

## تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در کاهش گرایش به طلاق

حسین سلیمی بچستانی<sup>۲</sup>

کیومرث فرحبخش<sup>۴</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۰۸/۰۹

عفت یحیایی راد<sup>۱</sup>

محمد عسگری<sup>۳</sup>

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۳۰

### چکیده

این پژوهش با هدف تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در گرایش به طلاق اجرا شده است. روش تحقیق، آمیخته (از نوع طرح اکتشافی متوالی) است. مرحله اول پژوهش به روش کیفی از نوع نظریه داده بنیاد صورت گرفته است. در این مرحله، پژوهشگر به شناسایی مؤلفه‌های سازنده رضایت زناشویی و گرایش به طلاق و طراحی برنامه مداخله‌ای به منظور ارتقای رضایت زناشویی پرداخته است. به همین منظور با ده زوج که در آزمون رضایت زناشویی نمره زیاد (زوجین خوشنود) کسب کرده بودند و ده زوج که نمره کم در آزمون رضایت زناشویی و نمره زیاد در آزمون گرایش به طلاق (زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق) کسب کرده بودند، مصاحبه شد. در این مرحله روش نمونه‌گیری هدفمند بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و تعاملی بهره گرفته شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های مصاحبه‌ها از روش شناسه‌گذاری محوری استفاده شده است. براساس یافته‌های مصاحبه‌ها، الگوی ارتقای رضایت زناشویی تدوین شد و مورد تأیید ده تن از استادان قرار گرفت؛ به علاوه برای بررسی روایی نظری الگوی از روش تطبیق الگو استفاده شد. الگوی ارتقای رضایت زناشویی در قالب ۱۲ جلسه آموزشی و برای تحقق پنج هدف برگرفته از مرحله کیفی، تدوین شد. در مرحله دوم از طرح نیمه‌آزمایشی گروه کنترل نامعادل استفاده شد. در این مرحله، ۲۰ زوج شهر مشهد، که طی فراخوانی جذب شده بودند و نمره کم (بیش از یک انحراف معیار کمتر از میانگین) در آزمون رضایت زناشویی و نمره زیاد (بیش از یک انحراف معیار بیشتر از میانگین) در آزمون گرایش به طلاق کسب کرده بودند به روش در دسترس انتخاب شدند و در گروه آزمایش و گواه جای گرفتند. به منظور بررسی گرایش به طلاق از پرسشنامه "گرایش به طلاق" روزولت، جانسون و مارو (۱۹۸۶) استفاده شد. برای تجزیه و

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

yahyai@gmail.com

h.salimi.b@gmail.com

drmasgari223@gmail.com

kiiumars@yahoo.com

تحلیل داده‌های بخش کمی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که اجرای الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر کاهش گرایش به طلاق مؤثر است؛ ضمن اینکه یافته‌ها نشان داد، آموزش الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر دو بعد آزمون گرایش به طلاق، گرایش برای خروج از رابطه و مسامحه (تغافل و کوتاهی) مؤثر بوده است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش گرایش به طلاق در زوجین از بسته آموزشی ارتقای رضایت زناشویی استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** رضایت زناشویی، زوجین خشنود، زوجین ناخشنود، گرایش به طلاق، الگوی ارتقای رضایت زناشویی، روش اکتشافی متوالی.



## مقدمه

خانواده یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی است که بر پایه ازدواج قرار گرفته و یکی از مراحل مهم در زندگی انسان است. نتایج مطالعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روانشناختی تأکید کرده است. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضامندی زوجین و تأثیر آن در سلامت و بهداشت خانواده جلب شده است (حسنی و جمالی، ۱۳۹۵)؛ زیرا روابط زناشویی پایدار و رضایتبخش، ویژگیهای مثبت بسیاری نظیر سلامت روانی، سلامت جسمانی و رشد را برای اعضای خانواده فراهم می‌آورد. این روابط زناشویی، محیطی مساعد را برای کودکان فراهم می‌آورد و هم‌چنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقا می‌دهد (میخالیتسیانوس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴)؛ این امر درحالی است که شکست در رابطه زناشویی و گرایش به طلاق در جوامع مختلف و از جمله ایران در حال گسترش است. شکست در زندگی زناشویی، آسیبهای عمیق و گسترده‌ای به افراد و خانواده‌ها وارد می‌آورد (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۳). تعارضات زناشویی و طلاق، تهدیدهایی جدی برای واحد زناشویی است و ثبات و کیفیت ازدواج را به چالش می‌کشد و باعث بروز پیامدهای منفی روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی می‌شود. تأثیر منفی بر سلامت جسمانی، افسردگی و بهره‌وری کم در کار از جمله این پیامدها برای بزرگسالان به‌شمار می‌رود. علاوه بر آن برای فرزندان نیز پیامدهای منفی شدیدی در پی دارد. احتمال زیاد بروز اختلالات منش، اضطراب، افسردگی و بزهکاری نوجوانی، بروز مشکلات در مدرسه، ازدواج ناموفق و انتقال الگوهای تبادلی نافرجام زندگی والدین به نسلهای جدید، مثالهایی از این پیامدها است (محسن‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰)؛ به همین دلیل در دهه‌های اخیر، متخصصان حوزه خانواده به مطالعه ساز و کارهای مؤثر در ایجاد یک ازدواج موفق علاقه‌مند شدند. انگیزه اصلی این تحقیقات، یافتن عوامل مرتبط با دوام زندگی مشترک بوده است. براساس این مطالعات، رضایت زناشویی در پیش‌بینی دوام زندگی زناشویی زوجین و کاهش گرایش به طلاق متغیری بسیار مهم به‌شمار می‌رود (اولسون<sup>۲</sup> و دیگران، ۲۰۱۱)؛ زیرا نمایانگر رضایت همسران از کارکرد رابطه زناشویی آنان است. رضایت زناشویی احساس ذهنی شادی، رضایت و لذت است که هنگام در نظر گرفتن همه جنبه‌های جاری زندگی زناشویی و سود و زیانهای آن توسط فرد متأهل تجربه

می‌شود (باثومیستر و وهس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

عوامل مختلفی بر رضایت زناشویی و کاهش گرایش به طلاق مؤثر است. این عوامل شامل حمایت در شرایط افت جسمانی (بلوک و ویلیامز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹)، دارا بودن سطح مطلوبی از مهارت‌های اجتماعی (کارادوسو و کوستا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹)، مؤلفه‌های مختلف سرمایه اجتماعی شامل اعتماد متقابل زوجین، احترام متقابل، تعاون، ارزشهای اخلاقی، مسئولیت‌پذیری، احساس امنیت، مشارکت اجتماعی (قلی‌زاده و همکاران، ۲۰۱۷)، حفظ مرزهای مناسب با خویشان سببی و احترام به خانواده‌های مبدأ (کولاموسی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳)، پذیرش متقابل، ابراز محبت کلامی و غیرکلامی، صمیمیت و رابطه جنسی (دونگ لی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸)، رشد فردی، زندگی هدفمند و پذیرش خود (قربانی و همکاران، ۱۳۹۸)، بخشودگی، واقع‌بینی، تصدیق خطا، جبران عمل، دلجویی و احساس بهبودی (رضاپور و همکاران، ۱۳۹۷)، افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی (گودرزی، ۱۳۹۷)، عدم علاقه‌مندی به همسر و چگونگی کیفیت رابطه جنسی (رضازاده و همکاران، ۱۳۹۷)، برقراری ارتباط مطلوب بین زوجین با دو خانواده اصلی (چراغی و همکاران، ۱۳۹۴)، نگرش احترام در عین حفظ استقلال با خانواده‌های مبدأ، استفاده زوجین از راهبردهای ناکارآمدی همچون علنی کردن مشکلات برای خانواده و فامیل، قطع یا محدود کردن ارتباط همسر با خانواده‌اش، ابراز خشم زیانبار، توسل به تعاملات منفی نظیر توهین، لجبازی و سکوت (حاتمی و ورزنده، ۱۳۹۴) است.

رویکردهای متعددی برای کمک به زوجین در به حداقل رساندن خطر طلاق و دستیابی به روابط رضایتبخش و بلندمدت ایجاد شده است که همه آنها به نوعی در پی افزایش و ارتقای رضایت‌زناشویی است. درمان شناختی- رفتاری، مداخله‌ای روانشناختی است که هدف آن کمک به بازسازی تفکرات، احساسها، رفتارها و نشانه‌های جسمانی درمان‌جویان است (اپستین و بایوکام<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲).

رویکرد رفتاری- ارتباطی در هم ریختن سه نظام نظری (رفتاری- ارتباطی و شناختی) است که همسران را بر پایه آن باید در بافت رابطه‌ای آن بررسی کرد. برنامه آموزشی جلوگیری از بروز آشفتگی و تعارض با استفاده از مهارت‌های ارتباطی و رفتاری و روشهای مدیریت تعارض در زوجها

1. Baumeister, R. F. & K. Vohs
2. Bullock, A., & Williams, L
3. Caradaso, B. L. A., & Costa
4. Colamussi, A. L
5. Dung Le, T. M
6. Epstein, N. B., & Baucom, D. H

باعث می‌شود که زوجها سطح بالاتری از مهارت‌های ارتباطی مناسب و مثبت و سطح پایبندی از ناسازگاری رفتاری و مهارت‌های منفی ارتباطی را نشان دهند (مارکمن و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

تأکید خانواده درمانی ساختاری بر خانواده به‌عنوان کل است که شامل زیر منظومه‌های درون خانواده است. از نظر خانواده درمانی ساختاری قبل از درمان نشانه‌های مرضی، در سازمان ساختار خانواده باید تغییر صورت گیرد. مبهم‌بودن مرزها، مشکلات قدرت و ائتلاف‌های ناسالم بین اعضای خانواده، منابع اصلی مشکلات است. این رویکرد تغییر را در مرزها، ائتلافها و توزیع دوباره قدرت (ساختار خانواده) می‌بیند و اعتقاد دارد که بینش تنها برای تغییر کافی نیست (یزدانی و همکاران، ۱۳۹۳).

براساس زوج‌درمانی هیجان‌مدار، هیجان‌ات به خودی خود ظرفیت ذاتی سازگارانه‌ای دارد که اگر فعال شود می‌تواند به زوجین کمک کند تا مواضع هیجانی و ابرازگری ناخواسته خود را تغییر دهند (پالمر و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). هدف درمان هیجان‌محور، ایجاد تعلق‌ایمن بین زوجین است و رابطه درمانی بستر ایمنی را برای سازگاری دوباره زوجین در رابطه آنان فراهم می‌کند.

