

تدوین بسته ارزش‌های زندگی زناشویی و اثربخشی آموزش آن بر اختلافات زوجین و بهزیستی روانی زنان دارای عدم رضایت زناشویی

سمانه سادات طباطبایی^۱

الهه سرفرازی^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته ارزش‌های زندگی زناشویی و اثربخشی آموزش آن بر اختلافات زوجین و بهزیستی روانی زنان دارای نارضایتی زناشویی بود. پژوهش به روش ترکیبی (کیفی - کمی) انجام گرفت. پس از بررسی منابع علمی نوشتاری، مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۱۰ نفر از متخصصان روانشناسی، تدوین بسته آموزشی صورت گرفت. روایی محتوایی بسته تدوین شده بر اساس شاخص لاواشه ۰/۹۴ می‌باشد. در بخش کمی از بین زنان دارای نارضایتی زناشویی شهر مشهد، ۳۰ نفر با استفاده از روش هدفمند انتخاب و در دو گروه به طور تصادفی (گروه آزمایش و کنترل) قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اختلافات زناشویی ثنایی (۱۳۷۹) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. بر اساس مؤلفه‌های استخراج شده از متون علمی و مصاحبه با متخصصان روانشناسی، بسته تدوین شده شامل آموزش ارزش‌های زوجین و فردی، اولویت‌بندی ارزش‌های زندگی، بیان تعارض ارزش‌ها و زندگی در راستای ارزش‌ها در طی ۸ جلسه یک ساعته آموزش داده شد. تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS به روش تحلیل کوواریانس انجام گرفت. نتایج نشان داد که آموزش ارزش‌های زندگی باعث کاهش اختلافات زوجین و همه ابعاد آن به جز جدا کردن امور مالی از یکدیگر و افزایش بهزیستی روانی و همه ابعاد آن در زنان دارای نارضایتی زناشویی شده است ($p=0/05$). در نتیجه روانشناسان و مشاوران می‌توانند از این بسته آموزشی برای غنی‌سازی زندگی زنان متأهل استفاده کنند.

واژگان کلیدی: ارزش‌های زندگی، بهزیستی روانی، اختلافات زوجین، زنان دارای نارضایتی

زناشویی

۱- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، خراسان جنوبی، ایران (نویسنده مسئول) s.tabatabaei@iaubir.ac.ir

۲- دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، خراسان جنوبی، ایران

مقدمه

ارزش‌های زندگی^۱، ارزش‌هایی هستند که فرد را به زندگی شایسته و پرمعنایی سوق می‌دهند و این ارزش‌ها زمانی معنا پیدا می‌کند که در ما درونی شوند و همچون بخشی از رفتارهایمان در زندگی روزمره تجلی پیدا کنند (یوسفی و یوسفی، ۱۳۸۸). آموزش ارزش‌های زندگی برای تشویق افراد طراحی شده و آن‌ها را وامی‌دارد که در مورد خودشان، دیگران، جهان و ارزش‌های مربوط به آن‌ها بیندیشند. این ارزش‌ها به گونه‌ای طراحی شده که افراد می‌توانند از طریق آن‌ها به کسب تجربه‌های جدید بپردازند و استعداد‌های درونی خویش را کشف کنند (ویلسون^۲، ۲۰۰۹). برنامه آموزش ارزش‌های زندگی یک روش کل‌نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خود و دیگران و محیط می‌باشد. این مسئله در نظریه پذیرش و تعهد^۳ یکی از شش فرایند اصلی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است (امیدی، اردستانی و حسن‌آبادی، ۱۳۹۷). اعتقاد رویکرد پذیرش و تعهد بر این است که افکار، احساسات و حواس ناخواسته معمولاً به حرکت در جهت ارزش‌ها کمک می‌کند (بارت، اوکانر و مک هیوگ^۴، ۲۰۱۹). بدین سبب یادگیری ارزش‌های زندگی تنها نوعی یادگیری صرف نیست؛ بلکه افراد دانش و اطلاعات جدید به دست می‌آورند و همچنین نگرش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این یاد می‌گیرند ارزش‌های زندگی را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار ببرند و حقایق را نیز درباره موقعیت‌های مختلف بیاموزند (ریلی و همکاران^۵، ۲۰۱۹). به خاطر همین اهمیت نقش ارزش‌ها به تنهایی در زندگی افراد و زوجین این پژوهش به تدوین بسته‌ای اختصاصی در راستای ارزش‌ها پرداخته است؛ زیرا زمانی که افراد آموزش‌های لازم درباره ارزش‌های زندگی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود پیشرفت می‌کنند (ماجدی، ۱۳۹۵). همان‌طور که هیز، استروسال و ویلسون^۶ (۲۰۱۱) بیان کردند تمام تکنیک‌های پذیرش و تعهد در جهت کمک به افراد برای زندگی به سبک ارزش‌های برگزیده‌شان است. از جمله ارزش‌های زندگی، پذیرفتن مسئولیت، حساس شدن فرد نسبت به زندگی خود و دیگران، کارها را به درستی انجام دادن، همکاری، شادی، لذت بردن از زندگی، احساس خوبی از خود داشتن، لحظه‌های خوب و خوش با دیگران داشتن، توانایی دوست داشتن دیگران و دوست داشته شدن از طرف دیگران است (یوسفی و یوسفی، ۱۳۸۸).

