

مقایسه سبک زندگی، مکانیزمهای دفاعی و تاب آوری در زوجهای در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد

عبدالامیر گاطع زاده^{۱*}

مریم نمیسی^۲

امینه ساکی^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه سبک زندگی، مکانیزمهای دفاعی و تاب آوری در زوجهای در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد بود. نمونه تحقیق شامل ۱۲۰ نفر (۳۰ زوج سازش یافته و ۳۰ زوج در شرف طلاق) بودند که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت گرد آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت والکر و پلیرکی، سبک دفاعی اندروز و همکاران و مقیاس تاب آوری موبرای استفاده شد. پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه ای بود. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) نشان داد که بین سبک زندگی زوجهای در آستانه طلاق و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. بین مولفه رشد معنوی، مسولیت پذیری، روابط بین فردی و مدیریت استرس سبک زندگی دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد ولی بین مولفه ورزش و تغذیه تفاوت معناداری یافت نشد. همچنین بین سبک دفاعی رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده و تاب آوری دو گروه نیز تفاوت معناداری بدست آمد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، مکانیزمهای دفاعی، تاب آوری، زوجهای در آستانه طلاق و عادی

۱. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سوسنگرد، خوزستان، ایران (نویسنده مسئول)

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سوسنگرد، خوزستان، ایران

مقدمه

طلاق از مهمترین پدیده‌های حیات انسان تلقی می‌شود. طلاق و جدایی، پیوسته ابعاد وسیع تری به خود می‌گیرد و بر سر نوشت میلیون‌ها کودک و نوجوان بی‌گناه تأثیر غیر قابل انکاری می‌گذارد و همه‌ی جامعه‌شناسان و متخصصین امور خانوادگی، روانکاوان و دانش پژوهان و روانشناسان را دچار حیرت می‌سازد. باید گفت که اختلالات زناشویی ریشه‌های دور و درازی دارد و زندگی ماشینی و شلوغ، آزادی‌های بی‌حد و حصر و توأم با فساد و بی‌بند و باری خطرناکی که طی چند دهه گذشته در اجتماعات رواج یافته منجر به زوال عقاید مذهبی و ایمان نزد افراد شده و بر قوت آن افزوده است و با کمال تأسف «نهاد مقدس خانواده» دیگر چندان اعتباری ندارد. مهمترین و حادترین مسائلی که امروزه اکثر کشورهای متمدنی و بعضی ممالک توسعه‌نیافته گرفتار آنها هستند، طلاق است (مجله خانواده شماره ۳۴ ص ۲۵-۲۴ ترجمه سورنا). طلاق به عنوان یک مسئله اجتماعی که در برگیرنده انحلال قانونی ازدواج و جدایی زن و شوهر می‌باشد، به لحاظ تأثیرات گسترده در روند رشد جمعیت و همچنین دگرگونی ساختار خانواده حائز اهمیت به‌سزایی است. به واسطه همین امر، سازمانهای ثبت احوال و اسناد در کنار درج دو واقعه مرگ و میر و ولادت به ثبت آمار ازدواج و طلاق‌های سالانه می‌پردازند و این آمارها به عنوان منبع بررسی‌های کارشناسی توسط صاحب نظران و محققان مورد بهره‌برداری واقع می‌شوند. متأسفانه آمار طلاق در کشور روز به روز رو به افزایش است و این معضل بزرگ اجتماعی در هیچ زمانی مانند عصر حاضر، خطر انحلال کانون خانواده و آثار سوء ناشی از آن را به دنبال نداشته است. چرا که اگر جامعه‌ای بسوی افزایش طلاق پیش برود، حتماً در آستانه بحران قرار می‌گیرد. بطور کلی روند رشد طلاق در ایران در سالهای اخیر خیلی شدت گرفته و از ۷/۹ درصد در سال ۱۳۷۷ به ۱۰/۳ درصد در سال ۱۳۸۷ و در سال ۱۳۸۸ به ۱۳/۸ درصد رسیده است به طوری که در سال ۱۳۹۰ به ازای هر ۶ ازدواج یک طلاق ثبت شده است (مشکی و همکاران، ۱۳۹۰: ۳۶).

این امر مستلزم بررسی و ارزیابی اقدامات و راهکارهای مناسب پیشگیرانه است. رخدادها و تحولات قرن حاضر در زمینه‌های مختلف بر ابعاد و جوانب متفاوت زندگی تأثیر عمیق گذاشته، به نحوی که سبک زندگی و طرز فکر در پی آن تغییر کرده است. که مسلماً به دنبال خود تغییر ارزش‌ها را نیز در پی داشته است و نهاد خانواده در اثر این تغییرات از درون تضعیف گشته که از این میان می‌توان به رخداد طلاق به عنوان پیامد نامطلوب آن اشاره نمود، زیرا اولین قربانی آن معنویت است که درون سبک زندگی غربی، باورها و فرهنگ جدید آن استحاله می‌گردد. شاید این امر در کشورهای غربی که روابط آنان بر اساس فردگرایی شکل می‌گیرد و دین از جایگاهی تشریفاتی برخوردار است کسی را متحیر نسازد اما وقوع این مسئله در کشور اسلامی ما بسیار تأمل برانگیز است، چرا که آموزه‌های دین سراسر از توصیه‌هایی در جهت حفظ و استحکام هر چه بیشتر نهاد خانواده است. اسلام به حفظ نهاد خانواده اهتمام ویژه‌ای دارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «و از جمله نشانه‌های خدا این است که برای

شما همسرانی آفرید که با آنها آرامش پیدا کنید و در میانتان دوستی و مهربانی قرار داد»، (سوره روم، آیه ۲۱). سبک زندگی در حوزه مطالعات فرهنگی به مجموعه رفتارها و الگوهای کنش هر فرد که معطوف به ابعاد هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی باشد، اطلاق می‌شود. طبیعی است که بر اساس چنین رویکردی، سبک زندگی علاوه بر این که دلالت بر ماهیت و محتوای خاص تعاملات و کنش‌های اشخاص در هر جامعه دارد و مبین اغراض، نیات، معانی و تفاسیر فرد در جریان عمل روزمره است، نشان‌دهنده کم و کیف نظام باورها و ارزش‌های افراد نیز خواهد بود (فاضل قانع، ۱۳۹۲: ۹). چنین برداشتی از مفهوم سبک زندگی، علاوه بر این که پشتیبانی جدیدترین دیدگاه‌های مطرح در این عرصه را به همراه دارد (بورديو، ۱۳۹۰: ۲۸۶ و ۳۳۷؛ گیدنز، ۱۳۸۷: ۱۲۰).^۱ از قابلیت خوبی برای بومی‌سازی مفهوم سبک زندگی بر اساس اقتضائات جامعه اسلامی برخوردار است.

