Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2023, Volume 21, Issue 2

The Effectiveness of Educational Package for a Sustainable Life based on the Lived Experience of Couples on Emotional Intimacy, Marital Adjustment and Their Reducing Marital Conflicts

Hossein Bahrami Hidaji[1], Bahman Akbari[2], Leila Moghtader[3]

1. PhD student, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
2. (Corresponding author)* Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

Abstract

Aim and Background: The educational intervention program for spouses refers to another intervention that prevents people and their relationships from the common vices of married life by reducing the number of destructive relationships and strengthening constructive behaviors. Educational interventions are usually aimed at protecting spouses from risk factors, such as destructive relationship patterns and irrational beliefs, and building supportive relationship factors, such as positive attitudes and marital intimacy.

Methods and Materials: In this research, the researcher has used a quantitative method. For this purpose, 20 couples were selected to implement the protocol. The research method at this stage will be a pre-test-post-test design with a control group. The selected subjects in both experimental and control groups were measured by pre-test. The required data collection tool was through a questionnaire and the results were analyzed by the variance of repeated measurements. The Shapiro-Wilk normality test was used to test the normality of the distribution of scores related to several studies, and pairwise comparisons were also tested using the Bonferroni test.

Findings: The researcher investigated her research in the form of three hypotheses, and the results showed that the educational package has a positive and significant effect on emotional intimacy, marital compatibility, and reducing marital conflicts and the results were smaller than 0.005.

Conclusions: The hypotheses of the research were confirmed and it can be said that the educational package of sustainable life based on the lived experience of couples with experience of divorce is effective on emotional intimacy and this effect has been lasting. Also, the results showed that the training package increased marital compatibility in the experimental group compared to the control group and also decreased marital conflicts.

Keywords: Sustainable Life, Emotional Intimacy, Marital Adjustment, Marital Conflicts.

Citation: Bahrami Hidaji H, Akbari B, Moghtader L. **The Effectiveness of Educational Package for a Sustainable Life based on the Lived Experience of Couples on Emotional Intimacy, Marital Adjustment and Their Reducing Marital Conflicts. Size 9 Bold**. Res Behav Sci 2023; 21(2): 304-316.

* **Bahman Akbari,**
Email: bakbari44@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]

[DOI: 10.48305/21.2.304]

اثربخشی بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین بر صمیمیت عاطفی، سازگاری زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی آنان

حسین بهرامی هیدجی[۱]، بهمن اکبری[۲]، لیلا مقتدر[۳]

۱- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۲- (نویسنده مسئول)* استاد، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: برنامه مداخله آموزشی برای همسران به هرگونه مداخله‌ای اطلاق می‌شود که با کاهش میزان روابط مخرب و تقویت رفتارهای سازنده، افراد و روابط آنها را از رذایل مشترک زندگی زناشویی بازدارد. مداخلات آموزشی معمولاً بر محافظت از همسران در برابر عوامل خطر، مانند الگوهای روابط مخرب متمرکز است و باورهای غیرمنطقی و ایجاد عوامل رابطه حمایتی، مانند نگرش مثبت و زناشویی صمیمیت.

مواد و روش‌ها: در این تحقیق پژوهشگر از روش کمی استفاده کرده است. برای این منظور، ۲۰ نفر از زوجین، برای اجرای پروتکل انتخاب شد. روش تحقیق در این مرحله از نوع طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل خواهد بود. آزمودنی‌های انتخاب‌شده در هر دو گروه آزمایشی و گواه به‌وسیله پیش‌آزمون مورداندازه‌گیری قرار گرفت. ابزار جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از طریق پرسشنامه بوده و نتایج توسط واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر تحلیل‌شده است. برای آزمون نرمال بودن توزیع نمرات مرتبط با متغیرهای پژوهش از آزمون نرمالیته شاپیرو – ویلک استفاده شد، همچنین نتایج مقایسه‌های زوجی با استفاده از آزمون بونفرونی، مورد آزمون قرار گرفت.

یافته‌ها: محقق تحقیق خود را در قالب سه فرضیه موردبررسی قرار داد و نتایج نشان داد بسته آموزشی بر صمیمیت عاطفی، سازگاری زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی تأثیر مثبت و معناداری دارد ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: فرضیات پژوهش مورد تأیید قرار گرفت و می‌توان گفت که بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین بر صمیمیت عاطفی مؤثر است و این تأثیر ماندگار بوده است. همچنین نتایج نشان داد که بسته آموزشی باعث افزایش سازگاری زناشویی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل بوده و نیز باعث کاهش تعارضات زناشویی گردیده است.

واژه‌های کلیدی: زندگی پایدار، صمیمیت عاطفی، سازگاری زناشویی، تعارضات زناشویی.

ارجاع: بهرامی هیدجی حسین، اکبری بهمن، لیلا مقتدر. **اثربخشی بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین بر صمیمیت عاطفی، سازگاری زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی آنان**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۲؛ ۲۱(۲): ۳۰۴-۳۱۶.

*- **بهمن اکبری،**

رایانامه: bakbari44@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]

[DOI: 10.48305/21.2.304]

مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد جامعه و شکل‌دهنده شخصیت آدمی است. مطلوبیت، رضایت، خشنودی و کیفیت و کارکرد بهینه خانواده عامل بسیار مؤثری در شکوفایی، رشد و پیشرفت خانواده محسوب می‌شود. خانواده به‌عنوان یک سیستم شامل زیرمجموعه‌های همسران، والدین و فرزندان است و زیرمجموعه همسران می‌تواند با فراهم ساختن الگویی مؤثر در تعامل زناشویی عمل نماید و چنانچه این خرده نظام، کارآمد و باکفایت باشد، شرایطی فراهم می‌گردد که در آن همسران صمیمیت، حمایت و رشد متقابل را تجربه کنند؛ به‌عبارت‌دیگر کیفیت زناشویی همسران بر کارآمدی، استحکام و دوام زیرمجموعه همسران تأثیر می‌گذارد (۳).

زن و مرد تشکیل‌دهنده بنیان خانواده می‌باشند. سازش و تفاهم از ضروریات یک ازدواج سالم می‌باشد. ازدواج با عشق و علاقه زن و مرد شکل می‌گیرد. زمانی که زوجین نمی‌توانند در خصوص برخی مسائل زندگی با یکدیگر به تفاهم برسند مشکلات و نارضایتی‌هایی ایجاد می‌شود. در پی مشکلاتی که ایجاد می‌شود زمانی که اختلاف و عدم سازش افزایش پیدا می‌کند ممکن است زوجین به این نتیجه برسند که ادامه زندگی برایشان مقدور نیست، درنتیجه از هم جداشده یا به عبارتی طلاق اتفاق می‌افتد. طلاق به پایان یافتن یک ازدواج قانونی که خود نیز به شکل قانونی انجام می‌شود اشاره دارد. اغلب دانشمندان اعتقاد دارند که طلاق دردناک‌ترین و آسیب‌زننده‌ترین رویداد برای خانواده‌های درگیر با آن است. امروزه پدیده طلاق در سطح دنیا رو به فزونی است و در کشور ما نیز میزان آن طی سال‌های اخیر افزایش پیدا کرده است (۱).