هنگامی که افراد این ارزش‌ها را نادیده بگیرند، باعث ناراحتی در خود و طرف مقابل می‌شود و همین امور در ایجاد نارضایتی زناشویی تأثیر دارند (مکلیود^۷، ۲۰۱۸). در این زمینه پژوهش‌هایی

1. Life values
2. Wilson
3. Acceptance and commitment therapy
4. Barrett, O'Connor & McHugh
5. Reilly
6. Hayes, Strosahl & Wilson
7. Macleod

مشابه نیز انجام شده است به طور نمونه اسویک^۱ و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهشی تحت عنوان ارزش‌ها در تمایلات شخصی، انگیزش و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه لهستان به این نتایج رسیدند که معنی در زندگی مربوط به انگیزه و همچنین ارزش‌های خاصی است که شرکت‌کنندگان در تلاش‌های شخصی آن‌ها را متوجه شدند. پری^۲ (۲۰۱۶)، در پژوهشی تحت عنوان ارزیابی بین ارزش‌های مشترک و بهزیستی روان‌شناختی در بین زوجین متأهل به این نتیجه رسیدند که روابط معنی‌داری میان چندین ارزش مشترک و متغیرهای سلامت زناشویی شادمانی و رفاه فردی یافت شد. همچنین ماجدی (۱۳۹۵)، در پژوهشی نشان دادند که آموزش ارزش‌های زندگی بر اخلاقی زیست-محیطی، اخلاق فردی، اخلاق در مناسبات خانوادگی، اخلاق اجتماعی، اخلاق انسانی و اخلاق متعالی دانش‌آموزان تأثیرگذار است. محمدی حسینی نژاد (۱۳۹۴)، در پژوهشی دیگر نشان دادند که آموزش ارزش‌های زندگی (مسئولیت‌پذیری و صلح) بر سلامت روان و رشد اجتماعی کودکان دبستانی تأثیرگذار بوده است. مقتدری، رفاهی و خسروی (۱۳۹۰)، در پژوهشی نیز به این نتایج رسیدند که آموزش ارزش‌های زندگی به کودکان بر سلامت روان و رشد اجتماعی آن‌ها مؤثر است. با بررسی پیشینه پژوهش‌ها می‌توان بیان کرد که ارزش‌های زندگی در حیطه دانش‌آموزان و کودکان انجام شده است و در هیچ پژوهشی به بررسی آموزش ارزش‌های زندگی بر روی بهبود زندگی زوجین پرداخته نشده است و همین موضوع نشان‌دهنده خلأ پژوهشی در این زمینه می‌باشد؛ بنابراین تهیه بسته آموزشی و پرداختن به موضوع ارزش‌های زندگی از این حیث دارای اهمیت است که می‌تواند تا حدودی مسائل و مشکلات پیشروی زنان ناخرسند را برطرف کرده و سطح طلاق عاطفی و اختلافات زندگی زناشویی آنان را کاهش دهد که در وهله اول می‌تواند به تقویت بنیان خانواده کمک نموده و از سوی دیگر، خانواده را مکانی امن و آرامش‌دهنده برای والدین و به خصوص فرزندان کند و میزان طلاق را کاهش دهد. همچنین یکی دیگر از نشانه‌های مثبت این روش آن است که زنان دیدی واقع‌گرایانه به مشکلات زندگی پیدا خواهند کرد و این دید زمینه‌ی ارائه راه‌حل‌های منطقی و راهگشا را برای آنان به ارمغان می‌آورد که می‌تواند در ارتقای زندگی زناشویی آن‌ها نقش مهمی داشته باشد. با توجه به آمار بالای طلاق که ریشه در نارضایتی زناشویی دارد و زنانی که دارای نارضایتی زناشویی هستند، با اینکه می‌دانند بسیاری از ارزش‌ها و رفتارهایی که در قبال همسرشان انجام می‌دهند، اشتباه است؛ اما به خاطر عدم آگاهی انجام می‌دهند و شرایط را بحرانی‌تر می‌کنند؛ لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال پژوهشی انجام شد که آیا بسته آموزشی ارزش‌های زندگی تدوین شده بر اختلافات زوجین و بهزیستی روانی زنان دارای نارضایتی زناشویی تأثیر دارد؟