ما در سالهای اخیر در جامعه شاهد این مسئله هستیم که الگوگیری غلط خانواده‌ها و جوانان سبب افزایش ناسازگاری بین زن و مرد، مصرف‌گرایی، تغییر نوع پوشش و ... شده است. که شاید دلایل وقوع آن در سبک و شیوه زندگی نامطلوب از جمله فاصله گرفتن از سبک زندگی اسلامی و سایر مولفه‌های موثر در این راستا از جمله عدم وجود تاب‌آوری در موقعیتهای تنش‌زای مختلف زندگی زناشویی دانست. زوج‌ها در جامعه امروزی در برقراری و حفظ روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرانشان با مشکلات فراگیر و متعددی دچارند. رضا زاده (۱۳۹۰) در تحقیقی به این نتیجه رسید که میزان سازگاری زناشویی زوج‌های داری مهارت‌های ارتباطی قوی در ابعاد مختلف روابط زناشویی، به طور معناداری بیشتر از زوج‌های داری مهارت‌های ارتباطی ضعیف است. لیم و پوتنام^۲ (۲۰۱۰، نقل از مشکی و همکاران، ۱۳۹۰)، در پژوهشی نشان دادند که افراد مذهبی رضایت بیشتری از زندگی دارند. طبق بررسی‌های انجام شده در سال ۱۹۸۰ حدود ۱۰٪ از ازدواج‌های ثبت شده به طلاق منتهی شده‌اند. اما برای زوج‌های جوانی که در سال ۱۹۹۰ زندگی مشترک خود را آغاز کردند، احتمال اینکه ازدواج به طلاق بینجامد به سطح سرسام آور ۶۷٪ افزایش یافته این آمار، از هر ۱۰ زوج تازه ازدواج کرده در این سال، فقط ۳ زوج می‌تواند به بقای ازدواج خود امیدوار باشد (گلمن^۳، ۱۹۹۵). با توجه به آنچه گذشت این پرسش پیش می‌آید که چرا بعضی از زوج‌ها می‌توانند با موفقیت این ناسازگاری را حل کنند؟ در حالی که برخی دیگر ناتوانند؟ چه شیوه‌های را بکار می‌برند؟ و از چه مهارت‌های برخوردارند؟

بعضی از افراد جهت مواجهه با ناسازگاری‌ها و تعارضات زندگی از شیوه‌های دفاعی خاصی استفاده می‌کنند. دفاع یک ساز و کار روانشناختی است که میان آرزوها، نیازها، عواطف و تکانه‌های فرد از یک سو و بازداری‌های درونی شده و واقعیتهای بیرونی از سوی دیگر میانجی

1. Bourdoo & gidens

2. Leem & Putnam

3. Golman

می‌شود. خواه کشمکشها و تعارضات هیجانی بواسطه عوامل استرس زای درونی ایجاد شده باشند یا عوامل استرس زای بیرونی، دفاعها وارد عمل میشوند. وایلنت^۱ (۱۹۹۴) باور دارد که جایگاه افراد بر روی طیف معقول و نامعقول، پیش بینی کننده‌ی منطقی موفقیت آنها در زندگی بزرگسالی است. افرادی که به دفاع‌های نامعقول پناه می‌برند در حل کشمکش‌ها مشکل دارند و هم چنین نمی‌توانند در برابر استرس ایستادگی کنند (پری و کوپر^۲، ۲۰۰۰). در پاره‌ای مطالعات، مکانیزمهای دفاعی در ارتباط با سبک زندگی افراد و انطباق و سازگاری آنان در زندگی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، به عبارت دیگر ارتباط دفاع‌ها را با محور پنجم راهنمای تشخیصی مورد مطالعه قرار داده‌اند. به عنوان نمونه پژوهش وایلنت (۲۰۰۴)) بر روی گروهی از دانشجویان دانشگاه، مشخص کرد که دفاع‌های رشدیافته با انطباق و سازگاری بهتر در زندگی همبسته‌اند. در همین زمینه وایلنت در یک مطالعه طولی بر روی مردانی که به مدت ۵۰ سال تحت پیگیری بودند، نشان داد که ادامه کار و زندگی عاطفی موفقیت آمیز با مکانیزمهای دفاعی رشدیافته همبستگی مثبت و با مکانیزمهای دفاعی رشدنیافته همبستگی منفی دارند (نیکل و ایگل^۳، ۲۰۰۶). مکانیزمهای دفاعی^۴ شیوه‌های غیرارادی و ناخود آگاهانه هستند که (من) بکار می‌گردد تا از طریق تحریف یا انکار واقعیت، موفق به کاهش اضطراب و مدارا با هیجانان منفی شده و به صورت موقت تعادل و یکپارچگی شخصیت را تا یافتن راه حل واقعی حفظ نماید. مکانیزمهای دفاعی دارای ویژگی‌هایی هستند؛ از جمله ناخود آگاه بودن و عدم آگاهی فرد از فعالیت آنها در رفع اضطراب، داشتن قدرت سازش که باعث تطابق بهتر فرد با عوامل نامساعد می‌شود، نوعی خود فریبی تلقی می‌شوند، زیرا صرفاً شیوه اداره کردن فرد را از موقعیت تغییر می‌دهند و استفاده مفرط از آنها نشانه ناسازگاری شخصیت است (احمدوند، ۱۳۸۲). با توجه به معضل بزرگ طلاق، اثرات آن بر روی افراد شامل: ایجاد افسردگی، اضطراب، رفتارهای پر خاشگرانه، ناتوانی در تحمل مشکلات کار و زندگی، افزایش انحرافات اجتماعی زنان و مردان مطلقه، احساس شکست و... است (ریحانی و عجم، ۱۳۸۱: ۹۷). افراد طلاق، همچنین تحت تاثیر پیامدهای منفی پیشامدهای ناگوار قرار می‌گیرند. سرسختی و خود تاب آوری از منابع درون فردی هستند که می‌توانند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل نمایند و اثرات منفی استرس را کم رنگ تر جلوه دهند (ویسی و همکاران، ۱۳۸۹).

لویسون^۵ (۲۰۱۴) در یک پژوهش به بررسی تفاوت بین سبک زندگی، سلامت اجتماعی و تاب آوری دانش آموزان مقطع متوسطه دارای پدر و فاقد پدر پرداخت. در این پژوهش تعداد ۲۱۰ دانش آموز (۱۰۰ دختر و ۱۱۰ پسر) به شیوه نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان دادند که بین مولفه‌های سبک زندگی دو گروه تفاوت

1. vaillant
2. Perry & cooper
3. Nickel & Egle
4. Defense Mechanisms
5. Lovinson

معنا داری وجود دارد. همچنین سلامت اجتماعی گروه دارای پدر بیشتر از گروه دیگر و تاب آوری دانش آموزان فاقد پدر بیشتر از دانش آموزان دارای پدر به دست آمد. در پژوهشی که توسط گایر^۱ (۲۰۱۰)، نقل از هنریان و یونسی، ۱۳۹۰؛ ص ۳۴) بر روی ۴۰۲ مسلمان مطلقه در آمریکای شمالی انجام شد نتایج زیر به دست آمد: بالاترین مقدار پاسخ دهنده‌ها در گروه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال بودند و در ۵-۲ سال اول ازدواج بسر می بردند. در اکثر موقعیت‌ها زنان متقاضی طلاق بودند و دلایل طلاق به ترتیب اهمیت عبارتند از: ناسازگاری، خشونت عاطفی، کلامی، فیزیکی و جنسی، سوء استفاده مالی، دخالت خانواده و خیانت. ساموئل چان^۲ و محمد ساریف مصطفی^۳ (۲۰۰۸) در طی پژوهشی با عنوان سه عامل اصلی طلاق در این کشور را:

۱. خیانت (داشتن رابطه جنسی با کسی غیر از همسر خود) ۲. عشق به فرد دیگر و ۳. مشکل عاطفی (خشونت شفاهی و جسمی) ذکر کرده‌اند. البته این محققان عوامل دیگری مانند اعتیاد به مواد مخدر، مشکلات جنسی، مشکلات ارتباطی، ازدواج در سنین پایین و درگیریهایی شغلی را نیز نام برده‌اند. بارد^۴ (۲۰۰۴)، در تحقیقات زیادی نشان داده است که مکانیسم‌های دفاعی به طور منطقی این ظرفیت را دارند که در مداخلات تشخیصی و درمانی خصوصاً در حوزه‌ی روابط زناشویی در نظر گرفته شوند به عنوان نمونه مطالعات نشان داده‌اند که درمان‌های روان‌پویشی که مستقیماً با دفاع‌های بیمار سروکار دارند به کاهش چشمگیری در میزان استفاده از دفاع‌های غیر انطباقی و بالعکس افزایش معنا داری در دفاع‌های انطباقی و سازگارانه کمک می‌کند.