طلاق به برهم زدن یا تغییر دادن وظایف و مسئولیت‌های ازدواج بین زوج و تحت نظارت قانون هر منطقه گفته می‌شود. قوانین آن در مناطق مختلف متفاوت است، اما در اغلب آنها نیازمند حکم قانون و طی کردن مراحل قانونی است. مراحل قانونی آن شامل حضانت فرزندان، تقسیم دارایی، نفقه و نحوه دیدار و دسترسی به فرزندان، حمایت از فرزندان و غیره است (۴).

از سویی دیگر ازدواج پایدار و رضایت‌بخش، در فراهم آوردن ویژگی‌های مثبت بسیار برای اعضای خانواده ازجمله سلامت روانی مثبت، سلامت جسمانی و رشد کودک، کارآمد می‌باشد. این روابط زن‌وشوهری، محیطی مساعد را برای کودکان فراهم می‌آورد و همچنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقاء می‌دهد. دیکسون (۳۵) نیز براین باور است که زوجین پایدار و رضایتمند می‌توانند در مورد متغیرهای مؤثر در رشد و ارتقاء بهزیستی خود سرنخ‌هایی را فراهم سازند و در طول زمان کشف کنند که چه‌کاری را انجام دهند.

تجربه زیسته در این پژوهش منظور مفاهیم استخراج‌شده از مصاحبه کیفی با افراد دارای تجربه اقدام برای طلاق، می‌باشد.

منظور از تجربه زیسته یک بازنمایی از تجربیات و انتخاب‌های یک شخص معین و دانشی است که او از این تجربیات و انتخاب‌ها به دست می‌آورد. این تجربه به همراه مواردی که بر جامعه و فرهنگ متمرکزند و آن‌هایی که روی زبان و ارتباطات تمرکز دارند شاخه‌ای از تحقیقات کیفی است (۵).

صمیمیت، هسته بنیادین روابط در خانواده است و با اختلال در صمیمیت خانواده، مشکلات در منظومه خانواده ایجاد می‌شود که در صورت تشدید، خانواده را به سمت فروپاشی سوق می‌دهد. از طرفی عدم رضایت از صمیمیت یک موضوع کاملاً خصوصی و ذهنی است و وابسته به زمینه فرهنگی جامعه است. در همین راستا واکاوی‌های کیفی در زمینه صمیمیت‌های مخدوش شده و کیفیت روابط زوجین بسیار ضروری است و مدل‌های کیفی مستخرج از مصاحبه‌های زنان در آستانه طلاق می‌تواند راه گشای سیاست‌گذاران و پژوهشگران در برنامه‌ریزی‌ها باشد. صمیمیت یا همان ارتباط صمیمانه «حوزه اصلی که بزرگ‌سالان احساسات درونی خود را بروز می‌دهند» ازجمله تجارب مهم زندگی انسان به شمار می‌رود (۶).

صمیمیت به‌شدت با کیفیت زندگی زوجین در ارتباط است و اغلب به‌عنوان یک نیاز اساسی روان‌شناختی و یکی از ویژگی‌های اصلی ارتباط زناشویی مطرح می‌شود که بر سازگاری زناشویی و سلامت روان تأثیر می‌گذارد، ازجمله کاهش خطر افسردگی، افزایش خوشبختی و بهزیستی و تأمین یا زندگی رضایت‌بخش مفید از فرد. علاوه بر این، این یک پیش‌بینی کننده قوی از سلامت جسمی، مانند سطح پایین بیماری‌ها است (۷).

باومایستر سه سطح از صمیمیت را توصیف نموده‌اند:

۱- صمیمیت عاطفی: آشکارسازی عمیق احساسات برای همسر

۲- صمیمیت شناختی: بی‌پرده گویی افکار درونی

۳- صمیمیت رفتاری: مجاورت و نزدیکی زوجین و اختصاص دادن وقت برای یکدیگر (۸).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

همچنین گریف و مالهرب چندین نوع صمیمیت را شناسایی کرده‌اند که شامل صمیمیت عاطفی، جنسی، عقلانی، اجتماعی و تفریحی می‌باشد. این محققان دریافتند که مردان از تعامل جنسی برای افزایش صمیمیت عاطفی استفاده می‌کنند، درحالی‌که زنان به صمیمیت عاطفی نیاز دارند تا بتوانند ازلحاظ جنسی صمیمی شوند (۹).

تجربه صمیمیت در میان زنان و مردان متفاوت است. زنان خود افشایی در زمینه احساسات را به‌عنوان صمیمیت زیاد می‌دانند و مردان داشتن فعالیت‌های مشترک با همسر را نشانه صمیمیت می‌دانند. بررسی تفاوت‌های جنسیتی در سطح صمیمیت و دقت پیش‌بینی صمیمیت همسر نیز نشان داد که زنان سطح بالاتری از صمیمیت را نشان دادند و بهتر از مردان احساسات همسرشان را پیش‌بینی کردند. این نتایج نشان می‌دهد که مرد و زن ممکن است صمیمیت را به شیوه‌های مختلف تجربه کنند (۱۰).

در مورد شیوه‌های متفاوت ابراز صمیمیت در زنان و مردان در طی پژوهشی گزارش کردند که زنان صمیمیت را به‌صورت عشق، عاطفه و ابراز احساسات گرم نشان می‌دهند، درحالی‌که مردان صمیمیت را بیشتر مشارکت در فعالیت‌ها، نزدیکی بدنی، صمیمیت در گذراندن وقت و رفتارهای جنسی می‌دانند (۱۱).

سازگاری زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل در تعیین ثبات و دوام رابطه زناشویی است. همچنین سازگاری زناشویی بیشتر تابع عوامل فردی است که در طول زندگی ایجاد می‌شود (۲). در تعاملات زناشویی تأثیر سه عامل فردی مراقبت، خودکنترلی و کنجکاوی بر کیفیت و سازگاری زناشویی مرتبط است (۱۲). سازگاری زناشویی در مردان بیشتر از زنان است (۱۳). در حلقه‌های بین فردی ویژگی‌های خصومت مانند خشم، تسلیم‌های خصمانه مانند اضطراب، افسردگی. تسلط خصمانه مانند، پرخاشگری کلامی، درگیری زناشویی بر سازگاری زناشویی تأثیر منفی دارند (۱۴). سازگاری زناشویی انطباق وضعیتی است که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است می‌باشد. طبق این تعریف سازگاری زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در رابطه زناشویی مطابق با آنچه وی انتظار داشته باشد و ناسازگاری زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در رابطه زناشویی با وضعیت مورد انتظار و دلخواه فرد منطبق نباشد (۱۵). سازگاری زناشویی به معنای نداشتن مشکل در زندگی نیست بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آن‌هاست (۱۶). بنابراین سازگاری زناشویی یک فرآیند پویاست که ممکن است در هر نقطه‌ای از زمان روی یک پیوستاری از کاملاً سازگار تا ناسازگار ارزیابی شود. به‌این‌ترتیب سازگاری زناشویی مفهومی چندبعدی است که نسبت به رضایت زناشویی از ویژگی‌های عینی‌تری برخوردار است. بر اساس نظریه مبادله هومنز (۱۹۸۹) تعاملات از طریق رابطه فرد با فرد یا روابط میان دو فرد است شکل می‌گیرد. طبق نظریه کنش متقابل نمادین معناها درکنش متقابل دوطرفه افراد در محیط اجتماعی شکل می‌گیرند نمادها و معناها از کنش متقابل میان مردم به وجود می‌آید (۱۴).