طبق نظریه بوئن آسیب‌های روانی و خانوادگی ناشی از فرافکنی و فرایندهای انتقال چند نسلی است. زوج‌های فردیت‌نایافته یا تمایز نایافته، متمایز و متفاوت‌بودن همدیگر را تحمل نمی‌کنند؛ تفاوت‌های فرهنگی و سلیقه‌ای یکدیگر را بر نمی‌تابند و برای کاهش آشفتگی حاصل آن به مثل‌سازی دست می‌زنند (کار<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱).

با توجه به اینکه بیشتر برنامه‌ها و رویکردهای زوج‌درمانی برای مخاطبان غربی در بافت فرهنگ فردگرا طراحی شده است، قسمت‌هایی از موضوعات مهم در فرهنگ ایرانی را نادیده می‌گیرند؛ مثلاً به نظر می‌رسد که مشکل زوجین با خانواده‌های یکدیگر و تأثیر شدید آن بر زندگی زناشویی آنها تحت تأثیر فرهنگ در ایران باشد؛ زیرا در مطالعاتی که درباره عوامل مؤثر بر کیفیت و دوام زندگی مشترک در دیگر جوامع بویژه جوامع غربی انجام شده، نقش دخالت خانواده‌ها به این حد مهم گزارش نشده است. فرض این برنامه‌ها این است که آموزش در راستای سامانه زوجی به تنهایی برای موفقیت زوجین کافی است؛ این در حالی است که در جامعه ایرانی و دیگر جوامع جمعگرا، خانواده، مبدأ و خانواده همسر نه موضوعی حاشیه‌ای بلکه کلیدی و

پراهمیت در این قبیل فرهنگها است. با مرور رویکردها در زمینه خانواده می توان گفت در نظریات کلاسیک خانواده درمانی، برخی ویژگیها مورد توجه نبوده است که در فرهنگ و جامعه ایرانی تأثیرگذاری بیشتری دارد؛ به عنوان نمونه کیفیت رابطه اعضا با یکدیگر و رابطه هر یک از همسران با خانواده اصلی خود مورد توجه بوده و بر موضوع ارتباط هر یک از زوجین با خانواده همسر تمرکز نشده است. در دامنه جستجو شده توسط محقق بجز یک تحقیق تحت عنوان پیش بینی رضایت زناشویی براساس کیفیت ارتباط همسران با دو خانواده اصلی (چراغی و همکاران، ۱۳۹۴) تحقیقی دیده نشد که در رضایت زناشویی و نارضایتی زناشویی و گرایش به طلاق زوجین بر رابطه با خانواده همسران تأکید کند در حالی که اغلب افراد متأهل با ناسازگاریهای زناشویی در ایران از ارتباط با خانواده همسر خود شکایت دارند نه خانواده اصلی خود (چراغی و همکاران، ۱۳۹۴).

بنابراین لازم است برای پرکردن این خلأ، پژوهشهای بومی در این حوزه انجام شود. این پژوهش به دنبال آن است که با شناسایی مولفه های موثر در خشنودی و ناخشنودی و گرایش به طلاق زوجین، الگویی بومی به منظور ارتقای رضایت زناشویی تدوین، و اثربخشی آن را بر گرایش به طلاق بررسی کند.

## روش

در این پژوهش از هر دو روش کمی و کیفی برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد؛ لذا روش تحقیق، آمیخته<sup>۱</sup> (از نوع طرح اکتشافی متوالی) است. یکی از الزامات طرحهای پژوهشی آمیخته از نوع اکتشافی، طراحی برنامه مداخله است (کرسول، ۱۹۹۹؛ ترجمه عابدی و قمرانی، ۱۳۹۵).

پژوهش در دو مرحله اجرا شد؛ مرحله اول به روش کیفی از نوع نظریه داده بنیاد<sup>۲</sup> صورت گرفته است. در این مرحله، پژوهشگر به شناسایی مؤلفه های سازنده رضایت زناشویی و گرایش به طلاق (با تأکید بر تجربه زوجین خشنود و ناخشنود با گرایش به طلاق) پرداخته است تا بر اساس شناسایی مؤلفه ها، برنامه مداخله ای برای ارتقای رضایت زناشویی و کاهش گرایش به طلاق طراحی کند. در این مرحله روش نمونه گیری، هدفمند بود. بنابراین در انتخاب زوجین از بین تمامی زوجین خشنود و ناخشنود با گرایش به طلاق شهر مشهد، افرادی برای مصاحبه های کیفی انتخاب

1. Mixed Method  
2. Grounded Theory

شدند که این ملاکها را داشتند:

۱. حداقل دو سال از زندگی مشترکشان گذشته باشد. طبق اطلاعات سالنامه آماری ۱۳۹۵، بیشترین طلاقها، نارضایتیها، مشکلات سازگاری در دو سال اول اتفاق می‌افتد (سایت سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۹۵). ۲. در زوجین خشنود، نمره آنها در آزمون رضایت زناشویی یک انحراف معیار از میانگین بیشتر باشد و در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق، نمره آنها در آزمون رضایت زناشویی، یک انحراف معیار از میانگین کمتر، و در آزمون گرایش به طلاق، یک انحراف معیار از میانگین بیشتر باشد. ۳. برای بررسی روابط با خانواده همسر از چند معیار در قالب سؤال و خود اظهاری مراجعان استفاده شد و در صورتی که پاسخهای آنها، روابط متعارض با خانواده همسر یا عاری از تعارض را نشان می‌داد، افراد برگزیده می‌شدند. پس از شش تا هفت مصاحبه در هر گروه، داده‌های تکراری مشاهده شد؛ اما به منظور رسیدن به اشباع نظری، مصاحبه‌ها تا ده نفر در هر گروه ادامه یافت. در نهایت، ده زوج خشنود و ده زوج ناخشنود با گرایش به طلاق در پژوهش شرکت کردند.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های مصاحبه‌ها، از روش شناسه‌گذاری محوری استفاده شده است. شناسه‌گذاری محوری عملیاتی است که طی آن داده‌ها تجزیه، مفهوم‌سازی و به شکل تازه‌ای در کنار یکدیگر قرار داده می‌شود. در واقع مرحله شناسه‌گذاری همان فرایند اصلی است که طی آن نظریه براساس داده‌ها تدوین می‌شود. مراحل شناسه‌گذاری این تحقیق شامل شناسه‌گذاری باز بر مبنای مقولات استخراج شده از مطالعه مقدماتی مبانی نظری تحقیق، شناسه‌گذاری محوری و شناسه‌گذاری انتخابی است (اشتراوس و کوربین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵).

در پژوهشهای کیفی به جای دو مفهوم اعتبار و روایی از مفهوم امکان اعتماد استفاده می‌شود. برای رسیدن به معیار امکان اعتماد درباره مؤلفه‌های شناسایی شده از سه روش متعارف و بسیار مرسوم استفاده شد که عبارت است از: الف. کنترل یا اعتباریابی توسط اعضا که در این روش از مشارکت‌کنندگان خواسته شد تا یافته‌های پژوهش را ارزیابی کنند و در مورد صحت آن نظر دهند.

ب. مقایسه‌های تحلیلی به این معنی که به داده‌های خام رجوع می‌شد تا ساخت‌بندی نظریه با داده‌ها مقایسه و ارزیابی شود.

ج. استفاده از روش ممیزی که در این زمینه، چند متخصص در کار نظریه داده‌بنیاد بر مراحل مختلف نظارت می‌کنند (کرسول، ۲۰۰۹). ارائه مرحله به مرحله تحلیل داده‌ها و تفسیر یافته‌ها به استادان راهنما و مشاور و در نظر گرفتن نکات و بازخوردهای آنها تلاشی در جهت نشان دادن توجه به این معیار بود.

به منظور اعتباریابی الگوی ارتقای رضایت زناشویی به روش پیمایشی، ضریب CVI و CVR درباره سرفصلهای بسته ارتقای رضایت زناشویی محاسبه شد؛ به همین منظور پس از طراحی الگو، این الگو در اختیار ده تن از متخصصان حوزه مشاوره خانواده و زوج‌درمانی قرار گرفت. ضریب در تمامی سرفصلها از ۰/۶۵ بیشتر بود.

$$CVR = \frac{ne^{-N/2}}{N/2}$$

تعداد افرادی که گزینه‌های کاملاً ضروری و ضروری را انتخاب کرده‌اند، در این پژوهش، Ne در نظر گرفته شده است (هیرکاس و همکاران، ۲۰۰۳)؛ به علاوه به منظور بررسی روایی نظری الگو از روش تطبیق الگو استفاده شد. در روش تطبیق الگو، پیش‌بینی‌هایی براساس نظریه تدوین شده، صورت می‌گیرد و صحت آنها آزمایش می‌شود. اگر تمام پیش‌بینی‌ها، همان‌طور که پیش‌بینی شده بود، اتفاق بیفتد برای اثبات تبیین‌ها در مرحله کیفی، شواهدی به دست خواهد آمد (جانسون و کریستنسن، ۲۰۱۴)؛ ترجمه کیامنش و همکاران، ۱۳۹۵)؛ برای این منظور از روش شبه‌آزمایشی استفاده شد؛ لذا پیش‌بینی پژوهشگر این بود که اجرای بسته آموزشی تدوین شده بتواند سطح گرایش به طلاق را در زوجین را کاهش دهد؛ پس در مرحله دوم پژوهش، بسته آموزشی حاصل از الگو درباره ده نفر از زوجین ناخشنود اجرا شد که نتایج پیش‌بینی را تأیید کردند.