اسپرینگ^۵ (۲۰۰۲)، نقل از هنریان و یونسی، ۱۳۹۰، ص ۳۴) در تحقیقی اعلام نمود که در بعضی موارد زنان و مردانی که نسبت به وفاداری همسر خود سوء ظن دارند و یا نسبت به وفاداری جنسی آن‌ها اعتماد ندارند از نوعی مکانیسم‌های دفاعی دلیل تراشی که نام آن را انتقام جویی می‌گذارند، استفاده می‌کنند. آنتونوسکی^۶ (۱۹۸۷)، و لازاروس^۷ (۲۰۰۴)، نقل از گاطع زاده) دریافتند که کاهش میزان تاب آوری در برابر رویدادهای زندگی در فرد با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب و یا افسردگی همراه هستند. سین‌ها و واتسون^۸ (۲۰۰۴)، در مطالعه‌ای که جهت بررسی ارتباط میان سبک‌های دفاعی و اختلالات شخصیت انجام شده است، نتایج مطالعه آنان نشان داد که بیشتر اختلالات شخصیت با سبک دفاعی رشد نیافته و غیر انطباقی همبستگی مثبت و با سبک دفاعی رشد یافته و انطباقی همبستگی منفی دارند.

گاطع زاده (۱۳۹۳) در یک مطالعه به بررسی رابطه علی سبک زندگی، کیفیت زندگی و سلامت

1. ghyyur
2. Samuel Chan Hsin Chlen
3. Mohamed Sarif Mustaffa
4. Barde
5. Anton Sky
6. Lazarus
7. Sinha & Watson

اجتماعی بر میزان افسردگی زوج‌های در حال طلاق شهر اهواز پرداخته است. در این مطالعه ۱۰۰ نفر از زوج‌های در حال طلاق به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده بودند. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها نشان داد که سبک زندگی نامطلوب و ابعاد آن می‌تواند بر ابتلا به افسردگی افراد در حال طلاق موثر باشد. همچنین کیفیت زندگی یعنی میزان برتری و امتیاز در زندگی در ارتباط با برخی معیارهای مقایسه در یک جامعه در ایجاد افسردگی نقش داشت و دیگر اینکه ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکرد و کیفیت روابطش با افراد دیگر و گروه‌های اجتماعی که عضو آن و ضامن سلامت اجتماعی اوست می‌تواند در ایجاد افسردگی وی موثر باشد.

سپیده دم و کریمی (۱۳۹۰)، نقل از مشکلی و همکاران) در یک مطالعه به بررسی کاربرد سه سبک مکانیزم‌های دفاعی در سنجش فرسودگی شغلی کارکنان هوایمایی جمهوری اسلامی ایران است پرداختند نتایج این پژوهش پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان دهنده این است که سبک دفاعی رشد نیافته دارای رابطه مثبت و معنادار بر متغیر خستگی عاطفی است و سبک دفاعی رشد یافته و نورو تیک دارای رابطه معنادار بر متغیر مسخ شخصیت می‌باشد. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد سبک دفاعی رشد یافته و نورو تیک بر مولفه موفقیت فردی رابطه معنادار دارند. جوادی و جوادی (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان گرایش به طلاق و عوامل مؤثر بر به آن در بین مراجعه کنندگان به دادگاه‌های خانواده در شهرستان ایوان غرب و گیلان غرب نتایج ذیل رسیدند: عدم مسئولیت‌پذیری، دخالت خانواده همسر، ناتوانی در برقراری روابط عاطفی، بی‌علاقگی به همسر، بی‌وفایی همسر، مشکل داشتن در برقراری روابط جنسی مطلوب، برآورده نکردن انتظارات یکدیگر از عوامل اصلی طلاق بوده است. کلاتری و روشنفکر (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان «طلاق، علل و پیامدها، یافته‌های پژوهشی سه دهه اخیر ایران» که به صورت تحلیل ثانویه بر روی ۳۳۷ پژوهش انجام شده در زمینه طلاق انجام داده بودند، به نتایج ذیل دست یافته بودند. «سن ازدواج و اختلاف سنی زوجین» را به عنوان رایج‌ترین عامل طلاق در پژوهش‌ها و پس از آن «سطح تحصیلات و تفاوت تحصیلی زوجین»، «عوامل و مسائل خانوادگی» و «سوء مصرف مواد و ارتکاب جرم» مشکلات مالی و اقتصادی در حدود ۱۰ درصد تحقیقات مورد اشاره قرار داشت. «اختلالات روانی» و «ضعف در مهارت‌های رفتاری و شخصیتی» به عنوان عوامل مؤثر بر طلاق مورد اشاره ۷ درصد تحقیقات بوده است.

محمدیان، ریحانی و قادری (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان «رابطه بین هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی در بین زوج‌های در آستانه طلاق و عادی» با نمونه‌ای ۱۰۰ نفر (۵۰ زوج عادی و ۵۰ زوج در آستانه طلاق) نشان داد که میان هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی زوج‌های در آستانه طلاق رابطه معنا داری وجود دارد. اما در زوج‌های عادی رابطه معنی داری وجود نداشت. بنابراین زوج‌های در آستانه طلاق چون از توان عاطفی پایین‌تری برخوردارند، بیشتر احساس تنیدگی می‌کنند و لذا از مکانیسم‌های دفاعی بیشتر از زوج‌های عادی استفاده می‌نمایند؛ در حالی که زوج‌های عادی به دلیل توان عاطفی بالا میزان به کارگیری مکانیسم‌های دفاعی آنها کمتر از زوج‌های در آستانه طلاق بود. در یک بررسی، اثر بخشی آموزش مولفه‌های

سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی بر رضایت زناشویی پرستاران متأهل زن شهر دزفول پرداخته شد. گروه آزمایش طی هشت جلسه یک و نیم ساعت، آموزش مولفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی را دریافت کردند در پایان نتایج نشان داد که آموزش مولفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی باعث افزایش رضایت زناشویی کلی و همچنین مولفه‌های آن شده است (پور غفاری و همکاران، ۱۳۸۹).

با این وجود مشکلات زناشویی و در پی آن طلاق پایه‌های خانواده و رشد عاطفی و اجتماعی و سازگاری بعدی آنها را متزلزل و دچار مشکل می‌سازد. متأسفانه در حال حاضر کوتاه شدن زندگی مشترک در شهرستانها و شهرهای بزرگ به یک مسئله و معضل در جامعه‌ی ما تبدیل شده که اگر به زودی برای حل آن چاره‌ای اندیشیده نشود به یک بحران بزرگ جدی روانی - اجتماعی تبدیل خواهد شد. که این مسئله هوشیاری مردم، مسئولین و محققان را می‌طلبد تا با بررسی و شناخت عوامل مداخله‌گر و ارائه راهکارهای مناسب از روند رشد طلاق، تا جایی که امکان دارد بکاهند. در نتیجه با توجه به این مهم در پژوهش حاضر محقق قصد دارد که متغیرهای سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، مکانیزمهای دفاعی و تاب آوری در زوجهای در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد را مورد بررسی و مقایسه قرار دهد و با توجه به نتایج حاصل، راهکارهای پیشگیری مناسب ارائه نماید.