تعارض در روابط بین فردی و صمیمی امری شایع و اجتناب‌ناپذیر است. تعارضات زمانی به وجود می‌آیند که اعمال یک فرد با دیگری مداخله کند (۱۷). شیوع روزافزون تعارضات زناشویی در عصر حاضر و درنتیجه افزایش طلاق و تأثیرات مخرب آن بر سلامت زوجین، فرزندان و بروز مشکلات اجتماعی، موجب شده است که درمانگران و روانشناسان نظریه‌ها و طرح‌هایی را جهت کمک به زوجین متعارض ارائه دهند (۱۸).

یکی از پیامدهای آسیب در خانواده بروز تعارضات زناشویی در بین زوجین است. تعارضات زناشویی بخشی از تجربه بسیاری از زنان و مردان می‌باشد. علیرغم اینکه اکثر ازدواج‌ها شروع خوبی دارند اما درنهایت زوجین از رابطه‌ی خود راضی نیستند. به نظر می‌رسد که شادی، ثبات و رضایت از ازدواج به خود زوج بستگی دارد (۱۹).

همسران متعارض را کسانی می‌دانند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکلات ارتباطی در حوزه‌های مختلف هستند. البته اختلاف زناشویی به‌خودی‌خود، پیوند زناشویی را تهدید نمی‌کند، بلکه عواطفی چون یاس، رنجش و بیزاری، باعث نارضایتی شده و رابطه را مختل می‌کند. همچنین هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض پدید خواهد آمد (۲۰).

به تعبیر دیگر تعارض زناشویی جزو جدانشدنی روابط زناشویی است و یکی از معیارهای ارزیابی سلامت روابط زناشویی آن است که زوجین چگونه تعارضاتشان را حل می‌کنند. بنابراین، سالم یا ناسالم بودن یک رابطه به مقدار تعارض بین افراد وابسته نیست، بلکه به نحوه حل تعارض بستگی دارد (۲۱).

بر اساس تحقیق خود نشان دادند که یک ازدواج شاد و موفق ازدواجی است که در آن زوج‌ها با یکدیگر همچون یک دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌ای ملایم، محترمانه و مثبت مدیریت می‌کنند. هر یک از زوجین

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

دیدگاه‌ها یا ادراک‌های خودش را درباره ازدواج و احساسات در رابطه زناشویی دارد (۲۲).

اگر یکی از طرفین یا هردو فقط به فکر خود باشند تعارض اتفاق می‌افتد. تعارضات زناشویی از خواسته‌ها و نیازهای ناهمگون زوجین به وجود می‌آید. معمولاً یکی از زوج‌ها خودخواهانه و بدون در نظر گرفتن استعدادها، توانمندی‌ها و نیازهای دیگری، خواسته‌ای را بیان می‌کند و وقتی آن خواسته برآورده نشود، تعارض ایجاد می‌شود (۲۳).

در پژوهش حاضر سه فرضیه مطرح گردید و مورد آزمون قرار گرفت.

فرضیه اول: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر صمیمیت عاطفی آنان مؤثر است.

فرضیه دوم: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر سازگاری زناشویی آنان مؤثر است.

فرضیه سوم: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر تعارضات زناشویی آنان مؤثر است.

مواد و روش‌ها

روش تحقیق در این مرحله از نوع طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل خواهد بود. قبل از اجرای متغیر مستقل، آزمودنی‌های انتخاب‌شده در هر دو گروه آزمایشی و گواه به‌وسیله پیش‌آزمون موردانداره‌گیری قرار خواهند گرفت. نقش پیش‌آزمون در این طرح اعمال کنترل (کنترل آماری) و مقایسه است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده منطقه ۵ شهر در سال ۱۴۰۱ تشکیل خواهند داد. در این مرحله برحسب پروتکل پیشنهادی، یک نمونه تصادفی ۲۰ نفر از زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شناسایی شدند و برای اجرای پروتکل انتخاب شد. مبنای انتخاب ۲۰ نفر در مرحله کمی استفاده از جدول کوهن است. بر این مبنا، برای محاسبه حجم نمونه در پژوهش‌های آزمایشی و نیمه آزمایشی به‌منظور مقایسه دو گروه، همچنین باید ابتدا سطح معناداری و توان آزمون را اختیار کرد که با استفاده از جدول تدوین شده که کوهن این کار امکان‌پذیر است.

ملاک‌های ورود عبارت بودند از

- ✓ زوجین با داشتن حداقل تحصیلات دیپلم،
- ✓ حداقل پنج سال زندگی مشترک
- ✓ دارای تجربه اقدام برای طلاق
- ✓ ساکن منطقه ۵ شهر تهران
- ✓ ۷ سال سکونت منطقه شهر تهران
- ✓ حداقل سن ۲۰ سال و حداکثر سن ۵۰ سال
- ✓ عدم سابقه بیماری اعصاب و روان
- ✓ تمایل به شرکت در جلسات
- ✓ عدم اعتیاد و مواد روان‌گردان
- ✓ نداشتن سابقه خیانت زناشویی
- ✓ تکمیل فرم رضایت‌نامه شرکت در جلسات آموزشی

روش گردآوری اطلاعات از ابزار پرسشنامه استفاده‌شده است.

پرسشنامه صمیمیت زوجین بروک و ورتمن

پرسشنامه تعارضات زناشویی

پرسشنامه سازگاری زناشویی

ابزار تجزیه‌وتحلیل داده‌ها برای تحلیل پرسشنامه‌ها از واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده کرده است.

محقق داده‌های گردآوری‌شده از تحلیل محتوای مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی، مورد تحلیل قرار گرفت و متناسب با نتایج به‌دست‌آمده بسته آموزشی طراحی‌شده زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق با رویکرد درمان شناختی رفتاری تدوین شد. درنهایت، شرح جلسات بسته آموزشی طراحی‌شده زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شامل اهداف و روند جلسات این بسته در جدول زیر آمده است.

