

تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۰۳ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۹

خلاصه

مقدمه: طلاق پدیده ای 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. از سویی دیگر ازدواج پایدار و رضایتبخش، در فراهم آوردن ویژگی های مثبت بسیار برای اعضای خانواده از جمله سلامت روانی مثبت و سلامت جسمانی کارآمد می باشد. و همچنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقاء می دهد.

روش کار: در این تحقیق پژوهشگر از رویکرد کیفی استفاده کرده است. برای این منظور، برای شناخت مؤلفه های زندگی پایدار از رویکرد داده بنیاد پرداخته شده است. محقق با انجام هفت مصاحبه به اشباع نظری رسیده و در نهایت ۷۶ کد باز استخراج و بر اساس ادبیات نظری اقدام به کدگذاری محوری و انتخابی کرده و نتایج را در قالب بسته آموزشی ارائه کرده است. ابزار جمع آوری داده های مورد نیاز از طریق مصاحبه عمیق، بر اساس تجربه زیسته با زوجینی که دارای تجربه اقدام برای طلاق داشته اند، بوده است.

نتایج: محقق تحقیق خود را از تجزیه و تحلیل کیفی متن مصاحبه ها، ۷۶ کد باز، ۳۷ کد محوری و ۱۲ زیرطبقه بدست آمد.

نتیجه گیری: با توجه به چنین عوامل مختلفی که در زندگی پایدار می تواند موثر باشد، به نظر می رسد عوامل مشخص و مشترکی وجود دارد که می تواند در زندگی پایدار زوجین نقش داشته باشد، بر همین اساس تدوین بسته آموزشی که مبتنی بر این عوامل مشترک و براساس تجربیات زیسته زوجین دارای تجربه طلاق باشد.

کلمات کلیدی: بسته آموزشی، زندگی پایدار، تجربه زیسته، طلاق

حسین بهرامی هیدجی^۱

بهمن اکبری^{۲*}

لیلا مقتدر^۳

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

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

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

Email: bakbari44@yahoo.com

مقدمه

شیوع طلاق در دهه های اخیر در دنیا افزایش یافته است (۷). بالا رفتن میزان طلاق در دوره ما سبب شده است که مسئله طلاق مورد توجه گروه زیادی از کارشناسان قرار گیرد. در خیلی از موارد حتی گروهی آن را به عنوان نشانه ای بر از میان رفتن خانواده در سالهای آینده تلقی کرده اند. غالباً گفته می شود که امروزه مردم با غم و تشویش کمتری در مقایسه با گذشته به ازدواج روی می آورند، چرا که طلاق برای آنان در حکم بیمه ای تلقی می شود و در صورتی که ازدواج ایجاد مشکل کرده و یا حالت موفقیت آمیز و خشنود کننده ای برای آنها نداشت می توانند آن را رها کنند. طلاق همواره یکی از چالش برانگیز ترین مسائل پیش روی جوامع بشری بوده است. چرا که آثار مستقیم و غیر مستقیم آن نه تنها بر تعادل روانی زوجین، فرزندان و ... بر جای می ماند؛ بلکه آثار منفی آن بر نظام اقتصادی و نظام فرهنگی غیر قابل انکار است. بنابراین شناخت علل و عوامل و جنبه های مختلف آن و آثاری که بر فرد و جامعه بر جای می گذارد، بسیار حائز اهمیت است. طلاق به عنوان پدیده ای که باعث جدایی میان دو نفر می شود، امری مشترک در همه جوامع است؛ اما شناخت آن از پیچیدگی های بسیار برخوردار است و همین پیچیدگی ها، مطالعه آن را دشوار ساخته است. از آنجا که ارتباط زن و شوهر غنی ترین و چند بعدی ترین ارتباط انسانی است، شناخت و درک علل واقعی طلاق، نیازمند ابزاری بس دقیق و پیچیده است (۱). طلاق شوم ترین سرنوشتی است که ممکن است برای یک خانواده رقم بخورد. با این وجود گاه گریزی از آن باقی نمی ماند. با طلاق رشته ازدواج میان زن و شوهر قطع می شود و از آن پس برای باز کردن گروه علقه میان آن دو باید برخی اقدامات انجام شود. این پدیده یکی از مسائل اجتماعی عصر ماست که امروزه کمتر کسی در مورد مشکل و معضل بودن آن شک می ورزد. میزان بالای

طلاق در جوامع امروزی جامعه شناسان را به کنکاش در مورد عوامل موثر بر آن داشته تا مکشوف گردد که چه چیزی موجب چنین تغییری در نرخ طلاق گردیده است. این پدیده جنبه های متعددی از زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و به یک معضل اجتماعی تبدیل شده است. پدیده طلاق یک پدیده روان شناختی است و علل متفاوت روانی، اجتماعی و ... دارد و می بایست روحیه طلاق زدگی در افراد وجود داشته باشد (۱). طلاق از نظر لغوی به معنی رها شدن می باشد و در اصطلاح عبارت از پایان دادن زناشویی به وسیله زن و شوهر می باشد. همچنین طلاق را می توان انحلال رابطه همسری در ازدواج دائمی را که بعد از آن از نظر رعایت حقوق و تکالیف مربوط به زناشویی مسئولیتی برای دو همسر نخواهد بود، تعریف کرد. طلاق را اغلب راه حل رایج و قانونی عدم سازش زن و شوهر، فرو ریختن ساختار زندگی خانوادگی، قطع پیوند زناشویی و اختلال ارتباط والدین با فرزندان تعریف کرده اند. در حقیقت همانگونه که پیوند بین افراد طبق آیین و قراردادهای رسمی و اجتماعی برقرار می شود. چنانچه طرفین نتوانند به دلایل گوناگون شخصیتی، محیطی، اجتماعی و با یکدیگر زندگی کنند به ناچار طبق مقررات و ضوابطی از هم جدا می شوند. از این نظر خانواده همچون عمارتی است که زن و شوهر ستون های آن را تشکیل می دهند و فرو ریختن هر ستون استحکام و استواری عمارت را دچار تزلزل و گسستگی می کند. طلاق با این دید، یکی از غامض ترین پدیده های اجتماعی، ارکان خانواده را در هم ریخته و بیشتر اثرات مخرب خود را بر روی فرزندان بر جای می گذارد. طلاق گسستن و فرو پاشیدن کانون گرم و آرام بخش زندگی است که اثرات جبران ناپذیری بر اعضای خانواده می گذارد. در تحقیقاتی که در زمینه طلاق صورت گرفته مشخص گردید ازدواج هایی که به طلاق منجر

شده اند، کاهش شدیدی در اعتماد به نفس اعضاء خانواده به وجود می آورد. چنین کمبودی می تواند ماهیتی اجتماعی، روانی یا جسمی باشد. کاهش اعتماد به نفس در نتیجه طلاق منشأ مهم اختلالات اعضاء خانواده در حین و بعد از طلاق می باشد. نه تنها طلاق سطح اعتماد اعضاء خانواده را کاهش می دهد بلکه باعث می گردد یکی از زوج ها یا هر دو به طور قابل ملاحظه ای احساس پوچی کنند (۱).

طلاق با دامنه ای از پیامدهای منفی موجب به خطر افتادن سطح سلامت روان در خانواده ها می شود (۷). طلاق و جدایی پس از مرگ همسر به عنوان پراسترس ترین واقعه زندگی در نظر گرفته شده است (۸). اگر چه این دیدگاه که " طلاق یک فاجعه است " هنوز هم فراگیر است، اما یک نظر مخالف نیز وجود دارد. رویکرد دیگر، طلاق را نوعی رشد در نظر می گیرد. مطالعات نشان می دهند درحالی که طلاق مشکلات مختلفی از جمله مشکلات مالی، اجتماعی و فرزند پروری را به همراه دارد، از سویی گاهی برای زوجین احساس رهایی و تسکین به همراه می آورد (۹).

ازدواج مهمترین رابطه بشری و یکی از پایدارترین روابط بین فردی به حساب می آید، زیرا پایه ای برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت نسل آینده است (۷).

خانواده کوچکترین و اصلی ترین واحد تشکیل دهنده جامعه است که با ازدواج شکل می گیرد. پایداری خانواده به دلیل تأثیری که بر فرد و جامعه می گذارد. از اهمیت زیادی برخوردار است. ازدواج با مقدمه عنوان آشنایی همراه است (۸).