در مرحله دوم (کمی) از طرح نیمه‌آزمایشی گروه کنترل نامعادل استفاده شد. برای گردآوری داده‌ها در بخش کمی ابتدا طی فراخوانی که در کانالها و شبکه‌های مجازی قرار داده شد از زوجینی که ناخشنود و با گرایش به طلاق بودند برای شرکت در جلسات آموزشی رایگان دعوت به عمل آمد. از میان داوطلبان، ۲۰ زوج که نمره کم (بیش از یک انحراف معیار کمتر از میانگین) در آزمون رضایت زناشویی اولیاء، فاتحی‌زاده و بهرامی (۱۳۸۷)، و نمره زیاد (بیش از یک انحراف معیار بیشتر از میانگین) در آزمون گرایش به طلاق کسب کرده بودند به روش در دسترس انتخاب شدند که ده زوج در گروه آزمایش و ده زوج در گروه کنترل با روش گمارش تصادفی



قرار گرفتند؛ سپس به منظور اجرای الگوی ارتقای رضایت زناشویی در گروه آزمایش، ۱۲ جلسه آموزش گروهی ۱۸۰ دقیقه‌ای با نیم ساعت استراحت در شش هفته برگزار، و پس از پایان آموزش، آزمون گرایش به طلاق در هر دو گروه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های بخش کمی نیز از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها در بخش کیفی از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و تعاملی بهره گرفته شده است. این مصاحبه‌ها با اجازه افراد، ضبط، پیاده‌سازی و سپس به روش اشتراوس و کوربین شناسه‌گذاری و تحلیل شد. محورهای اصلی مصاحبه شامل بررسی عوامل زمینه‌ساز و مؤثر بر رضایت زناشویی، عدم رضایت زناشویی و گرایش به طلاق براساس زندگی خانوادگی قبلی، ویژگی‌های فردی زوجین، فرایندهای رایج در رابطه زوجین، زوجین و خانواده‌ها و... است؛ به علاوه برای انتخاب افراد نمونه به منظور مصاحبه از پرسشنامه رضایت زناشویی استفاده شد که توسط اولیاء، فاتحی‌زاده و بهرامی در سال ۱۳۸۷ ساخته شده است.

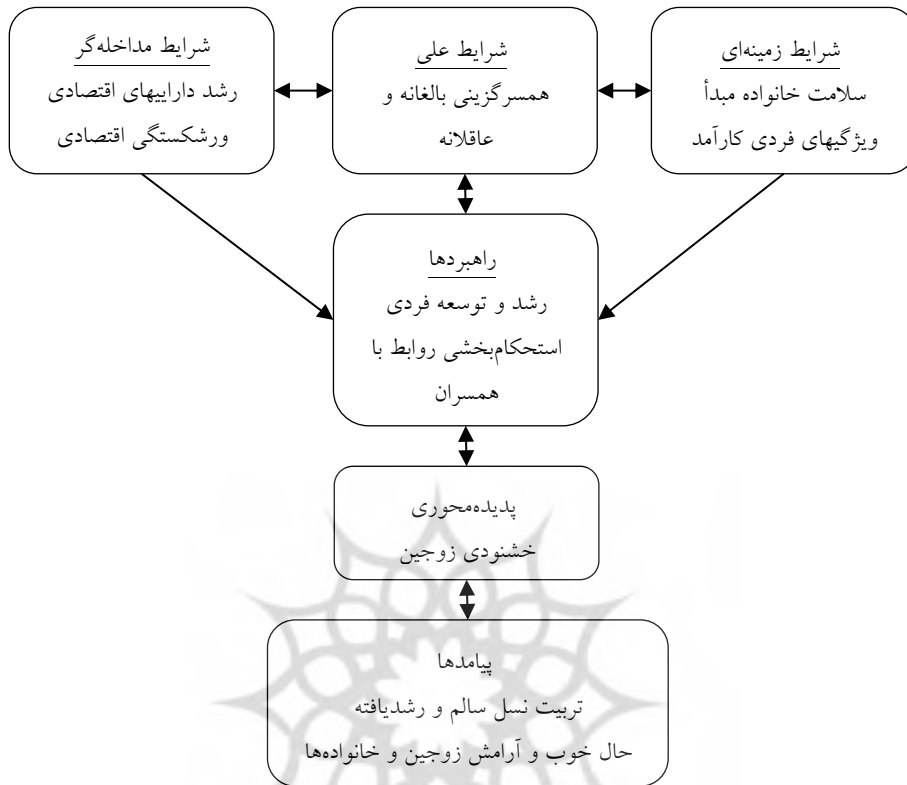
پرسشنامه رضایت زناشویی<sup>۱</sup>: در بخش کیفی و کمی در انتخاب نمونه پژوهش از پرسشنامه رضایت زناشویی استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۵۲ سؤال است که مقیاس آن طیف لیکرت و از بسیار زیاد تا خیلی کم است. حداقل نمره در این آزمون ۵۲ و حداکثر ۲۰۸ است و هرچه فرد، نمره بیشتری کسب کند، نشانه رضایت زناشویی بیشتر است. روایی محتوایی آن توسط ده نفر از متخصصان مشاوره خانواده اصفهان بررسی، و روایی آن از طریق همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون تأیید شده است. روایی همزمان این پرسشنامه از طریق پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ ۰/۸۴ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه از طریق بازآزمایی آزمون ۰/۹۱ به دست آمد (اولیاء و همکاران، ۱۳۸۷).

پرسشنامه گرایش به طلاق<sup>۲</sup>: به منظور بررسی گرایش به طلاق از پرسشنامه "گرایش به طلاق" استفاده شده است که اولین بار به وسیله روزلت، جانسون و مورو طراحی شد (روزولت، جانسون و مارو،<sup>۳</sup> ۱۹۸۶). این پرسشنامه ۲۸ سؤالی است که برای ارزیابی زوجین مستعد و متمایل به طلاق به کار می‌رود و چهار بعد، و هر بعد هفت سؤال دارد، و بعد تمایل برای خارج شدن (تمایل به طلاق)، بعد تمایل به مسامحه، بعد ابراز احساسات و بعد وفاداری است. هر عنوان با

مقیاس درجه بندی هفت تایی نمره گذاری می شود (۱ = هرگز، ۲ = کمتر، ۳ = خیلی کم، ۴ = کم، ۵ = زیاد، ۶ = خیلی زیاد، ۷ = همیشه. بنابراین، نمره های این پرسشنامه با جمع نمره های ماده ها به دست می آید. سؤالات ۱۰ و ۴ معکوس نمره گذاری می شود. نمره زیاد حاکی از میزان زیاد تمایل به طلاق در آزمودنیها است. در پژوهش دو بعد، یعنی تمایل برای خارج شدن و بعد تمایل به مسامحه مورد استفاده قرار گرفت. روزلت، جانسون و مورو در تحلیل آماری این پرسشنامه، ضریب آلفا برای بعد خارج شدن متمایل به طلاق (۰/۹۱)، بعد ابراز احساسات (۰/۷۶)، وفاداری (۰/۶۳) و بعد مسامحه (۰/۸۶) گزارش کردند. این پرسشنامه به صورت پژوهشی مستقل در ایران هنجاریابی نشده؛ اما در پژوهشهای مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. داوودی، اعتمادی و بهرامی (۱۳۸۸) برای بررسی پایایی آزمون، ضریب آلفا کرانباخ را محاسبه کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه (۰/۸۸)، برای زنان (۰/۸۹) و برای مردان (۰/۸۷) به دست آمد و میزان آلفای کرونباخ برای خرده مقیاسهای تمایل برای خارج شدن (۰/۸۹)، ابراز احساسات (۰/۹۰)، وفاداری (۰/۸۶) و مسامحه (۰/۷۲) به دست آمده است. روایی پرسشنامه به صورت بررسی محتوایی توسط پنج روانشناس و مشاور بررسی شد (داودی و همکاران، ۱۳۸۸). در پژوهش زارعی محمودآبادی (۱۳۹۱) به منظور بررسی روایی سازی، همبستگی این آزمون با آزمون رضایت زناشویی محاسبه شد که برابر ۰/۶۵- است.

### یافته ها

برای تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی، ابتدا الگوی پارادایمی مبتنی بر روش نظریه داده بنیاد در زوجین خشنود، ناخشنود ترسیم، و براساس این دو الگو و مقایسه دو گروه، الگوی ارتقای رضایت زناشویی تدوین شد.



شکل ۱. الگوی پارادایمی زوجین خشنود

شرایط زمینه‌ای در زوجین خشنود عبارت است از:  
 الف. سلامت خانواده مبدأ  
 باقر: "بینشون احترام و دلسوزی بود؛ از هم انتقاد می‌کردند؛ ولی بی‌ادبی نبود. بابام قربون صدقه مامانم می‌رفت."  
 ب. ویژگیهای فردی کارآمد  
 زهره: "فکر می‌کنم احساس رضایتم از اینه که من بیشتر خوبیها رو می‌بینم" (باور به مثبت بودن خود).

فائزه: "یک دلیل خوشبختیمون اینه که همسرم صبر قشنگی داره."

- شرایط علی در زوجین خشنود (همسرگزینی بالغانه و عاقلانه) عبارت است از:  
 امید: "از لحاظ اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی، مذهبی، طبقاتی اختلاف خیلی زیادی نداریم."  
 شرایط مداخله گر در زوجین خشنود عبارت است از:  
 الف. رشد داراییهای اقتصادی  
 سارا: "همسرم کارگاه رنگ‌سازی زد؛ بعد شرکت زد و به دلیل تورم، سرمایه‌هامون چندین برابر شده است."  
 ب. ورشکستگی اقتصادی  
 فائزه: "اتفاقاتی تو زندگی ما افتاده (زنداد، ورشکستگی) که وقتی تو زندگی دیگران اتفاق افتاده رفتند سمت طلاق ولی من به دلیل آگاهی و مهارتی که داشتم نرفتم.  
 راهبردها در زوجین خشنود عبارت است از:  
 الف. راهبرد فردی: رشد و توسعه فردی  
 سارا: "زندگی رو با یک کار فرهنگی شروع کردیم. همسرم، دوره‌های فنی حرفه‌ای رو دید و کارگاه زد.  
 ب. راهبردهای استحکام بخشی روابط با همسر  
 ۱. سازگاری و پذیرش  
 سجاد: "تفاوت نظر داریم ولی روی تفاوت‌هامون مانور نمی‌دیم و بزرگ نمی‌کنیم؛ گذشت می‌کنیم."  
 ۲. ابراز عشق و ورزی  
 لیلا: "براش چای می‌ریختم، بوسش می‌کردم، شونه‌هاشو ماساژ می‌دادم، دستی به سر و گوشش می‌کشیدم."  
 ۳. تفریحات لذت بخش مشترک  
 فائزه: "با هم بیرون و تفریح می‌ریم، خرید می‌ریم. تفریحاتمون شامل سفر، باغ رفتن، خرید، پارک رفتن هست."  
 ۴. مراقبت از رابطه  
 حمید: "زندگی چیزیه که باید برای خوب بودنش بهاش رو بپردازی و اینکه فکر کنی با یک انتخاب همه چی تمومه، خیلی غلطه و باید وقت بذاری و رابطه رو بسازی و ازش محافظت کنی."  
 ۵. راهبردهای مهارتی کارآمد

مائده: "اوایل جبهه می گرفتم ولی الان بدون جبهه گوش می کنم؛ با آرامش تموم بشه."

زهره: "وقتی عصبانی ام و دارم چپ چپ نگاه می کنم، همسر منو می خندونه."