1. Siwek

2. Parry

روش پژوهش

این پژوهش از نوع تحقیقات ترکیبی بوده و در این راستا در قسمت اول به منظور تدوین بسته ارزش‌های زندگی، از نوع کیفی بهره‌جویی شد. جامعه آماری شامل اساتید گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند و مقالات مرتبط در زمینه ارزش‌های زندگی بود که از روش دلفی برای انتخاب نمونه استفاده شد. روش دلفی عمدتاً با هدف کشف ایده‌های نوآورانه و قابل اطمینان و با تهیه اطلاعاتی مناسب به منظور تصمیم‌گیری است. روش دلفی برای جمع‌آوری و طبقه‌بندی دانش موجود در نزد گروهی از کارشناسان است که از طریق مصاحبه صورت می‌گیرد. بدین صورت که با ۱۰ نفر از اساتید هیئت‌علمی گروه روانشناسی که به رویکرد پذیرش و تعهد (اکت) تسلط داشتند، مطالب به اشباع نظری رسید. قابل ذکر است که بر اساس نظر بورگ و گال^۱ (ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۹۳) این تعداد نمونه برای تحقیقات کافی می‌باشد. در مصاحبه با اساتید این مؤلفه‌ها به دست آمد (خوش‌اخلاقی، صداقت، گذشت، مسئولیت‌پذیری، تحمل مشکلات، نجابت، همدلی، اعتماد، پذیرش، لذت، احترام، کشش جنسی، تمکین و وفاداری، احترام، لذت، پذیرش، اعتماد).

پژوهشگر	موضوع مقاله
جلالی و عربیار محمدی (۱۳۹۶) ماجدی (۱۳۹۵).	اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش بر ارزش‌های زندگی زوجین در معرض طلاق آموزش‌های ارزش‌های زندگی بر رشد اخلاقی دانش‌آموزان مدارس دخترانه ابتدایی آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران
محمدی حسینی نژاد (۱۳۹۴)، ساربان، زهراکار و نینزاری (۱۳۹۴)، مقتدری، رفاهی و خسروی (۱۳۹۰)، مقتدری و رفاهی (۱۳۹۰)، اسویک و همکاران (۲۰۱۷)، پری (۲۰۱۶)، ستی یا (۲۰۱۴).	آموزش ارزش‌های زندگی (مسئولیت‌پذیری و صلح) بر سلامت روان و رشد اجتماعی کودکان دبستانی ارزیابی رابطه بین سیستم ارزشی و تعهد زناشویی در زوجین دارای فرسودگی زناشویی اثربخشی آموزش ارزش‌های زندگی به کودکان پیش‌دبستانی بر سلامت روان و رشد اجتماعی آنان اثربخشی آموزش ارزش‌های زندگی بر رشد اجتماعی کودکان و خودکارآمدی والدین ارزش‌ها در تمایلات شخصی، انگیزش و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه لهستان ارزیابی بین ارزش‌های مشترک و بهزیستی روان‌شناختی در بین زوجین متأهل عشق و دوست داشتن و ارزش‌های زندگی

جهت سنجش اعتبار محتوایی بسته تدوین شده بدین صورت عمل شد که قبل از انجام مداخله آموزشی ابتدا بسته تدوین شده به ۵ نفر از اساتید هیئت علمی دانشگاه ارائه و از آن‌ها درخواست شد که بسته را مطالعه و راجع به ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسات در قالب پرسشنامه نظرسنجی که همراه بسته آموزشی تدوین شده در اختیار آن‌ها قرار گرفته، اظهار نظر نمایند. علاوه بر این در این مرحله یک فرم اظهار نظر باز پاسخ به منظور ارائه پیشنهادات و نظرات اصلاحی هر یک از متخصصان در جهت ارتقاء محتوا، ساختار و فرایند بسته آموزشی ارزش‌های زندگی ارائه شد. در گام بعد نظرات تخصصی متخصصین بررسی و نظرات اصلاحی آن‌ها درباره بسته اعمال شد. در نهایت فرم نظرسنجی نهایی به متخصصین عودت داده شد و نظرات نهایی آن‌ها اخذ و

1 . Borg & Gall

اعمال شد و ضریب توافق درونی (نسبت روایی محتوایی $CVR=0/94$) و شاخص روایی محتوایی ($CVI=0/86$) به دست آمد.