پایداری ازدواج سنگ بنای خانواده ای سالم و رشد یافته را ایجاد می کند و زمینه ساز محیطی مناسب برای رشد فرزندان و سایر اعضای خانواده است (۹).

ازدواج پایدار پدیده ای است که مستلزم داشتن شرایط و عوامل متعددی است و نقش سازگاری و مؤلفه های مرتبط با آن، در

پایداری ازدواج به ویژه در مراحل و سال های ابتدایی آن، بسیار حائز اهمیت بوده است (۹).

اولین مقوله موثر در استحکام ازدواج مقوله زمینه ای است. این مقوله خود از دو عامل خانواده مبدا و عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی تشکیل شده بود مسایل خانواده مبدا همواره یکی از عوامل پیش بینی کننده موفقیت ازدواج محسوب می شود که توجه به آن در مشاوره های پیش از ازدواج تعیین کننده می باشد. عواملی همچون تمایز یافتگی، سبک دلبستگی، جو عاطفی خانواده و رضایت والدین از خرده مؤلفه های ذیل خانواده مبدا می باشد. بر اساس رویکرد فرامو، منبع مشکلات زوجین در این است که هر دو عضو نیازهای ارضاء نشده ای در خانواده اصلی دارند که آن را به دیگری فراقی می کنند. بوئن (۱۹۷۸) نیز که پیشگام نظریه های سیستم ها و خانواده است موضوع تمایز یافتگی افراد را در موفقیت ازدواج تعیین کننده می داند او معتقد است افراد به کسانی که سطح تمایز یافتگی شان شبیه آنهاست، جذب می شوند.

دومین مقوله ای که توجه به آنها به استحکام و موفقیت ازدواج می انجامد و نادیده گرفتن آن ازدواج و رابطه زوجین را با مخاطره مواجه می کند مقوله فردی است. عواملی مثل ویژگی های شخصیتی و اخلاقی و عوامل اعتقادی و معنوی ذیل این مقوله دسته بندی شده اند. سلامت اخلاقی و شخصیتی یکی از عوامل مؤثر در پیش بینی موفقیت ازدواج است. آراسته بودن افراد به زیور صداقت، انصاف، صبوری، گذشت، صمیمیت، نوع دوستی، نظم، احساس کفایت و شایستگی، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری، تاب آوری، امیدواری، شوخ طبعی، سازگاری، خسیس نبودن می تواند رابطه زوجین را مملوء از عطر آرامش و خوشبختی نماید. البته فقدان این ویژگی ها در افراد می تواند رابطه زوجین را مختل نموده و تا مرز فروپاشی بکشانند.

سومین مقوله موثر در موفقیت ازدواج، همسرگزینی است که از دو عامل همسانی و توافق و کفایت عقلانی تشکیل شده بود. مقوله همسرگزینی در هیچ پژوهشی در کنار مقوله های زمینه ای، فردی و زوجی مورد بررسی قرار نگرفته است و این مقوله با این استدلال در دسته بندی مؤلفه ها جای گرفت که جایگاه معیارهای انتخاب همسر را در پایداری ازدواج پررنگ تر دیده شود. یکی از مهمترین عواملی که توجه به آن می تواند در موفقیت ازدواج نقش انکارناپذیری داشته باشد. داشتن علایق و سلیق مشترک، اهداف مشترک و همچنین تشابه در طبقه اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی، باورهای دینی و تحصیلی و همچنین توافق نظر در مراسمات و جشنها و امور مالی می تواند پازل انتخاب هوشمندانه را تکمیل کند و پایداری ازدواج را به دنبال داشته باشد. پرواضح است نیازها، اهداف، سلیق و باورهای افراد در بستر خانواده و فرهنگ شکل می گیرد. بنابراین چنانچه افراد از تجانس فرهنگی و خانوادگی برخوردار نباشند قادر نخواهند بود تا به درجه ای از همسانی و توافق که لازمه شکل گیری ازدواج مؤثر باشد، دست یابند. این موضوع بوسیله نظریه انتخاب حمایت می شود آنجا که گلاسر به پنج نیاز اساسی و فطری انسانها (بقا، عشق و محبت، قدرت، آزادی و تفریح اشاره دارد (گلاسر، ۱۹۹۹). همچنین این عامل به عنوان یکی از تجارب مردان و زنان طلاق می باشد.

مقوله زوجی نیز یکی از مباحث مهم در حوزه ازدواج و خانواده است در این پژوهش شناخت و توجه به نیازهای جنسی، داشتن مهارت های ارتباط و موضوع فرزندآوری و تربیت فرزند به عنوان عوامل پیش بینی کننده در موفقیت ازدواج معرفی شده اند. در این میان نیاز جنسی همواره یکی از نیازهای اساسی و فیزیولوژیک هر فردی است که می تواند در چارچوب ازدواج به طور مشروع و معناداری ارضاء شود.

و ابرازگری، توجه به بهداشت فردی، ابراز علاقه کلامی، توجه به آراستگی ظاهری و پوشش، پایین بودن کشش جنسی و برقراری رابطه جنسی با همسر و غیر همسر قبل از ازدواج در کنار داشتن رضایت جنسی و داشتن دانش و مهارت کافی در برقراری رابطه جنسی قرارداد شده و پایداری ازدواج را تحت تاثیر قرار می دهند.

همچنین ارتباط زناشویی کارآمد یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های کیفیت زناشویی و موفقیت ازدواج است. ارتباط، هدف اصلی ازدواج است. ارتباط به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر بحث و تبادل نظر کنند و از نیازهای یکدیگر آگاهی یابند. دلیل اینکه مهارت های ارتباط در ذیل مقوله زوجی قرار گرفته این است که هنر ارتباط می تواند استحکام بخش رابطه زوجین و ضامن بقاء ازدواج باشد.

آخرین عامل زوجی استحکام بخش موضوع فرزندآوری و تربیت فرزند است. در سیستم خانواده پس از مسئولیت زوجی، مسئولیت والدینی مهمترین رکن خانواده است. آلماتو و کیت (۲۰۱۱) در مطالعه طولی خود به بررسی تأثیر کیفیت زندگی در خانواده اصلی و کیفیت زندگی فرزندان در دو دهه بعد که به تشکیل خانواده اقدام کرده اند، پرداختند. آنها در این مطالعه بیست ساله دریافتند که کیفیت زندگی در خانواده اصلی به طور قابل توجهی کیفیت زندگی نسل بعد فرزندان را پیش بینی می کند. نتایج پژوهش مهربانی (۱۳۹۵) نشان داد که وجود فرزند، زوجین را به هم وابسته تر می کند و برحسب این آثار آنها می افزاید. همچنین وجود تعداد بیشتری از فرزندان، خانواده را در موقعیت بهتری از لحاظ بهینگی قرار می دهد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که موفقیت ازدواج موضوعی چند بعدی است که مستلزم همه جانبه نگری در انتخاب همسر و رعایت عوامل و مؤلفه های پیش بین در این پژوهش است. و رسیدن به طراز

یک جامعه سالم و ازدواج های موفق مستلزم توسعه آگاهی ها و آموزش های پیش از ازدواج جوانان توسط مراکز مشاوره مجاز و با صلاحیت می باشد.

گلاسرنیز در نظریه انتخاب توضیح می دهد که همه رفتارهای انسان محصول انتخاب خودش است و نیروی محرک تمام رفتارهای انسان پنج نیاز اساسی و ژنتیکی است. این نیازها شامل بقا، عشق و تعلق خاطر، آزادی، تفریح و قدرت است. مشکلات اساسی انسانها از دیدگاه گلاسربه طور خلاصه شامل شکست در ارضای نیازهای برنامه ریزی شده ژنتیکی، فقدان رابطه نزدیک و صمیمی، و روانشناسی کنترل بیرونی است. روانشناسی کنترل بیرونی منشأ اصلی روابط ناخرسند مردم سراسر جهان است (۱۰).

در پژوهش پدیدارشناسی، تجربیات زیسته موضوع اصلی مطالعه است (۱۱).

در تحقیقات پدیدارشناسی کیفی، تجربه زیسته به بازنمایی تجربیات و انتخاب های یک فرد معین، و دانشی که از این تجربیات و انتخاب ها به دست می آورد، اشاره دارد (۱۲).

این یک مقوله از تحقیقات کیفی همراه با تحقیقاتی است که بر جامعه و فرهنگ و آنهایی که بر زبان و ارتباطات تمرکز می کنند (۱۳).