۶. اعتمادسازی و امنیت بخشی به همسران

باقر: "اول با فاصله ای دوستان را محک می زنم و اگر اون چیزایی را که مدنظر من هست در او دیدیم، بعد این رابطه تنگاتنگ تر میشه و اگر دیدیم انسان خوب و سالمیست به روابط خانوادگی میرسه و گرنه در حد سلام و علیک کاری محدود میشه و بعضی اوقات حتی قطع میشه؛ اگر بینم ضررش بیشتر از منفعتشه (مدیریت مطلوب روابط اجتماعی)."

۷. استقلال و مدیریت اقتصادی کارآمد

الی: "ملاکهای دیگه ای در همسر بود که ارزشمند بود. استقلال مالی همسر، شغل ثابت و مورد تأیید با درآمد نسبتاً مناسب و شاید استقلال مالی خودم هم از ترسها در ازدواج کم می کرد."

۸. انطباق با تحولات چرخه زندگی

باقر: "تولد بچه ها چه تأثیری تو زندگیتون داشت؟ زمانی تصمیم گرفتیم که به ثبات در وضعیت مالی رسیده بودیم. من و همسر زیاد مطالعه می کنیم تا بتونیم والدین خوبی باشیم."

ج. راهبردهای استحکام بخش روابط با خانواده های مبدأ: شامل اعتمادسازی و امنیت بخشی

خانواده ها توسط زوجین

الی: "چون می دانستم برای خانواده همسر برخی مسائل ارزش است، اگرچه برای ما شاید در حاشیه باشه، اما به ارزشهای آنها احترام گذاشته و عمل می کنم و با تمام ارزشهاشون آنها را می پذیرم؛ مثلاً وقتی میرم خونشون بیشتر حجابمو رعایت می کنم و امروز همسر من همین رفتار را انجام می دهد."

د) راهبردهای استحکام بخشی روابط زوجین توسط خانواده ها: شامل اعتمادسازی و

امنیت بخشی زوجین

الی: "در تمام دوران آشنایی و عقد، مادر همسر و خواهرشون مدام به همسر چیزهای خوب آموزش می دادند؛ مثل هدیه گرفتن در هر مناسبتی و او رو همراهی و کمک هم می کردند."

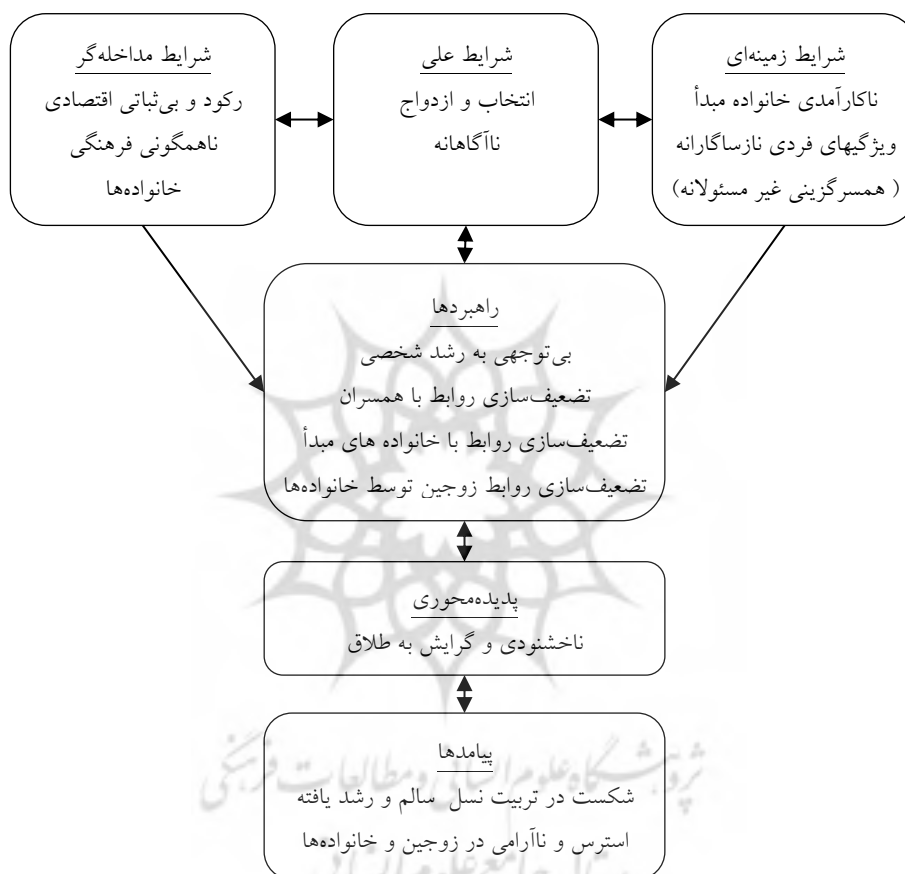
پیامدهای رضایت از زندگی زناشویی در زوجین خشنود عبارت بود از:

۱. تربیت نسل سالم و رشد یافته

سجاد: "پیامد زندگی مسالمت آمیز شما؟ برای بچه آرامش، امنیت، سلامت، احساس

ارزشمندی، زندگی پویاتری داره."

۲. آرامش و حال خوب زوجین و خانواده‌ها  
 نرگس: "پیامد زندگی مسالمت‌آمیز شما؟ الگوی خوبیم، آرامش و رضایت داریم، خوشبختیم، هوای همو داریم، تنها نیستیم و خانواده هامونم خوشحالند و امنیت خاطر دارند."



شکل ۲. الگوی پارادایمی زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق

شرایط زمینه‌ای در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق عبارت است از:

الف. ناکارآمدی خانواده مبدأ

سحر: "محبت و احترام درستی بین پدر و مادرم ندیدم که بخوام اونو تو زندگیم پیاده کنم؛

حتی شاهد محبت و احترام والدینم به والدین خودشونم نبودم."

ب. ویژگیهای فردی ناسازگارانه

شهرام: "من کلا آدم منفی باف و کینه‌ای هستم و خوبیها رو نمی‌بینم؛ ولی بدیها رو هیچ وقت یادم نمیره".

شرایط علی در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق عبارت است از:

انتخاب و ازدواج ناآگاهانه

محبوبه: "معیارهای مناسبی نداشتم در ازدواج و به جای شناخت، بیشتر باهم آشنا شدیم و خودم رو هم خوب نمی‌شناختم.

شرایط مداخله‌گر در زوجین ناخشنود

۱. رکود و بی‌ثباتی اقتصادی

سحر: "شوهرم اجاره نمی‌تونست بده، چون با وضعیتی که پیش اومده بود (گرانی و تورم) کارشون خیلی کمتر شده و درآمدمون کافی نبود.

۲. ناهمگونی فرهنگی خانواده‌ها

مهدی: "اوایل خانمم مثل من فکر می‌کرد که درآمد مهم هست ولی بعدها تفاوت فرهنگی خانواده‌ها خودشو نشون داد و خانمم تحت تأثیر مادرش منو مجبور کرد، کارمو ول کنم و برم سربازی، چون مامانش با پارتی می‌خواست منو بانک استخدام کنه و کار آزاد و قبول نداشت.

راهبردها در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق عبارت است از:

الف. راهبرد فردی: شامل بی‌توجهی به رشد شخصی

شهرام: "رشته مکانیک بودم؛ برای رفتن سرکار انصراف دادم و رفتم رشته ریاضی نیمه‌حضوری و دوباره انصراف دادم اومدم شیمی باز یک چندسال پیام‌نور بودم و رفتم انصراف دادم و رفتم رشته حسابداری که عملی نداشته باشه و حسابداری هم بعد یک مدتی ولش کردم.

ب. راهبردهای تضعیف‌سازی روابط با همسران: شامل بی‌اعتمادسازی و ناامن‌سازی همسران

۱. ناسازگاری و تعارض با شرایط

نسترن: "از ظاهر همیشه ایراد می‌گیره، میگه اینجاست اینجوریه، اونجاست اینجوریه، دماغت اینجوریه، صورت معمولی‌ای داری، دختر آن چنان خوشگلی نیستی، تیپت همچین تپی نیست. رفتاراشم که کینه‌ای بود و گذشت نداشت.

۲. نبود صمیمیت و عشق‌ورزی

مریم: "ابراز کلامی و جسمانی او کمرنگ بود. من خیلی بغلش می‌کردم می‌بوسیدمش و او

خیلی کمتر. رابطه جنسی بندرت داشتیم.

۳. تفریحات و سرگرمی‌های انفرادی

محبوبه: "سالی یک‌بار اونم همش با خانوادش مسافرت می‌رفتیم. کلا با من تنها دوست نداشت بره.

۴. بی‌توجهی و عدم سرمایه‌گذاری در رابطه

مریم: "همسرم اصلا به سلامتی و بیماری من اهمیتی نمی‌داد؛ براش مهم نبود. از خداهش بود که من بمیرم. من شیمی بیرجند قبول شدم، بعد به شوهرم گفتم می‌خوام درس بخونم، نگذاشت.

۵. راهبردهای مخرب و زیانبار

حنانه: "در مشکلات فقط سکوت می‌کردم و گریه می‌کردم؛ چون وقتی باهش هم کلام می‌شدم، خیلی عصبی بود و دعوا می‌کرد؛ احساس می‌کردم پتانسیل اینو داره که دستشو روم بلند کنه، برای همین از روش سکوت و بی‌اعتنایی و قهر استفاده می‌کردم."

۶. سلب اعتماد و ناامن‌سازی همسران

شهرام: "همه اتفاقات خونمونو همه دوستاش خبردار بودنند. اگر من بیکار شده بودم یا مشکلی داشتم، می‌رفت به دوستاشو و خانوادش می‌گفت و من خیلی از این موضوع ناراحت بودم؛ حتی از رختخوابمون هم می‌گفت."

۷. وابستگی و ضعف مدیریت اقتصادی

داریوش: "ولخرجی زیاد داشت و اصلا ملاحظه نمی‌کرد."

بهزاد: "اگر امروز به ذره‌ای هم باز دارم زندگی می‌کنم و می‌چرخه به خاطر پول پدرمه."

۸. ناسازگاری با تغییرات چرخه زندگی

نسترن: "همکارم گفت چرا بچه‌دار نمی‌شی؟ من بدون توجه به اینکه این خانم همه زندگی منو نمی‌دونه، بچه‌دار شدم. سه سال تمام این بچه رو تنها بزرگ کردم و در این سه سال، نیم ساعت با این بچه بازی نکرد."