درنهایت محقق به آزمون فرضیه‌های تحقیق پرداخت:

فرضیه اول: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر صمیمیت عاطفی آنان مؤثر است.

فرضیه دوم: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر سازگاری زناشویی آنان مؤثر است.

فرضیه سوم: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر تعارضات زناشویی آنان مؤثر است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

برای آزمون این فرضیه‌ها با توجه به تکرار آزمون‌های صمیمت عاطفی، سازگاری زناشویی و تعارضات زناشویی در سه نوبت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، از روش آماری تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. قبل از تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر، مفروضه کرویت داده‌ها موردبررسی قرار گرفت که چون سطح معناداری حاصله از ۰/۰۵ کوچک‌تر بود، لذا این فرض رد شد. یعنی فرض کرویت برآورده نشده است، لذا برای ادامه تفسیر در این حالت، نتایج مربوط به آزمون F بایستی بر اساس تعدیل درجه آزادی استفاده شود. برای تعدیل درجه آزادی، در آزمون کرویت ماخلی سه تخمین وجود دارد که به آنها اپسیلون گفته می‌شود. در این فرضیه از اپسیلون هینه- فلت استفاده شده است. از طرفی دیگر با توجه به اثر تعاملی (گروه × زمان)، همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است و اجرای آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر، صحیح می‌باشد.

جدول ۱. شرح جلسات بسته آموزشی طراحی‌شده زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق

جلسات	اهداف	محتوای جلسات
جلسه اول	معارفه و آشنایی زوجین با چارچوب جلسات	آشنایی زوجین و بیان منطق و اهداف جلسات آموزشی. عقد قرارداد و گرفتن تعهد برای شرکت منظم و مشارکت در فعالیت‌های گروه
جلسه دوم	شخصیت اثربخش	آشنایی زوجین با طلب خیر برای دیگران، مسئولیت‌پذیری در قبال همسر، تاب‌آوری در مقابل تعارضات زوجی، ازخودگذشتگی، روراستی و صداقت با همسر، احترام متقابل، قدردانی از زحمات همسر، گذشت متقابل از اشتباهات یکدیگر و سازش در زندگی زناشویی
جلسه سوم	تمایزیافتگی	آشنایی زوجین با چگونگی داشتن اوقاتی برای خود، دادن آزادی به همسر در پیگیری علایق شخصی، پرهیز از محدود ساختن همسر، حفظ فردیت در عین صمیمیت، پرهیز از ابراز مسائل زوجی به اطرافیان، حل مشکلات زندگی بدون دخالت دیگران، پرهیز از افشای اسرار همسر و جداسازی عاطفی سیستم زوجی از خانواده مبدأ
جلسه چهارم	دلبستگی زناشویی ایمن و فرزندان و گذر به مرحله والدینی	آشنایی زوجین با وجود عشق متقابل بین زوجین بیان جملات عاشقانه، تعهد نسبت به همسر و اطمینان به همسر، کاهش در زمان باهم بودن زوجین، ایجاد تنش و چالش در زندگی زناشویی و تقلیل شکیبایی زوجین
جلسه پنجم	باهم بودن‌های لذت‌بخش زوجی	آشنایی زوجین با گفتگوی باز و بی‌پرده زوجین امنیت در درخواست کردن از همسر، مداومت در صرف زمان برای هم انجام فعالیت‌های لذت‌بخش مشترک، درک دنیای درونی یکدیگر، کمک به آرامش فکری همسر و همدلی کردن.
جلسه ششم	آموزه‌های خانوادگی - مذهبی	آشنایی زوجین با زندگی بر اساس تعلیمات دینی، نقش خدا در ایجاد صمیمیت، اعتقاد به روزی‌رسانی خدا، وجود احترام متقابل بین والدین، والدین شاد بودن و صمیمیت والدین با هم
جلسه هفتم	پختگی عقلانی	آشنایی زوجین با هدف‌گذاری در زندگی، پرهیز از قضاوت زوجین در مرود یکدیگر، اعتقاد به کامل نبودن انسان، آگاهی از مشکلات احتمالی زندگی مشترک، نداشتن توقعات خارج از توان همسر، پرهیز از تجمل‌گرایی و مثبت اندیشی
جلسه هشتم	ازدواج آگاهانه	آشنایی زوجین با مفهوم تشابه زوجین، همسانی در علایق، شناخت متقابل، آگاهی از حساسیت‌های همسر، کشش اولیه نسبت به همسر، انتخاب بر اساس شناخت و صداقت در جلسات اولیه آشنایی
جلسه نهم	تعاملات سازنده زوجی	آشنایی زوجین با کوتاه آمدن در تعارضات زناشویی، معذرت‌خواهی و حل مسالمت‌آمیز مشکلات زناشویی، اعتراف به اشتباهات خود گفتگو برای حل مسائل و نبود مقابله‌به‌مثل در رابطه
جلسه دهم	حمایت ابزاری – عاطفی از همسر	آشنایی زوجین با روش‌های تأمین آرامش همسر قوت قلب دادن به همسر، مذاکره جهت دستیابی به دیدگاه مشترک، مشارکت مرد در کارهای منزل، مشاوره و همفکری آزاد با همسر و پرهیز از تصمیم‌گیری بدون مشورت
جلسه یازدهم	مسائل اجتماعی – اقتصادی	آشنایی زوجین با چگونگی حفظ پیوند مطلوب با اطرافیان، تأیید ازدواج از سوی خانواده‌های مبدأ، حمایت خانواده‌های مبدأ از زوجین، ایجاد ضعف اقتصادی در طول زندگی و بیکاری شوهر و تلاش زوجین برای یافتن شغل
جلسه دوازدهم	ارتقای کیفیت زندگی زناشویی	آشنایی زوجین با رضایت از فرزندان و چگونگی برقراری امنیت برای شکوفایی فرزندان، تداوم زندگی زناشویی، رضایت از همسر، خود ارتقایی و پیشرفت همسران، پرهیز از زندگی یکنواخت، آرامش در زندگی و حفظ شادی و نشاط

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

جداول ۲. شاخص‌های آماری توصیفی متغیرهای وابسته پژوهش (بخش کمی)