جدول ۱. شرح محتوای جلسات آموزشی ارزش‌های زندگی

جلسات	عنوان	شرح جلسه
جلسه اول	معارفه	معارفه و آشنایی اعضا با اهداف جلسات، بیان قوانین جلسات، اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم	ایجاد ارتباط اولیه و آموزش رضایت زناشویی و بیان تعاریف ارزش‌ها	بیان ارزش‌ها و اهمیت آنان در تمام ابعاد زندگی (از جمله یاری به افراد در کشف و شناخت گنج‌های معنوی خود، یاری به افراد برای تفکر در ارزش‌های زندگی، درک حقیقت هر ارزش و کمک به درک این مفاهیم، ارتقاء سطح دانش و آگاهی در هر ارزش زندگی، افزایش تجربه و کسب مهارت‌ها، تبدیل کردن ارزش‌های زندگی به رفتارهایی سازنده در طی زندگی روزانه، کسب مهارت‌های حل مسئله، بالا بردن تجربه‌های علمی در هر ارزش زندگی)
جلسه سوم	آموزش ارزش‌های زوجین و فردی، اولویت‌بندی ارزش‌های زندگی	اصل اول: این فرضیه از اصلی در پیشگفتار منشور سازمان ملل با مضموم "پایبندی به اصل حقوق بشر در رابطه با کرامت و مقام انسان" گرفته شده است. این اصل به آموزش ارزش جهانی احترام گزاردن و رعایت مقام و منزلت انسانی اشاره دارد و چگونگی لذت بردن از این ارزش‌ها و به اجرا در آوردن آن‌ها در زندگی را می‌آموزد. اصل دوم: هر فردی مسئول اجرای ارزش‌هاست و صلاحیت دارد که از فرصت‌های ایجاد شده استفاده کنند و آن‌ها را بیاموزد. اصل سوم: رشد افراد باید در محیطی آرام و سرشار از احترام متقابل صورت گیرد، جایی که افراد در آن به عنوان افرادی با لیاقت مورد توجه قرار گیرند تا تصمیم‌های هوشمندانه اتخاذ کنند.
جلسه چهارم	بیان تعارض ارزش‌ها، آموزش صلح و سازگاری،	اهمیت و اولویت ارزش‌ها (خوش‌اخلاقی، صداقت، گذشت، مسئولیت‌پذیری، تحمل مشکلات، نجابت، همدلی، اعتماد، پذیرش، لذت، احترام، کشش جنسی، تمکین و وفاداری)، چگونگی تعارض ارزش‌ها با همدیگر و راه‌های حل تعارض، استفاده از رفتارهای صلح‌جویانه در زندگی
جلسه پنجم	آموزش احترام	کمک به درک مفهوم احترام، شناسایی راه‌هایی که سبب توسعه احترام می‌شود، ایجاد مسئولیت، پذیرش مسئولیت در قبال زندگی و همسر
جلسه ششم	آموزش همکاری و آموزش مسئولیت	افزایش مهارت همکاری و مشارکت، پذیرفتن مسئولیت‌های زندگی
جلسه هفتم	زندگی در راستای ارزش‌ها در راستای بردباری	افزایش آگاهی از تفاوت انسان‌ها در زندگی، پذیرش و احترام گذاشتن به همه تفاوت‌ها، احساس همدلی با همسر

جلسه هشتم	خلاصه و جمع‌بندی جمع‌بندی در خصوص هدف از آموزش (یاری به افراد در کشف و شناخت گنج‌های معنوی خود، یاری به افراد برای تفکر در ارزش‌های زندگی، درک حقیقت هر ارزش و کمک به درک این مفاهیم، ارتقاء سطح دانش و آگاهی در هر ارزش زندگی، افزایش تجربه و کسب مهارت‌ها، تبدیل کردن ارزش‌های زندگی به رفتارهایی سازنده در طی زندگی روزانه کسب مهارت‌های حل مسئله، بالا بردن تجربه‌های علمی در هر ارزش زندگی)، اجرای پس‌آزمون
--------------	---

قسمت بعدی پژوهش از نوع مطالعات کمی است و روش آن نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر مشهد در خردادماه سال ۱۴۰۰ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش (کسب نمره پایین در پرسشنامه رضایت زناشویی، دارای سن ۲۰ تا ۵۰ سال، نداشتن مشکلات حاد روان‌شناختی، تحت جلسات مشاوره نبودن) از بین ۱۰۰ نفر که به پرسشنامه رضایت زناشویی پاسخ داده بودند، ۳۰ زن که پایین‌ترین نمرات را در این پرسشنامه کسب کردند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. ابتدا از هر دو گروه پرسشنامه‌های اختلافات زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی به عنوان پیش‌آزمون گرفته شد. سپس افراد گروه آزمایش تحت آموزش ارزش‌های زندگی در طی ۸ جلسه یک‌ساعته بر اساس ملاحظات اخلاقی (اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی‌ها، حفظ حریم خصوصی و رازدار بودن، احترام به اعضا و عدم تبعیض) قرار گرفتند؛ درحالی‌که در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد (جلسات در مدت یک ماه هفته‌ای دو جلسه به صورت مجازی برگزار گردید). پس از پایان جلسات آموزشی از اعضای هر دو گروه، مجدداً پس‌آزمون اجرا شد. ابزار گردآوری اطلاعات در بخش کمی شامل:

- **پرسشنامه رضایت زناشویی:** در این پژوهش برای بررسی میزان ناراضی‌ت زناشویی، از پرسشنامه زوجی اینریچ^۱ استفاده شده است. این مقیاس شامل ۳۵ سؤال و چهار بعد رضایت زناشویی، تحریف آرمانی، ارتباطات و حل تعارض است. در پرسشنامه رضایت زناشویی نمره بالاتر نشان‌دهنده رضایت زناشویی بالاتر می‌باشد. در این پرسشنامه نمره‌های کمتر از ۳۰ نشانگر ناراضی‌ت شدید همسران از روابط زناشویی؛ نمره بین ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم رضایت از روابط زناشویی همسران؛ نمره‌های بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی همسران؛ نمره‌های بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر رضایت زیاد همسران از روابط زناشویی و نمره‌های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضایت فوق‌العاده از روابط زناشویی است. ضریب آلفای پرسشنامه به وسیله السون و السون^۲

1. ENRICH Couple Scales

2. Olson & Olson

(۲۰۰۰) برای ابعاد رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۳ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر بعد به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش شده است. این مقیاس در ایران به وسیله آسوده، خلیلی، لواسانی و دانشپور (۱۳۸۹) ترجمه و هنجاریابی شده است. ضریب آلفای مقیاس در مطالعه آسوده و همکاران (۱۳۸۹) به ترتیب برابر با ۰/۶۸ برای بعد رضایت زناشویی، ۰/۷۸ برای ارتباطات، ۰/۶۲ برای حل تعارض و ۰/۷۷ درصد برای تحریف آرمانی به دست آمد.

- **پرسشنامه اختلافات زناشویی:** برای ارزیابی اختلافات از پرسشنامه تعارض‌های زناشویی ثنائی (۱۳۷۹)، استفاده شد که یک ابزار ۵۴ سؤالی و ۸ بعد نبود همکاری (۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴)، نبود رابطه جنسی (۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰)، جلب حمایت فرزند (۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴)، نبود رابطه فردی با خویشاوندان خود (۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳)، نبود رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان (۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳)، جدا کردن امور مالی از یکدیگر (۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹، ۴۸)، عدم ارتباط مؤثر (۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴)، واکنش‌های هیجانی (۶، ۱۴، ۲۰، ۲۷، ۳۶، ۴۹، ۵۱) می‌باشد. نمره‌گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵) و سؤالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداکثر نمره کل این پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است که نمره ۱۶۲ نقطه برش پرسشنامه می‌باشد. در پژوهش ثنائی و همکاران (۱۳۸۷) آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ بعد آن به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۶۱، ۰/۷۰، ۰/۳۳، ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۷۱، ۰/۶۹ گزارش شده است.

- **پرسشنامه بهزیستی روانی:** این پرسشنامه را ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی کرد و دارای ۸۴ سؤال با ۶ بعد خودمختاری (۲-۸-۱۴-۲۰-۲۶-۳۲-۳۸-۴۴-۵۰-۵۶-۶۲-۸۰-۷۴-۶۸)، تسلط بر محیط (۳-۹-۱۵-۲۱-۲۷-۳۳-۳۹-۴۵-۵۱-۵۷-۶۳-۶۹-۷۵-۸۱)، رشد شخصی (۴-۱۰-۱۶-۲۲-۲۸-۳۴-۴۰-۴۶-۵۲-۵۸-۶۴-۷۰-۷۶-۸۲)، روابط مثبت با دیگری (۱-۷-۱۳-۱۹-۲۵-۳۱-۳۷-۴۳-۴۹-۵۵-۶۱-۶۷-۷۳-۷۹)؛ هدف در زندگی (۵-۱۱-۱۷-۲۳-۲۹-۳۵-۴۱-۴۷-۵۳-۵۹-۶۵-۷۱-۷۷-۸۳)، پذیرش خود (۶-۱۲-۱۸-۲۴-۳۰-۳۶-۴۲-۴۸-۵۴-۶۰-۶۶-۷۲-۷۸-۸۴) می‌باشد. هر سؤال به صورت ۱ تا ۶ نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. ضرایب همسانی درونی برای ابعاد این پرسشنامه ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ به دست آمده است. در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۸۷)، میزان پایایی این پرسشنامه با استفاده

از آلفای کرونباخ به دست آمده که به ترتیب ابعاد فوق ۰/۷۷، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۷۲ و ۰/۶۰ حاصل شده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار بسته آماری برای علوم اجتماعی در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش آمار توصیفی مشخصه‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی نیز در راستای فرضیه‌های پژوهش که مبتنی بر مقایسه بین گروه آزمایش (آموزش بسته ارزش‌های زندگی) و گروه گواه بوده است از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین سن زنان شرکت‌کننده ۳۸ سال و بیشترین زنان در گروه کنترل دارای تحصیلات دیپلم (۴۷ درصد) و در گروه آزمایش دارای تحصیلات لیسانس (۵۳ درصد) بودند. بیشتر زنان شرکت‌کننده بین ۶ تا ۱۰ سال از زندگی مشترکشان می‌گذشت (گروه کنترل ۵۳ درصد و گروه آزمایش ۴۶ درصد). بیشتر شرکت‌کنندگان در پژوهش دارای دو فرزند (گروه کنترل ۴۶ درصد و گروه آزمایش ۵۳ درصد) و سپس یک فرزند بودند. همچنین ۷۳ درصد از گروه کنترل و ۶۰ درصد از گروه آزمایش خانه‌دار بودند. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش قبل و بعد از آموزش ارزش‌های زندگی به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه ارائه شده است:

جدول ۲- نتایج آمار توصیفی متغیرهای پژوهش و ابعاد آن‌ها

مرحله	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	گروه گواه	گروه آزمایش
پیش‌آزمون	نبود همکاری	۱۹/۳۵	۲/۶۳	۲۱/۴۰	۲/۴۴		
	نبود رابطه جنسی	۲۰/۲۶	۱/۹۴	۲۲/۹۸	۲/۳۶		
	واکنش‌های هیجانی	۲۶/۲۳	۲/۵۴	۲۸/۹۲	۳/۰۶		
	جلب حمایت فرزندان	۲۰/۴۸	۲/۴۹	۲۳/۴۰	۳/۳۱		
	نبود رابطه فردی با خویشاوند خود	۱۷/۳۹	۱/۵۴	۱۹/۷۳	۲/۷۶		
	نبود رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	۲۳/۸۰	۱/۹۷	۲۴/۷۳	۲/۱۵		
	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۱۱/۹۴	۱/۰۴	۱۲/۸۰	۱/۵۰		
	عدم ارتباط مؤثر	۸۶/۳۲	۴/۶۵	۹۰/۸۹	۴/۲۴		

۳۳/۶۵	۱۸۷/۳۲	۳۰/۵۱	۱۷۲/۸۷	اختلافات زوجین	
۹/۵۸	۲۵/۶۴	۹/۴۲	۲۴/۵۴	خودمختاری	
۹/۶۴	۲۴/۸۹	۹/۴۶	۲۵/۴۳	تسلط بر محیط	
۹/۸۵	۲۸/۶۵	۹/۸۷	۳۷/۸۴	رشد شخصی	
۹/۴۸	۲۵/۵۳	۹/۳۸	۲۴/۳۳	روابط مثبت با دیگری	
۸/۶۴	۲۰/۲۳	۸/۸۶	۲۰/۶۵	هدف در زندگی	
۸/۹۶	۲۲/۵۴	۸/۹۲	۲۱/۷۵	پذیرش خود	
۴۱/۸۲	۳۲۰/۴۰	۴۲/۸۲	۳۲۸/۶۰	بهبزبستی روانی	
۱/۲۸	۱۴/۷۲	۱/۳۳	۱۸/۵۱	نبود همکاری	پس‌آزمون
۱/۵۳	۱۵/۳۱	۱/۴۸	۲۰/۱۱	نبود رابطه جنسی	
۱/۹۳	۲۳/۱۱	۲/۶۴	۲۵/۶۴	واکنش‌های هیجانی	
۱/۵۷	۱۹/۴۲	۱/۷۸	۲۰/۰۴	جلب حمایت فرزندان	
۱/۲۹	۱۵/۵۳	۱/۸۲	۱۶/۸۸	نبود رابطه فردی با خویشاوند خود	
۱/۳۹	۱۹/۶۶	۱/۴۴	۲۲/۴۱	نبود رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	
۱/۳۵	۱۲/۲۸	۱/۲۰	۱۱/۳۲	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	
۴/۲۷	۷۶/۲۱	۳/۹۶	۸۵/۴۷	عدم ارتباط مؤثر	
۲۶/۶۲	۱۴۰/۶۳	۲۸/۷۵	۱۴۸/۴۲	اختلافات زوجین	
۹/۶۳	۳۲/۶۴	۹/۴۹	۲۵/۶۵	خودمختاری	
۹/۷۲	۳۲/۹۵	۹/۶۲	۲۶/۲۶	تسلط بر محیط	
۱۰/۲۱	۳۷/۳۲	۱۰/۱۶	۲۸/۹۲	رشد شخصی	
۱۱/۵۳	۴۰/۲۲	۹/۸۶	۲۶/۷۶	روابط مثبت با دیگری	
۱۰/۲۶	۳۱/۶۳	۸/۷۸	۲۲/۶۵	هدف در زندگی	
۱۰/۳۸	۳۵/۷۴	۸/۳۷	۲۲/۲۰	پذیرش خود	
۴۰/۶۹	۳۴۸/۷۳	۴۳/۱۴	۳۳۲/۴۶	بهبزبستی روانی	

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات بهزیستی روانی و اختلافات زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل در پس‌آزمون با هم تفاوت دارند. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که در اختلافات زوجین ($p=0/34$) و بهزیستی روانی ($p=0/28$) پیش‌فرض نرمال بودن

توزیع متغیرها برقرار بوده است؛ چون مقادیر سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ بوده است. همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که سطح معناداری به دست آمده در اختلافات زناشویی ۰/۱۴ و در بهزیستی روانی ۰/۲۸ می‌باشد؛ لذا پیش فرض یکسان بودن واریانس گروه‌ها پذیرفته شده است ($p \geq 0/05$).