روش پژوهش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوج‌های متقاضی طلاق در دادگاه خانواده و کلیه زوجهای عادی شهر سوسنگرد در سال ۱۳۹۳-۱۳۹۲ می‌باشد. نمونه تحقیق شامل ۱۲۰ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. لذا از میان تمام مراجعان درخواست کننده طلاق به طور تصادفی ساده ۳۰ زوج (جمعا ۶۰ نفر) انتخاب گردیدند. و زوجهای دیگر زوجهای تحت پوشش انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش شهر سوسنگرد که پس از بررسیهای بعمل آمده به عنوان ازدواج موفق شناخته شدند، بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس نیز از میان آنان ۳۰ زوج عادی (جمعا ۶۰ نفر) برگزیده شدند. شایان ذکر است که ملاک انتخاب نمونه، درخواست طلاق و ثبت در دادگاه و زیر ده سال سابقه ازدواج با محدوده سنی (۴۰ - ۲۰) است. ضمن اینکه این دو گروه نمونه از نظر جمعیت‌شناسی از قبیل طبقه اقتصادی، دامنه سنی و تحصیلات نیز کنترل شده‌اند.

طرح تحقیق

با توجه به اینکه این تحقیق بیشتر حال نگر است و محقق بدون هیچ دخالتی به بررسی و مقایسه وضعیت موجود بین متغیرها در دو گروه در حال طلاق و عادی شهر سوسنگرد پرداخته است، بنابراین روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش توصیفی بوده و از نوع "علی - مقایسه‌ای" است.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شده است.

الف) پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت

این پرسشنامه ۵۲ سوالی توسط والکر و پلیرکی ساخته شده است. نسخه فارسی آن در شهر قزوین توسط زیدی و همکاران (۱۳۹۰) ترجمه و روایی و پایایی آن محاسبه شده است. نسخه فارسی در ۴۶۶ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری آسان از مراجعه کنندگان به ۱۰ مرکز درمانی شهر قزوین مورد آزمون قرار گرفت. جهت تعیین اعتبار یا پایایی ابزار از روش باز آزمایی با فاصله دو هفته و از روش ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی همسانی درونی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۲ و برای زیر شاخه‌های آن از ۰/۶۴ تا ۰/۹۴ بود. همه موارد همبستگی مورد-کل قابل قبولی داشتند. نتایج آزمون-باز آزمون نشان دهنده ی ثبات برای پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت و زیر شاخه‌های آن بود. تحلیل عامل تاییدی مدل ۶ عاملی (تغذیه، فعالیت جسمی، مسولیت پذیری در قبال سلامت، مدیریت استرس، روابط بین فردی، رشد معنوی و خود شکوفایی) گویای برآزش قابل قبولی بود. بررسی سازه‌های نهفته مدل اندازه‌گیری، تعداد موارد را از ۵۲ به ۴۹ مورد کاهش داد.

ب) پرسشنامه سبک‌های دفاعی

یک ابزار ۴۰ سوالی است که در مقیاس ۹ درجه لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) بیست مکانیزم دفاعی را برحسب سه سبک دفاعی رشد یافته^۱، نورتیک^۲، و رشد نیافته^۳ می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هر یک از سبک‌های دفاعی و رضایت بخش توصیف شده‌اند (اندروز و همکاران، ۱۹۹۳). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه سبک‌های دفاعی در چندین پژوهش، که در خلال سال‌های ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۵ در نمونه‌های بیمار (N=۴۲۳) انجام شده‌اند، مورد بررسی و تایید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۱۳۸۸).

ج) مقیاس خودتاب‌آوری (موبرای^۴، ۲۰۱۱)

این مقیاس یک مقیاس کلی از صفت تاب‌آوری با سنجش هشت عامل فرعی (اعتماد به نفس، بصیرت، انعطاف و سازش‌پذیری، سازماندهی، حل مسأله، واکنش‌های اجتماعی، شبکه‌ها و عملکرد مثبت) را به دست می‌دهد و برای هر یک از عامل‌ها حداقل چهار و حداکثر ۷ ماده مقیاس در نظر گرفته شده است. در نتیجه این مقیاس شامل ۳۸ ماده است که گزینه‌های پاسخ آن از نوع لیکرت در پنج سطح (خیلی کم، کم، تا حدودی، زیاد و خیلی زیاد) می‌باشد. این

1. Mature
2. Neurotic
3. Imature
4. Mowbray

ابزار توسط گاطع زاده و نیسی (۱۳۹۱) در جامعه آماری معلمان مدارس استثنایی شهر اهواز روایی و اعتبار آن محاسبه شد. براساس نتایج حاصل از پایایی آزمون، ضرایب پایایی به روش آلفای کرانباخ و باز آزمایی به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۶۵ بدست آمد. این ضرایب به تفکیک جنس مقدار آن در زنان به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۶۷ و در مردان نیز ۰/۹۴ و ۰/۶۶ بدست آمد.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی

جدول ۱) نتایج آمار توصیفی متغیر سبک زندگی و مولفه های آن

در زوج های در آستانه طلاق و عادی

متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
عادی	مرد	۵۰	۳۴/۴۵	۶/۹۳
	زن	۵۰	۳۳/۵	۶/۲۳
رشد معنوی و خودشکوفایی	مرد	۵۰	۳۱/۲	۷/۱۱
	زن	۵۰	۲۹/۸	۵/۹۸
عادی	زوج	۵۰	۳۳/۴۵	۶/۷۴۸
	طلاق	۵۰	۳۰/۷۳	۳/۷۸۱
عادی	مرد	۵۰	۳۵/۶۴	۵/۴۸
	زن	۵۰	۳۷/۷۶	۷/۵۹
مسئولیت پذیری	مرد	۵۰	۳۴/۲	۱۰/۹۲
	زن	۵۰	۳۲/۳۴	۶/۹۴
عادی	زوج	۵۰	۳۶/۷۱	۴/۰۸۷
	طلاق	۵۰	۳۳/۷	۵/۰۹۴
عادی	مرد	۵۰	۲۰/۸۸	۴/۰۸
	زن	۵۰	۱۷/۴۶	۴/۱۷
روابط بین فردی	مرد	۵۰	۱۷/۲	۴/۵۳
	زن	۵۰	۱۷/۲۶	۴/۱۶
عادی	زوج	۵۰	۱۹/۱۷	۲/۶۷۱
	طلاق	۵۰	۱۷/۲۳	۳/۲۵
عادی	مرد	۵۰	۳۸/۳۴	۴/۹۵
	زن	۵۰	۳۴/۸۶	۴/۲۵
مدیریت استرس	مرد	۵۰	۳۳/۴۸	۶/۱۵
	زن	۵۰	۳۲/۳۲	۶/۹
عادی	زوج	۵۰	۳۶/۷۱	۴/۰۸
	طلاق	۵۰	۳۲/۹	۵/۰۹

۵/۶۸	۲۲/۳۲	۵۰	مرد	عادی	ورزش و فعالیت بدنی	
۴/۲۵	۳۶/۴۶	۵۰	زن			
۳/۴۴	۲۱/۲	۵۰	مرد	طلاق		
۵/۸۲	۳۶/۵۶	۵۰	زن	طلاق		
۳/۴۶	۲۹/۴	۵۰	زوج	عادی		
۳/۲۳	۲۸/۸	۵۰	زوج	طلاق		
۳/۲۱	۱۸/۷۶	۵۰	مرد	عادی		
۳/۹	۲۲/۹۲	۵۰	زن			
۴/۳۴	۱۶/۶۸	۵۰	مرد	طلاق		تغذیه
۲/۸۶	۲۱/۵۶	۵۰	زن			
۲/۸	۱۹/۸	۵۰	زوج	عادی		
۲/۰۶۸۲	۲۰/۱۶۰	۵۰	زوج	طلاق		
۱۹/۷۲	۱۵۹/۹۲	۵۰	مرد	عادی		
۱۵/۶۵	۱۵۵/۵۲	۵۰	زن			
۲۹/۲۱	۱۴۳/۱۶	۵۰	مرد	طلاق	سبک زندگی	
۲۲/۹۷	۱۴۵/۶	۵۰	زن			
۱۶/۶۶	۱۵۷/۷۲	۵۰	زوج	عادی		
۱۶/۶۵	۱۴۴/۰۷	۵۰	زوج	طلاق		

