

مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت های زندگی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته

مریم برهانی کاخکی^{۱*}، محمد نریمانی^۲، توکل موسی زاده^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت های زندگی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده کرج بود که تعداد ۴۵ زوج سازش نیافته به روش هدفمند برای ورود به پژوهش انتخاب و در گروه های آزمایش و گواه گمارده شدند. یک گروه آزمایش برنامه زوج درمانی شناختی- رفتاری و گروه دیگر آموزش مهارت های زندگی را دریافت نمودند و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. اطلاعات پژوهش قبل و بعد از ارائه مداخله با استفاده از پرسش نامه دموگرافیک و پرسش نامه رضایت زناشویی از هر سه گروه جمع آوری و داده ها با روش تحلیل کوواریانس تحلیل شد. برای دستیابی به روش مؤثر در مداخلات پیش از طلاق و ارائه تبیینی اسلامی از رویکردهای درمانی به کار رفته، نتایج حاصله با توجه به تعالیم اسلامی نیز تحلیل شد. نتایج نشان دهنده تأثیر معنادار زوج درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین بود.

واژگان کلیدی: زوج درمانی شناختی- رفتاری، مهارت های زندگی، رضایت زناشویی، زوجین متقاضی طلاق، زوجین سازش نیافته.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۳/۰۱ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹/۰۶/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۲۵

۱. دانشجو دکتری روان شناسی عمومی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

Email: borhani. m86@gmail.com

۲. استاد ممتاز روان شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: narimani@uma. ac. ir

۳. استادیار روان شناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

Email: Tavakkol. mousazadeh@gmail.com

* این مقاله، مستخرج از رساله دکتری مریم برهانی کاخکی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل می باشد که پژوهش آن با حمایت معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان البرز انجام شد.

A Comparison between the Effectiveness of the Cognitive-Behavioral Couple Therapy and the Education of Life Skills on Increasing Marital Satisfaction of Couples Seeking Contested Divorce

Maryam Borhani Kakhki¹, Mohammad Narimani², Tavakol Mousazadeh³

The present study aimed to compare the effectiveness of the cognitive-behavioral couple therapy and the education of life skills on increasing marital satisfaction of couples seeking contested divorce, and it was conducted with a quasi-experimental method and pretest-posttest design with a control group. The population included the couples referring to the Family Court in the city of Karaj and 45 contested couples were purposefully selected and were placed in the test and control groups. In one of the test groups, the intervention of the cognitive-behavioral couple therapy was performed and in the other, the intervention of the education of life skills. The data were gathered from the three groups using the demographic questionnaire and the questionnaire of marital satisfaction, before and after the intervention. The data were analyzed by the analysis of covariance. In order to reach an effective way in the pre-divorce interventions and providing an Islamic explanation of used therapeutic approaches, the obtained results were also analyzed in terms of Islamic teachings. According to the results, the cognitive-behavioral couple therapy and the education of life skills had the significant effects of, respectively, 83.7% and 78.6% on increasing couples' marital satisfaction.

Keywords: cognitive-behavioral couple therapy, life skills, marital satisfaction, couples seeking divorce, contested couples.

Paper Type: Research

Data Received: 2020 / 05 / 21

Data Revised: 2020 / 09 / 07

Data Accepted: 2020 / 09 / 15

1. Ph.D. Student in Psychology, Psychology Department, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran.

Email: borhani.m86@gmail.com

2. Distinguished Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran. (Corresponding Author)

Email: narimani@uma.ac.ir

3. Assistant Professor of Psychology, Faculty Member of Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran.

Email: tavakkol.mousazadeh@gmail.com

در اسلام محبوب‌ترین نهاد بشری در پیشگاه خداوند متعال خانواده است که برای تحکیم بنیان آن توصیه‌های فراوانی شده است. (مجلسی، ۱۹۸۳، ۲۲۲/۱۰۰). استحکام و ثبات جامعه وابسته به استحکام خانواده است. زوجها پیکره خانواده هستند و سلامت ساخت، تعادل، مرزها و زیرسیستم‌های یک خانواده بستگی تام به میزان استحکام و پویایی این پیکره دارد (حسینی، ۱۳۹۰). رضایت زناشویی^۱ از مهمترین مؤلفه‌های کیفیت رابطه زناشویی، تعیین عملکرد خانواده و نمایانگر جنبه‌های مختلف رابطه با همسر است و نقش مهمی در سلامت روان شناختی زوجین دارد. طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت می‌کنند (پورمیدانی، نوری و شفتی، ۲۰۱۴). پژوهشگران رضایت زناشویی را احساس عینی خوشنودی، رضایت، انطباق بین همسران و لذت بردن زن و شوهر از تمام روابط می‌دانند. برخی نیز آن را به ارزیابی ذهنی فرد از آن رابطه و سازگاری درونی و بیرونی زن و مرد در موقعیت‌های مختلف زندگی برای ایجاد تفاهم دوجانبه تعریف کرده‌اند (پورحیدری، باقریان، دوست‌کام و بهادرخان، ۱۳۹۲). عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی شامل دلبستگی ایمن به شریک زندگی و احساس امنیت در رابطه، خلق و خو، (بگ‌ول^۲، ۲۰۰۶)، اعتماد، گشودگی، مثبت‌گرایی، تقسیم وظایف و ایفای نقش است (میلروتد^۳، ۲۰۱۱).

در زمینه رضایت زناشویی، اسلام محبت و مودت میان زوجین را اساس زندگی زناشویی (رک. روم: ۲۱) و آرامش‌دهی آنها به یکدیگر را پایه و رمز سعادت می‌داند (رک. اعراف: ۱۸۹). مودت یعنی، محبت پایدار همراه به‌کارگیری وسایلی که آن را به‌ظهور رساند و علایق قلبی را آشکار کند. افزایش مودت بین افراد، توان و تحمل آنها را ارتقا می‌دهد و موجب بروز رفتار مناسب در موقعیت‌های مختلف می‌شود (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۴). امام علی (ع) می‌فرماید: «عامل برانگیزاننده محبت، احسان است» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶)؛ «دوستی و محبت ثمره تواضع و فروتنی است و سه چیز باعث محبت و دوستی می‌شود: خوش‌خویی، مدارای نیکو و تواضع» (آمدی، ۱۳۶۶). آموزه‌های اسلامی، صداقت را از مؤلفه‌های مهم در رضایت زناشویی می‌دانند که نبود آن، اعضای

1. Marital Satisfaction
2. Pourmeidani, S., Noori, A., & Shafti, A.
3. Bagwell, A.
4. Miller, J., & Tedder, B.



خانواده را به بی‌اعتمادی می‌کشاند. درقرآن، ملاک ایمان راست‌گویی است و صداقت، زمینه‌ساز اعتماد در روابط اجتماعی ازجمله زندگی زناشویی است (رک.، نحل: ۱۰۵). مؤلفه مهم دیگر، رعایت حقوق متقابل (رک.، بقره: ۲۲۸) است؛ آموزه‌های اسلامی برای تحکیم بنیان خانواده وظایفی برای زوجین بیان کرده است. اطاعت و تمکین، فرمان‌برداری، حفظ عفت (رک.، نساء: ۳۴) صبر، سپاسگزاری، آرامش بخشیدن، خانه‌داری و بچه‌داری، رازداری، پرهیز از عیب‌جویی، رعایت حجاب اسلامی ازجمله مهمترین وظایفی است که به‌عهده زنان گذاشته شده است. سرپرستی خانواده، تلاش برای رفاه آنها (رک.، بقره: ۳۴)، کمک به اعضای خانواده برای کسب دانش و ادب، معاشرت نیکو و رعایت حال زن (رک.، نساء: ۱۹)، داشتن غیرت، پرهیز از آزار جسمی و پرهیز از آزار برای چشم‌پوشی از حق، مهمترین وظایفی است که به‌عهده مردان گذاشته شده است.