جدول ۳. نتایج آنالیز کوواریانس چندمتغیره در

بررسی اثر آموزش ارزش‌های زندگی بر متغیرهای پژوهش با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	آماره F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	ضریب اتا	توان
اثر پیلایی	۰.۷۴	۳.۱۹	۲	۲۷	۰/۰۱۲	۰/۷۴	۰/۸۷
لامبدای ویلکس	۰.۲۸	۳.۴۳	۲	۲۷	۰/۰۱۲	۰/۷۴	۰/۸۷
اثر هتلینگ	۲.۶۵	۳.۱۷	۲	۲۷	۰/۰۱۲	۰/۷۴	۰/۸۷
بزرگترین ریشه روی	۲.۶۵	۳.۱۷	۲	۲۷	۰/۰۱۲	۰/۷۴	۰/۸۷

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود سطوح معناداری همه آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۵ است که بیانگر این است که دو گروه آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای پژوهش، با هم تفاوت معناداری داشته‌اند. برای مشخص شدن این نکته که از نظر کدام مؤلفه بین دو گروه اختلاف وجود دارد از تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکواوا استفاده می‌شود که نتایج آن برای تک تک متغیرها بصورت زیر می‌باشد:

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس در بررسی

اثر آموزش ارزش‌های زندگی بر متغیرهای پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
اختلافات زوجین	۴۴۲۹/۳۱	۱	۴۴۲۹/۳۱	۸۱/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۷۴	۱
پیش‌آزمون گروه	۲۸۹۷/۷۲	۱	۲۸۹۷/۷۲	۲۸/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۵۲	۰/۹۴
خطا	۱۸۲۱/۳۸	۲۷	۶۷/۴۵				
پیش‌آزمون	۴۹۴۳/۶۷	۱	۴۹۴۳/۶۷	۱۲۹/۲۳	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۱
بهبودی روانی گروه	۳۳۶/۲۱	۱	۳۳۶/۲۱	۸۴/۰۷	۰/۰۰۰	۰/۵۸	۰/۹۲
خطا	۱۰۸/۰۵	۲۷	۴/۰۰۱				

با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود آموزش ارزش‌های زندگی بر بهزیستی روانی و اختلافات زناشویی زنان دارای نارضایتی زناشویی در سطح 0.001 معنادار بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی ابعاد متغیرها در جداول ۴ و ۵ ارائه شده است:

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی ابعاد اختلافات زوجین

گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	میانگین مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
نبود همکاری	۸۶/۲۵	۱	۳۶/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۴۶	۰/۹۲
نبود رابطه جنسی	۴۴/۹۲	۱	۲۲/۷۳	۰/۰۰۱۳	۰/۳۸	۰/۹۶
واکنش‌های هیجانی	۳۸/۴۲	۱	۱۳/۷۵	۰/۰۳۸	۰/۲۶	۰/۸۷
جلب حمایت فرزندان	۵۰/۶۱	۱	۲۷/۴۲	۰/۰۰۰	۰/۴۰	۰/۸۸
نبود رابطه فردی با خویشاوند خود	۹۰/۸۴	۱	۴۲/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۸۲
نبود رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	۶۱/۲۷	۱	۲۶/۹۸	۰/۰۰۳۶	۰/۳۴	۰/۹۸
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۸/۱۶	۱	۱/۷۹	۰/۱۹	۰/۰۹۳	۰/۷۴
عدم ارتباط مؤثر	۱۲۲/۷۴	۱	۳۰/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۸۸

با توجه به جدول ۵ مشاهده می‌شود که آموزش ارزش‌های زندگی بر همه ابعاد اختلافات زوجین به جز جدا کردن امور مالی از یکدیگر در سطح 0.05 اثربخش بوده است.

جدول ۶- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی

ابعاد بهزیستی روانی گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	میانگین مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
خودمختاری	۱۴۶۸/۷۵	۱	۷/۴۶	۰/۰۱۴	۰/۳۶	۰/۷۲
تسلط بر محیط	۱۱۵۷/۷۵	۱	۵/۸۷	۰/۰۲۷	۰/۲۸	۰/۶۸
رشد شخصی	۸۱۹/۶۶	۱	۳/۱۹	۰/۰۳۲	۰/۴۴	۰/۴۲
روابط مثبت با دیگری	۱۱۰۳/۵۰	۱	۲۱/۶۵	۰/۰۱۳	۰/۶۸	۰/۴۰
هدف در زندگی	۹۵۷/۴۲	۱	۷/۱۲	۰/۰۱۲	۰/۶۴	۰/۷۱
پذیرش خود	۱۱۴۶/۶۵	۱	۳/۶۶	۰/۰۰۰	۰/۵۸	۰/۷۸