ج. راهبردهای تضعیف‌سازی روابط با خانواده مبدأ: شامل بی‌اعتمادسازی و ناامن‌سازی

خانواده‌ها

جمال: "همسرم می‌گه مامانت نیاد خونمون یا بچه رو نبر خونه مامانت. با فامیل و خانواده من دوست نداره رفت و آمد کنه؛ اگر پدر و مادرم از شهرستان بیان، من باید برم خونه اقوام، اونها رو ببینم، اونا هم دیگه نمیان و می‌گن اگر نیایم راحت‌تریم."



د. راهبردهای تضعیف‌ساز روابط زوجین توسط خانواده‌ها: بی‌اعتمادسازی و ناامن‌سازی زوجین توسط خانواده‌ها

علی: "مامانم دو سال بعد ازدواج گفت: دیدی علی خانمت به قولش عمل نکرد و سکه‌هاشو نبخشید" (القای بدقولی و عدم وفای به عهد همسر از سوی خانواده مبدأ).

پیامدهای نارضایتی و گرایش به طلاق در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق:

۱. شکست در تربیت نسل سالم و رشد یافته

شهرام: "همسر من ذهن بچه رو با سؤالات و حرفهای احمقانه دائما درگیر می‌کنه و تو چشمای بچم نگرانی می‌بینم. خبرچینی یاد میده؛ به بچه ناامنی میده. تو هم چنین خونه‌ای، بچه قطعاً احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کنه."

۲. استرس و ناآرامی در زوجین و خانواده‌ها

جمال: "پیامدهای این نارضایتی‌ها برای شما؟ احساس طردشدگی، احساس بی‌ارزشی و سرشکستگی و خجالت خانواده‌ها. همسر من به نظرم افسرده شده، به هم ریخته."

جدول ۱. مقایسه شرایط، راهبردها و پیامدها در زوجین خشنود و ناخشنود با گرایش به طلاق

مؤلفه‌ها	عوامل زمینه‌ای در زوجین خشنود	عوامل زمینه‌ای در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
وضعیت خانواده مبدأ	سلامت خانواده مبدأ	ناکارآمدی خانواده مبدأ
ویژگیهای فردی	ویژگیهای فردی کارآمد	ویژگیهای فردی ناسازگارانه
مؤلفه‌ها	عوامل علی در زوجین خشنود	عوامل علی در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
کیفیت ازدواج	همسرگزینی بالغانه و عاقلانه	انتخاب و ازدواج ناآگاهانه
مؤلفه‌ها	عوامل مداخله‌ای در زوجین خشنود	عوامل مداخله‌ای در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
شرایط اقتصادی	رشد داراییهای اقتصادی	رکود و بی‌ثباتی اقتصادی
وضعیت خانواده‌ها	ورشکستگی اقتصادی	ناهمگونی فرهنگی خانواده‌ها
مؤلفه‌ها	راهبردها در زوجین خشنود	راهبردها در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
راهبرد فردی	رشد و توسعه فردی	بی‌توجهی به رشد شخصی

ادامه جدول ۱. مقایسه شرایط، راهبردها و پیامدها در زوجین خشنود و ناخشنود با گرایش به طلاق

مؤلفه‌ها	عوامل زمینه‌ای در زوجین خشنود	عوامل زمینه‌ای در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
راهبردهای زوجین	استحکام بخشی روابط با همسران سازگاری و پذیرش، ابراز عشق و ورزی تفریحات لذت بخش مشترک مراقبت از رابطه راهبردهای مهارتی کارآمد اعتماد سازی و امنیت بخشی به همسر استقلال و مدیریت اقتصادی کارآمد انطباق با تحولات چرخه زندگی	تضعیف سازی روابط با همسران ناسازگاری و تعارض با شرایط، نبود صمیمیت و عشق ورزی تفریحات و سرگرمی های انفرادی بی توجهی و عدم سرمایه گذاری در رابطه راهبردهای مخرب و زیانبار سلب اعتماد و ناامن سازی همسران وابستگی و ضعف مدیریت اقتصادی ناسازگاری با تغییرات چرخه زندگی
	استحکام بخشی روابط با خانواده های مبدأ: رفتار مدبرانه زوجین در شروع و ادامه ازدواج پذیرش ویژگیها و شرایط خانواده همسر تمایز یافتگی از خانواده مبدأ حفاظت زوجین از مرزها همراهی و یاری به خانواده ها بهبود بخشی روابط اعضای خانواده همسر جلب اعتماد و امنیت خانواده ها	تضعیف سازی روابط با خانواده های مبدأ: ناپختگی زوجین در شروع و ادامه ازدواج ناسازگاری با ویژگیها و شرایط خانواده همسر همچوشی با خانواده مبدأ مراقبت نکردن از مرزها حمایت نکردن از خانواده ها تخریب روابط اعضای خانواده همسر سلب اعتماد و ناامن سازی خانواده ها
راهبردهای بین زوجین و خانواده ها	استحکام بخشی روابط زوجین توسط خانواده ها راهبردهای مدبرانه خانواده ها در شروع و ادامه ازدواج پذیرش زوجین، رعایت مرزها توسط خانواده ها کمک و یاری خانواده ها به زوجین کمک به حل مشکل زوجین از سوی خانواده ها جلب اعتماد و امنیت زوجین رفتار محترمانه و مطلوب خانواده ها باهم	تضعیف سازی روابط زوجین توسط خانواده های مبدأ راهبردهای مخرب خانواده ها در شروع و ادامه ازدواج ناسازگاری و مخالفت با زوجین، تجاوز به مرزها و حریم زوجین حمایت نکردن خانواده ها از زوجین تشدید مشکلات زوجین از سوی خانواده ها سلب اعتماد و امنیت زوجین رفتار غیر محترمانه و نامطلوب خانواده ها باهم

ادامه جدول ۱. مقایسه شرایط، راهبردها و پیامدها در زوجین خشنود و ناخشنود با گرایش به طلاق

مؤلفه‌ها	عوامل زمینه‌ای در زوجین خشنود	عوامل زمینه‌ای در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
مؤلفه‌ها	پیامدها در زوجین خشنود	پیامدها در زوجین ناخشنود با گرایش به طلاق
تربیت نسل	تربیت نسل سالم و رشد یافته	شکست در تربیت نسل سالم و رشد یافته
احساسات تجربه شده	حال خوب و آرامش در زوجین و خانواده‌ها	استرس و ناآرامی در زوجین و خانواده‌ها

با توجه به آنچه بیان شد، الگوی ارتقای رضایت زناشویی با ابعاد شناختی، رفتاری، عاطفی براساس مفاهیم و بخش کیفی پژوهش تدوین شد که پنج هدف اساسی دارد:

۱. کمک به مراجعان در شناخت و آگاهی از اهمیت رشد و توسعه فردی و مهارت‌آموزی (رشد و توسعه فردی)
  ۲. کمک به مراجعان در شناسایی افکار و باورهای ناکارآمد، جایگزین‌سازی افکار و باورهای کارآمد و تثبیت نگرشهای تحکیم‌بخش در رابطه زوجین (تسهیل سازگاری همسران)
  ۳. کمک به مراجعان در شناسایی ضعف‌های رفتاری، مهارتی و آموزش مهارت‌ها و راهبردهای مؤثر در غنی‌سازی و تحکیم روابط خود با همسر (مهارت‌آموزی و اعتمادسازی و امنیت‌بخشی بین همسران)
  ۴. کمک به مراجعان در شناسایی ضعفها در حوزه‌های مختلف عشق‌ورزی و صمیمیت و تقویت ابعاد صمیمت در رابطه با همسر (تقویت صمیمیت با همسر)
  ۵. کمک به مراجعان در شناسایی باورها و نگرشهای ناکارآمد، ضعفهای رفتاری - مهارتی، عشق‌ورزی و صمیمیت در رابطه با خانواده‌ها و آموزش مهارت‌ها و راهبردهای مؤثر با خانواده‌ها، حریم‌سازی شخصی و تحکیم‌بخشی واحد زوجی و تعامل مثبت با خانواده‌های مبدأ که حافظ استقلال زوجین نیز باشد (اعتمادسازی و امنیت‌بخشی بین زوجین و خانواده‌ها).
- روش مداخله: تحت تأثیر پنج هدف، که محورهای اصلی این الگو را تشکیل می‌دهد، محتوای آموزشی و فنون مورد استفاده در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. محتوا و فنون مورد استفاده الگوی ارتقای رضایت زناشویی

جلسه	اهداف و محتوی	فنون	طول جلسه
اول	تغییر نگرش زوجین و برانگیختن انگیزه زوجین در زمینه رشد فردی: آگاهی از اهمیت رشد فردی در ارتقای رضایت از زندگی زناشویی و روشهای دستیابی به رشد فردی و بهره‌گیری از منابع متعدد در این مسیر و لزوم بهره‌گیری از متخصصان	تشکیل گروه‌های کوچک، بحث و گفتگو، ارائه نتایج به کلاس، بارش فکری	۱۸۰ دقیقه
دوم	رسیدن به پذیرش و سازگاری، شناسایی و اصلاح انتظارات غیرواقع‌بینانه درباره همسر، رابطه مشترک و خانواده‌ها، کاهش توقعات و انتظارات، شناسایی ویژگیهای مثبت همسر و خانواده همسر، احترام به تفاوتها و پذیرش همسر و خانواده همسر	آموزش یکطرفه، تمرین فردی و گروهی، پرسش و پاسخ، تشکیل گروه‌های کوچک، بحث و گفتگو و ارائه نتایج به کلاس	۱۸۰ دقیقه
سوم	آشنایی با نقش باورها و افکار در احساسات و رفتار، اتخاذ باورها و نگرشهای معقول، جایگزین‌سازی افکار سالم، مدیریت هیجاناتی مثل مدیریت خشم، غم و ناراحتی	آموزش یکطرفه، پرسش و پاسخ، تمرین فردی	۱۸۰ دقیقه
چهارم	چگونگی ایجاد اعتماد و امنیت در زوجین در زمینه تأمین نیازهای اساسی هرم مازلو، آگاهی از مفاهیم مثلث‌سازی و مثلث‌زدایی، شناسایی راه‌های مثلث‌زدایی و حفاظت از مرزهای خانوادگی درباره فضای مجازی، روابط با دوستان، اقوام، خویشاوندان و خانواده‌ها	بارش فکری، آموزش یکطرفه، تشکیل گروه‌های کوچک، بحث گروهی، فهرست کردن و ارائه نتایج به کلاس توسط گروه‌ها، تمرین زوجی	۱۸۰ دقیقه
پنجم	آشنایی با باورهای سازنده ارتباط، باورهای زیانبار ارتباط و تأثیر آنها بر روابط، آشنایی با انواع راه‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی، ارتباط مؤثر (گوش دادن فعالانه و مؤثر)، موانع ارتباطی	پرسش و پاسخ، بارش فکری، ایفای نقش، بحث و گفتگو در گروه‌های کوچک آموزش یکطرفه، تمرین فردی	۱۸۰ دقیقه
ششم	آشنایی با همدلی و موانع همدلی، انواع سبکهای ارتباطی، مهارت ابراز وجود و بیان افکار و احساسات، بیان دلگیریها و انتقاد سازنده، پاسخگویی به انتقاد دیگران	پرسش و پاسخ، آموزش یکطرفه، ایفای نقش، تمرینهای فردی و گروهی	۱۸۰ دقیقه
هفتم	آموزش حل مسئله و حل تعارض، مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار، حل تعارضات بین فردی با گفتگو به روش برد برد، تصمیم‌گیری کارآمد	آموزش یکطرفه، بارش فکری تمرین فردی، تمرین گروهی بحث و گفتگو در گروه‌های کوچک و ارائه به کلاس	۱۸۰ دقیقه