وظایف مشترک زوجین عبارت است از: حسن معاشرت، همدلی در تربیت فرزندان، پوشش و لباس هم‌بودن، خوش خلقی، بهره‌جنسی و حق مالکیت اقتصادی. (جوکار، ۱۳۹۲؛ افروز، ۱۳۸۵؛ امینی، ۱۳۹۲) در زمینه رازداری و صیانت از آبروی یکدیگر خداوند درقرآن می‌فرماید: «زن و مرد لباس یکدیگرند» (بقره: ۱۸۷). زوجین مانند لباس باید عیب‌ها و اسرار یکدیگر را بپوشانند و اخلاق و رفتار خود را متناسب با نیاز روحی و روانی همسر خود تنظیم کنند. به اعتقاد علامه طباطبایی مرد دارای حیات تعقلی و زن دارای حیات احساسی است و آن را علت سرپرستی مرد می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴/۲، ۲۷۵). باتوجه به ویژگی عاطفی بودن زنان (رک.، اعراف: ۱۸۹) که در آموزه‌های دینی آمده است آنها در بعد همدلی و پرورش، توانایی بیشتری دارند. بوئن^۱ (۱۹۸۸) معتقد است که به دیدگاه ادراک‌شده و ایده‌آل افراد خانواده در بررسی رضایت از زندگی زوجین باید توجه کرد. افراد انتظاراتی از رابطه مطلوب زناشویی خود دارند که گاه غیر واقعی و همراه با سوء برداشت است و می‌تواند تأثیر منفی بر روابط همسران بگذارد (میلروتد، ۲۰۱۱). براساس رویکردهای شناختی-رفتاری^۲ شیوه‌ای که افراد با آن رویدادهای ارتباطی خود را ادراک و تفسیر می‌کنند بر تجربه ذهنی-هیجانی آنها و رفتار پس‌آیند آن تأثیر می‌گذارد و ریشه تمام مشکلات زوجین در تأثیر شناخت بر رفتار و هیجان و اثر متقابل

1. Bowen, G. L.

2. Cognitive. behavioral therapy



آنهاست. زوج درمانی شناختی-رفتاری^۱ از درمان های مؤثر در حل مشکلات زوجین است. در این روش، تأکید بر نقش توجه انتخابی، انتظارات، فرضیات و اسنادها در ایجاد تعارض بین همسران است و درمانگر شناختی-رفتاری با تمرکز بر باروهای غیرمنطقی و بازسازی شناختی به درمان جو کمک می کند تا باورهایش را با این هدف که ارزیابی منطقی تری با توجه به شواهد داشته باشد، تغییر دهد (دال، استوارت، مارتل و کاپلن، ۲۰۱۴).

در زمینه مؤلفه های شناختی، ایمان به خدا موجب می شود که هدف زندگی زوجین، جلب رضایت خدا در همه جهت گیری ها و رفتارها باشد. (ر.ک.، انعام: ۱۶۲) انسجام شخصیتی زوجین در اثربخشی، بسیاری از زمینه های اختلاف برانگیز را برطرف می کند (ر.ک.، زمر: ۲۹) و در آموزه های اسلامی، داشتن انتظارات منطقی توصیه شده است (ر.ک.، نساء: ۱۹). اسلام، بدگمانی زوجین نسبت به هم را از عوامل فروپاشی خانواده معرفی می کند که آسایش و سلامت روان را از بین می برد (ر.ک.، حجات: ۱۲). سوءظن و بدگمانی باعث می شود محیط خانواده که اساس آن بر اعتماد است از عواطف تهی و خانواده به تزلزل کشیده شود. امیرالمؤمنین (علیه السلام) می فرماید: «کسی که تغافل نکند و چشم خود را بر بسیاری از امور نبندد زندگی تلخی خواهد داشت» (آمدی، ۱۳۶۶). طبیعت انسان، خطا کار است؛ همه انسان ها به جز اولیای الهی دچار رفتارهای اشتباه می شوند. در زندگی زناشویی نیز امکان لغزش و خطا وجود دارد. وقتی همسر از رفتار بد خویش پشیمان شد توصیه اسلام بخشش و چشم پوشی از اوست (ر.ک.، نور: ۲۲؛ تغابن: ۱۴). اسلام تأکید ویژه ای به مثبت نگری دارد و از زوجین می خواهد در ارتباط با دیگران، همواره بهترین تفسیر را داشته باشند (اکلینی، ۱۴۰۷ ه.ق) و قرآن افراد را به اصلاح خویش فرامی خواند (ر.ک.، مائده: ۱۰۵). معرفت نفس در متون اسلامی سودمندترین شناخت هاست (آمدی، ۱۳۶۶)؛ امام علی (علیه السلام) می فرماید: «هرکس خود را بزرگوار دید شهوت هایش در دیده او خوار گردد» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶)؛ «کسی که خود را خوار بشمارد به خیر او امیدوار نباش» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ ه.ق).

انسان ها برای مقابله سازگارانه با استرس ها و کشمکش های زندگی به کارکردهای شناخت عواطف و رفتارها مانند خودکارآمدی، عزت نفس، مقابله، درک از خود، توانایی حل مسئله و در مجموع، مهارت های زندگی^۳ نیاز دارند. آموزش مهارت های زندگی،

1. Cognitive. behavioral couple therapy
2. Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. S.
3. Quality of Life



برنامه‌ای پیشگیرانه و ارتقایی برای ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی است. (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۹) آموزش مهارت‌های زندگی با تبدیل دانش به توانایی‌های بالفعل موجب انطباق افراد با شرایط متغیر زندگی می‌شود و به آنها کمک می‌کند با شیوه‌هایی که جامعه مثبت می‌داند با موقعیت‌های روزمره مواجه شوند (امامی مقدم، داوودی، بهنام و امین یزدی، ۱۳۹۲). این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند تا بداند چه کاری را چگونه انجام دهد. داشتن این توانایی، زوج‌ها را در مقابله مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های چالش برانگیز زندگی یاری می‌دهد (نعیم و رضایی شریف، ۲۰۱۶).

دین اسلام با توجه به ابعاد مختلف زندگی زناشویی توصیه‌هایی ساده، جامع و هماهنگ با رویکرد مهارت‌های زندگی ارائه کرده است که عمل و توجه به آن باعث سلامت و پویایی خانواده می‌شود. در زندگی زناشویی به دلیل تعاملات زیاد، تعارض و تنش اجتناب ناپذیر است. بدون صبر، ادامه زندگی مشترک به خطر می‌افتد و توصیه به صبر (رک: ۵، عصر: ۵)، صبر در مواجهه با مشکلات (رک: ۴، بلد: ۴) و پایداری و ورزیدن (رک: ۲۰۰، آل عمران: ۲۰۰) عامل مهم در تداوم زندگی زناشویی است. صبر همسران، پاداش‌های معنوی زیادی برای آنها دارد (ابن بابویه، ۱۴۱۳ هـ.ق، ۳/۳۸۹) و دامن‌نزدن به اختلافات (رک: ۴۶، انفال: ۴۶) و گذشتن از خطاهای همسر (حرعاملی، ۱۳۷۴) مانع ریشه‌دار شدن تعارضات می‌شود. وفای به عهد (رک: ۳۴، اسرا: ۳۴)، مشورت (رک: ۱۵۹، آل عمران: ۱۵۹؛ شوری: ۳۸) و هنر خوب‌گوش دادن (رک: ۱۸ و زمر: ۱۹؛ بقره: ۸۳) از توصیه‌های مورد تأکید در تعالیم دینی است. تعبیر استماع در قرآن (رک: ۱۸ و زمر: ۱۸) به معنی گوش دادن با دقت و با تمام وجود است. زوجین باید هنگام صحبت همسر ساکت باشند و با تمام وجود گوش کنند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «منطقی و براساس شواهد معتبر سخن بگویند» (رک: ۹، نساء: ۹؛ احزاب: ۷۰)، «از به‌کاربردن کلمات تند و کنایه بپرهیزید» (رک: ۱، همزه: ۱)، «از گفت‌وگوی پنهانی پرهیز کنید»، «صحبت به قصد اصلاح و از سر خیرخواهی باشد» (کلینی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۳/۴۳۸)، «با زیباترین نام یکدیگر را صدا بزنید، رسا و گویا صحبت کنید» (رک: ۶۶، نساء: ۶۶) و «زوجین با هم نرم و ملایم صحبت کنند و از صدای بلند خودداری کنند» (رک: ۱۹، لقمان: ۱۹).