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
صمیمت عاطفی (پیش‌آزمون)	آزمایش	۹۲	۹/۲۲
	کنترل	۸۸/۴	۷/۹۹
	کل	۹۰/۲	۸/۶
صمیمت عاطفی (پس‌آزمون)	آزمایش	۱۰۰/۱۵	۹/۷۳
	کنترل	۸۸/۳	۶/۲۹
	کل	۱۳۴/۷	۴۸/۲۷
صمیمت عاطفی (پیگیری)	آزمایش	۱۸۰/۲	۱۰/۵۳
	کنترل	۸۴/۴	۶/۱۳
	کل	۱۳۲/۳	۴۹/۸۵
متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری زناشویی (پیش‌آزمون)	آزمایش	۷۸	۱۴/۷۶
	کنترل	۹۰/۶	۵/۹۷
	کل	۸۴/۳	۱۲/۷۲
سازگاری زناشویی (پس‌آزمون)	آزمایش	۱۳۳/۲	۱۷/۱۳
	کنترل	۸۲/۶	۹/۱۵
	کل	۱۰۷/۹	۲۹/۲
سازگاری زناشویی (پیگیری)	آزمایش	۱۲۹	۱۱/۷۳
	کنترل	۸۳/۱	۶/۹۳
	کل	۱۰۶/۰۵	۲۵/۳۴
متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
تعارضات زناشویی (پیش‌آزمون)	آزمایش	۱۹۱/۱	۷/۶۱
	کنترل	۱۹۶/۴	۶/۷۲
	کل	۱۹۳/۷۵	۷/۵
تعارضات زناشویی (پس‌آزمون)	آزمایش	۱۵۹/۹	۴/۵۳
	کنترل	۱۹۲/۹	۶/۶۷
	کل	۱۵۴/۴	۳۹/۸۹
تعارضات زناشویی (پیگیری)	آزمایش	۱۱۷/۲	۵/۴۹
	کنترل	۱۹۰/۹	۶/۶۷
	کل	۱۵۴/۰۵	۳۸/۲۷

یافته‌ها

فرضیه اول: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر صمیمیت عاطفی آنان مؤثر است.

بر اساس جدول ۳، نتایج حاصل از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، نشان می‌دهد که اثر بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر افزایش صمیمیت عاطفی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران معنادار است ($p<۰/۰۵$). از نتایج مقایسه‌های زوجی با استفاده از آزمون بونفرونی، جدول (۴) نشان داد که همه مقایسه‌های دوبه‌دو برای کلیه موارد معنادار هستند ($p<۰/۰۵$). یعنی تفاوت میانگین صمیمیت عاطفی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران قبل از مداخله با میانگین صمیمیت عاطفی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران بعد از مداخله و پیگیری معنادار است ($p<۰/۰۵$)؛ همچنین تفاوت میانگین صمیمیت عاطفی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران پس از آموزش بسته با میانگین صمیمیت عاطفی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران در قبل از آزمون و پیگیری معنادار است ($p<۰/۰۵$) و نهایتاً این‌که این

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

تفاوت میانگین‌ها برای پیگیری با قبل از مداخله و بعد از مداخله نیز معنادار است (p<۰/۰۵).

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر صمیمیت عاطفی در سه زمان

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا
زمان	۷۳۳۲/۰۳۳	۱	۷۳۳۲/۰۳۳	۵۴۴/۰۰۹	<۰/۰۰۱	۰/۹۶۸
زمان ×گروه	۶۱۹۲/۰۳۳	۱	۶۱۹۲/۰۳۳	۴۵۹/۴۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۹۶۲
خطا	۲۴۲/۶۰۰	۱۸	۱۳/۴۷۸			

جدول ٤. نتایج آزمون بونفرونی برای صمیمیت عاطفی زوجین

		اختلاف میانگین (I-J)	خطای معیار	p	فاصله اطمینان ۹۰ درصد	
					حد پایین	حد بالا
صمیمت عاطفی (پیش‌آزمون)	صمیمت عاطفی (پس‌آزمون)	-۴۴/۵	۱/۹۱۰	<۰/۰۰۱	-۴۹/۵۴۲	-۳۹/۴۵۸
	صمیمت عاطفی (پیگیری)	-۴۲/۱	۱/۹۷۲	<۰/۰۰۱	-۴۷/۳۰۴	-۳۶/۸۹۶
صمیمت عاطفی (پس‌آزمون)	صمیمت عاطفی (پیش‌آزمون)	۴۴/۵	۱/۹۱۰	<۰/۰۰۱	۳۹/۴۵۸	۴۹/۵۴۲
	صمیمت عاطفی (پیگیری)	۲/۴	۰/۵۶۲	<۰/۰۰۱	۰/۹۱۶	۳/۸۸۴
صمیمت عاطفی (پیگیری)	صمیمت عاطفی (پیش‌آزمون)	۴۲/۱	۱/۹۷۲	<۰/۰۰۱	۳۶/۸۹۶	۴۷/۳۰۴
	صمیمت عاطفی (پس‌آزمون)	-۲/۴	۰/۵۶۲	<۰/۰۰۱	-۳/۸۸۴	-۰/۹۱۶

همچنین نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تأثیر گروه‌بندی (بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق) در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار است (p<۰/۰۵). به عبارت بهتر می‌توان گفت؛ بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق باعث افزایش صمیمیت عاطفی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شده است. بنابراین، فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد و می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر صمیمیت عاطفی آنان مؤثر است و این تأثیر ماندگار بوده است.

فرضیه دوم: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر سازگاری زناشویی آنان مؤثراست.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر سازگاری زناشویی در سه زمان

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا
زمان	۴۷۳۰/۶۲۵	۱	۴۷۳۰/۶۲۵	۵۰/۸۵۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۹
زمان *گروه	۸۵۵۵/۶۲۵	۱	۸۵۵۵/۶۲۵	۹۱/۹۸۲	<۰/۰۰۱	۰/۸۳۶
خطا	۱۶۷۴/۲۵۰	۱۸	۹۳/۰۱۴			

بر اساس جدول ۵ نتایج حاصل از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، نشان می‌دهد که اثر بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران معنادار است (p<۰/۰۵). از نتایج مقایسه‌های زوجی با استفاده از آزمون بونفرونی، جدول ۶ نشان داد که همه مقایسه-

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

های دوبه‌دو معنادار هستند برای کلیه موارد ($p<۰/۰۵$). یعنی تفاوت میانگین سازگاری زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران قبل از مداخله با میانگین سازگاری زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران بعد از مداخله و پیگیری معنادار است ($p<۰/۰۵$). همچنین تفاوت میانگین سازگاری زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران پس از آموزش بسته با میانگین سازگاری زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران در قبل از آزمون و پیگیری معنادار است ($p<۰/۰۵$) و نهایتاً این‌که این تفاوت میانگین‌ها برای پیگیری با قبل از مداخله و بعد از مداخله نیز معنادار است ($p<۰/۰۵$).