همچنین می توان به این مفهوم از این دیدگاه دست یافت که از آنجایی که هر تجربه دارای مؤلفه های عینی و ذهنی است، درک تمام جنبه های آن برای محقق مهم است (۱۴).

اما هدف چنین تحقیقاتی درک تجربیات زیسته افراد به عنوان واقعیت نیست، بلکه تعیین معنای قابل درک چنین تجربیاتی است (۱۵).

علاوه بر این، تجربه زیسته به معنای تأمل در مورد یک تجربه در حین زندگی کردن آن نیست، بلکه یادآوری است، با یک تجربه

معین پس از گذراندن یا زندگی کردن از طریق آن بازتاب می شود (۱۳).

«تجربه زیسته» اصطلاحی است که در بحث های محافل روشنفکری ما زیاد به کار می رود. خودم چند سال پیش مقاله ای نوشتم با این عنوان: «آیا فیلمساز مرد می تواند فیلم زنانه بسازد؟» پاسخ من در آن نوشته این بود که فیلمساز مرد چون مثل زن نزیسته است نمی تواند بخوبی او دنیای زنان را مجسم سازد و آن دنیا را بیان کند. در بحث هایی که با دوستان در این باره داشتم اما به اینجا رسیدیم که با این استدلال غیرمهاجر، مهاجر را نمی تواند درک کند (چون تجربه زیسته او را نداشته) و افراد وابسته به گروه های اکثریت جامعه حال گروه های اقلیت را نمی توانند بفهمند و مسیحی مسلمان را نمی تواند بفهمد و... در صورت زیاده روی در این اندیشه به آنجا می رسیم که درون هریک از این گروه ها هم افراد تجربه های زیسته یگانه خود را دارند و در نهایت هرکس فقط خودش را می تواند بفهمد. یعنی می رسیم به اصالت روانشناسی فردی که انواع روان درمان گرایی بر آن تکیه می کنند (۱۶).

پژوهش حاضر به دنبال تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق می باشد.

روش کار

در پژوهش حاضر، محقق در مرحله کیفی به دنبال تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق می باشد.

تحقیقات کیفی به تعاملات انسانی و تجربیات انسانی در بافت اجتماعی آن توجه دارند و در این شیوه ها «معنی» تجارب مورد توجه قرار دارد. رویکرد های کیفی به دنبال درک احساسات انسانی و معانی انسانی نهفته در رفتارها هستند. شیوه های کیفی برای آن دسته از سوالاتی که نیاز به تحلیل استقرایی، توصیف و

تفسیر تجارب متنوع انسانی دارند، مناسب هستند.

به همین منظور برای مطالعه تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام به طلاق نمی‌توان تنها به رویکرد های اثبات گرایی که دارای روش شناختی کمی است و به لحاظ هستی شناسی فاقد درک پدیده های ذهنی معانی مورد نظر افراد است، تکیه کرد. بنابراین باید از فنون پژوهش کیفی نیز بهره جست، چرا که به جای تاکید بر پیشی بینی، کنترل و اندازه گیری، بر کشف، توصیف و معنی تأیید می‌گردد و همچنین افراد واقعیت های اجتماعی را با ذهن خود و با تعبیر و تفسیرهایشان به طرز خاصی تجربه می‌کنند و بر همین اساس برای اینکه بتوان به سوال های مربوط به عوامل موثر پاسخ داد و به درک و شناخت بیشتری نسبت به تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام به طلاق برسیم باید از تحقیق کیفی استفاده نماییم.

یعنی محقق از منابع اطلاعاتی را به مقوله ها و مفهوم تبدیل کرده است.

جامعه آماری بخش کیفی این تحقیق شامل یک نمونه در دسترس هفت نفری از زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شهر تهران (منطقه ۵) بوده است.

با توجه به اینکه در این تحقیق از روش ترکیبی استفاده شده است، لذا از روش نمونه گیری روش های ترکیبی متوالی برای انتخاب نمونه استفاده شده است. در این راستا محقق جهت انتخاب نمونه در بخش کیفی، از روش نمونه گیری در دسترس با هدف دستیابی به فهمی از ماهیت و شکل متغیرهای مورد مطالعه جهت بازگشایی معنا، تولید ایده ها، مفاهیم و نظریه های مبتنی بر داده ها استفاده کرده است.

پس محقق از این حیث که هدف پژوهش تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام به طلاق و اثربخشی آن بر صمیمیت عاطفی، سازگاری زناشویی و تعارضات زناشویی آنان بوده است.

روش گردآوری داده‌ها: محقق برای جمع آوری داده های مورد نیاز از ابزار مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده کرده است.

روش نمونه گیری مورد استفاده در بخش کیفی این پژوهش، با انتخاب یک نمونه در دسترس هفت زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق با انجام مصاحبه نیمه ساخت دار به کفایت داده ها، رسیده است.

جدول ۱. مشخصات مشارکت کنندگان

شماره شرکت کنندگان	تحصیلات	شغل	تعداد فرزند	مدت ازدواج به سال
نسترن ۳۵ و بابک ۲۷ سال	لیسانس و دیپلم	خانه دار و کارمند	۲	۷
مرجان ۳۰ سال و داوود ۳۹ سال	دیپلم و دیپلم	خانه دار و راننده	۱	۵
سحر ۲۹ سال و سهند ۳۶ سال	لیسانس و فوق لیسانس	کارمند و کارمند	-	۶
شیوا ۳۲ سال و بارید ۳۸ سال	لیسانس و دیپلم	کارمند و فروشنده	۳	۸
شهناز ۳۸ سال و کامران ۴۸ سال	دیپلم و دیپلم	خانه دار و آزاد	-	۱۱
ملیکا ۲۹ سال و اشکان ۳۳ سال	لیسانس و لیسانس	کارمند و کارمند	۱	۶
نسرين ۲۷ سال نادر ۳۰ سال	دیپلم و دیپلم	خانه دار و مربی ورزشی	۲	۵

اقدام برای طلاق منطقه ۵ شهر تهران که شرایط حضور در پژوهش را داشتند؛ یعنی زوجین با داشتن حداقل تحصیلات

شرکت کنندگان در تحقیق بصورت داوطلبانه و از طریق روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. از بین زوجین دارای تجربه

دیلم، حداقل پنج سال زندگی مشترک و دارای تجربه اقدام برای طلاق داوطلب شرکت در تحقیق بودند. دعوت به عمل آمد که در مصاحبه حضور داشته باشند. قبل از انجام پژوهش به منظور رعایت اصول اخلاقی از زوجین برای شرکت در مصاحبه رضایت گرفته شد و راجع به اهداف پژوهش حاضر، محرمانه ماندن اطلاعات و هویت آنها توضیحات لازم ارائه شد.

پس از مصاحبه با ۷ زوج، اطلاعات گردآوری شده به نقطه اشباع رسید و به تشخیص پژوهشگران به ادامه مصاحبه نیازی نبود.

بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق چگونه است؟

به منظور تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه

زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق، داده‌ها از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی استراوس و کورین (۱۹۸۸)، مورد تحلیل قرار گرفتند.

کد گذاری باز: در اولین مرحله از کدگذاری از طریق بررسی سطر به سطر متن مصاحبه‌ها، ابتدا داده‌ها خرد و به اجزای کوچک‌تری تجزیه شدند. هر جمله یا عبارت خرد شده در قالب یک واحد معنایی صورت‌بندی شد. سپس، از طریق بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود، واحدهای معنایی مشابه در کنار هم قرار گرفتند و ۷۶ کد باز را شکل دادند.