ادامه جدول ۲. محتوا و فنون مورد استفاده الگوی ارتقای رضایت زناشویی

جلسه	اهداف و محتوی	فنون	طول جلسه
هشتم	آگاهی از اهمیت و لزوم به‌کارگیری تفکر خلاق و نقاد در ارتقای کیفیت زندگی زناشویی، آگاهی از فواید نگرش تساوی‌گرایانه و غیرجنسیتی به وظایف و نقشها در حوزه‌های مختلف، تقسیم توافقی وظایف و نقشها، مسئولیت‌پذیری و ایفای مؤثر نقشها، مشارکت در نقشها، قبول مسئولیت اشتباهات خود و جبران اشتباهات خود	پرسش و پاسخ، بحث و گفتگو در گروه‌های کوچک و آموزش یکطرفه	۱۸۰ دقیقه
نهم	آشنایی با ویژگیهای فرزندپروری کارآمد و مدیریت مالی کارآمد	بحث و گفتگو در گروه‌های کوچک، فهرست کردن نتایج گفتگوها و ارائه به کلاس، تمرین فردی، آموزش یکطرفه، پرسش و پاسخ	۱۸۰ دقیقه
دهم	آگاهی از اهمیت عشق و اولویت‌دهی به عشق، انواع عشق‌ورزی (ابراز عشق کلامی، عملی، جسمانی، جنسی) و مصداقهای عشق‌ورزی و روشهای تقویت عشق‌ورزی	پرسش و پاسخ، بارش فکری، تمرین فردی، آموزش یکطرفه	۱۸۰ دقیقه
یازدهم	آگاهی از میزان رضایت جنسی و اهمیت روابط جنسی، عوامل بازدارنده رابطه صحیح جنسی، شناسایی اسطوره‌های غلط جنسی، آموزش بهبود روابط جنسی	آموزش یکطرفه، تمرین فردی، بحث و گفتگو در گروه‌های کوچک و فهرست کردن نتایج گفتگوها و ارائه به کلاس	۱۸۰ دقیقه
دوازدهم	چگونگی ایجاد اعتماد و امنیت در خانواده‌ها در زمینه تأمین نیازهای اساسی هرم مازلو، آگاهی از روشهای حفاظت از مرزهای خانواده مبدأ و تعامل مثبت با خانواده‌های مبدأ در عین تحکیم‌بخشی واحد زوجی	آموزش یکطرفه، بحث و گفتگو و فهرست کردن نتایج گفتگوها و ارائه به کلاس، تمرین فردی و گروهی، بارش فکری	۱۸۰ دقیقه

تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در کاهش گرایش...

سؤال اصلی

آیا الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر گرایش به طلاق زوجین ناراضی اثر گذار است؟  
پس از اجرای الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر گروه آزمایش نتایج زیر به دست آمد:

جدول ۳. میانگین گرایش به طلاق به تفکیک گروه و آزمون

متغیرها	گروه	آزمایش		کنترل
		میانگین	انحراف معیار	
گرایش به طلاق	پیش آزمون	۷۸,۴۷	۱۰,۶۲	۷,۲۷
	پس آزمون	۳۲,۰۰	۸,۱۶	۷,۶۱
	اختلاف نمره دو آزمون	۴۶,۴۷	-	۰,۷۵
گرایش به خروج	پیش آزمون	۴۰,۵۷	۷,۱۹	۶,۱۶
	پس آزمون	۱۲,۶۸	۵,۵۰	۵,۱۱
	اختلاف نمره دو آزمون	۲۷,۸۹	-	-۱,۰۵
گرایش به مسامحه	پیش آزمون	۳۷,۹۰	۴,۱۱	۳,۷۲
	پس آزمون	۱۷,۷۸	۴,۵۲	۳,۷۵
	اختلاف نمره دو آزمون	۲۰,۱۲	-	۰,۴۵

برای بررسی فرضهای کوواریانس تک متغیره از آزمون شاپیرو - ویلک و بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون استفاده شده است. بررسی نتایج آزمون شاپیرو - ویلک نشان می‌دهد که در همه متغیرهای پژوهش، مقادیر آماری در سطح  $P \leq 0,05$  معنادار نیست؛ بنابراین، تفاوت توزیع گروه نمونه با توزیع عادی معنادار نیست و در واقع توزیع متغیرها عادی است. بررسی همگنی شیبهای رگرسیون نشان داد که تعامل بین متغیر تصادفی کمکی (پیش آزمون) و متغیر مستقل در سطح  $P \leq 0,05$  معنادار نیست؛ در نتیجه، شیب رگرسیون گروه و آزمون تقریباً موازی، و پیشفرض همگنی شیبهای رگرسیون مورد تأیید است. بنابراین، می‌توان گفت که اثر تعاملی گروه (آزمایش و گواه) و آزمون (پیش آزمون) بر متغیر وابسته (گرایش به طلاق) معنادار نیست و بدین ترتیب استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مجاز است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس - بررسی اثر متغیر مستقل بر گرایش به طلاق

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۳۸۶۴,۳۲	۱	۳۸۶۴,۳۲	۴۱,۰۴	۰,۰۰۰۱	۰,۳۵
آزمون	۴۴۳,۲۳	۱	۴۴۳,۲۳	۲,۳۷	۰,۱۱	-
گروه*آزمون	۱۰۰۹,۴۲	۱	۱۰۰۹,۴۲	۲,۸۷	۰,۰۹	-
خطا	۱۷۵۴,۰۵	۷۶	۲۳,۰۷	-	-	-

در متغیر گرایش به طلاق مقدار F به دست آمده برابر ۴۱,۰۴ است که در سطح  $P \leq 0,01$  معنادار است. با توجه به کاهش نمره گروه آزمایش در پس آزمون می توان گفت، اجرای الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر کاهش گرایش به طلاق مؤثر است. در ادامه، اثربخشی الگوی افزایش رضایت زناشویی بر مؤلفه های گرایش به طلاق (گرایش به خروج و گرایش به مسامحه) نیز بررسی شده است.

در ابتدا به منظور بررسی پیشفرضهای تحلیل کوواریانس چندمتغیره به بررسی همگنی واریانس ها با استفاده از آزمون لوین و بررسی همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس با آزمون باکس پرداخته شده است. مقادیر F به دست آمده در هر دو آزمون لوین و باکس، نشان می دهد که تفاوت واریانس و ماتریس واریانس - کوواریانس گروه ها در سطح  $P \leq 0,05$  معنادار نیست. بنابراین، واریانس گروه ها با یکدیگر تفاوت معنادار ندارد و در واقع گروه ها همگن هستند؛ به این ترتیب استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) مجاز است.

جدول ۵. شاخصهای اعتباری آزمون کوواریانس در اثربخشی اجرای الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر مؤلفه های گرایش به طلاق

مشخصه آماری	مقدار شاخص	مقدار F	سطح معناداری
منبع تغییرات			
اثر پیلاپی	۰,۸۵	۲۲۲,۹۳	۰,۰۰۰۱
لامبدا ویلکز	۰,۱۵	۲۲۲,۹۳	۰,۰۰۰۱
مقدار T هاتلینگ	۵,۸۶	۲۲۲,۹۳	۰,۰۰۰۱

مقدار اثر پیلاپی ۰,۸۵، مقدار لامبدا ویلکز برابر ۰,۱۵ و مقدار شاخص T هاتلینگ برابر ۵,۸۶ است که هر سه شاخص در سطح  $P \leq 0,01$  معنادار است؛ بنابراین، متغیرهای وابسته (گرایش به خروج و مسامحه) دو گروه آزمایش و گواه با یکدیگر تفاوت معنادار دارد.

جدول ۶. تحلیل کوواریانس چندمتغیره درباره اثر بخشی آموزش الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر مؤلفه‌های گرایش به طلاق

اندازه اثر	سطح معناداری	مقدار F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیرها	مشخصه آماری / منبع تغییرات
۰,۲۷	۰,۰۰۰۱	۳۷,۸۱	۳۶۰۱,۰۶	۱	۳۶۰۱,۰۶	گرایش به خروج	آزمون
۰,۳۶	۰,۰۰۰۱	۴۸,۳۴	۲۱۰۶,۹۶	۱	۲۱۰۶,۹۶	گرایش به مسامحه	
۰,۳۳	۰,۰۰۰۱	۳۸,۴۵	۳۶۶۱,۹۹	۱	۳۶۶۱,۹۹	گرایش به خروج	گروه
۰,۳۹	۰,۰۰۰۱	۵۰,۳۸	۲۱۹۵,۹۷	۱	۲۱۹۵,۹۷	گرایش به مسامحه	
-	-	-	۹۵,۲۳	۷۷	۷۳۳۳,۲۳	گرایش به خروج	خطا
-	-	-	۴۳,۵۸	۷۷	۳۳۵۵,۹۱	گرایش به مسامحه	

بررسی تفکیکی متغیرهای وابسته نشان می‌دهد که مقدار F به دست آمده در هر دو مؤلفه گرایش به خروج و مسامحه در سطح  $P \leq 0,01$  معنادار است؛ بنابراین در این ابعاد تفاوت دو گروه آزمایش و گواه معنادار است.