اسلام در زندگی زناشویی با تأکید بر روابط زوجین و اهمیت محبت متقابل بین آنها

(ر.ک.، بقره: ۱۸۷) به بخشش و گذشت در زندگی (ر.ک.، آل عمران: ۱۳۴) و جریان روابط مطلوب (ر.ک.، نساء: ۱۹) سفارش کرده است. در حدیثی از رسول خدا ﷺ آمده است: «بهترین مردم از لحاظ ایمان کسی است که اخلاقش نیکو و با خانواده اش مهربان باشد و من باعاطفه ترین شما با خانواده ام هستم» (حرعاملی، ۱۳۷۴، ۱۲/۱۵۳). حسن خلق به معنی گفتار خوب و خوشایند و برخورد ملایم است (کلینی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۲/۱۰۲). در سیره پیامبر اکرم ﷺ آمده است: «با بد اخلاقی هایی که با ایشان می شد کریمانه برخورد می کرد و خداوند اخلاق ایشان را اخلاق عظیم نامیده است» (ر.ک.، قلم: ۴).

به سبب رحمت الهی در برابر مؤمنان نرم و مهربان شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطرافت پراکنده می شدند، پس آنها را ببخش و برایشان آموزش طلب کن و در کارها با آنها مشورت کن، اما هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش و) بر خدا توکل کن؛ زیرا خدا توکل کنندگان را دوست دارد. (آل عمران: ۱۵۹)

امام علی علیه السلام می فرماید: «خودت را میزان میان خود و دیگران قرارده، پس آنچه که برای خود دوست می داری برای دیگران هم دوست بدار و آنچه برای خود نمی پسندی برای دیگران هم مپسند». (شریف الرضی، ۱۴۱۴ هـ.ق) در جای دیگر می فرماید: «همیشه و در همه حال با همسرت مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما تا زندگی با صفا گردد» (حرعاملی، ۱۳۷۴، ۲۰/۱۶۹). پیامبر اکرم ﷺ نیز می فرماید: «مدارا با مردم نیمی از ایمان و نرم خویی با آنها نیمی از زندگی است» (حرعاملی، ۱۳۷۴، ۱۲/۲۰۱). از مصادیق تکریم و احترام زوجین در آموزه های اسلامی، سلام کردن به یکدیگر، رعایت ادب در برخورد با یکدیگر، استقبال از شوهر و بدرقه وی (نوری طبرسی، ۱۴۰۸ هـ.ق، ۱۴/۲۵۴)، قدردانی و سپاسگزاری از همسر (مجلسی، ۱۹۸۳، ۱۰۰/۲۳۹)، پرهیز از کلمات رکیک و زشت (مؤمنون: ۳)، مهرورزی و معاشرت نیکو (ر.ک.، نساء: ۱۹)، نگاه مهربانانه زن و شوهر به یکدیگر (نوری طبرسی، ۱۴۰۸ هـ.ق، ۱۴/۱۶۹) است که همه در چهارچوب مهارت های اساسی زندگی قرار می گیرند. خشونت از نظر آیات و روایات، هرنوع هتک حرمت، بدزبانی، زیرپا گذاشتن حقوق دیگران و تعدی است (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۴). پیامبر ﷺ می فرماید: «بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند و بدترین انسان ها کسانی هستند که زود به خشم آیند و دیر راضی شوند»؛ امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: «مجادله کردن نابهنجاری شدیدی است که برای انسان خصلتی بدتر از آن نیست». امام علی علیه السلام می فرماید: «از مجادله و ستیز پرهیزید که دل های دوستان و برادران را بیمار کند و نفاق رویند» (کلینی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۳/۴۰۹). مجادله به عزت نفس آسیب می رساند و توصیه شده است حتی



اگر احساس می‌کنید حق با شماست مجادله را ترک کنید (ابن بابویه، ۱۴۱۳ هـ.ق، ۱/۱۴۴).

اختلافات زناشویی^۱ به تعاملات آشفته، رابطه دشمن‌گونه و تنش‌زا و بی‌احترامی بین زوجین تعریف شده است. (ویلسون، آندریج، پنگ، بایلی، ملازکی و گلاس، ۲۰۱۷)^۲ پدیده طلاق یکی از معتبرترین شاخص‌های نارضایتی در روابط زناشویی و نوعی گسستگی عاطفی زوجین است (کورپورال، براس ون گرونو و تیلبورگ، ۲۰۱۳)^۳. در آیات زیادی از قرآن کریم (ر.ک.، طلاق، ۲۲۴-۲۲۷؛ بقره: ۱۹ و ۱۳۰) به طلاق اشاره شده است. در آموزه‌های اسلامی توصیه بر آن است که تعارضات زناشویی به صورت منطقی و مسالمت‌آمیز حل شود و آیاتی از قرآن، حکمیت میان زوجین را توصیه می‌کند (ر.ک.، نساء: ۳۵).

قرآن، صلح را بهتر از هر چیزی می‌داند (ر.ک.، نساء: ۱۲۸) و کمک‌گرفتن از دیگران برای صلح را مطرح می‌کند (ر.ک.، مائده: ۲). در تعالیم اسلامی مداخله در حل اختلافات مردم مهم شمرده شده (شریف‌رضی، ۱۴۱۴ هـ.ق) و اصلاح بین زن و شوهر بسیار مطلوب است (ابن بابویه، ۱۴۱۳ هـ.ق). پژوهش شایسته، صاحبی و علی‌پور (۱۳۸۵) نشان می‌دهد که رضایت زناشویی و متغیرهای شناختی مانند انتظارات غیرمنطقی زوجین با یکدیگر همبستگی دارد. محدثی، همدانی، خلخالی، مرقاتی‌خویی و ساقی (۱۳۹۴) در پژوهش به این نتیجه رسیدند که تفاوت معنی‌داری در رضایت زناشویی زوجین در اثر مداخله به وجود می‌آید. کریمی‌اوتادی، خلعتبری و رضااستوار (۱۳۹۶) در تحقیقی با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و معنادرمانی بر بی‌رمقی زناشویی، رضایت زناشویی و بی‌آلایشی زوجین نشان دادند که رویکردهای درمانی بر روی مؤلفه‌های فوق تأثیرگذار است. قشقایی، رستمی و احمدی^۴ (۲۰۱۷) نیز در پژوهش خود نشان دادند که درمان شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی، ابعاد رضایت زناشویی و روابط فرازناشویی تأثیر معنی‌داری دارد و بین رابطه زناشویی و روابط فرازناشویی رابطه معنی‌داری است. باردن، بلبکی، بیولیو و مرچاند^۵ (۲۰۱۹) در تحقیقی تأثیر درمان شناختی-رفتاری را بر باورهای شخصیتی، راهبردهای کنارسازندگی و کیفیت زندگی بررسی کردند.