جدول ۲. نمونه‌ای از چگونگی استخراج کدهای باز

ردیف	برخی از واحدهای معنایی مستخرج از متن مصاحبه‌ها در مرحله کد گذاری باز	کدهای باز
۱	<ul style="list-style-type: none"> ویژگی‌های شخصیتی بعنوان جنبه‌های تفاوت‌های فردی در قالب الگوهای پایدار تفکر، احساس و رفتار تأثیرات پایداری بر روابط بین همسران گذاشته نقش مهمی در روابط بین شان ایفا می‌کند. تأثیر شخصیت بر رابطه زناشویی قابل درک است. شخصیت هر فرد نوعی رفتارها و تعاملات خاص پایداری را در طول زمان و شرایط معین ایجاد می‌کند. اگر چه صداقت، مسئولیت پذیری، مداراگری، قدردانی، بخشودگی، انعطاف‌پذیری ویژگی‌هایی هستند که منجر به سازش، اعتماد و روابط نزدیک می‌شوند، اما آنچه اهمیت دارد مداومت در بروز این ویژگی‌هاست. زوجین در ارتباط با همسر خود با آشکار کردن ویژگی‌های مثبت وجودی خود، بطور مداوم و در هر شرایطی احساس امنیت، مهم بودن و آرامش را در همسر خود بر می‌انگیزند که منجر به احساس نزدیکی بین آنها می‌شود. افراد تمایز یافته نسبت به نقاط مثبت و منفی خویش آگاهی داشته و همین امر موجب عملکرد سازنده و مسأله‌مدار آنها در روابط زناشویی می‌شود. 	۱. طلب خیر برای دیگران ۲. مسئولیت پذیری در قبال همسر ۳. تاب آوری در مقابل تعارضات زوجی ۴. از خود گذشتگی ۵. روراستی و صداقت ۶. احترام متقابل ۷. قدردانی از زحمات همسر ۸. گذشت متقابل از اشتباهات یکدیگر ۹. سازش در زندگی زناشویی
۲		۱۰. داشتن اوقاتی برای خود ۱۱. دادن آزادی به همسر در پیگیری علایق شخصی ۱۲. پرهیز از محدود ساختن همسر ۱۳. حفظ فردیت در عین صمیمیت ۱۴. پرهیز از ابراز مسایل زوجی به اطرافیان

- افراد تمایز یافته نسبت به نیازها و تمایلات خود و همسر شناخت داشته و به همین دلیل توانایی ارتقای کیفیت زندگی زناشویی خود را دارند.
- افراد تمایز یافته قادر به تجربه صمیمیت در زمان‌های دوری و نزدیکی بوده و با احترام به علایق و فعالیت‌های همسر به حفظ فردیت وی کمک می‌کنند.
- زوجین تمایز یافته در حفظ حریم رابطه زوجی خود از دیگران نیز موفق بوده و سعی دارند با کمک یکدیگر از پس مسائل و مشکلات خود برآیند.
- همسران با حفاظت از حریم زناشویی خود از دیگران، اهمیت رابطه خود و استقلال آن از دیگران، مخصوصاً از خانواده مبدأ خود را به نمایش می‌گذارند و از آنجا که آنچه در این رابطه اتفاق می‌افتد، شنیده می‌شود، دیده می‌شود و حس می‌شود به اطرافیان بازگو نمی‌شود، اعتماد همسر را جلب کرده و در برخورد با همسر آزادانه‌تر رفتار می‌کند و این احساس آزادی در گفتگو و رفتار و همچنین احساس امنیت در رابطه باعث نزدیکی همسران به یکدیگر می‌شود.
- زوجین صمیمی برای یکدیگر پیکره دل‌بستگی امنی هستند. مظهري که به او عشق می‌ورزند و عشق دریافت می‌کنند و این تبادل عاشقانه در بستری از تعهد و اعتماد متقابل شکل می‌گیرد.
- زوجینی که به صورت ایمن به یکدیگر دل‌بسته هستند، هنگامی که دچار مشکلات ارتباطی می‌شوند به راحتی از همسر خود طلب حمایت می‌کنند.
- این زوجین در زمینه درک و تفسیر رفتارهای کلامی و غیر کلامی همسر توانمند می‌باشند، عملکرد خوبی نیز در ارائه رفتارهای حمایتی و مراقبتی از خود نشان می‌دهند.
- دل‌بستگی عاشقانه بین همسران به آنها این امکان را می‌دهد که علاوه بر لایق عشق و محبت از همسر خود می‌بینند، نسبت به او با محبت برخورد کرده، در دسترس همسر خود بوده و به او اعتماد و تعهد دارند.
- در کنار همسر خود احساس امنیت می‌کنند و به هنگام بروز مسأله‌ای آزاردهنده به راحتی با وی به گفتگو می‌نشینند.
- زمینه برای ایجاد و حفظ یک حس قدرتمند از پیوستگی بین زوجین ایجاد می‌شود، چرا که از بودن در یک رابطه صمیمانه احساس راحتی می‌کنند.
- آنها اعتماد دارند که همسرشان به گونه‌ای حمایت‌گرانه پاسخ می‌دهد.

۱۸. وجود عشق متقابل بین زوجین

۱۹. بیان جملات عاشقانه

۲۰. تعهد نسبت به همسر

۲۱. اطمینان به همسر

- این همسران دست به خودافشایی و ارتباط مستقیم می‌زنند و صمیمیت بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند.
- معضلات اقتصادی، مسئولیت‌های والدینی و کاری و دیگر دغدغه‌های جهان معاصر نمی‌توانند مانع از صرف وقت زوجین برای یکدیگر شوند.
- با هم بودن‌های لذت بخش زوجی یکی دیگر از مؤلفه‌های صمیمیت زوجی در ازدواج‌های پایدار است.
- صرف وقت برای یکدیگر این فرصت را به زوجین می‌دهد که در مورد مسائل مختلف روزانه و همچنین مسائل درونی خود صحبت کنند
- خودافشایی و در میان گذاشتن اطلاعات شخصی، این شانس را به همسر می‌دهد تا به حرف‌های او به خوبی گوش کرده و با او همدلی کند.
- خود افشایی یکی از زوجین و دریافت پاسخ‌های همدلانه از وی، زمینه را برای افشاسازی‌های متقابل فراهم می‌کند و در دل این اشتراک گذاری درونی‌ترین مسائل بین زوجین، احساس پیوند و صمیمیت شکل می‌گیرد.
- افراد برای برقراری و حفظ یک رابطه صمیمانه دراز مدت اثر قابل توجهی دارند.
- افراد در خانواده خود و با توجه به فرهنگ و مذهبی که دارند عقاید، ارزش‌ها و انتظارات خاصی را نهادینه می‌سازند که در نوع تعاملات آنان با همسر اثرگذار است.
- هم خانواده و هم مذهب الگوهای مشخصی را برای پیشبردن زندگی زناشویی در اختیار افراد می‌گذارند.
- الگوگیری از سبک زندگی ائمه منجر به روابط زناشویی سالم می‌شود.
- زوجینی که بر اساس تعلیمات مذهبی و خانوادگی خود از پتانسیل مطلوبی برای ایجاد صمیمیت برخوردار هستند، همچنین به هنگام دشواری‌ها و سختی‌ها می‌توانند برای یکدیگر وقت بگذارند، عشق بدهند و عشق دریافت کنند و در مواقع لزوم از یکدیگر حمایت کنند قادر هستند در دراز مدت طعم صمیمیت زوجی را بچشند.
- پختگی عقلانی افراد است که به تفکر و عقاید سالم، هدف گذاری و مدیریت منابع مالی زندگی مشترک اشاره دارد.
- زوجین به واسطه تعیین اهداف و مدیریت مالی به زندگی خود انرژی و جهت می‌دهند، مانع از بروز مشاجرات مالی می‌شوند و در نهایت کیفیت زندگی زناشویی خود را ارتقا می‌دهند.
- هدف گذاری 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 تجمل گرایی
- مثبت اندیشی
۲۲. گفتگوی باز و بی پرده زوجین
۲۳. امنیت در درخواست کردن از همسر
۲۴. مداومت در صرف زمان برای هم
۲۵. انجام فعالیت‌های لذت بخش مشترک
۲۶. درک دنیای درونی یکدیگر
۲۷. کمک به آرامش فکری همسر
۲۸. همدلی کردن
۲۹. زندگی براساس تعلیمات دینی
۳۰. نقش خدا در ایجاد صمیمیت
۳۱. اعتقاد به روزی رسانی خدا
۳۲. وجود احترام متقابل بین والدین
۳۳. والدین شاد
۳۴. صمیمیت والدین
۳۵. هدف گذاری در زندگی
۳۶. پرهیز از قضاوت زوجین در مرود یکدیگر
۳۷. اعتقاد به کامل نبودن انسان
۳۸. آگاهی از مشکلات احتمالی زندگی مشترک
۳۹. نداشتن توقعات خارج از توان همسر
۴۰. پرهیز از تجمل گرایی
۴۱. مثبت اندیشی