یافته های آماری جدول فوق نشان می دهد که میانگین و انحراف معیار در متغیر سبک زندگی در مردان زوج های عادی به ترتیب (۱۵۹,۹۲) و (۱۹,۷۲)، در زنان زوج های عادی (۱۵۵,۵۲) و (۱۵,۶۵) می باشد و بطور کلی میانگین و انحراف معیار سبک زندگی در زوج های عادی به ترتیب (۱۵۷,۷۲) و (۱۶,۶۶) می باشد. اما در زوج های در شرف طلاق میانگین و انحراف معیار سبک زندگی مردان به ترتیب (۱۴۳,۱۶)، (۲۹,۲۱)، در زنان در آستانه طلاق (۱۴۵,۶) و (۲۲,۹۷) می باشد. و بطور کلی میانگین و انحراف معیار سبک زندگی در زوج های در آستانه طلاق به ترتیب (۱۴۴,۰۷) و (۱۶,۶۵) می باشد.

جدول ۲) نتایج آمار توصیفی متغیر سبک دفاعی (سبک دفاعی رشد نیافته، سبک دفاعی روان آزرده و سبک دفاعی رشد یافته) در زوج های در آستانه طلاق و عادی

متغیرها	گروه	N	میانگین	انحراف معیار
سبک دفاعی رشد نیافته	عادی	مرد	۱۲۰/۸۴	۱۹/۹۰۷
	طلاق	زن	۱۲۳/۶۶	۲۲/۶۷
سبک دفاعی روان آزرده	عادی	مرد	۱۳۲/۳	۲۰/۸۶
	طلاق	زن	۱۳۰/۸۴	۱۷/۲۰۵
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	زوج	۱۲۲/۲	۱۷/۷۰۱
	طلاق	زوج	۱۳۱/۵۷	۱۵/۹۴
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	مرد	۴۳/۲۴	۸/۴۷
	طلاق	زن	۴۷/۳۲	۸/۳۵
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	مرد	۴۹/۵۸	۷/۸۳۷
	طلاق	زن	۵۱/۴۶	۱۰/۵۳
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	زوج	۴۵/۱۷	۷/۰۸۲
	طلاق	زوج	۵۰/۵۲	۷/۲۹۹
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	مرد	۵۷/۳۸	۱۰/۹۲
	طلاق	زن	۶۲/۹۶	۹/۳۱
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	مرد	۴۶/۸۴	۹/۸
	طلاق	زن	۴۴/۹۴	۹/۰۹
سبک دفاعی رشد یافته	عادی	زوج	۶۱/۲	۵/۸۵
	طلاق	زوج	۴۵/۸۹	۱۰/۹۵

یافته های آماری جدول فوق نشان می دهد که به طور کلی میانگین و انحراف معیار متغیر سبک دفاعی رشد نیافته به ترتیب در زوج های عادی به ترتیب (۱۲۲,۲)، (۱۷,۷) و در زوج های در آستانه طلاق میانگین و انحراف معیار سبک دفاعی رشد نیافته مردان به ترتیب (۱۳۲,۳)، (۲۰,۸۶) و در زنان در آستانه طلاق (۱۳۱,۵۷)، (۱۵,۹۴) می باشد. در متغیر سبک دفاعی روان آزرده بطور کلی میانگین و انحراف معیار در زوج های عادی به ترتیب (۴۵,۱۷)، (۷,۲۹۹) می باشد. اما در زوج های در آستانه طلاق میانگین و انحراف معیار سبک دفاعی روان آزرده به ترتیب (۵۰,۵۲)، (۷,۳) می باشد. و در متغیر سبک دفاعی رشد یافته بطور کلی میانگین و انحراف معیار در زوج های عادی به ترتیب (۶۱,۲)، (۵,۸۵) می باشد. و در زوج های طلاق به ترتیب (۴۵,۸۹) و (۱۰,۹) بدست آمد.

جدول ۳) نتایج آمار توصیفی متغیر تاب آوری در زوج های در آستانه طلاق و عادی

انحراف معیار	میانگین	N	گروه		
۸/۶۶	۷۵/۵۴	۵۰	مرد	عادی	متغیر تاب آوری
۸/۱۳	۷۳/۵	۵۰	زن		
۱۷/۲۳	۶۶/۷	۵۰	مرد	طلاق	
۱۵/۰۹۳	۶۷/۲۴	۵۰	زن		
۶/۵۶	۷۳/۵۴	۵۰	زوج	عادی	
۱۴/۳۳	۶۶/۹۷	۵۰	زوج	طلاق	

یافته های آماری جدول ۳ نشان میدهد که میانگین و انحراف معیار متغیر تاب آوری در مردان زوج های عادی به ترتیب (۷۵,۵۴)، (۸,۶۶)، در زنان زوج های عادی (۷۳,۵)، (۸,۱۳) می باشد. و بطور کلی میانگین و انحراف معیار تاب آوری در زوجهای عادی به ترتیب (۷۳,۵۴) و (۶,۵۶) می باشد. اما در زوج هایی که در شرف طلاق هستند میانگین و انحراف معیار تاب آوری مردان به ترتیب (۶۶,۷) و (۱۷,۲۳)، در زنان زوج های طلاق (۶۷,۲۴)، (۱۵,۰۹) می باشد. و بطور کلی میانگین و انحراف معیار تاب آوری در زوجهای در آستانه طلاق به ترتیب (۶۶,۹۷) و (۱۴,۳۳) بدست آمد.

یافته های اصلی

بین زوجهای در آستانه طلاق و عادی شهر اهواز از لحاظ سبک زندگی و مولفه های آن (رشد معنوی و خودشکوفایی، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، روابط بین فردی)، مکانیسم های دفاعی (سبک دفاعی رشد یافته، سبک دفاعی روان آزرده و سبک دفاعی رشد نیافته) و تاب آوری تفاوت وجود دارد. جهت بررسی فرضیه فوق از تحلیل واریانس چند گانه (MANOVA) استفاده گردید. نتایج حاصل از بررسی به ترتیب در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۴) نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری

متغیر	نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	Df خطا	سطح معنی داری
گروه	آزمون لامبدای ویلکز	۳۴۸/	۱۴/۹۸۵a	۱۱	۸۸	۰/۰۰۱
منبع تغییرات	متغیر های وابسته	مجموع مجذورات	df	مجذور میانگین ها	F	سطح معنی داری
	رشد معنوی و خود شکوفایی	۸۱/۹۰۳	۱	۸۱/۹۰۳	۶/۹۳۳	۰/۰۱
	مسئولیت پذیری	۱۸۴/۹۶۰	۱	۱۸۴/۹۶۰	۶/۱۸۲	۰/۰۱۵
	مدیریت استرس	۲۲۶/۵۰۲	۱	۲۲۶/۵۰۲	۱۰/۶۲۰	۰/۰۰۲
	روابط بین فردی	۹۲/۱۶۰	۱	۹۲/۱۶۰	۱۰/۳۸۴	۰/۰۰۲
	ورزش و فعالیت بدنی	۸/۱۲۲	۱	۸/۱۲۲	۷۲۴/۰	۰/۳۹۷
گروه	تغذیه	۳/۲۴۰	۱	۳/۲۴۰	۵۳۵/۰	۰/۴۶۶
	سبک زندگی	۸۹۷/۰۰۳	۱	۸۹۷/۰۰۳	۵/۰۴۳	۰/۰۲۷
	تاب/کل	۶۰۰/۲۵۰	۱	۶۰۰/۲۵۰	۵/۹۷۲	۰/۰۱۶
	سبک دفاعی رشد یافته	۴۷۰/۸۹۰	۱	۴۷۰/۸۹۰	۶/۱۰۲	۰/۰۱۵
	سبک دفاعی روان آزرده	۵۲۹	۱	۵۲۹	۱۰/۲۲۸	۰/۰۰۲
	سبک دفاعی رشد نیافته	۱۳۶۹	۱	۱۳۶۹	۶/۵۶۲	۰/۰۱۲

