion-based Therapy on Self-Compassion in Women Victims of Domestic Violence. Journal of Spiritual Health. 2024;3(1):298-308.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-09-09]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.618]