	<ul style="list-style-type: none"> تفکر سالم زوجین منجر به رمزگشایی صحیح پیام‌های دریافتی همسر و شکل‌گیری ارتباطی سالم مبتنی بر حل مسأله می‌گردد. پختگی عقلانی، در انتخاب صحیح همسر نیز اثرگذار است. انتخاب آگاهانه و همسرگزینی صحیح یکی از مؤلفه‌های صمیمیت زوجین است. هم کفو بودن همسران در این انتخاب باعث می‌شود آنها یکدیگر را بهتر درک کرده و از سطح تاب‌آوری مشابهی در برابر سختی‌های زندگی برخوردار باشند. این هم کفو بودن باعث می‌شود زوجین انتظارات تقریباً همسانی از ازدواج و رابطه زناشویی داشته باشند و همین امر مانع از ایجاد برخی تعارضات زناشویی می‌گردد. تعاملات سازنده زوجی و حمایت‌های ابزاری- عاطفی از یکدیگر دو مؤلفه صمیمیت زناشویی هستند که بیانگر راهبردهای همسران صمیمی هستند حفظ و تقویت صمیمیت نیاز به تلاش هر دوی زوجین در طول زندگی دارد هیچ زندگی زناشویی در یک مسیر راست پیش نمی‌رود، بلکه عوامل استرس‌زای افقی و یا عمودی به یک یا هر دوی زوجین فشار وارد کرده و موجب تعارضات و فراز و نشیب‌هایی در زندگی می‌شود. زوجینی که از رابطه صمیمانه برخوردار هستند، نه تنها هیچگاه باب گفتگو را بر روی یکدیگر نمی‌بندند، بلکه در مواقع بروز اختلافات و مشکلات ارتباطی از طریق گفتگو و همفکری سعی در حل مسأله موجود دارند. زوجین صمیمی سعی دارند هیجان مثبت در رابطه خود را حفظ کنند. به همین دلیل با همسر خود گفتگوهای دوستانه ترتیب می‌دهند. در اختلافات بین خود سعی در آرام کردن فضای عاطفی خود داشته و در صورت لزوم به آسانی از همسر خود طلب بخشش می‌کنند. این زوجین در مواقع آشفتگی رابطه زناشویی، با کوتاه آمدن و موکول کردن گفتگو به زمانی مناسب جلوی شدت یافتن تعارضات زوجی را می‌گیرند. اینکه زوجین چگونه تعارضات بوجود آمده در رابطه خود را حل و فصل می‌کنند تأثیر معناداری در کیفیت روابط عاشقانه ایشان در آینده دارد. 	۷
۴۲. تشابه زوجین ۴۳. همسانی در علایق ۴۴. شناخت متقابل ۴۵. آگاهی از حساسیت‌های همسر ۴۶. کشش اولیه نسبت به همسر ۴۷. انتخاب بر اساس شناخت ۴۸. صداقت در جلسات اولیه آشنایی	۴۹. کوتاه آمدن در تعارضات زناشویی ۵۰. معذرت خواهی و حل مسالمت آمیز مشکلات زناشویی ۵۱. اعتراف به اشتباهات خود ۵۲. گفتگو برای حل مسایل ۵۳. نبود مقابله به مثل در رابطه	۸

- گاهی استرس و فشارهای حاصل تنها متوجه یکی از همسران است که در این صورت واکنش دیگری به عنوان پناهگاه امن اهمیت بسزایی دارد.
 - مردان هنگام دریافت حمایت عاطفی احساس ارزشمندی می کنند در حالی که زنان به هنگام مشارکت مرد در کارهای منزل و همچنین تصمیم گیری های زوجی این احساس را تجربه می کنند.
 - این حمایت ها احساس قدرت در دست رابطه و برابری در زندگی زناشویی را ایجاد می کند و منجر به کاهش احساس تنهایی، افسردگی و تعارضات زوجی و افزایش صمیمیت زوجین می شود.
 - از آنجایی که یکی از مهم ترین و اصلی ترین اهداف افراد از ازدواج تأمین نیازهای خود و دستیابی به آرامش است، معضات اقتصادی با به چالش کشیدن این اهداف مهم، زمینه را برای بروز تعارضات زوجی و ایجاد مشکلات احتمالی در آینده فراهم می آورد.
 - به گونه ای که نه تنها منجر به کاهش صرف وقت زوجین با یکدیگر می شود، بلکه می تواند زمینه مشاجرات در حیطه های دیگر رابطه زناشویی را فراهم آورد.
 - حمایت شبکه های اجتماعی سیستم زوجی می تواند کمک کننده باشد. این حمایت به شکل های متفاوتی مانند کمک های مالی، عملی و فرزند پروری ارائه می شود. به همین دلیل وجود حمایتها منجر به توانمندی زوجین در برخورد با مشکلات زندگی مشترک می گردد.
 - حمایت والدین و همچنین چگونگی برخورد آنها با ازدواج و همسر فرزند از عوامل مهم در پایداری ازدواج و سلامت رابطه زناشویی می باشد.
 - در گذر به مرحله والدینی، زوجین به واسطه برنامه ریزی و تجدید نظر در برنامه های روزانه سابق خود می توانند بر چالش های جدید غلبه کنند.
 - فرزندان از طریق افزایش زمان زوجین برای همکاری در فرزند پروری و بازی با کودک می توانند صمیمیت زوجین را تسهیل و یا به واسطه ایجاد چالش ها و آشکار شدن تفاوت های زوجین در شیوه تربیتی در صمیمیت زوجین مداخله کنند.
 - تولد کودک یکی از بزرگترین چالش های زندگی است که می تواند در چگونگی تعاملات زوجین تأثیر قابل توجهی بگذارد.
 - این تأثیر، در برخی موارد می تواند باعث نزدیکی زوجین به یکدیگر شود.
- ۹
- ۱۰
- ۱۱
۵۴. تأمین آرامش همسر
۵۵. قوت قلب دادن به همسر
۵۶. مذاکره جهت دستیابی به دیدگاه مشترک
۵۷. مشارکت مرد در کارهای منزل
۵۸. مشاوره و همفکری آزاد با همسر
۵۹. پرهیز از تصمیم گیری بدون مشورت
۶۰. حفظ پیوند مطلوب با اطرافیان
۶۱. تأیید ازدواج از سوی خانواده های مبدا
۶۲. حمایت خانواده های مبدا از زوجین
۶۳. ایجاد ضعف اقتصادی در طول زندگی
۶۴. بیکاری شوهر
۶۵. تلاش زوجین برای یافتن شغل
۶۶. کاهش در زمان با هم بودن زوجین
۶۷. ایجاد تنش و چالش در زندگی زناشویی
۶۸. تقلیل شکایاتی زوجین

- کیفیت زندگی زناشویی یکی از مؤلفه صمیمیت زناشویی است که زوجین از آن به عنوان پیامد زندگی صمیمانه خود یاد کردند.
- اما این پیامد بطور مستقیم از صمیمیت آنها ناشی نمی‌شود. نوع تعاملات با افراد مهم زندگی مخصوصاً همسر تأثیر بسزایی در چگونگی حالات هیجانی افراد می‌گذارد.
- تعاملات زوجین صمیمی به گونه‌ای است که مانع از ورود هیجانات ناخوشایند و منفی در وجود هر یک از آنها می‌شود.
- این زوجین در اکثر مواقع در دسترس یکدیگر هستند و زمانی که همسر نیاز به کمک دارد به او کمک می‌کنند،
- هنگامی که همسر آشفته و پریشان است به آرامش فکری وی کمک می‌کنند، به هنگام تعارضات با توجه به حل مسأله موجب کاهش احساسات منفی شده و با برقراری گفتگوهای دوستانه و حمایت از یکدیگر موجبات شکل‌گیری احساسات مثبت و خوشایند در همسر را فراهم می‌آورند.
- این حمایت و حضور برای همسر، انرژی و توان کافی برای صرف وقت برای فرزندان و همچنین خارج ساختن زندگی از حالت یکنواختی روزمره برای اعضای خانواده را به همراه دارد و این احساسات مثبت در بافت‌های متفاوت همراه زوجین خواهد بود.
- رابطه بین صمیمیت زوجین با کیفیت ناشویی یک رابطه خطی نبوده و صمیمیت به واسطه نوع رفتارهای زوجین و انصاف در رابطه منجر به ارتقای کیفیت زندگی زناشویی می‌شود.
- کیفیت زندگی زناشویی به احساسات کلی زوجین از شادمانی و رضایت از زندگی مشترک اشاره دارد. که ابعاد مختلف زندگی هر فرد را شامل می‌شود.
- شاد زیستی، آرامش و امنیت هیجانی، رضایت از همسر، رضایتمندی والدینی، تربیت اثربخش، روابط پایدار، ابعاد کیفیت زندگی زناشویی هر فرد هستند که تحت تأثیر صمیمیت و تعاملات زوجین قرار دارند.
- صمیمیت زناشویی در ازدواج‌های پایدار، پدیده‌ای چند بعدی است که با مؤلفه‌های مختلف و گسترده‌ای معرفی می‌شود.
- همچنین تجربه صمیمیت در ازدواج، نقطه ثابتی نیست بلکه فرآیندی است که با همراهی زوجین در فراز و نشیب‌های زندگی ایجاد، حفظ و ارتقا می‌یابد.