در جدول فوق نتایج آماری آزمون لامبدای ویلکز نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین زوجهای در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد حداقل در یکی از متغیر های وابسته ترکیبی وجود دارد ($F=0/348, P=0/001, P=14,985$ لامبدای ویلکز). نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک طرفه در تحلیل مانوا، نشان می دهد که بین زوجهای در آستانه طلاق و عادی شهر اهواز از لحاظ سبک زندگی و مولفه های آن (رشد معنوی و خودشکوفایی، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، روابط بین فردی)، مکانیسم های دفاعی (سبک دفاعی رشد یافته، سبک دفاعی روان آزرده و سبک دفاعی رشد نیافته) و تاب آوری در سطح معنی داری $P < 0/05$ تفاوت معناداری وجود دارد. اما این تفاوت در دو مولفه سبک زندگی (تغذیه و ورزش) معنا دار نشد. در مقایسه میانگین متغیرهای فوق با توجه به جداول آمار توصیفی ۱ و ۲ و ۳ می توان گفت که در زوج های عادی میانگین سبک زندگی و مولفه های آن (رشد معنوی و خودشکوفایی، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، روابط بین فردی)، سبک دفاعی رشد یافته و تاب آوری از زوج های در آستانه طلاق بطور معناداری بیشتر است. اما از لحاظ میانگین سبک دفاعی روان آزرده و سبک دفاعی رشد نیافته در زوج های در آستانه طلاق بیشتر از زوج های عادی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه بین سبک زندگی، مکانیسم های دفاعی و تاب آوری در زوجهای

در آستانه طلاق و عادی شهر سوسنگرد است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی زوجهای در آستانه طلاق و عادی تفاوت معناداری وجود دارد. بین مولفه‌های سبک زندگی (رشد معنوی، مسولیت پذیری، روابط بین فردی و مدیریت استرس) دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد ولی بین مولفه (ورزش و تغذیه) تفاوت معناداری یافت نشد. همچنین بین سبک دفاعی رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده و تاب آوری دو گروه نیز تفاوت معناداری بدست آمد. این نتایج با تحقیقات لوینسون (۲۰۱۴)، گایر (۲۰۱۰)، نقل از هنریان و یونسی، (۱۳۹۰، ص ۳۴)، بارد (۲۰۰۴)، سین‌ها و واتسون (۲۰۰۴)، آنتونوسکی (۱۹۸۷)، و لازاروس (۲۰۰۴)، نقل از گاطع زاده، گاطع زاده (۱۳۹۳)، مشکی و همکاران (۱۳۹۰)، کلاتری و روشنفکر (۱۳۹۰)، محمدیان، ریحانی و قادری (۱۳۹۰)، پور غفاری و همکاران (۱۳۸۹) هم سو و هم خوان می‌باشد. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت همان‌طور که وایلنت (۲۰۰۴) باور دارد که جایگاه افراد بر روی طیف معقول و نامعقول، پیش‌بینی‌کننده‌ی منطقی موفقیت آنها در زندگی بزرگسالی است و افرادی که به دفاع‌های نامعقول پناه می‌برند در حل کشمکش‌ها مشکل دارند و هم‌چنین نمی‌توانند در برابر استرس ایستادگی کنند، لذا چنین افرادی در زندگی زناشویی خود نا کام خواهند ماند. لذا افراد در شرف طلاق به دلیل استفاده بیشتر از مکانیزم‌های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده توافق‌پذیری کمتری با همسران خود داشتند. از دیگر دلایل می‌توان به بررسی پری و کوپر (۲۰۰۰) اشاره کرد آنها در پاره‌ای مطالعات، مکانیزم‌های دفاعی در ارتباط با سبک زندگی افراد و انطباق و سازگاری آنان در زندگی را مورد بررسی و ارتباط دفاع‌ها را با محور پنجم راهنمای تشخیصی مورد مطالعه قرار داده‌اند. به عنوان نمونه پژوهش وایلنت (۲۰۰۴) بر روی گروهی از دانشجویان دانشگاه، مشخص کرد که دفاع‌های رشد یافته با انطباق و سازگاری بهتر در زندگی همبسته‌اند. در همین زمینه وایلنت در یک مطالعه طولی بر روی مردانی که به مدت ۵۰ سال تحت پیگیری بودند، نشان داد که ادامه کار و زندگی عاطفی موفقیت‌آمیز با مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی مثبت و با مکانیزم‌های دفاعی رشد نیافته همبستگی منفی دارند (نیکل و ایگل، ۲۰۰۶). در این تحقیق نیز مشخص شد که زوجهای عادی در بعد رشد معنوی، مسولیت‌پذیری، روابط بین فردی و مدیریت استرس نمره بالاتری در مقایسه با گروه در آستانه طلاق داشتند. این نتیجه بدان معناست که همسرانی که توانایی درک و پذیرش احساسات و افکار یکدیگر را دارند، از زندگی خود راضی‌تر و خوشنودترند (گلزاری، ۱۳۸۴).

در این مطالعه نیز از میان مولفه‌های سبک زندگی، بین مولفه ورزش و تغذیه، تفاوت معناداری بین دو گروه یافت نشد. که شاید علت آن این باشد که این دو مولفه مهم در سلامت خانواده مورد اهتمام جدی همسران نبوده و به صورت علمی و منظم به آنها پرداخته و نگریده نمی‌شود. ورزش منظم و موثر بر سلامت جسم و روان در فرهنگ خانواده‌ها به دلیل مشغله به صورت جدی و رسمی در نظر گرفته نشده است همچنین عامل تغذیه، رژیم و عادات غذایی سالم نیز در فرهنگ مصرف‌گرایی خانواده‌ها هنوز جایگاه خود را نیافته است (لوینسون،