1. Marital discord

2. Wilson, S. J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B. E., Malarkey, W. B., & Glaser, J. K.

3. Korporaal, M., Broese van Groenou, M. I., & Tilburg, T. G. V.

4. Ghashghaei, F., Rostami, N., & Ahmadi, AR.

5. Bourdon, D. E., El Baalbaki, Gh., Beaulieu Prévost, D., Guay, S., & Marchand, A.



پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری بر باورهای شخصیتی، راهبردهای کنارساز و کیفیت زندگی تأثیر معنی‌داری دارد. پژوهش کیس، دیل و فاستر^۱ (۲۰۱۹) نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری کوتاه‌مدت در کاهش اختلالات اضطرابی مؤثر است و باعث افزایش رضایت از زندگی افراد می‌شود. سجادی، قادری ثانی، فرهودیان، محقق، سلطانی و آزادچهر (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین تأثیر معنی‌داری دارد. پریفتانجی و همکاران^۲ (۲۰۱۸) در تحقیقی، نقش آموزش مهارت‌های زندگی را بر افزایش رضایت از زندگی و بهبود روابط مطالعه کردند و نتایج نشان دادند افرادی که در دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده‌اند از نظر داشتن روابط سالم و رضایت از زندگی تغییر قابل توجهی کرده‌اند. نتایج پژوهش هانگ، چن، گرین، چییونگ و ویبا^۳ (۲۰۱۹) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تأثیر دارد و سازگاری را ارتقا می‌دهد.

پژوهش در مسئله رضایت زناشویی به دلیل جایگاه نهاد خانواده و تأثیر آن بر سایر جنبه‌های زندگی اهمیت دارد. آشنایی مشاوران با روش‌های کارآمد در حل اختلافات خانوادگی به‌ویژه در جلسات محدود مشاوره قبل از طلاق می‌تواند در پیشگیری و کاهش طلاق مؤثر باشد. دین مبین اسلام، تعالیم و آموزه‌های جامع، روان و ساده، هماهنگ و منطبق بر روش‌های جدید و رایج مشاوره و روان‌شناسی خانواده دارد که نشان‌دهنده جامعیت و کاربردی بودن آنهاست. به‌کارگیری همزمان این آموزه‌های ارزشمند با رویکردهای رایج مشاوره خانواده باید مورد توجه قرار گیرد. با توجه به محدودیت جلسات مشاوره برای متقاضیان طلاق در مراکز مشاوره خانواده دادگستری که به‌طور معمول سه جلسه است و افزایش آمار طلاق، اهمیت آشنایی با مداخلات کاربردی و مؤثر برای این متقاضیان بیشتر احساس می‌شود.

پژوهش حاضر با هدف شناخت روش مؤثر برای این جلسات و مراجعین خاص آن و کسب نتایج کاربردی مداخلات در همان شرایط مکانی، محدوده زمانی و همان چهارچوب‌های واقعی انجام شد و رویکردهای مورد استفاده در پژوهش با آموزه‌های

1. Keyes, A., Deale, A., Foster, C., & Veale, D.

2. Priftanji, D., & et al

3. Huang, CC., Chen, Y., Greene, L., Cheung, SH., & Wei, Y.



اسلامی، آیات و روایات متناسب با هرکدام مطابقت داده شد. بنابراین، تبیین جدیدی بر مبنای تعالیم اسلامی از دورویکرد درمانی به کاررفته در پژوهش حاضر ارائه شد که می‌تواند بدیع باشد و علاوه بر روشن شدن غنای تعالیم اسلامی به عنوان مؤلفه‌ای از فرهنگ ایرانی به درک عمیق‌تر مراجعین از جلسات و شکل‌گیری اتحاد درمانی به عنوان مهمترین عامل در اثربخشی هر درمان با تکیه بر انگیزه‌های درونی مراجعین کمک کند. با توجه به موارد فوق و اینکه برای مقایسه میزان اثرگذاری این دو روش درمانی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق تا کنون پژوهشی انجام نشده است، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. زوجین سازش نیافته، زوجین متقاضی طلاق هستند که شرکت در جلسات مشاوره دادگستری تأثیری در تصمیم‌گیری آنها نداشته و جدا شدن آنها قطعی است. با توجه به محدودیت تعداد جلسات مشاوره برای متقاضیان طلاق در مراکز مشاوره خانواده دادگستری، تعداد جلسات برای گروه‌های آزمایش پژوهش حاضر، براساس جلسات معمول این مراکز ۳ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی تعیین شد. پیش‌آزمون قبل از مداخله و پس‌آزمون یک هفته بعد از اتمام مداخله گرفته شد. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس (ANCOVA) با استفاده از نرم‌افزار spss ۲۳ تحلیل شد و معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش، تمام زوجین متقاضی طلاق بودند که در سال ۱۳۹۷ به دادگاه خانواده شهر کرج مراجعه کردند که از بین آنها تعداد ۴۵ زوج سازش نیافته به صورت هدفمند مبتنی بر ملاک‌های ورود و خروج به عنوان نمونه انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش



(شامل زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی) و یک گروه گواه گمارده شدند. ملاک‌های ورودی پژوهش عبارت بود از: داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، تمایل زوجین برای شرکت در پژوهش و مشارکت زن و شوهر در جلسه‌های آموزشی. معیارهای خروج از پژوهش نیز عبارت بود از: داشتن اختلال جدی پزشکی یا روان پزشکی و اعتیاد.

۲-۳. ابزار پژوهش

ابزار گردآوری پرسش‌نامه‌ای شامل دو بخش: بخش اول اطلاعات دموگرافیک (نام و نام خانوادگی، سن، میزان تحصیلات، مدت زمان تأهل، نوع ازدواج سنتی یا غیرسنتی، علت مراجعه و اختلاف، تعداد فرزندان، تلفن)، و بخش دوم پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) بود.

۲-۳-۱. پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ

این پرسش‌نامه توسط اولسون، فورنیر و درانکمن در سال ۱۹۸۹ (به نقل از ثنایی، ۱۳۸۷) برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی طراحی شد. نسخه اصلی آزمون ۱۱۵ سؤال دارد که شامل ۱۲ خرده مقیاس است، اما سلیمانیان (۱۳۷۳) فرم کوتاهی از این پرسش‌نامه را تهیه کرد که ۴۷ سؤال نمونه داشت و مؤلفه‌های آن شامل رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری عقیدتی است. در فرم اصلی، پایایی پرسش‌نامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده و سلیمانیان (۱۳۷۳) پایایی فرم کوتاه پرسش‌نامه را با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر از فرم کوتاه این پرسش‌نامه استفاده شده است. وادسبای (به نقل از پویامنش، احدی، مظاهری و دلاور، ۱۳۸۷) در زمینه قابلیت اعتماد آزمون، تحقیقات گسترده‌ای انجام داده است؛ میزان قابلیت اعتماد آزمون به روش بازآزمایی بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴ و قدرت تمیز آن ۰/۹۰ گزارش شده است و بررسی‌های انجام‌شده به کمک این مقیاس بر روی زوج‌های خوشبخت، پایدار، طلاق‌گرفته و در حال طلاق، روایی این مقیاس را تأیید کرده است.