- ۶۹. ضایع از فرزندان
- ۷۰. برقراری امنیت برای شکوفایی فرزندان
- ۷۱. تداوم زندگی زناشویی
- ۷۲. رضایت از همسر
- ۷۳. خودارتقای و پیشرفت همسران
- ۷۴. پرهیز از زندگی یکنواخت
- ۷۵. آرامش در زندگی
- ۷۶. حفظ شادی و نشاط

کدگذاری محوری

با بار معنایی مشترک یک عنوان انتزاعی تر ارائه گردید. در نهایت،

۳۷ کد محوری بدست آمد که در ۱۲ زیرطبقه جای گرفتند.

در مرحله بعد نیز با مقایسه کدهای باز براساس منطق انتزاعی

کردن، اقدام به منظم کردن یافته‌ها شد. به عبارتی، به کدهای باز

جدول ۳. کدهای محوری و زیرطبقات

تعداد کدهای باز	کدهای محوری	زیرطبقه
۹	۱. طلب خیر برای دیگران	شخصیت اثربخش
	۲. روراستی و صداقت	
	۳. احترام متقابل	
	۴. قدردانی از زحمات همسر	
۸	۵. پرهیز از محدود ساختن همسر	تمایز یافتگی
	۶. پرهیز از افشای اسرار همسر	
	۷. پرهیز از ابراز مسایل زوجی به اطرافیان	
	۸. وجود عشق متقابل بین زوجین	
۴	۹. تعهد نسبت به همسر	دلبستگی زناشویی ایمن
	۱۰. اطمینان به همسر	
	۱۱. انجام فعالیت‌های لذت بخش مشترک	
	۱۲. درک دنیای درونی یکدیگر	
۷	۱۳. گفتگوی باز و بی پرده زوجین	با هم بودن های لذت بخش زوجی
	۱۴. زندگی براساس تعلیمات دینی	
	۱۵. نقش خدا در ایجاد صمیمیت	
	۱۶. اعتقاد به روزی رسانی خدا	
۶	۱۷. آگاهی از مشکلات احتمالی زندگی مشترک	آموزه های خانوادگی - مذهبی
	۱۸. نداشتن توقعات خارج از توان همسر	
	۱۹. پرهیز از تجمل گرایی	
	۲۰. تشابه زوجین	
۷	۲۱. انتخاب بر اساس شناخت	ازدواج آگاهانه
	۲۲. کشش اولیه نسبت به همسر	
	۲۳. گفتگو برای حل مسایل	
	۲۴. نبود مقابله به مثل در رابطه	
۵	۲۵. اعتراف به اشتباهات خود	تعاملات سازنده زوجی
	۲۶. قوت قلب دادن به همسر	
	۲۷. مشارکت مرد در کارهای منزل	
	۲۸. مشاوره و همفکری آزاد با همسر	
۶	۲۹. حمایت خانواده‌های مبدا از زوجین	مسائل اجتماعی - اقتصادی
	۳۰. تلاش زوجین برای یافتن شغل	
	۳۱. ایجاد ضعف اقتصادی در طول زندگی	

۳۲. کاهش در زمان با هم بودن زوجین	۳
فرزندان و گذر به مرحله والدینی	۳۳. ایجاد تنش و چالش در زندگی زناشویی
	۳۴. تقلیل شکیبایی زوجین
	۳۵. خودارتقای و پیشرفت همسران
ارتقای کیفیت زندگی زناشویی	۳۶. برقراری امنیت برای شکوفایی فرزندان
	۳۷. تداوم زندگی زناشویی

کد گذاری انتخابی

مرکزی «زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق» بود که در مرکز پارادایم نظری قرار گرفت. از تجزیه و تحلیل کیفی متن مصاحبه‌ها، ۷۶ کد باز، ۳۷ کد محوری و ۱۲ زیرطبقه بدست آمد. بخشی از این داده‌ها در جدول (۴)، آورده شده است.

محقق در مرحله کد گذاری انتخابی به تکوین نظریه‌ای در زمینه ارتباط بین مقوله‌های حاصل در الگوی کد گذاری محوری می‌پردازد. این کار را با مشخص ساختن مقوله مرکزی شروع می‌کند. در این مرحله مشخص گردید که هیچ یک از کدهای حاصل توانایی جذب و یکپارچه سازی زیرطبقات دیگر را ندارد. لذا، مقوله مرکزی به صورت انتزاعی‌تری مشخص گردید. مقوله

جدول ۴. کدهای باز و زیرطبقات

تعداد کدهای باز	کدهای باز	زیر طبقه
۹	طلب خیر برای دیگران	شخصیت اثربخش
	مسئولیت پذیری در قبال همسر	
	تاب آوری در مقابل تعارضات زوجی	
	از خود گذشتگی	
	روراستی و صداقت	
	احترام متقابل	
	قدردانی از زحمات همسر	
	گذشت متقابل از اشتباهات یکدیگر	
	سازش در زندگی زناشویی	
۸	داشتن اوقاتی برای خود	تمایز یافتگی
	دادن آزادی به همسر در پیگیری علایق شخصی	
	پرهیز از محدود ساختن همسر	
	حفظ فردیت در عین صمیمیت	
	پرهیز از ابراز مسایل زوجی به اطرافیان	
	حل مشکلات زندگی بدون دخالت دیگران	
۴	پرهیز از افشای اسرار همسر	دلبستگی زناشویی ایمن
	جدا سازی عاطفی سیستم زوجی از خانواده مبدا	
	وجود عشق متقابل بین زوجین	
	بیان جملات عاشقانه	
	تعهد نسبت به همسر	

	اطمینان به همسر	
	گفتگوی باز و بی پرده زوجین	
	امنیت در درخواست کردن از همسر	
	مداومت در صرف زمان برای هم	
۷	انجام فعالیت‌های لذت بخش مشترک	با هم بودن‌های لذت بخش زوجی
	درک دنیای درونی یکدیگر	
	کمک به آرامش فکری همسر	
	همدلی کردن	
	زندگی براساس تعلیمات دینی	
	نقش خدا در ایجاد صمیمیت	
۶	اعتقاد به روزی رسانی خدا	آموزه‌های خانوادگی - مذهبی
	وجود احترام متقابل بین والدین	
	والدین شاد	
	صمیمیت والدین	
	هدف گذاری در زندگی	
	پرهیز از قضاوت زوجین در مرود یکدیگر	
	اعتقاد به کامل نبودن انسان	
۷	آگاهی از مشکلات احتمالی زندگی مشترک	پختگی عقلانی
	نداشتن توقعات خارج از توان همسر	
	پرهیز از تجمل گرایی	
	مثبت اندیشی	
	تشابه زوجین	
	همسانی در علایق	
	شناخت متقابل	
۷	آگاهی از حساسیت‌های همسر	از دواج آگاهانه
	کشش اولیه نسبت به همسر	
	انتخاب بر اساس شناخت	
	صداقت در جلسات اولیه آشنایی	
	کوتاه آمدن در تعارضات زناشویی	
	معذرت خواهی و حل مسالمت آمیز مشکلات زناشویی	
۵	اعتراف به اشتباهات خود	تعاملات سازنده زوجی
	گفتگو برای حل مسایل	
	نبود مقابله به مثل در رابطه	
	تأمین آرامش همسر	
	قوت قلب دادن به همسر	
۶	مذاکره جهت دستیابی به دیدگاه مشترک	حمایت ابزاری - عاطفی از همسر
	مشارکت مرد در کارهای منزل	
	مشاوره و همفکری آزاد با همسر	

پرهیز از تصمیم گیری بدون مشورت	
حفظ پیوند مطلوب با اطرافیان	
تایید ازدواج از سوی خانواده‌های مبدا	
حمایت خانواده‌های مبدا از زوجین	
ایجاد ضعف اقتصادی در طول زندگی	۶
بیکاری شوهر	
تلاش زوجین برای یافتن شغل	
کاهش در زمان با هم بودن زوجین	
ایجاد تنش و چالش در زندگی زناشویی	۳
تقلیل شکیبایی زوجین	
ضایت از فرزندان	
برقراری امنیت برای شکوفایی فرزندان	
تداوم زندگی زناشویی	
رضایت از همسر	۸
خودار تقایی و پیشرفت همسران	
پرهیز از زندگی یکنواخت	
آرامش در زندگی	
حفظ شادی و نشاط	

نتایج

داده‌های گردآوری شده از تحلیل محتوای مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته از طریق کدگذاری باز، محوری و انتخابی استراوس و کوربین (۱۹۸۸)، مورد تحلیل قرار گرفت و متناسب با نتایج بدست آمده بسته آموزشی طراحی شده زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق با رویکرد **cbt** تدوین شد. در نهایت، شرح جلسات بسته آموزشی طراحی شده زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق شامل اهداف و روند جلسات این بسته در جدول (۵)، آمده است.