جدول ٦. نتایج آزمون بونفرونی برای سازگاری زناشویی زوجین

		اختلاف میانگین (I-J)	خطای معیار	p	فاصله اطمینان ۹۰ درصد	
					حد پایین	حد بالا
سازگاری زناشویی (پیش‌آزمون)	سازگاری زناشویی (پس‌آزمون)	−۲۳/۶	۳/۱۱	<۰/۰۰۱	−۳۱/۸۲	−۱۵/۳۸
	سازگاری زناشویی (پیگیری)	−۲۱/۷۵	۳/۰۵	<۰/۰۰۱	−۲۹/۸	−۱۳/۷
سازگاری زناشویی (پس‌آزمون)	سازگاری زناشویی (پیش‌آزمون)	۲۳/۶	۳/۱۱	<۰/۰۰۱	۱۵/۳۸	۱۳/۸۲
	سازگاری زناشویی (پیگیری)	۱/۸۵	۳/۶۶	۱/۰۰	−۷/۸۱	۱۱/۵۱
سازگاری زناشویی (پیگیری)	سازگاری زناشویی (پیش‌آزمون)	۲۱/۷۵	۳/۰۵	<۰/۰۰۱	۱۳/۷	۲۹/۸
	سازگاری زناشویی (پس‌آزمون)	−۱/۸۵	۳/۶۶	۱/۰۰	−۱۱/۵۱	۷/۸۱

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تعارضات زناشویی در سه زمان

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا
زمان	۵۰۷۰/۰۰۰	۱	۵۰۷۰/۰۰۰	۴۴۹/۱۸۸	<۰/۰۰۱	۰/۹۶۱
زمان *گروه	۴۶۸۷/۵۰۰	۱	۴۶۸۷/۵۰۰	۴۱۵/۲۹۹	<۰/۰۰۱	۰/۹۵۸
خطا	۲۰۳/۱۶۷	۱۸	۱۱/۲۸۷			

همچنین نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تأثیر گروه‌بندی (بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق) در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار است ($p<۰/۰۵$). به عبارت بهتر می‌توان گفت؛ بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق باعث افزایش سازگاری زناشویی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شده است. بنابراین، فرضیه دوم پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد و می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر سازگاری زناشویی آنان مؤثر است و این تأثیر ماندگار بوده است.

فرضیه سوم: بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر تعارضات زناشویی آنان مؤثر است.

بر اساس جدول (۷)، نتایج حاصل از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، نشان می‌دهد که اثر بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران معنادار است ($p<۰/۰۵$). از نتایج مقایسه‌های زوجی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

با استفاده از آزمون بونفرونی، جدول ۸ نشان داد که همه مقایسه‌های دوبه‌دو برای کلیه موارد معنادار هستند ($p<۰/۰۵$). یعنی تفاوت میانگین تعارضات زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران قبل از مداخله با میانگین تعارضات زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران بعد از مداخله و پیگیری معنادار است ($p<۰/۰۵$)؛ همچنین تفاوت میانگین تعارضات زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران پس از آموزش بسته با میانگین تعارضات زناشویی زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران در قبل از آزمون و پیگیری معنادار است ($p<۰/۰۵$) و نهایتاً این‌که این تفاوت میانگین‌ها برای پیگیری با قبل از مداخله و بعد از مداخله نیز معنادار است ($p<۰/۰۵$).

جدول ۸. نتایج آزمون بونفرونی برای تعارضات زناشویی زوجین

		اختلاف میانگین (I-J)	خطای معیار	p	فاصله اطمینان ۹۰ درصد	
					حد پایین	حد بالا
تعارضات زناشویی (پیش‌آزمون)	تعارضات زناشویی (پس‌آزمون)	-۲۳/۶	۱/۶۷	<۰/۰۰۱	۳۴/۹۵	۴۳/۷۵
	تعارضات زناشویی (پیگیری)	-۲۱/۷۵	۱/۸۵	<۰/۰۰۱	۳۴/۸۱	۴۴/۵۸
تعارضات زناشویی (پس‌آزمون)	تعارضات زناشویی (پیش‌آزمون)	۲۳/۶	۱/۶۷	<۰/۰۰۱	-۴۳/۷۵	-۳۴/۹۵
	تعارضات زناشویی (پیگیری)	۱/۸۵	۰/۸	۱/۰۰	-۱/۷۳	۲/۴۳
تعارضات زناشویی (پیگیری)	تعارضات زناشویی (پیش‌آزمون)	۲۱/۷۵	۱/۸۵	<۰/۰۰۱	-۴۴/۵۸	-۳۴/۸۱
	تعارضات زناشویی (پس‌آزمون)	-۱/۸۵	۰/۸	۱/۰۰	-۲/۴۳	۱/۷۳

همچنین نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که تأثیر گروه‌بندی (بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق) در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار است ($p<۰/۰۵$). به عبارت بهتر می‌توان گفت؛ بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق باعث کاهش تعارضات زناشویی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل‌شده است. بنابراین، فرضیه سوم پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد و می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق بر کاهش تعارضات زناشویی آنان مؤثر است و این تأثیر ماندگار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

طلاق پدیده‌ای است که در جوامع امروزی با سرعت زیاد در حال افزایش است و آثار و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی و روان‌شناختی بسیاری بر مردان و زنان مطلقه دارد؛ که در صورت بی‌توجهی به آن باید منتظر دیگر پیامدهای منفی آن بود. انسان برای رسیدن به سلامت روانی راه‌های زیادی را آزموده است ولی رنجها و آلامش کاهش نیافته و انسانی که خود و جایگاه خود را نشناخته، نمی‌تواند در کنترل خواسته‌های غیرانسانی موفق شود و به آرامش حقیقی و سلامت روان برسد. طلاق تأثیر معنی‌داری بر بهزیستی روانی و اجتماعی دارد و اثرات منفی زیادی چه ازلحاظ روانی و چه ازلحاظ جسمانی بر زوجین برجای می‌گذارد. طلاق با دامنه‌ای از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت روان در خانواده‌ها می‌شود. از منظر روان‌شناختی، طلاق در میان خانواده‌های دارای پریشانی روانی و ناسازگار رایج است. آشفتگی‌ها و پریشانی‌های هیجانی منجر به ناتوانی زوجین در مدیریت رابطه خود و دلزدگی و تمایل بیشتر به جدایی می‌شود. درواقع طلاق یا متقاضی طلاق بودن یکی از شاخص‌های معتبر نارضایتی در روابط زناشویی و گسستگی عاطفی بین زوجین است. به قول هولمز و راهه طلاق و جدایی پس از مرگ همسر به‌عنوان پراسترس‌ترین واقعه زندگی در نظر گرفته شده است.

طلاق یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر عملکرد زوجین است که بر سلامتی خانواده تأثیر می‌گذارد (۲۴). شیوع طلاق در دهه‌های اخیر در دنیا افزایش‌یافته است (۲۵).

اگرچه این دیدگاه که «طلاق یک فاجعه است» هنوز هم فراگیر است، اما یک نظر مخالف نیز وجود دارد. رویکرد دیگر،

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

طلاق را نوعی رشد در نظر می‌گیرد. مطالعات نشان می‌دهند درحالی‌که طلاق مشکلات مختلفی ازجمله مشکلات مالی، اجتماعی و فرزند پروری را به همراه دارد، از سویی گاهی برای زوجین احساس رهایی و تسکین به همراه می‌آورد (۲۶).