۲۰۱۴). همچنین در این مطالعه نیز مشخص شد زوجهای عادی که از سبک زندگی مطلوبتری برخوردارند، در مقایسه با زوجهای در آستانه طلاق نیاز کمتری به استفاده از مکانیزمهای دفاعی دارند و تاب آوری بالاتری در مواجهه با موقعیتهای استرس‌زا دارند. مکانیزمهای دفاعی در حقیقت تحریف‌کننده واقعیت هستند و میزان تحریف واقعیت در دفاعهای رشد‌نیافته و روان‌آزرده بیشتر از دفاعهای رشد یافته است (برد، ۲۰۰۴). به بیان دیگر می‌توان گفت که افراد عادی و سازش یافته بدلیل داشتن سبک زندگی بهتر در صورت به کارگیری مکانیزمهای دفاعی احتمالاً از مکانیزمهای دفاعی شوخ‌طبعی و رشد یافته دیگر بیشتر استفاده می‌نمایند. از طرفی چون تاب آوری زوجهای عادی بیشتر از زوجهای در آستانه طلاق بود می‌توان اذعان داشت که سرسختی و خود تاب آوری از منابع درون فردی هستند که می‌توانند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط ناگوار تعدیل نمایند و اثرات منفی استرس را کم رنگ تر جلوه دهند (ویسی و همکاران، ۱۳۸۹، نقل از گاطع زاده، ۱۳۹۱). به عبارت دیگر می‌توان گفت که شیوه زندگی افراد فرضیاتی است که در آن نحوه تفکر، احساسات، ادراکات، رویاها، و غیره مطرح هستند. شیوه زندگی نوع خاص واکنش فرد در برابر موانع و مشکلات زندگی است. واقعیت آن است که اقتضانات زندگی در جوامع مدرن و متکی بر فرهنگ و تمدن غربی، به تدریج الگوهای خاصی را برای زندگی و رفتار ارائه کرده است. به زعم دانشمندان علوم اجتماعی در یک قرن گذشته، شرایط جدید کار، تولید، انباشتگی کالاهای مصرفی و همچنین فراهم آمدن زمان فراغت بیشتر برای بخش زیادی از اقشار جامعه، نشانه‌ای از تحول عمیق اجتماعی و فرهنگی بوده و این شرایط نوین، الگوهای رفتاری تازه‌ای را می‌طلبد که می‌توان آن‌ها را در قالب عنوان کلی سبک زندگی مورد بررسی قرار داد. حاصل این رویکرد نیز خواسته یا ناخواسته، تلاشی گسترده برای معرفی، ترویج و تثبیت سبک خاصی از زندگی خواهد بود که شاید خاستگاه آن، فرهنگ سکولار غربی و عقبه معرفتی آن است. روشن است که پذیرش منفعلانه این گونه از الگوهای رفتاری، برای جوامع مسلمان از جمله ایرانیان که خود در پرتو آموزه‌های اسلامی، توانایی تعریف و ترسیم سبک زندگی دینی و تبیین الگوهای متناسب با آن را دارند، شایسته نبوده و باید به اقتضای فرهنگ دینی خود، به سبک زندگی اسلامی، بومی و متناسب با فرهنگ خود روی آورند (بوردیو، ۱۳۹۰: ۲۸۶ و ۳۳۷؛ گیدنز، ۱۳۸۷: ۱۲۰). بنابراین می‌توان اذعان داشت که نوع سبک زندگی و سبکهای دفاعی رشد یافته و خود تاب آوری بالا می‌تواند افراد را در برابر فشارهای روانی مدیریت کنند و استحکام خانواده را تسهیل نمایند و از بروز مشکلات روانی - اجتماعی پیشگیری نمایند. در این تحقیق همواره محدودیتهایی نظیر نظام اداری و سازمانی وجود داشت که منجر به طولانی شدن مراحل تحقیق گردید. تجربیات پیشین افراد، خلق و خو، منش، شخصیت و خاستگاه اجتماعی و اقتصادی مراجعان بخصوص زوجهای در آستانه طلاق چون در وضعیت نامناسب روحی بودند می‌تواند بر نتایج تحقیق اثر بگذارد. از دیگر محدودیتهای ویژه‌گیهای انسانی است که ممکن است آزمودنیها در پاسخ به سوالات، حقایق را ابراز نکنند و عدم همکاری برخی از آنان جهت تکمیل پرسشنامه‌ها،

نتایج را تحت تاثیر قرار دهد. از طرفی دیگر چون گروه دوم جامعه آماری، زوجهای در آستانه طلاق بودند و در دادگاههای خانواده و شوراها حل اختلاف به سر می‌برند نوعی محدودیت جغرافیایی و سازمانی فراهم می‌نمود و محدودیت دیگر قابل ذکر، استفاده صرف از ابزار پرسشنامه است.

راهکارهای پیشگیری از طلاق

الف) راهکارهای فردی

- کفو و همسان بودن

از شرایط مهم ازدواج، همسان بوده است. زن و مردی می‌توانند در کنار همدیگر زندگی سعادت‌مندی را آغاز کنند که از نظر ظاهر و باطن به هم شباهت داشته باشند. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «والطبیات للطیبین و الطیبون للطیبات» یعنی: زنان پاک، از آن مردان پاک (نور/ ۲۶). اولین مساله در همسان بودن، ایمان و دیانت است. چه بسا زن و مردی که هر دو مسلمانند، اما یکی مومن باشد و دیگری بی‌ایمان است. دومین مساله داشتن تقوا است که در ابعاد رفتاری، رعایت حقوق متقابل در برخورد با همسر و سایر افراد خانواده و شیوه اداره زندگی تجلی می‌یابد. سومین مساله داشتن هوش و عقل است. در اسلام در مورد میزان هوش توصیه شده است که همسری را برگزینید که توان عقلی و شناختی زیادی داشته باشد (رضایی، ۱۳۸۳، ص ۱۱۸).

- جلوگیری از ازدواج در سنین پایین، که خود چند دلیل دارد:

- پیامد جسمانی روابط جنسی در سنین پایین بدلیل عدم بلوغ کافی اندامهای جنسی دختر نوجوان به وی آسیب وارد می‌کند.

- پیامد روانی، عده ای معتقدند که ازدواج در سن پایین، باعث ضرر به عروس نوجوان می‌شود، اما مخالفان افزایش سن ازدواج بیان می‌دارند که این ایراد منطقی نیست، زیرا نوجوان در این دوران دارای احساسات جنسی و میل شدید جنسی است. و گروه همسالان برای او نقش مهمی دارند لذا او می‌کوشد تا هویت مستقل برای خود کسب کند لذا این ازدواج برای چنین فردی می‌تواند مفید باشد.

- راهکارهای مناسب برای شناخت یکدیگر

وقتی قرار است دو نفر برای عمر طولانی با یکدیگر زندگی مشترک داشته باشند باید دید گاههای مشترک، سلیقه‌های مشابه، افکار، اخلاق و روحیات نزدیک به هم داشته باشند و حساسیتهای خانوادگی از سوی دو طرف مورد توجه واقع گردد.

ب) راهکارهای خانوادگی

- رفع اختلافات از طریق بزرگان و ریش‌سپیدان خانواده

از دستورات مهم اسلام در جهت منع طلاق که مورد غفلت و فراموشی واقع شده است، لزوم ارجاع اختلافات زناشویی به حکمیت است. این حکمیت باید از بین خویشاوندان طرفین و

نزدیکان آنان باشند. تا اختلافات به جای دیگر کشانده نشود و اعتماد زوجین و محبت آنان به همدیگر از بین نرود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وان خفتم شقاق بینهما فابعثوا حکما من اهله ان یرید اصلاحا یوفق الله بینهما» (نسا/۳۵). خداوند می‌فرماید: توفیق او شامل داورانی است که قصد اصلاح داشته باشند.

- نداشتن توقعات نابجا

دخالت‌های نابجا در زندگی زوجین از سوی فامیل دو طرف (زن و مرد) ناپسند و غلط است. والدین باید فکر کنند که فرزندان‌شان بعد از ازدواج وظایف دیگری دارند، و دلسوزی‌های آنها باید از روی صداقت و خیر خواهی باشد نه دو به هم زنی و انتقام‌گیری.

ج) راهکارهای اجتماعی

- برگزاری دوره‌های مناسب آموزش قبل از ازدواج بخصوص در دوره دبیرستان که شامل موضوعاتی نظیر شیوه‌های زندگی، سازش یافتگی تا انگیزه‌های ازدواج را به خود نوجوانان و جوانان آموزش دهد.

- آموزش حقوق زوجین و آشنایی جوانان به حقوق زوجین و آمادگی قبول و پذیرش مسولیت وظایف خود در خانواده

- مشاوره رایگان نظیر ایجاد و توسعه مراکز راهنمایی و مشاوره خانواده و پرهیز از ازدواج‌های نسنجیده

د) راهکارهای فرهنگی

- آموزش شیوه‌های صحیح رفتار از طریق برگزاری دوره‌های آموزش قبل از ازدواج از قبیل آموزش مهارت‌های زندگی، سبک زندگی، حقوق و تکالیف زوجین، بهداشت روانی و بهداشت باروری و ...