جدول ۵. شرح جلسات بسته آموزشی طراحی شده 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 فعالیت های گروه
جلسه دوم	شخصیت اثربخش	آشنایی زوجین با طلب خیر برای دیگران، مسئولیت پذیری در قبال همسر، تاب آوری در مقابل تعارضات زوجی، از خود گذشتگی، روراستی و صداقت با همسر، احترام متقابل، قدردانی از زحمات همسر، گذشت متقابل از اشتباهات یکدیگر و سازش در زندگی زناشویی
جلسه سوم	تمایز یافتگی	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 مسایل زوجی به اطرافیان، حل مشکلات

زندگی بدون دخالت دیگران، پرهیز از افشای اسرار همسر و جداسازی عاطفی سیستم زوجی از خانواده مبدا		
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 با هم بودن زوجین، ایجاد تنش و چالش در زندگی زناشویی و تقلیل شکایای زوجین
جلسه پنجم	با هم بودن‌های لذت بخش زوجی	آشنایی زوجین با گفتگوی باز و بی پرده زوجین امنیت در درخواست کردن از همسر، مداومت در صرف زمان برای هم، انجام فعالیت‌های لذت بخش مشترک، درک دنیای درونی یکدیگر، کمک به آرامش فکری همسر و همدلی کردن.
جلسه ششم	آموزه‌های خانوادگی - مذهبی	آشنایی زوجین با زندگی براساس تعلیمات دینی، نقش خدا در ایجاد صمیمیت، اعتقاد به روزی رسانی 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 مورد یکدیگر، اعتقاد به کامل نبودن انسان، آگاهی از مشکلات احتمالی زندگی مشترک، نداشتن توقعات خارج از توان همسر، پرهیز از تجمل‌گرایی و مثبت‌اندیشی
جلسه هشتم	ازدواج آگاهانه	آشنایی زوجین با مفهوم تشابه زوجین، همسانی در علایق، شناخت متقابل، آگاهی از حساسیت‌های همسر، کشف 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 مسالمت آمیز مشکلات زناشویی، اعتراف به اشتباهات خود گفتگو برای حل مسایل و نبود مقابله به مثل در رابطه
جلسه دهم	حمایت ابزاری - عاطفی از همسر	آشنایی زوجین با زوش‌های 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 مبدا، حمایت خانواده‌های مبدا 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 ضایعیت از فرزندان و چگونگی برقراری امنیت برای شکوفایی فرزندان، تداوم زندگی زناشویی، رضایت از همسر، خود ارتقای و پیشرفت همسران، پرهیز از زندگی یکنواخت، آرامش در زندگی و حفظ شادی و نشاط

بحث و نتیجه گیری

از آنجا که طلاق بر زندگی فردی و اجتماعی افراد و خانواده‌ها تأثیر می‌گذارد و پیامدهای زیادی برای نظام اجتماعی دارد، این مسئله اجتماعی با اهمیت تلقی می‌شود پژوهشگران از پارادایم واقعیت اجتماعی و با رویکرد اثبات گرایی به بررسی و تبیین طلاق به منزله واقعیت اجتماعی پرداخته‌اند (24). نتایج پژوهش نشان داد که مشکلات قبل و حین ازدواج مهمترین عوامل زمینه ساز جدایی بوده و مشکلات مالی و مسئله دیدار فرزند با پدر از دیگر مشکلات پس از جدایی مادر از همسر می‌باشد. از جمله اطلاعات دیگر به دست آمده از پژوهش حاضر این است که استفاده از توصیه های مشاوران مجرب برای کاهش آسیب های پس از طلاق برای مادر و فرزند نیز مفید می باشد (۲). عوامل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و روانی از جمله مهمترین عوامل مؤثر بر افزایش طلاق هستند. انگیزه نامناسب برای ازدواج، عدم شناخت کافی پیش از ازدواج، عدم آگاهی الزم برای ازدواج، عدم وجود معیارهای صحیح در انتخاب همسر، روابط متعدد شکست خورده قبل ازدواج از جمله عوامل روانشناختی مؤثر بر طلاق قبل از ازدواج می باشد (۳). زن و مرد تشکیل دهنده بنیان خانواده می باشند. سازش و تفاهم از ضروریات یک ازدواج سالم میباشد. ازدواج با عشق و علاقه زن و مرد شکل می گیرد. زمانی که زوجین نمی توانند در خصوص برخی مسائل زندگی با یکدیگر به تفاهم برسند مشکلات و نارضایتی هایی ایجاد می شود. در پی مشکلاتی که ایجاد می

شود زمانی که اختلاف و عدم سازش افزایش پیدا می کند ممکن است زوجین به این نتیجه برسند که ادامه زندگی برایشان مقدور نیست، در نتیجه از هم جدا شده یا به عبارتی طلاق اتفاق می افتد. طلاق به پایان یافتن یک ازدواج قانونی که خود نیز به شکل قانونی انجام می شود اشاره دارد. اغلب دانشمندان اعتقاد دارند که طلاق دردناک ترین و آسیب زنده ترین رویداد برای خانواده های درگیر با آن است. امروزه پدیده طلاق در سطح دنیا رو به فزونی است و در کشور ما نیز میزان آن طی سال های اخیر افزایش پیدا کرده است (۴).

طلاق تأثیر معنی داری بر بهزیستی روانی و اجتماعی دارد و اثرات منفی زیادی چه از لحاظ روانی و چه از لحاظ جسمانی بر زوجین برجای می‌گذارد (۱۹).

از منظر روان شناختی، طلاق در میان خانواده‌های دارای پریشانی روانی و ناسازگار رایج است. در این راستا لئوپولد و کالمیجین^۱ (۲۰۱۶)، بیان کردند که آشفتگی ها و پریشانی های هیجانی منجر به ناتوانی زوجین در مدیریت رابطه خود و دلزدگی و تمایل بیشتر به جدایی می شود. در واقع طلاق یا متقاضی طلاق بودن یکی از شاخص های معتبر نارضایتی در روابط زناشویی و گسستگی عاطفی بین زوجین است (۲۱).. در سیاهه سازگاری با استرس هولمز و راهه (۱۹۶۷) طلاق و جدایی پس از مرگ همسر به عنوان پراسترس ترین واقعه زندگی در نظر گرفته شده است (۲۰).

از سویی دیگر ازدواج پایدار و رضایتبخش، در فراهم آوردن ویژگی های مثبت بسیار برای اعضای خانواده از جمله سلامت روانی مثبت، سلامت جسمانی و رشد کودک، کارآمد می- باشد. این روابط زن و شوهری، محیطی مساعد را برای کودکان فراهم می آورد و همچنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقاء می دهد (۲۲). دیکسون (۲۰۱۳) نیز براین باور است که زوجین پایدار و رضایتمند می توانند در مورد متغیرهای موثر در رشد و ارتقاء بهزیستی خود سرخ هایی را فراهم سازند و در طول زمان کشف کنند که چه کاری را انجام دهند (۲۳).

آنچه که در زندگی مهم به نظر می رسد، صمیمیت زوج ها برای ساختن یک زندگی همراه با رضایتمندی است؛ صمیمیت به عنوان نوعی از رابطه است که در آن خودافشایی، درک، اعتماد و نزدیکی عمیق تجربه می شود. این اعتقاد وجود دارد که همه انسانها یا نیاز پایه و اساسی به برقراری روابط صمیمانه دارند. صمیمیت یا نیاز روانشناختی اولیه و اصلی در نظر گرفته می شود (۱۹).