با توجه به اینکه در هر دو مؤلفه، کاهش نمره گروه آزمایش در پس آزمون از تغییرات نمره در گروه گواه بیشتر بود، می‌توان گفت که آموزش الگوی ارتقای رضایت زناشویی بر کاهش گرایش برای خروج از رابطه و هم‌چنین، مسامحه مؤثر است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش با هدف تدوین الگوی ارتقای رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی آن در کاهش گرایش به طلاق و در دو مرحله کیفی و کمی اجرا شده است. نتایج بخش کیفی پژوهش به طراحی الگوی ارتقای رضایت زناشویی منجر شد. در تبیین مبانی الگوی مورد نظر می‌توان گفت این الگو براساس مفاهیم و مؤلفه‌های مطالعه نظریه داده‌بنیاد مبتنی بر تجربه زوجین خشنود و ناخشنود با گرایش به طلاق تدوین شده است. این مؤلفه‌ها، که مبانی الگو را شکل می‌دهد، عبارت است از:

۱. بعد شناختی شامل آگاهی از اهمیت رشد و توسعه فردی و برخورداری از نگرشهای کارآمد که زمینه رشد و ارتقای فردی، رشد روابط همسران و روابط زوجین با خانواده‌ها را فراهم می‌کند و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد. پژوهشهای زیادی نشانگر اهمیت نگرشها و باورها



در ارتباط زوجین است.

۲. بعد رفتاری شامل وجود رفتارهای مثبت و تحکیم بخش رابطه و رضایتمندی از قبیل به‌کارگیری مهارت‌های زندگی، رفتارهای اعتمادساز و امنیت‌بخش بین همسران و رفتارهای اعتمادساز و امنیت‌بخش بین خانواده‌ها و زوجین است.

۳. بعد عاطفی شامل صمیمیت و لذت در زندگی است که به شکلهای مختلف در قالب انواع عشق‌ورزی به همسر و خانواده‌ها خود را نشان می‌دهد و باعث افزایش هیجانات مثبت و رضایتمندی می‌شود.

نتایج تحلیلهای بخش کمی پژوهش، نشان داد که بین نمره‌های گرایش به طلاق گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. افرادی که آموزشهای مورد نظر را دریافت کردند، نسبت به کسانی که این درمان را دریافت نکردند، نمره‌های گرایش به طلاق کمتری را کسب کردند و الگوی ارتقای رضایت‌زناشویی بر کاهش گرایش به طلاق تأثیر معنادار دارد. تحقیقات در مورد اثربخشی رویکردهای مختلف زوج‌درمانی در پژوهشهای گریبنرگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۰) اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبودی معنادار رضایت‌زناشویی، اعتماد و بخشودگی، اصغریان (۱۳۹۶) اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری در کاهش گرایش به طلاق، مصری‌پور و همکاران (۱۳۹۵) اثربخشی بیشتر مشاوره زوجی در مقایسه با روشهای مشاوره فردی بر گرایش به طلاق، نیز همسو با یافته‌های این پژوهش، نشانگر تأثیر‌گذاری برنامه‌های مداخله‌ای مختلف بر کاهش گرایش به طلاق است. در تبیین اثربخشی این بسته آموزشی برگرفته از الگوی ارتقای رضایت‌زناشویی بر گرایش به طلاق می‌توان گفت، الگوی ارتقای رضایت‌زناشویی پنج هدف اساسی دارد:

۱. رشد و توسعه فردی: کمک به مراجعان در آگاهی از اهمیت رشد و توسعه فردی در بهزیستی فردی، اجتماعی و غنی‌سازی زندگی زناشویی، شناسایی نقاط ضعف خود و برانگیختن افراد به منظور اصلاح نقاط ضعف خود در نگرشها، باورها و رفتارهای ناکارآمد خود. فعالیتهای این هدف، بعد مسامحه و تغافل در گرایش به طلاق را تحت تأثیر قرار می‌داد و همسو با یافته‌های قربانی و همکاران (۱۳۹۸) برخورداری بیشتر زنان عادی در مقایسه با زنان متقاضی طلاق از رشد فردی، زندگی هدفمند و پذیرش خود بود. در تبیین آن می‌توان گفت، وقتی همواره زوجین در

صدد آموزش و ارتقای مهارت‌های تحصیلی شغلی، رشد فردی، مطالعه و تحقیق راهکارهای مؤثر و سازنده در برخورد با مشکلات باشند، قطعاً بهتر می‌توانند راهگشای زندگی خود باشند و در این صورت رضایت از زندگی زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

۲. پذیرش و سازگاری: کمک به مراجعان در شناسایی و آگاهی از انتظارات و باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی خود (در حوزه فردی، زوجی و خانواده‌ها)، اصلاح و جایگزین‌سازی باورها و نگرش‌های تحکیم‌بخش روابط زوجی و روابط با خانواده‌ها. اهداف و فعالیت‌های این بخش، بعد گرایش به خروج در گرایش به طلاق را تحت تأثیر قرار می‌داد و بایافته‌های پژوهش دونگ‌لی (۲۰۰۸) پذیرش متقابل از عوامل کمک‌کننده به رضایتمندی، رضایتمندی و همکاران (۱۳۹۷) رابطه معنادار بین متغیرهای بخشودگی، واقع‌بینی، تصدیق خطا، جبران عمل، دلجویی و احساس بهبودی و رضایت زناشویی، همسب بود. با اصلاح انتظارات و باورهای ناکارآمد زوجین به آنها کمک می‌شد تا دیدگاه جدیدی نسبت به خود، روابط زناشویی و روابط با خانواده‌ها پیدا کنند و با وجود تفاوت‌های فردی، روشهایی را برای نزدیک شدن به یکدیگر در پیش بگیرند. بنابراین، رابطه فرد با همسر و خانواده‌ها بهبود پیدا، و رضایت زناشویی افزایش پیدا می‌کرد؛ در نتیجه گرایش زوجین به طلاق و جدایی کاهش می‌یافت.

۳. مهارت‌آموزی، اعتمادسازی و امنیت‌بخشی به همسران: کمک به مراجعان در آشنایی با مفاهیم مثلث‌سازی و مرزسازی سالم، شکل‌های مختلف مثلث‌سازی (مثلث‌سازی با خانواده، شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، روابط اجتماعی با دوستان و اقوام، شغل و تحصیل) و راهکارهای مثلث‌زدایی و حفظ مرزها، شناسایی ضعف‌های رفتاری، مهارتی، آموزش مهارت‌های زندگی و راهکارهای مؤثر جلب اعتماد و امنیت همسر با توجه به نیازهای پنجگانه مازلو. اهداف و فعالیت‌های این بخش، هر دو بعد مسامحه و تغافل و گرایش به خروج از رابطه را تحت تأثیر قرار می‌داد؛ چرا که بسیاری از اوقات، مسامحه کاری افراد از ناآگاهی و نیاموختن روش‌های درست زندگی نشأت می‌گیرد و با تحقیقات کارادوسو و کوستا (۲۰۱۹) ارتباط مثبت بین مهارت‌های اجتماعی نظیر گفتگوی جراتمندانه و رضایت زناشویی، قلی‌زاده و همکاران (۲۰۱۷) تأثیر معنی‌دار مؤلفه‌های مختلف سرمایه اجتماعی شامل اعتماد متقابل زوجین، احترام متقابل، مسئولیت‌پذیری و احساس امنیت، مشارکت اجتماعی بر رضایت زناشویی، تحقیقات گودرزی (۱۳۹۷) افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی باعث کاهش میزان رضایت زناشویی، همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت در جریان زندگی، اختلاف در افکار، اندیشه‌ها، باورها، علایق و سلیق و

رخدادهای زندگی بین شرکا و خانواده‌ها کاملاً طبیعی است. آنچه مهم است، چگونگی برخورد با این تعارضات و رخدادهاست. زوجینی که در زمینه فضای مجازی و استفاده از رسانه‌ها و ارتباط اجتماعی با دوستان، اقوام، همکاران و خانواده‌ها مثلث‌زدایی می‌کنند و روابط زناشویی آنها بر هر رابطه دیگری مقدم است، به مهارت‌های زندگی مجهز هستند و بسته به نوع مشکل و مسئله با کمک مهارت‌های زندگی با رخدادها روبه‌رو می‌شوند و آنها را حل می‌کنند؛ این امر ارتقای رضایت زناشویی و رضایت خانواده‌ها را به ارمغان می‌آورد؛ به‌علاوه از آنجا که در فرآیند اعتمادسازی در همسر، پاسخگوی نیازهای اساسی افراد از جمله نیاز به احترام، امنیت، عشق و خودشکوفایی هستیم، قطعاً نقش مؤثری در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش گرایش به طلاق ایفا می‌کند.

۴. تقویت صمیمیت با همسر: کمک به مراجعان در شناسایی ضعفها در حوزه عشق‌ورزی و ابعاد دوازده‌گانه صمیمیت و تقویت ابعاد صمیمیت در رابطه با همسر. اهداف و فعالیت‌های این بخش، هر دو بعد مسامحه و تغافل و گرایش به خروج از رابطه را تحت تأثیر قرار می‌داد؛ چون ضمن آشنایی با شکلهای مختلف عشق‌ورزی و ابعاد صمیمیت نسبت به اهمیت و تأثیر صمیمیت و عشق‌ورزی آگاه می‌شدند و در طول هفته تمرین می‌کردند که قطعاً تأثیرات مثبت خود را بر رابطه زناشویی نشان می‌داد و با یافته‌های بلوک و ویلیامز (۲۰۱۹) ارائه حمایت در شرایط نشانه‌های افت جسمانی از عوامل افزایش رضایت زناشویی، دونگ لی (۲۰۰۸) ابراز محبت کلامی و غیر کلامی، صمیمیت و رابطه جنسی از عوامل ازدواج پایدار رضایتمند، رضازاده و همکاران (۱۳۹۷) عدم علاقه‌مندی به همسر و چگونگی کیفیت رابطه جنسی از عوامل مؤثر در طلاق همسو است. طبق نظریه مازلو یکی از نیازهای اساسی افراد، نیاز به عشق است و قطعاً هر رابطه‌ای که پاسخگوی این نیاز باشد، موجب اعتماد و امنیت خاطر و رضایتمندی می‌شود. از طرفی با توجه به نظریه نیاز انتظار، زوجین با نیازها و انتظارات خاصی درباره زندگی زناشویی ازدواج، و زندگی را آغاز می‌کنند. اگر این نیازها و انتظارات برآورده شود، رضایتمندی حاصل خواهد شد.