با اینکه در ارتباط با پایداری ازدواج مطالعات و پژوهش‌های بسیاری انجام‌شده، اما تعیین معیارها و شاخص‌های موفقیت در ازدواج کمتر موردتوجه بوده است و بیشتر این پژوهش‌ها روی رابطه رضایتمند و درازمدت تمرکز نکرده‌اند بلکه روی متغیرهایی تمرکز کرده‌اند که مایه از هم پاشیدن ازدواج‌ها هستند (۲۷).

به‌بیان‌دیگر بیشتر پژوهش‌ها صرفاً به بررسی دلایل شکست و ناکامی و زمینه‌های شکل‌گیری نارضایتی و طلاق محدودشده‌اند (۲۸).

هفت دلیل را برای زندگی پایدار عنوان کردند: دوست همدیگر بودن، علاقه به همسر به‌عنوان یک انسان، مقدس شمردن ازدواج، توافق بر سر اهداف و انتظارات، تعهد، بیشتر شدن علاقه به همدیگر در طول زمان و تمایل به موفقیت در زندگی و رابطه زناشویی (۲۹).

از دیدگاه خانواده درمانگران، شناخت صمیمیت زناشویی به معنای شناخت تنوع در ساختارهای خانواده است. به همین دلیل است که خانواده درمانگران با در نظر گرفتن فرد در چارچوب روابط صمیمی در خانواده سعی در حل این مشکلات دارند. به‌این‌ترتیب، آنها موقعیتی را ایجاد می‌کنند که در آن زوج‌ها می‌توانند صمیمیت زناشویی خود را در فضای درمانی افزایش دهند (۳۰).

صمیمیت را منبع شباهت و نزدیکی می‌داند که در آن یک رابطه عاشقانه یا عاطفی شخصی با فرد دیگری مستلزم شناخت عمیق است و درک دیگری برای بیان افکار و احساسات بررسی علمی صمیمیت زناشویی به‌عنوان یکی از جنبه‌های مهم زندگی زناشویی آغاز شده است دهه ۱۹۶۰ با مطالعات میلر و همکاران با توجه ازنظر نظریه‌پردازان خانواده، صمیمیت زناشویی بین همسران هویت خانواده را می‌سازد و سلامت روان اعضای خانواده را تضمین می‌کند (۳۱).

سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. درواقع سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است و نقش والدینی را تسهیل می‌کند، عمر زن و شوهر را زیاد می‌کند، باعث افزایش سلامتی، توسعه اقتصادی، رضایت بیشتر از زندگی، کاهش مشکلات روان‌شناختی، مدیریت بهتر تعارض، مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله و مهارت‌های بهتر حل تعارضات می‌شود؛ اما درصورتی‌که سازگاری وجود نداشته باشد، این جنبه‌های مثبت از بین می‌روند و باعث مشکلات عدیده‌ای هم در زمینه‌ی فردی و هم اجتماعی می‌شود. در جلسات درمانی، زوجین توانستند خیلی از نگرانی‌های رابطه‌ای که موجب آشفتگی بین آنها شده بود را به‌گونه‌ای جمع‌بندی کنند که تمرکز آنها بیشتر بر احساسات و کمتر بر پرخاشگری و خشم نسبت به یکدیگر باشد؛ و همچنین در جریان درمان چگونگی تقویت جنبه‌های مثبت رابطه بررسی شد و برای زوجینی که روی جنبه‌های منفی رابطه‌شان تمرکز می‌کردند، فرصتی را پیش آورد که آنها توانستند جنبه‌های مثبت رابطه‌شان را بازبینی کنند و به اهمیت مثبت اندیشی در رابطه زناشویی خود پی ببرند (۳۲).

در مقابل صمیمیت عاطفی و سازگاری زناشویی، متغیری به نام تعارضات زناشویی قرار داد که می‌تواند زوجین را به سمت طلاق عاطفی و حتی طلاق رسمی بکشاند (۳۳).

تعارضات زناشویی در روابط زوجین یکی از پیامدهای آسیب در خانواده و پدیده‌ای شایع است. با آنکه خانواده به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌دهد، اما تعارضات زناشویی باعث سست شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای طبیعی زوجین می‌شود (۳۴).

در این پژوهش مداخله‌ای؛ که بر اساس یک بسته عملیاتی تدوین‌شده متناسب با مفاهیم استخراج‌شده از مصاحبه کیفی با افراد دارای تجربه اقدام برای طلاق برای داشتن زندگی پایدار، اجرا شد.

برنامه مداخله آموزشی برای همسران به هرگونه مداخله‌ای اطلاق می‌شود که با کاهش میزان روابط مخرب و تقویت رفتارهای سازنده، افراد و روابط آنها را از رذایل مشترک زندگی زناشویی باز دارد. مداخلات آموزشی معمولاً بر محافظت از همسران در برابر عوامل خطر، مانند الگوهای روابط مخرب متمرکز است و باورهای غیرمنطقی و ایجاد عوامل رابطه حمایتی، مانند نگرش مثبت و زناشویی صمیمیت.

به‌منظور تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق، داده‌ها از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی مورد تحلیل قرار گرفتند.

درنهایت فرضیه‌های تحقیق مورد آزمون قرار گرفت و نتایج به‌دست‌آمده معنی‌دار بودن فرضیه‌های تحقیق را نشان داد.

محدودیت‌های اجرای پژوهش عبارت بودند از: عدم همکاری لازم زوجین در اجرای پژوهش به دلیل ترس از افشای

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

اطلاعات محرمانه خانوادگی و برملا شدن اختلافشان با همسران خود در میان بستگان و آشنایان خود. به دلیل خاص بودن جامعه آماری و امکانات در اختیار پژوهشگر انتخاب نمونه آماری در دسترس صورت گرفت که این امر و وجود احتمال ایفای نقش متغیرهای پنهان و مزاحم درنتیجه آزمون فرضیات، یکی دیگر از محدودیت‌ها در اجرای پژوهش حاضر بود. طولانی بودن زمان مداخله آموزشی و مشکلات جاری زوجین باعث ترک تعدادی از زوجین در حین اجرای پژوهش از مداخلات آموزشی و جلسات اجرای بسته آموزشی شد که این امر خود یکی از محدودیت‌های بزرگ اجرای این پژوهش به‌حساب می‌آید.