بدیهی است نحوه توافق همسران و نحوه تطابق آن ها با نیازهای یکدیگر و تکوین نقش های مکمل می تواند به خوبی ثبات خانواده و انعطاف پذیری آنها را برای سازگاری با شرایط تغییر پیش بینی کند. از طرفی زیر منظومه همسران، الگویی را برای فرزندان فراهم می سازد که از آن تعامل زناشویی صمیمیت و تعهد زناشویی را فرا می گیرد. اگر این منظومه از کفایت کافی برخوردار باشد شرایطی را فراهم می سازد که در آن همسران، صمیمیت، رشد متقابل و رشد شخصی را تجربه می کنند (۱۸).

سازگاری زناشویی زمانی است که زن و شوهر از ازدواج و یکدیگر احساس رضایت و خوشبختی کنند (۱۲).

مشکلات رابطه یکی از مشکلات در نظر گرفته می شود مهم ترین علل ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی، بنابراین شایع ترین مشکل مطرح شده است توسط زوج های نارضاضی عدم موفقیت در ایجاد است یک رابطه خوب (۲۶). تعارضات زناشویی باعث به وجود آمدن اختلالات شخصیتی، روانی، جسمی در عادات و ویژگی های شخصیتی تحریک کننده، الگوهای ارتباطی ناسالم، همسر آزاری، خیانت، افکار و باورهای غیرمنطقی زوجین، مشکلات گذراندن وقت با یکدیگر، مشکلات رهبری خانواده ها و دخالت های زیانبار آنها می شود و در نهایت منجر به نارضایتی زوجین و در نتیجه طلاق می شود (۲۸).

برهمن اساس پژوهش حاضر با هدف، تدوین بسته آموزشی برای زندگی پایدار بر اساس تجربه زیسته زوجین دارای تجربه اقدام برای طلاق انجام می شود .

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همه کسانی که ما را در تمام مراحل این پژوهش یاری کرده اند و در انجام مصاحبه ها کمک کردند، تشکر و قدردانی می شود.

References

۱. کریمی، سحر؛ علل و عوامل طلاق در جامعه و جنبه های مختلف آن. پژوهش ملل دی ۱۳۹۴، دوره اول - شماره ۱ (۹ صفحه - از ۲۶ تا ۳۴).
۲. یاریگرو، محیا (۱۴۰۱) تجربه زیسته زنان از زندگی خود و فرزندانشان پس از طلاق. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال سیزدهم، شماره ۵۰، تابستان ۱۴۰۱، ص ۲۵۳ تا ۲۷۴.
۳. تقوی دینانی، پرستو، باقری، فریبرز و خلعتبری، جواد (۱۳۹۹). مطالعه کیفی تجارب مردان و زنان طلاق گرفته از عوامل روانشناختی مؤثر در طلاق. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۹، 213-۱۸۶.
۴. غلامی، افسانه؛ رشید، خسرو و یار محمدی واصل، مسیب (۱۳۹۸). تدوین پروتکل آموزشی رفتار با کودکان طلاق به مادرانشان و اثر آن بر رفتار مادران. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰، 44-55. (۳).
۵. کشاورز، س. (۱۳۹۱). انریکشی آموزش گروهی به روش تلفیقی رویکرد ارتباطی و راه حل محور بر افزایش صمیمیت افراد معنادار و همسرانشان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
6. Sands, A., Thompson, E. J., & Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 15 (2), 105-114.
7. Sbarra, D. A., & Coan, J. A. (2018). Relationships and health: The critical role of affective science. *Emotion Review*, 10(1), 40-54, <https://doi.org/10.1177/1754073917696584>.
8. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.
9. Kavas, S. (2010). Post divorce experience of highly educated and professional women. Middle East Technical University.
10. Glasser W. Choice theory, a new psychology of personal freedom. New York. Harper Collins Publisher. 1998.
11. Manen, Max van (2016-06-16). *Researching Lived Experience, Second Edition: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Routledge. p. 9. ISBN 9781315421049.
12. Given, Lisa, ed. (2008). "Lived Experience". *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. SAGE Publications. Retrieved 2018-04-02.
13. Marshall, Catherine; Rossman, Gretchen B. (2011). *Designing Qualitative Research, Fifth Edition*. Thousand Oaks, California: SAGE. p. 92. ISBN 9781412970440.
14. Lichtman, Marilyn (2010). *Qualitative Research in Education: A User's Guide*. Thousand Oaks, California: SAGE. p. 79. ISBN 9781412970525.
15. Lindseth, Anders; Norberg, Astrid (2004-06-01). "A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience". *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 18 (2): 145–153. doi:10.1111/j.1471-6712.2004.00258.
16. He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, Marital Quality, and Marital Stability in the Early Years of Chinese Marriage: An Actor– Partner Interdependence Mediation Model. *Frontiers in psychology*, 9, 15-28.
17. Savabi M, Saffarian MR, Khoei Nejad G. (2020). The Effectiveness of Spiritual Therapy Based on Forgiveness and hope for Increasing Marital Satisfaction and Reducing Couple's Conflicts of couples on the Verge of Divorce. *journal of policing & social studies of women & family*; 8(1): 5-19.
18. Goldberg, P., Peterson, B., Rosen, K., & Sara, M. (2008). Cybersex: The impact of a contemporary problem on the practices of marriage and family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34.
19. Silove D M, Tay A K, Tol W A, Tam N, Dos Reis N, da Costa Z, Soares C Rees S. Patterns of separation anxiety symptoms amongst pregnant women in conflict-affected Timor-Leste: Associations with traumatic loss, family conflict, and intimate partner violence. *Journal of affective disorders*. 2016; 205, 292-300.
20. Delatorre M Z, Wagner A. How do couples disagree? An analysis of conflict resolution profiles and the quality of romantic relationships. *Revista Colombiana de Psicología*. 2019; 28, 91-108.
21. Johnson M D, Anderson J R. Temporal ordering of intimate relationship efficacy and conflict. *Journal of Marriage and Family*. 2015; 77(4), 968-981.

22. Gozuyesil, E., Aslan, K. U., Atik, D., & Tar, E. (2021). Evaluation of the marital adjustment and sexual functions in individuals with visual disability. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 24(11), 1728.
23. PourMohamad Ghouhani, K., Zare, M. R. & Mandanizade Safi, S. The effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) on Improving Marital Satisfaction and Reduction Tendency to Extramarital Relationships Women Affected by Domestic Violence. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)* 8, 221-230 .(2019).
24. 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* 6, 71-86.(2020).
25. Nawabi Nejad SH. (2017). Marriage counseling and family therapy. Parents and Educators Association.
26. Namvaran, GK. Identifying of the dimensions & presenting of a model for couples' affectional bond: Tehran: Kharazmi University, 2017.
27. Ganong, L., & Coleman, M. (2014). Qualitative research on family relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 451-459.
28. Yüksekol, Ö. D., Baltacı, N., Yilmaz, A. N., & Ulucan, M. (2021). Perception of genital self-image, sexual quality of life and marital adjustment in infertile women. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-14.

*Original Article***Develop an educational package for a sustainable life based on the lived experience of couples with experience of divorce**

Received: 23/04/2023 - Accepted: 31/08/2023

Hossein Bahrami hidaji ¹Bahman Akbari ^{2*}Leila Moghtader ³¹ *Phd student, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.*² *Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran. (Corresponding Author)*³ *Associate Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.*

Email: bakbari44@yahoo.com

Abstract**Introduction**

Divorce is a phenomenon that is increasing rapidly in today's societies and has economic, social and psychological effects on many divorced men and women. On the other hand, a stable and satisfactory marriage is effective in providing many positive features for family members, including positive mental health and physical health. It also improves the growth and health of family members.

Material and Method

In this research, the researcher used qualitative. For this purpose, the recognition of the components of sustainable life from the approach of the foundation has been discussed. By conducting seven interviews, the researcher reached theoretical saturation and finally extracted 76 open codes and based on the literature of the theory, conducted central and selective coding and presented the results in the form of a training package. The tool for collecting the required data was through in-depth interviews, based on life experience with couples who have experienced divorce.

Results

The researcher obtained 76 open codes, 37 personality codes and 12 subcategories from the qualitative analysis of the interviews.

Conclusion

Considering such various factors that can be effective in a stable life, it seems that there are specific and common factors that can play a role in the stable life of couples, on the basis of compiling a training package that is based on these common factors and based on experiences the married couple has experience of divorce.

Key words

Educational Package, Sustainable Life, Lived Experience, Divorce

Acknowledgement: There is no conflict of interest