۵. اعتمادسازی و امنیت‌بخشی بین زوجین و خانواده‌ها: کمک به مراجعان در شناسایی باورها و نگرشهای ناکارآمد، ضعفهای رفتاری - مهارتی، ضعفهای عشق‌ورزی و صمیمیت در رابطه با خانواده‌ها، آموزش مهارتها و راهبردهای مؤثر جلب اعتماد و امنیت خانواده‌ها، حفظ مرزها و تحکیم‌بخشی واحد زوجی در عین تعامل مثبت با خانواده‌های مبدأ که حافظ استقلال زوجین نیز باشد. اهداف و فعالیت‌های این بخش، هر دو بعد مسامحه و تغافل و گرایش به خروج از رابطه را تحت تأثیر قرار می‌داد؛ چرا که بسیاری از اوقات مسامحه کاری افراد از ناآگاهی و نیاموختن

روشهای درست اعتمادسازی و مراقبت از مرزها نشأت می‌گیرد و با یافته‌های کولاموسی (۲۰۱۳) حفظ مرزهای مناسب با خویشان سببی و احترام به خانواده‌های مبدأ از عوامل موفقیت زنان مهاجر ایرانی، چراغی و همکاران (۱۳۹۴) پیش‌بینی حداقل یک‌سوم رضایت زناشویی توسط برقراری ارتباط مطلوب بین زوجین با دو خانواده اصلی، حاتمی ورزنه (۱۳۹۴) نگرش احترام در عین حفظ استقلال با خانواده‌های مبدأ از عوامل خشنودی، استفاده زوجین از راهبردهای ناکارآمدی همچون علنی کردن مشکلات برای خانواده و فامیل، قطع نمودن یا محدود کردن ارتباط همسر با خانواده‌اش، ابراز خشم زیانبار، توسل به تعاملات منفی نظیر توهین، لجبازی و سکوت، عامل نزدیکی ازدواج به پرتگاه نهایی یا طلاق، همسو بود. در تبیین آن می‌توان گفت زوجین خشنود مطابق با نظریه بوئن می‌توانستند روابط خود را با خانواده اصلی دوباره سازماندهی، و جایی برای همسرشان در این روابط باز کنند و با برخورداری از استقلال فکری و تمایز یافتگی، ابتدا خود را به‌عنوان همسر به طرف مقابل متعهد می‌ساختند و در درجه دوم با خانواده مبدأ خویش پیوند برقرار می‌کردند. هم‌چنین زوجین با صمیمیت، احترام و اعتمادی که به خانواده‌ها می‌دادند، زمینه امنیت خاطر خانواده‌ها را فراهم می‌کردند؛ چرا که احساس می‌کردند که فرزندشان هنوز هم فرزند آنهاست و ازدواج به جدایی فرزندشان از آنها منجر نشده و جایگاه آنها محفوظ مانده است و همین احساس مطلوب را در روابطشان با زوجین به آنها منتقل می‌کردند و رضایت زناشویی زوجین با مشاهده خرسندی والدین افزایش می‌یافت.

از آنجا که تعداد نمونه‌ها در پژوهش محدود بود، تعمیم‌دهی نتایج با محدودیت روبه‌رو است. هم‌چنین، این پژوهش صرفاً روی زوجین ساکن مشهد انجام شده و ممکن است عوامل زمینه‌ای، علی، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها در زوجین شهرها و فرهنگهای دیگر متفاوت باشد.

با توجه به اهمیت پیشگیری، می‌توان از این الگو، رهنمودهای آموزشی تهیه کرد و در قالب بسته آموزشی پیش از ازدواج، بسته آموزشی روابط زناشویی به‌منظور آگاه‌سازی زوجین از شاخصهای رضایت زناشویی، بسته آموزشی برای آموزش مرزبندی سالم و آشنایی با نقشهای مطلوب والد همسری نیز برای خانواده‌های مبدأ در جهت ایفای کارآمد نقشها و تنظیم مرزها اجرا کرد. به‌علاوه می‌توان اپلیکیشنی کاربردی تحت عنوان پایه‌گذاری زندگی امن در زوجین با تمرینهای اعتمادسازی و امنیت‌بخشی از اولین روزهای زندگی و اهدای آن به زوجین در جلسات اجباری پیش از ازدواج، تدارک رضایت زناشویی را در زوجین فراهم کرد.

## منابع

- اصغریان، ثمانه (۱۳۹۶)، بررسی اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری بر خود دلسوزی، تعهد شخصی، گرایش به طلاق و بهبود صمیمیت در زوجین ناسازگار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- اولیاء، نرگس؛ فاتحی‌زاده، مریم و بهرام، فاطمه (۱۳۸۷)، تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ش ۲ (۶): ۱۱۹ - ۱۳۴.
- جانسون، برک و کریستنسن، لاری (۲۰۱۴)، پژوهش‌های آموزشی رویکردهای کمی، کیفی و ترکیبی، ترجمه علیرضا کیامنش، نیلوفر اسمعیلی، صبا حسنوندی، مریم دانای‌طوس، محمدرضا فتاحی و مریم محسن‌پور، (۱۳۹۵)، تهران: نشر علم.
- چراغی، مونا؛ مظاهری، محمدعلی؛ موتابی، فرشته؛ پناغی، لیلی؛ صادقی، منصوره‌السادات و سلمانی، خدیجه (۱۳۹۴)، پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس کیفیت ارتباط همسران با دو خانواده اصلی، راهبرد فرهنگ، ش ۳۱: ۹۹ - ۱۲۰.
- حاتمی‌ورزنده، ابوالفضل (۱۳۹۴)، تدوین الگوی ازدواج پایدار رضایتمند و بررسی اثربخشی برنامه مداخله‌ای مبتنی بر آن، رساله دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.
- حسنی، فریبا و جمالی، مرجان (۱۳۹۵)، اثربخشی طرحواره‌درمانی بر رضایت‌زناشویی زوجین، دومین همایش ملی سبک زندگی و خانواده پایدار، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، ۲۲ آذر ۱۳۹۵.
- داودی، زهرا؛ اعتمادی، عذرا و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۸)، بررسی تأثیر رویکرد راه‌حل - محور بر کاهش گرایش به طلاق در زنان و مردان مستعد طلاق شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- رضاپور و همکاران (۱۳۹۷)، ارتباط همدلی و بخشودگی با رضایت زناشویی در بین زوجین در شهرستان یزد، همایش ملی روانشناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم، شیراز: دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز، ۶ اسفند ۱۳۹۷.
- رضازاده، سیدمحمدرضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ فاضل، مجدثه و فلاح، مریم (۱۳۹۷)، بررسی عوامل زمینه‌ای و علل مؤثر بر طلاق، فصلنامه علوم روانشناختی، ش ۱۷ (۷۱): ۷۶۵ - ۷۴۴.
- زارعی محمودآبادی، حسن (۱۳۹۱)، بررسی رابطه سبکهای دلبستگی و ویژگیهای شخصیتی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های گرایش به طلاق در زوجهای عادی و متقاضی طلاق یزد، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ش ۲ (۴): ۱۲۸ - ۱۲۲.
- سایت سازمان ثبت احوال کشور، سالنامه آماری سال ۱۳۹۵. قابل‌بازایی در: [www.sabteahval.ir](http://www.sabteahval.ir).
- قربانی، فاطمه؛ پرافکنند، بابک؛ حیدری، اسحاق؛ علمردانی صومعه، سجاد و حقیقی‌ماهر، وجیه‌الله (۱۳۹۸)، مقایسه رضایت جنسی و بهزیستی روانشناختی در زنان متقاضی طلاق و عادی، نشریه رویش روانشناسی، ش ۸ (۷): ۳۸ - ۲۹.

قلی‌زاده، آذر و اسماعیلیان اردستانی، زهره (۲۰۱۷)، نقش مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی بر رضایت زناشویی دانشجویان متأهل، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ش ۱۵ (۵۶): ۴۶ - ۳۷.

گودرزی، ماندانا (۱۳۹۷)، بررسی رابطه و تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر میزان رضایت زناشویی زوجین، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین: مؤسسه آموزش عالی تاکستان - دانشگاه پیام‌نور استان قزوین.

محسن‌زاده، فرشاد؛ نظری، علی‌محمد و عارفی، مختار (۱۳۹۰)، مطالعه کیفی عوامل نارضایتی زن و شوهری و اقدام به طلاق (مطالعه موردی شهر کرمانشاه)، مطالعات راهبردی زنان، ش ۱۴ (۵۳): ۴۲ - ۷.

میرزایی، رحمت؛ کریمی، خالد و شهریار، پونه (۱۳۹۳)، تأثیر اشتغال زنان بر میزان رضایت مردان از زندگی زناشویی، مجله سلامت و مراقبت، دوره ۱۶، ش ۳ و ۴: ۶۹ - ۶۱.

یزدانی، زهرا؛ نصوحی، زهرا و سلیمان، سمیرا (۱۳۹۳)، نقدی بر روشهای زوج‌درمانی، چشم‌انداز امین (روانشناسی)، ش ۱ (۲): ۲۰ - ۲۸.

- Baumeister, R. F. & K. Vohs. (2007). "Encyclopedia of Social Psychology", New York: SAGE Publications.
- Bullock, A., & Williams, L. (2019). Predicting Canadian Armed Forces service couples' marital satisfaction: roles of financial well-being and financial strain. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(S1), 63-70.
- Cardoso, B. L. A., & Costa, N. (2019). "Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence", *Psico-USF*, 24(2), 299-310.
- Carr, A.; (2001). "Family therapy concepts, process and practice", New York, John Wiley.
- Colamussi, A.L.(2013).Iranian Women in Marriage:An Exploratory Study. Doctoral dissertation in Couple and Family Therapy.Alliant International University.
- Dung Le, T. M.(2008). Vietnamese Couples' Perceptions of the Factors that Contribute to Satisfaction in Long-Term Marriages. A M.A. Dissertation in social work. University of Manitoba.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). "Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach", Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L., Warwar, S & Malcolm, W. (2010). "Emotion focused couples therapy and the facilitation of forgiveness", *Journal of marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42
- Hyrkas, K., Appelqvist-Schmidlechner, A. and Oksa, L. (2003). Validating on instrument for clinical supervision using an expert panel. *International journal of nursing studies*, 40: 619-625.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (2014). "Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up", *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 70.
- Michalitsianos, N.(2014). "Resiliency: a resorcer for promoting marriage satisfaction", M.A. dissertation in Marriage & Family Therapy. Kean University.
- Olson, D. H.; J. DeFrain & L. Skogrand. (2011). "Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths", New York: McGraw-Hill.
- Palmer Olsen, L., Gold, L. L., & Woolley, S. R. (2011). "Supervising Emotionally Focused Therapists: A Systematic Research Based Model", *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(4), 411-426.
- Strauss, A. and Corbin, J. (1995). "Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques", Sage, Newbury Park.