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود محققان در پژوهش‌های آتی خود به بررسی تأثیر اجرای بسته آموزشی زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق، بر سازه‌های روان‌شناختی دیگر زوجین که به دوام زندگی زناشویی ایشان کمک می‌کند مانند رضایت زناشویی، گرایش به طلاق عاطفی، گرایش به ارتباطات فرا زناشویی و ... اقدام نمایند. همچنین پیشنهاد می‌شود در راستای ترویج زندگی زناشویی پایدار نسبت به تدوین و طراحی بسته‌های آموزشی مرتبط اقدام نموده و تأثیر اجرای آن بسته آموزشی را بر سازه‌های روان‌شناختی متنوعی که بر دوام زندگی زناشویی زوجین مؤثر است مورد آزمایش قرار دهند.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از همه کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کرده‌اند و در توزیع پرسشنامه‌ها کمک کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Afsane Gholami, Khosro Rashid & Mosayyeb Yarmohammadi. Formulation of training protocol for treating with children of divorce for mothers and its effect on the mothers' behavior. Knowledge & Research in Applied Psychology Vol 20. No. 3 (Continuous No. 77)- fall 2019 PP: 44-54.
2. Rozyan A, Namdarpour, Javadzadeh F. Qualitative Study of Individual Effective Factors in Marital Adjustment of Couples in Yasuj. Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences, 2022; 65(1):219-230. [Persian]
3. Goldberg PD, Peterson BD, Rosen KH, Sara ML. Cybersex: The impact of a contemporary problem on the practices of marriage and family therapists. Journal of Marital and Family Therapy. 2008 Oct;34(4):469-80.
4. Rozyan A, Namdarpour, Javadzadeh F. Qualitative Study of Individual Effective Factors in Marital Adjustment of Couples in Yasuj. Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences, 2022; 65(1):219-230. [Persian]
5. Benaquisto L, Given L. The SAGE encyclopedia of qualitative research methods. Given L, ed. 2008;413.
6. Mirgain SA, Cordova JV. Emotion skills and marital health: The association between observed and self–reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. Journal of Social and Clinical Psychology. 2007 Nov;26(9):983-1009.
7. Kardan-Souraki M, Hamzehgardeshi Z, Asadpour I, Mohammadpour RA, Khani S. A review of marital intimacy-enhancing interventions among married individuals. Global journal of health science. 2016 Aug;8(8):74.
8. Baumeister RF, editor. Social psychology and human sexuality: essential readings. Psychology Press; 2001.
9. P. Greeff, Hildegarde L. Malherbe A. Intimacy and marital satisfaction in spouses. Journal of Sex &Marital Therapy. 2001 May 1;27(3):247-57.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

10. Heller PE, Wood B. The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. Journal of Marital and Family therapy. 1998 Jul;24(3):273-88.

11. Hook MK, Gerstein LH, Detterich L, Gridley B. How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. Journal of Counseling & Development. 2003 Oct;81(4):462-72.

12. Gozuyesil E, Aslan KS, Atik D, Tar E. Evaluation of the marital adjustment and sexual functions in individuals with visual disability. Nigerian Journal of Clinical Practice. 2021 Nov 1;24(11):1728-36.

13. Tüzer V, Tuncel A, Göka S, Bulut SD, Yüksel FV, Atan A, Göka E. Marital adjustment and emotional symptoms in infertile couples: gender differences. Turkish Journal of Medical Sciences. 2010;40(2):229-37.

14. Smith TW, Traupman EK, Uchino BN, Berg CA. Interpersonal circumplex descriptions of psychosocial risk factors for physical illness: Application to hostility, neuroticism, and marital adjustment. Journal of personality. 2010 Jun;78(3):1011-36.

15. Aminianfar M, Refahi J, Ghaderi Z, Afshoon E. The effectiveness of enriching relations between spouses to reduce marital conflict between employees in different offices in Yasouj. Armaghane danesh, 2015 Sep 10;20(6):538-48.

16. Madathil J, Benshoff J.M. Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A comparison of Asian Indians in arranged marriages and Americans in marriages of choice. The Family Journal, 2008; 16(3): 222-230.

17. Shakeri S, Shabani J, Aghamohammadian Sharbaf H, Aghili S M. Mediating Role of Attitude towards Betrayal and Marital Conflict in Relation between Using Virtual Social Networks and Emotional Divorce. JCHR, 2019; 8(4): 220-227.

18. Mattoff M. Circumstances to integrate Acceptance and Commitment Therapy with short-term psychodynamic psychotherapies. Cogent psychology, 2018; 5(1): 1-24.

19. Manap, J., Chekassim, A., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. The purpose of marriage among single Malaysian youth. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2013;82 (3):112–116.

20. Markman HJ, Halford WK. International perspectives on couple relationship education. Family process. 2005 Jun;44(2):139-46.

21. Havaasi N, Kaar K.Z, Zadeh F.M. Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. Journal of Fundamentals of Mental Health, 2018;20(1):15-25.

22. Shahmoradi H, Sadeghi M, Goodarzi K, Roozbehani M. Effectiveness of integrated Gottman Emotional Focused and Strategic-Solution Focused approaches on decreasing the desire for divorce. Journal of Family Psychology, 2020; 6(1):71-86.

23. Wilson S.J, Andridge R, Peng J, Bailey B.E, Malarkey W.B, Kiecolt -Glaser J.K. Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Agegraded pathways to healing. Psych neuroendocrinology, 2017; 85: 6 -13.

24. Ozguc S, Tanriverdi D. Relations Between Depression Level and Conflict Resolution Styles, Marital Adjustments of Patients With Major Depression and Their Spouses. Arch Psychiatr Nurs. 2018;32(3):337-42.

25. Sands A, Thompson E. J, Gaysina D. Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2017; 15(2):105-114.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]
[DOI: 10.48305/21.2.304]

26. Kavas S. Post-divorce experience of highly educated and professional women (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey. 2010.

27. Nimtz MA. Satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: A phenomenological study. Liberty University; 2011.

28. Pirsaghi F, Zahrakar K, Kiamanesh A, Mohsenzadeh F, Hasani J. The Indices of effective marital relationship: A Qualitative Study. J Appl Couns. 2017 Aug 23;7(1):1-26.

29. Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. Emotion. 2014 Feb;14(1):130.

30. Barnez G. G. Family therapy in changing times. In G. G, Barnez (Ed.), Texts in counseling and psychotherapy (p.26). New York: Palgrave Macmillan. 1998. DOI:10.1007/9781-349-14011-4.

31. Johnson EM, Possemato K. Defining the things we can change to improve access to mental health care. Families, Systems, & Health. 2019 Sep;37(3):195.

32. Ahmadi L, Panaghi L, Sadeghi MS, Zamani Zarchi MS. The mediating role of personality factors in the relationship between family of origin health status and marital adjustment. Journal of Research and Health. 2020 Jun 10;10(4):239-48.

33. Mansooreh Nikoogoftar, Marital Conflicts with Emotional Divorce by Mediating the Role of Intimacy in Married Women; Examining a Causal Model. Journal of Islamic Life Style, 2021:5(1): 117-125.

34. Zhang H, Spinrad TL, Eisenberg N, Luo Y, Wang Z. Young adults' internet addiction: Prediction by the interaction of parental marital conflict and respiratory sinus arrhythmia. International Journal of Psychophysiology, 2017;120:148-56.

35. Kiani A, Ahmadi K, Navabinejad S, Taghvaei D. Identifying the factors that strengthen marriage in Iranian culture. Strategic Studies on Youth and Sports. 2022 Aug 23;21(56):313-34.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-07]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1402.21.2.8.1]

[DOI: 10.48305/21.2.304]