۲-۴. مداخله آزمایشی

برنامه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، پروتکلی تلفیقی بود مبتنی بر چند بسته آموزشی درزمینه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری مانند بسته آموزشی پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی^۱ (۲۰۱۴) زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و ساختاری مینوچین براساس رویکرد یکپارچه (۲۰۱۹) که در گروه آزمایش اول اجرا شد. درزمینه روایی محتوای مداخله، مداخله مورد نظر در اختیار پنج روان‌درمانگر قرار گرفت و تأیید آنها در مورد اثربخشی محتوای آن کسب شد. آموزش مهارت‌های زندگی، خلاصه‌ای از بسته آموزش مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی به نقل از صادقی، علی‌پور، عابدی و قاسمی^۲ (۲۰۱۳) بود که در پژوهش حاضر، سه مهارت اساسی کنترل خشم، ارتباط مؤثر و حل مسئله در گروه آزمایش دوم اجرا شد. در گروه گواه، مداخله‌ای انجام نشد.

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۱

توزیع فراوانی آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه

ویژگی	شاخص	گروه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری				گروه آموزش مهارت‌های زندگی		گروه گواه	
		فراوانی		درصد فراوانی		فراوانی		درصد فراوانی	
جنسیت	مرد	۱۵	۱۶/۷	۱۵	۱۶/۷	۱۵	۱۶/۷	۱۵	۱۶/۷
سن	زن	۱۵	۱۶/۷	۱۵	۱۶/۷	۱۵	۱۶/۷	۱۵	۱۶/۷
	کمتر از ۲۰ سال	۲	۲/۲	۲	۲/۲	۲	۲/۲	۲	۲/۲
	۲۰ تا ۳۰ سال	۴	۴/۴	۱۶	۱۷/۸	۱۲	۱۳/۳	۱۲	۱۳/۳
	۳۱ تا ۴۰ سال	۱۹	۲۱/۱	۸	۸/۹	۱۴	۱۵/۶	۱۴	۱۵/۶
	۴۱ تا ۵۰ سال	۵	۵/۶	۴	۴/۴	۲	۲/۲	۲	۲/۲
میزان تحصیلات	دیپلم	۲۰	۲۲/۲	۱۸	۲۰/۰	۲۵	۲۷/۸	۲۵	۲۷/۸
	فوق دیپلم	۲	۲/۲	۷	۷/۸	۲	۲/۲	۲	۲/۲
	لیسانس	۸	۸/۹	۵	۵/۶	۳	۳/۳	۳	۳/۳
مدت ازدواج	کمتر از ۵ سال	۱۲	۱۳/۳	۱۲	۱۳/۳	۱۲	۱۳/۳	۱۲	۱۳/۳
	۵ تا ۱۰ سال	۶	۶/۷	۱۳	۱۴/۴	۱۰	۱۱/۱	۱۰	۱۱/۱
	۱۱ تا ۱۵ سال	۱۰	۱۱/۱	۳	۳/۳	۴	۴/۴	۴	۴/۴
	۱۶ تا ۲۰ سال	۲	۲/۲	۲	۲/۲	۴	۴/۴	۴	۴/۴

1. Pirfalak, M., Sodani, M., & Shafiabadi, A.
2. Sadeghi, M., Alipour, A., Abedi, A., & Ghasmi, N.

نوع ازدواج	سنتی	۲۶	۲۹/۵	۲۲	۲۵/۰	۲۴	۲۷/۳
	غیر سنتی	۲	۲/۳	۸	۹/۱	۶	۶/۸

در جدول ۱ مشخصات دموگرافیک ۹۰ آزمودنی (۴۵ زوج) به تفکیک قرارگیری در گروه‌های مورد مطالعه گزارش شده است که براساس نتایج حاصل از آزمون کای دو بین توزیع فراوانی جنسیت ($p=0/999$)، سن ($p=0/05$)، مدت ازدواج ($p=0/197$) و نوع ازدواج ($p=0/735$) در بین سه گروه، تفاوت معنی داری نداشت، اما توزیع فراوانی میزان تحصیلات ($p=0/016$) در بین سه گروه، تفاوت معنی داری داشت.

جدول ۲

آماره‌های توصیفی رضایت زناشویی زوجین به تفکیک گروه‌های مورد مطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

زمان گروه مورد مطالعه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
زوج درمانی شناختی-رفتاری	۱۱۸/۷۷	۱۷/۶۳	۱۵۰/۳	۱۰/۱۴
مهارت‌های زندگی	۱۲۱/۴۷	۱۸/۷۰	۱۴۷/۴	۱۱/۷۰
گواه	۱۴۴/۸	۱۶/۵۵	۱۱۵/۰۷	۱۶/۵۵

براساس نتایج جدول ۲ در پس‌آزمون، میانگین رضایت زناشویی دو گروه آزمایش، بیشتر از گروه گواه بود.

جدول ۳

آماره آزمون لون برای بررسی برابری واریانس‌ها

متغیر	F	df۱	df۲	معنی داری
رضایت زناشویی	۰/۱۶۴	۲	۸۷	۰/۸۴۹

برای کنترل اثر میزان تحصیلات پیش‌آزمون‌ها به عنوان متغیر تصادفی، اثر پیش‌آزمون از طریق کوریبت کردن کنترل شد. برای بررسی همگنی ضرایب (شیب) رگرسیون از آزمون تحلیل دو عامل واریانس GLM و نمودار پراکنش استفاده شد. معنی داری آزمون، بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود ($F(2,87)=2/42, P=0/053$). در نتیجه می‌توان گفت که داده‌ها از فرض همگنی شیب رگرسیون تبعیت کردند. برای آزمون برابری واریانس‌ها از آزمون لون (Leven)

استفاده شد و چون معنی داری رضایت زناشویی ($F(2, 87) = 0/164, P < 0/05$) بزرگ‌تر از سطح معنی داری $\alpha = 0/05$ بود، می‌توان گفت واریانس بین گروه‌های کنترل و زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در متغیر وابسته با هم برابر بوده است (جدول ۳). بنابراین، مفروضه برابری واریانس‌ها بین گروه‌های کنترل و آزمایش برقرار بود.

جدول ۴

آماره آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پیوسته

معنی داری	آماره کولموگروف-اسمیرنوف	
رضایت زناشویی	۱/۰۷۸	۰/۱۹۵
کیفیت زندگی	۰/۶۹۵	۰/۷۱۹

مطابق جدول ۴ هر سه مفروضه تحلیل واریانس کواریانس (ANCOVA) برقرار و استفاده از این روش مجاز است.

جدول ۵

تحلیل کواریانس تأثیر زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	ضریب تأثیر ۲
پیش‌آزمون	۱۰۰۲۹/۷۹	۱	۱۰۰۲۹/۷۹	۱۸۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۶۸۳
گروه	۱۸۶۳۶/۷۲	۲	۹۳۱۸/۳۶	۱۷۱/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۸
خطا	۴۶۵۹/۵۸	۸۶	۵۴/۱۸	-	-	-

براساس نتایج جدول ۵، پس از تعدیل اثرات میزان تحصیلات و پیش‌آزمون، زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته تأثیر معنی داری داشت ($P = 0/001$) و میزان تأثیر زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق ۸۰٪ بود.

آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه زوجی گروه گواه، زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی

گروه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	معناداری	فاصله اطمینان ۰/۹۵	
				سطح پایین	سطح بالا
گواه و زوج درمانی شناختی-رفتاری	۳۵/۲۳	۱/۹۲۶	۰/۰۰۱	۳۲/۱۱	۳۸/۳۵
گواه و مهارت‌های زندگی	۳۲/۳۳	۱/۱۹۲	۰/۰۰۱	۲۹/۲۱	۳۵/۴۵
زوج درمانی شناختی-رفتاری و مهارت‌های زندگی	۲/۹	۱/۹۲۶	۰/۰۷	۰/۲۲۱۳	۶/۰۲۱۳

نتایج حاصل از مقایسه زوجی سه گروه از طریق آزمون تعقیبی توکی براساس جدول ۶ نشان داد که اختلاف میانگین رضایت زناشویی بین گروه گواه و گروه زوج درمانی شناختی-رفتاری ۳۵/۲۳ بیشتر از اختلاف میانگین بین گروه گواه و گروه آموزش مهارت‌های زندگی یعنی ۳۲/۳۳ بود. اختلاف میانگین نمره رضایت زناشویی بین دو گروه زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی ۲/۹ و معنی داری آن ۰/۰۷ و بیشتر از ۰/۰۵ بود. بنابراین، بین میزان رضایت زناشویی دو گروه آموزشی یعنی، زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی، تفاوت معنی داری وجود نداشت و میزان اثربخشی این دو روش مداخله بر رضایت زناشویی یکسان بود.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته برای شناخت و معرفی مداخله مؤثر برای جلسات مشاوره قبل از طلاق با توجه به شرایط خاص آن انجام شد. در پژوهش حاضر تلاش شد برای روشن شدن غنای تعالیم اسلامی به عنوان مؤلفه‌ای از فرهنگ ایرانی، درمان و نتایج کسب شده با زمینه‌های فرهنگی اسلامی مطابقت داده شود و تبیین جدیدی بر مبنای تعالیم اسلامی از دورویکرد درمانی به کاررفته در پژوهش ارائه شود. نتایج نشان داد که زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته تأثیر معنی داری دارد. بین رضایت زناشویی گروه زوج درمانی شناختی-رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی، تفاوت

معنی‌داری وجود نداشت. درمورد مقایسه میزان اثرگذاری این دوروش درمانی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین، تحقیقی درپیشینه یافت نشد که بتوان نتایج تحقیق حاضر را با آن مقایسه کرد. درباره اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر افزایش رضایت زناشویی زوجین، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش شایسته و همکاران (۱۳۸۵) باردن و همکاران (۲۰۱۹)، محدثی و همکاران (۱۳۹۴)، خانجانی و شکی، شفیع‌آبادی، فرزاد و فاتحی‌زاده (۱۳۹۵)، کریمی اوتادی و همکاران (۱۳۹۶)، راج، ساجدوا، جا، شراد، سینگ، آریا و ورما^۱ (۲۰۱۹)، کیس و همکاران (۲۰۱۹)، آنکلایر، هجاردگ و هیلتون^۲ (۲۰۱۷)، قشقایی و همکاران (۲۰۱۷) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که رویکرد شناختی-رفتاری بر شناخت‌ها، هیجان‌ها، تعاملات و رفتارهای بین‌فردی ایجادکننده مشکلات زناشویی و چگونگی تأثیر متقابل شناخت و رفتار زوج در ایجاد این مشکلات تأکید دارد. بنابراین، در زوج‌درمانی شناختی-رفتاری تأکید بر این است که چگونه زوجین رفتار یکدیگر را تعبیر می‌کنند، چگونه فرایندهای شناختی فرد مانند فیلتر، رفتار همسر را با علت‌یابی و معنادهی ارزیابی می‌کند و در نهایت چگونه رفتارهای آینده همسر را پیش‌بینی می‌نماید. درمان با تمرکز بر این موارد، زوجین را نسبت به مسائل واقع‌بین‌تر می‌کند و با اصلاح باورها، تفکرات و نگرش‌های غیرمنطقی و غیرواقعی نسبت به خود و همسر، زمینه افزایش رضایت از زندگی زناشویی را برای آنها فراهم می‌کند. (رک.، شایسته.، و همکاران، ۱۳۸۵)

در تبیین نتایج به‌دست‌آمده از منظر تعالیم اسلامی می‌توان گفت که توجه به شناخت، باور و اصلاح بینش در آموزه‌های اسلامی اهمیت زیادی دارد. در تعالیم دین اسلام به همسران توصیه می‌شود انتظارات منطقی داشته باشند (رک.، نساء: ۱۹). زیاد شدن تعارضات، ناشی از ناآگاهی افراد از نقش‌ها و نیازهای یکدیگر است که پاسخ نامناسب به طرف مقابل در هنگام نیاز را به دنبال دارد. انتظارات صحیح، ارزیابی صحیح نیازهای شریک زندگی و پیش‌بینی رفتارهای او را به دنبال دارد. این موضوع باعث احساس کنترل، پیش‌بینی‌پذیری و امنیت و سطوح بالایی از رضایت زناشویی و تعاملات سازگار می‌شود. براساس آموزه‌های اسلامی، پایه رشد معنوی انسان مراقبت و حسابرسی از خود است (رک.،

1. Raj, S., Sachdeva, SA., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, YK., & Verma, SK.

2. Anclair, M., Hjärthag, F., & Hiltunen, AJ.

طباطبایی، ۱۳۷۴، ۶/ ۱۶۵) و بر خودشناسی تأکید زیادی شده است؛ یعنی هر فرد، توجه به خود و اصلاح رفتارش را مقدم بر اصلاح دیگری بداند (رک.، شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ ه‍.ق). انسان عیب‌جو توجهش را بر کاستی‌های دیگران متمرکز می‌کند و خوبی‌های آنها را به حساب نمی‌آورد؛ درمقابل از کاستی‌های خود غفلت می‌کند و دچار خودبرتري می‌شود. درنتیجه اختلاف و ازهم‌گسستگی روابط به وجود می‌آید.

خودشناسی باعث می‌شود زوجین مسئولیت اعمال و افکار خود را بپذیرند و از دفاع‌های معیوبی چون انکار و فرافکنی که موجب گسستگی رابطه و سردی عاطفی می‌شود، جلوگیری می‌کند. ازمنظر اسلام، هدف زندگی ازجمله ازدواج، جلب رضایت خداوند است. (رک.، انعام: ۱۶۲) به این معنا که رفتارها، حالات عاطفی و نیازها در چارچوب دستورات الهی تنظیم شوند. در سایه یکتاپرستی شخصیت زوجین انسجام می‌یابد (رک.، زمر: ۲۹). وحدت هدف و انسجام شخصیت که در سایه ایمان به خدا کسب می‌شود به سلامت شخصیت و ارتقای کیفیت رابطه زوجین منجر می‌شود و محبت و مودتی که خداوند آن را اساس زندگی زناشویی معرفی کرده است، شکل می‌گیرد (رک.، روم: ۲۱). زوجین با این باور که برای آرامش هم آفریده شده‌اند به چشم امانت به هم می‌نگرند و در کنار اعتقاد به معاد با این نگرش سعی می‌کنند قدر لحظات باهم بودن را بیشتر بدانند و درنتیجه رضایت زناشویی آنها ارتقا می‌یابد.

نتایج پژوهش حاضر درباره اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین با پژوهش‌های پروین، فاطمی، امینیان و رفیعی (۱۳۹۳)، عزیزی، اسماعیلی، دهقان منشادی و اسماعیلی (۱۳۹۵)، پریفتانجی و همکاران (۲۰۱۸)، هانگ و همکاران (۲۰۱۹)، یوسفی (۱۳۹۵) و سجادی و همکاران (۲۰۱۵) مطابقت دارد.

درتبیین نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین، بهبود نحوه کنارآمدن با انتظارات متفاوت خود و خانواده، تقویت روابط لذت‌بخش و رشد‌دهنده با همسر، دفع فشارهای روانی، مدیریت خانواده و تربیت فرزندان، رشد و تقویت عواطف و احساسات نسبت به همسر، تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین، شناخت و کنترل هیجانات و احساسات خود و همسر و رفع درگیری‌ها و تنش‌های زوجین با یکدیگر را به دنبال دارد. درنتیجه باعث افزایش رضایت‌مندی زوجین از زندگی زناشویی می‌شود.