- ترویج فرهنگ حضور خانواده در مراکز مشاوره خانواده در هنگام بروز اختلافات

- تقویت ساختار مذهبی و ارزش دینی و اخلاقی در سطح جامعه

- ترویج فرهنگ همسان‌گزینی و تاکید بر لزوم آشنایی و شناخت خصوصیات و ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری زوجین قبل از ازدواج

- نفی تبعیض جنسیتی در خانواده از طریق آموزش روش‌های صحیح تربیتی

- فرهنگ‌سازی در جهت رعایت تقوا، عدالت، و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی توسط همسران و اجتناب از تعدد زوجات به جز در موارد خاص

- آموزش شیوه‌ها و معیارهای صحیح همسر‌گزینی و اصلاح روش‌های سنتی ازدواج

- ایجاد مراکز مشاوره بویژه در دانشگاه‌ها جهت بهبود فرایند همسر‌یابی

- پرهیز خانواده از دخالت‌های بدون آگاهی و بینش در زندگی فرزندان

- پرهیز خانواده از ازدواج‌های تحمیلی برای فرزندان

تصحیح و ارتقای نظام حقوقی، اخلاقی، و تربیتی خانواده مبتنی بر اصول و مبانی فرهنگ

اسلامی، ایرانی

- بهبود وضعیت معیشتی خانواده و تامین رفاه اجتماعی
- ساماندهی نظام ثبت ازدواج و طلاق بخصوص در مناطق محروم و حاشیه ای کشور که خرده فرهنگها حاکم هستند.
- کاهش و کنترل آسیبهای اجتماعی تهدید کننده نهاد خانواده بخصوص اعتیاد، بیکاری، فقر و خشونت و... در سطح جامعه
- ایجاد ستاد پیشگیری از طلاق در کشور با تصویب لایحه کاهش طلاق در مجلس و دولت
- تشکیل ستاد ملی زن و خانواده در راستای حمایت از ازدواج آسان و پیشگیری از وقوع طلاق

در مجموع باید گفت که طلاق از زمان خلقت انسان به عنوان یک بیماری مزمن اجتماعی که همانند سایر بیماریهای مزمن جسمی، عوامل خطر متعددی در وقوع آن دخیل هستند، خوشبختانه بسیاری از این عوامل شناخته شده اند، اما چون آنها را جدی نمی‌پنداریم از ابتدا در هیچ ازدواجی به آن فکر نمی‌کنیم لذا باید قبل از ازدواج اصول چهارگانه فوق را به طور کلی مد نظر قرار ده و اجرایی نماییم تا از وقوع طلاق بکاهیم.

منابع

- احمدوند، م.ع. (۱۳۸۲) بهداشت روان، چاپ چهارم، تهران: انتشارات پیام نور.
- بحارالانوار
- بوردیو، پی. (۱۳۹۰) تمایز نقد اجتماعی قضاوت‌های ذوقی، ترجمه حسن چاوشیان. تهران: ثالث.
- پورغفاری، س.س، پاشا، غ.ر، عطاری، ی.ع. (۱۳۸۹) اثربخشی آموزش مولفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی بر رضایت زناشویی پرستاران متاهل زن شهر دزفول. فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی، سال ششم، دوره دوم، شماره ۲۵.
- جوادی، ع.م، جوادی، م. (۱۳۹۰) «گرایش به طلاق و عوامل موثر بر آن در بین مراجعه کنندگان به دادگاههای خانواده در شهرستان ایوان غرب». مجموعه مقالات دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی ایران دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، انجمن جامعه‌شناسی ایران.
- رضا زاده، م.ر. (۱۳۹۰) رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان روان‌شناسی معاصر، ۳(۱) ص. ۴۲-۵۰.
- ریحانی، ط، عجم، م. (۱۳۸۱) «بررسی علل طلاق در شهر گناباد سال ۱۳۸۱». فصلنامه افق دانش، دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی گناباد، ۸(۲): ۹۶-۱۰۰.
- فاضل‌ق، ح. (۱۳۹۲) سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.

- کلاتره، عبدالحسین، پیام، روشن فکر. (۱۳۹۰). «طلاق، علل و پیامدها، یافته‌های پژوهشی سه دهه اخیر ایران». مجموعه مقالات دومین همایش ملی آسیب اجتماعی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، انجمن جامعه‌شناسی ایران.
- گاطع زاده، ع، نیسی، م. (۱۳۹۱) هنجاریابی مقیاس تاب آوری موبرای (۲۰۱۱) در معلمان مدارس استثنایی شهر اهواز. فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی، سال هشتم، دوره چهارم، شماره ۲۹.
- گاطع زاده، ع (۱۳۹۳). رابطه علی بین سبک زندگی و کیفیت زندگی و سلامت اجتماعی بر میزان افسردگی زوجهای در حال طلاق شهر اهواز، مجله تحقیقات اجتماعی، زیر چاپ.
- گلزاری، م، جعفر یزدی، ح. (۱۳۸۴) هوش هیجانی و سازگاری زناشویی در زنان متأهل، شاغل آموزش و پرورش، مجله خانواده پژوهی، سال اول، شماره ۴، صص ۳۷۹-۳۹۳.
- گلمن، د، (۱۳۸۰) هوش هیجانی، خودآگاهی، خویشتنداری، ترجمه، شریف پارسا، تهران: انتشارات رشد.
- گیدنز، آ، (۱۳۸۷) تجدد و تشخیص، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- مجله خانواده شماره ۳۴ سال دوم تهیه و تنظیم سورنا.
- محمدی زیده، ع و همکاران. (۹۰۱۳) روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت.
- مشکئی، م و همکاران. (۱۳۹۰) «بررسی وضعیت و عوامل مرتبط با طلاق از دیدگاه زوجین مطلقه شهرستان گناباد در سال‌های ۱۳۸۸ - ۱۳۷۸» فصلنامه افق دانش، دوره ۱۷، شماره ۱.
- هنریان، م، یونسی، ج. (۱۳۹۰) «بررسی علل طلاق در دادگاههای خانواده تهران». فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، سال اول، شماره سوم.
- یار محمدیان، ا. (۱۳۹۱) رابطه بین هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی در بین زوج‌های در آستانه طلاق و عادی. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، سال دوم، ش ۷، صص ۴۷-۶۱.

- Andrew, G., Singh, M., and Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-56.
- Brad, B. (2004). Psychological Defense Mechanisms: A new Prespective. *American Journal Psychoanalysis*, 64 (1), 1
- Chan Hsin clen, S. & Mustaffa, M. (2008). Divrce IN MALAYSIA. Faculty of Education , University Technology Malaysia. 81310. Skudai, Johor. P. 26.
- Nickel, R., Egle, U. T. (2006). "Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood". *Child Abuse & Neylect*, 30, 157-170.
- Pery, J, & Cooper, S. H. (2000). Apreliminary report on defense and conflicts, associated with BPD. *Journal of American Psychoanalysis Association*, 34, 803- 806.
- Lovenson, j. (2014). Comparison between lifestyle and social health and resiliency in students with no father and have father. *Global Research Analysis*, 112- 120.

-
- Vaillant, G. E. (2004). Ego mechanism of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 103*, 44-50.
 - Sinha, B. K., Watson, D. C. (2004). Personality disorders clusters and the Defense Style Questionnaire. *Psychology and Psychotherapy, 66*, 55-66.