مهارت‌های زندگی، سازگاری زوجین با محیط و چالش‌های آن را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود به‌گونه‌ای کارآمد با مسائل روبه‌رو شوند و بتوانند مسائل و مشکلات زندگی را برطرف کنند.

آموزش مهارت‌های زندگی، زوجین را در بیان نیازهای درحال‌تغییر توانمند می‌کند، اولویت‌های آنها را در ارتباط با رابطه، همبستگی و انطباق‌پذیری بهبود می‌بخشد و موجب رضایت و انسجام رابطه می‌شود. این امر با به‌کارگیری راهبردهایی برای دوری کردن از تعارض مخرب و پرداختن به تعاملات مثبت روی می‌دهد و موجب برانگیختگی سطوح بالای حمایت در همسر می‌شود. در نتیجه زوجین با سبک حل مسئله به‌شیوه سازنده، توانایی برقراری ارتباط مؤثر و کنترل خشم از کیفیت بالاتری در روابط زناشویی برخوردار می‌شوند و زندگی خود را دارای ثبات بیشتری می‌دانند. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده از منظر تعالیم اسلامی می‌توان گفت که دین‌داری در تعدیل بحران‌های زندگی مؤثر است. بالابردن درک زوجین از مقدس بودن ازدواج باعث می‌شود زوج‌ها انرژی بیشتری برای حفظ آنچه مقدس می‌دانند، صرف کنند. زوجینی که زندگی زناشویی را مقدس می‌دانند بیشتر برای حفظ این رابطه می‌کوشند و چنین رفتارهایی باعث افزایش رضایت‌مندی زناشویی می‌شود (رک..، جدیری، فتحی آشتیانی، موتابی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۶).

سفارش معصومین علیهم‌السلام به مدارا با همسر در هر شرایطی (رک..، ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ هـ.ق، ۳/۵۵۶) و سعی زوجین برای رعایت حسن خلق از اختلافات و تشدید آن پیشگیری می‌کند. مدارا هنگام تنش، به حفظ آرامش عاطفی زوجین کمک می‌کند. از مسائل مهم در زندگی زناشویی که در قرآن بسیار به آن اشاره شده وفای به عهد و پیمان است (رک..، اسرا: ۳۴) که از جمله آنها وفای عهد به خدا، وفای عهد به خود و وفای عهد به همسر می‌باشد (رک..، مجلسی، ۱۹۸۳، ۱۰۰/۲۲۲). خداوند پیمان ازدواج میان زن و شوهر را میثاق محکمی می‌داند که زوجین در اسرار هم شریک می‌شوند و وفاداری به پیمان زناشویی نوعی امانت‌داری است (رک..، نساء: ۲۱). زوجین نباید از حدود روابط عاطفی تعدی کنند (رک..، مؤمنون: ۷). توجه به این نکات مهم باعث استحکام بنیان خانواده می‌شود. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «با مردم منصفانه رفتار کنید و با دوست و دشمن به عدالت رفتار نمایید» (آمدی، ۱۳۶۶).

انصاف تعامل مبتنی بر نوعی احسان و ایثار و از خودگذشتگی است تا زیان کمتری متوجه طرف مقابل شود. انصاف از مصادیق احسان است؛ زیرا در احسان، انسان فراتر از عدالت، می‌خواهد از حقوق خود بگذرد. روابط اجتماعی در قرآن بر سه اصل عدالت و احسان و اکرام بنا شده است. در عبور از مقام عدالت به مقام احسان، شخص باید از حق خود بگذرد و ایثار کند. از نظر اسلام صمیمت زوجین از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی است و در این رابطه اولین ملاک، صداقت است. در آموزه‌های اسلامی رکن روابط مؤثر زوجین، احترام بین آنهاست و توصیه شده است به همسران خود احترام بگذارید (ر.ک.، حرعاملی، ۱۳۷۴، ۵/۶۱) و محبت خود را به طور کلامی ابراز کنید (ر.ک.، مجلسی، ۱۹۸۳، ۲۳۷/۷۵) تا دوستی در دل هایشان پدیدار بماند (ر.ک.، کلینی، ۱۴۰۷ هـ.ق، ۵/۳۲۷). از منظر قرآن، اساسی‌ترین اصل در رفتار و تعامل میان زوجین، معاشرت به معروف است (ر.ک.، نساء: ۱۹). عبارت «معروف» سی‌وهشت بار در قرآن آمده است که نوزده مورد آن به موضوع معاشرت مردان با زنان در محیط خانواده اشاره دارد و معروف هر چیزی است که در شرع نیکو شمرده شده باشد. موارد فوق تنها بخش کوچکی از آموزه‌های دین مبین اسلام است که در چهارچوب الگو مهارت‌های اساسی زندگی باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین و ارتقای کیفیت رابطه آنها می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های اساسی زندگی و توجه به اصلاح شناخت‌ها و باورهای زوجین، در رفع تعارضات، افزایش رضایت زناشویی و ارتقای بهداشت روانی خانواده مؤثر است. به‌کارگیری همزمان رویکردهای رایج مشاوره و روان‌شناسی خانواده با تعالیم و آموزه‌های اسلامی منطبق با آنها در افزایش اثربخشی آنها مؤثر خواهد بود. نتایج به‌دست‌آمده را می‌توان در برنامه‌ریزی آموزش‌های قبل از ازدواج، آموزش خانواده، مداخلات قبل از طلاق برای رفع اختلافات، بهبود و ترمیم روابط زوجین مورد توجه قرار داد. پژوهش حاضر در مرحله اجرا با محدودیت‌هایی روبرو بود که از جمله می‌توان به عدم پاسخ‌گویی بعضی از آزمودنی‌ها به گزینه‌های خاص در مورد خود و محتاطانه عمل کردن برای فاش نکردن وضعیت خانواده‌ها اشاره کرد. برای رفع این محدودیت توضیحات بیشتری به پاسخ‌گو داده می‌شد تا ترغیب شود همه سؤالات را پاسخ دهد. همچنین مقاومت بالای برخی از متقاضیان طلاق و تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها

به‌ویژه میزان یادگیری، همکاری، میزان علاقه‌مندی و انگیزه آنها در اجرای صحیح برنامه آموزشی را می‌توان نام برد. پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر بر روی زوجینی که متقاضی طلاق نیستند و مقاومت بالایی این مراجعین را ندارند نیز اجرا شود تا نتایج به جامعه گسترده‌تری قابل تعمیم باشد.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۹). مترجم: فولادوند، محمد مهدی. قم: دارالقرآن کریم.
۱. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ ه.ق). من لایحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۸۵). روان‌شناسی خانواده همسران برتر. تهران: انتشارات اولیا و مربیان.
۳. امامی مقدم، زهرا، داوودی، ملیحه، بهنام، حمیدرضا، و امین‌یزدی، امیر (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بروکنش به استرس تحصیلی دختران دبیرستانی. مجموعه مقالات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، (۳۱)، ۲۷-۳۶.
۴. امینی، ابراهیم (۱۳۹۲). آیین همسرداری یا اخلاق خانواده. تهران: انتشارات اسلامی.
۵. آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). غررالحکم و درر الکلم. قم: انتشارات دفتر تبلیغات حوزه علمیه.
۶. پروین، ندا، فاطمی، آذر، امینیان، فاطمه، و رفیعی، لیل (۱۳۹۳). تأثیر جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی بروضعیت رضایت زناشویی پرسنل پرستاری زن شاغل در بیمارستان جاجر شهرکرد. نشریه پرستاری و مامایی، (۱)، ۳۷-۴۶.
۷. پورحیدری، سپیده، باقریان، فاطمه، دوست‌کام، محسن، و بهادرخان، جواد (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج‌های جوان. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، (۱)، ۱۴-۲۲.
۸. پویامنش، جعفر، احدی، حسن، مظاهری، محمدعلی، و دلاور، علی (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی مداخلات مبتنی بر نظریه الیس به دوروش مشاوره گروهی رودرو و اینترنتی در افزایش رضایت زناشویی. نشریه تحقیقات علوم رفتاری، (۲)، ۸۹-۹۶.
۹. ثنائی، باقر (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
۱۰. جدیری، جعفر، فتحی آشتیانی، علی، موتابی، فرشته، و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی. نشریه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، (۱۱)، ۲۰-۳۶.
۱۱. جوکار، محبوبه (۱۳۹۰). حقوق و وظایف متقابل زن و شوهر. نشریه طهورا، (۴)، ۷۹-۱۱۶.
۱۲. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۳۷۴). تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت (ع).
۱۳. حسینی، سیدمهدی (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی (حل مسئله و کنترل خشم) بر سلامت روان جوانان مجرم زندان عادل‌آباد شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه آزاد مرودشت.
۱۴. خانجانی‌وشکی، سحر، شفیع‌آبادی، عبدالله، فرزاد، ولی‌اله، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر صمیمت زناشویی زوجین متعارض شهر اصفهان. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، (۱۷)، ۳۱-۴۰.
۱۵. دلشاد‌تهرانی، مصطفی (۱۳۹۴). سیره نبوی منطق عملی. تهران: انتشارات دریا.
۱۶. سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. مترجم: نوری قاسم‌آبادی، ربابه، و محمدخانی، پروانه. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
۱۷. سلیمانیان، علی‌اکبر (۱۳۷۳). بررسی تأثیرات تفکرات غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی) بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تربیت معلم تهران.

۱۸. شایسته، گلنار،، صاحبی، علی،، و علی پور، احمد (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. *نشریه خانواده‌پژوهی*، ۲(۷)، ۲۲۳-۲۳۸.
۱۹. شریف‌الرضی، محمدبن حسین (جمع‌آوری‌کننده) (۱۴۱۴ه.ق). *نهج‌البلاغه*. قم: هجرت.
۲۰. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: نشر جامعه مدرسین.
۲۱. عزیزی، امیر،، اسماعیلی، رعنا،، دهقان منشادی، سیدمسعود،، و اسماعیلی، سودابه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق. *نشریه پرستاری ایران*، ۱۰۰(۲۹)، ۲۲-۳۳.
۲۲. کریمی‌اوتاری، بهزاد،، خلعتبری، جواد،، و رضا استوار، ژاله (۱۳۹۶). هم‌سنجی اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری با معنادرمانی بر بی‌رمقی زناشویی، رضایت زناشویی و بی‌آلایشی زوجین. *نشریه آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۳(۲)، ۸۱-۱۰۲.
۲۳. کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ه.ق). *الکافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۴. لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). *عیون الحکم و المواعظ*. قم: دارالحديث.
۲۵. مجلسی، محمدباقر (۱۹۸۳). *بحار الانوار*. بیروت: مؤسسه الوفا.
۲۶. محدثی، حمیده،، همدانی، مریم،، خلخالی، حمیدرضا،، مرقاتی خوبی، غفت‌السادات،، و ساعی، مرضیه (۱۳۹۴). بررسی تأثیر مشاوره با رویکرد شناختی-رفتاری بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی منتخب شهر ارومیه. *نشریه دانشکده پرستاری و مامایی / ارومیه*، ۱۴(۸)، ۷۳۸-۷۴۷.
۲۷. نوری طبرسی، حسین (۱۴۰۸ه.ق). *مستدرک الوسائل*. بیروت: مؤسسه آل‌البیت احیاء التراث.
۲۸. یوسفی، ناصر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. *نشریه روان‌شناسی خانواده*، ۳(۱)، ۵۹-۷۰.
29. Anclair, M., Hjärthag, F., & Hiltunen, AJ). 2017. (Cognitive Behavioural Therapy and Mindfulness for Health-Related Quality of Life: Comparing Treatments for Parents of Children with Chronic Conditions - A Pilot Feasibility Study. *lin Pract Epidemiol Ment Health* , 23(13), 1 -9.
30. Bagwell, E. K. (2006) *Factors Influencing Marital Satisfaction with a Specific Focus on Depression*. Senior Honors Theses. Eastern Michigan University.
31. Bourdon, D-E., El-Baalbaki, Gh., Beaulieu-Prévost, D., Guay, S., & Marchand, A. (2019) . Personality beliefs, coping strategies and quality of life in a cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *European Journal of Trauma & Dissociation*, <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2019.100135>
32. Bowen, G. L. (1988). Family Life Satisfaction: A Value-Based Approach. *Family Relations*, 37 (4), 458 -462.
33. Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. S. (2014). *ACT and RFT in relationships Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame theory*. United States: New Harbinger Publications.
34. Delavar, A. (2019). *Research Methods in Psychology and Educational Sciences*. Tehran: Viraiesh.
35. Ghashghaei, F., Roštami, N., & Ahmadi, AR. (2017). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Marital Satisfaction and Women's Extramarital Relations. *The Social Sciences*, 12 (4), 639- 646.
36. Huang, CC., Chen, Y., Greene, L., Cheung, SH., & Wei, Y. (2019). Resilience and emotional and behavioral problems of adolescents in China: Effects of a short-term and intensive mindfulness and life skills training. *Children and Youth Services Review*, 100, 291-297.
37. Keyes, A., Deale, A., Foster, C., & Veale, D. (2019). Time intensive cognitive behavioural therapy for a specific phobia of vomiting: A single case experimental design. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 66(10), 15- 23.

38. Korporeal, M., Broese van Groenou, M. I., & Tilburg, T. G. V. (2013). Health problems and marital satisfaction among older couples. *Journal of Aging and Health*, 25(8), 1279-1298.
39. Miller, J., & Tedder, B. (2011). *The Discrepancy between Expectations and Reality: Satisfaction in Romantic Relationships*. PSY 401: Advanced Research. Hanover College
40. Minuchin, S. (2019). *Family and family therapy*. Tehran: International publication.
41. Naeim, M., & Rezaei Sharif, A. (2016). The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 21-32.
42. Pirfalak, M., Sodani, M., & Shafiabadi, A. (2014). The Efficacy of Group Cognitive-Behavioral Couple's Therapy (GCBCT) on the Decrease of Couple Burnout. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4 (2), 247 -269.
43. Pourmeidani, S., Noori, A., & Shafati, A. (2014). Relationship Between Life Style and Marital Satisfaction. *J Family Res*, 10 (3), 31-34.
44. Priftanji, D., Cawley, MJ., Finn, LA., Hollands, JM., Morel, DW., Siemianowski, LA., & Bingham, AL. (2018). Performance and retention of basic life support skills improve with a peer-led training program. *Curr Pharm Teach Learn*, 10(6), 744-749.
45. Raj, S., Sachdeva, SA., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, YK. & Verma, SK. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Journal of Asian J Psychiatry*, 39, 58-62.
46. Sadeghi, M., Alipour, A., Abedi, A., & Ghasmi, N. (2013). The Effect of Life Skills Training on the Life Quality of Adolescent Orphans. *Refahj*, 13(49), 269 -286.
47. Sajjadi, S., Ghaderisani, R., Farhoodian, A., Mohaghegh, H., Reza Soltani, P., & Azadchehr, M. (2015). Effectiveness of Life Skills Training on Marital Satisfaction among Young Couples. *Social Welfare*, 15 (56), 133-149.
48. Wilson, S. J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B. E., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6- 13.