با توجه به نتایج جدول ۶ می‌توان بیان کرد که آموزش ارزش‌های زندگی بر ابعاد بهزیستی روانی (خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود) تأثیر معناداری دارد ($p \leq 0.05$). با توجه به ضریب اتا یا میزان تأثیر می‌توان بیان کرد که آموزش‌ها بیشترین تأثیر را بر روی روابط مثبت با دیگران با ۶۸ درصد و کمترین تأثیر را بر روی تسلط بر محیط با ۲۸ درصد گذاشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته ارزش‌های زندگی و اثربخشی آن بر اختلافات زوجین و بهزیستی روانی زنان دارای نارضایتی زناشویی بود. نتایج نشان داد که آموزش ارزش‌های زندگی باعث کاهش اختلافات زوجین زنان دارای نارضایتی زناشویی شده است. بر اساس جست‌وجوهای محقق پژوهشی که به بررسی آموزش ارزش‌های زندگی بر اختلافات زناشویی پرداخته باشد، یافت نشد تا استنادی به همسویی و یا ناهم‌سویی آن گردد که این موضوع جنبه نوآوری پژوهش را نشان می‌دهد؛ با این حال می‌توان گفت نتایج این بخش از پژوهش به صورت غیرمستقیم با یافته پژوهش‌های اسویک و همکاران (۲۰۱۷)، پری (۲۰۱۶)، ماجدی (۱۳۹۵)، محمدی حسینی نژاد (۱۳۹۴)، مقتدری، رفاهی و خسروی (۱۳۹۰) هماهنگ و همخوان است. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان گفت آموزش ارزش‌ها به ایجاد تعهد، بازگشت به ارزش‌ها و پیدا کردن موانع و آماده کردن افراد برای داشتن زندگی که ارزش زیستن دارد، می‌پردازد. آموزش ارزش‌ها سبب می‌شود که فرد با راهبردهایی در ارتباط با مسائل و مشکلات پیش‌آمده از جمله مشکلات زندگی زناشویی آشنا شده و به بهترین شکل ممکن، راهبردی منطبق با شرایط و در راستای ارزش‌هایی که دارد را اتخاذ نماید. ارزش‌های زندگی می‌تواند ارزش علم و دانایی، ارزش وقت و زمان، ارزش پول و ثروت، ارزش انسان و انسانیت، ارزش دنیا و باارزش‌ترین‌های دنیا یعنی ارزش دوست داشته شدن، ارزش دانش، ارزش‌های اخلاقی و عرفانی، ارزش کار و تلاش، ارزش‌های فرهنگی و هنری، ارزش خانواده و فرزندان و خیلی موارد دیگر باشد و انسان‌ها وقتی بیشترین احساس رضایتمندی از زندگی و خوشبختی را دارند که مطابق با ارزش‌ها، باورها و اعتقاداتش زندگی کنند (برامول و ریچاردسون، ۲۰۱۸). در این جلسات زنان با صحبت و انجام تکالیف به ارزش‌های خود و درجه بعد به ارزش‌های همسر خود پی بردند و سعی کردند که به یک سری ارزش‌های مشترک دست یابند که برای هر دو مهم باشند که این فعالیت‌ها باعث گردید که اختلافات زناشویی زنان کاهش یابد. همچنین با بیان ارزش‌های زندگی شامل خوش‌اخلاقی، صداقت، گذشت، مسئولیت‌پذیری، تحمل مشکلات، نجات، همدلی، اعتماد، پذیرش، لذت، احترام، کشش جنسی، تمکین و وفاداری و بیان اینکه این ارزش‌ها دارای اولویت برای هر فردی هستند و در رابطه با دیگران مخصوصاً همسر باید این اولویت‌ها مشخص شود (دال، ۲، ۲۰۱۵). آموزش‌ها به زنان شرکت‌کننده در پژوهش کمک کرد تا بتوانند یک زندگی در راستای ارزش‌های خود مبنی بر فرهنگ و مذهب را شروع کنند و متوجه این شوند که الآن چه ارزشی در زندگی فعلی آن‌ها اهمیت دارد و به خاطر چه چیزی دارند این زندگی را ادامه می‌دهند. ضمناً زنان شرکت‌کننده در جلسات متوجه شدند که گاهی ارزش‌های خودش با ارزش دیگری که دارد در تعارض است و گاهی ارزش خودش با همسر و سایر

1. Bramwell & Richardson
2. Dahl

اعضای خانواده در تعارض است و این اختلافات بین ارزش‌هاست که باعث اختلافات زناشویی شده است. ارزش‌های متعارض باعث می‌شود که فرد احساس گناه و عذاب وجدان داشته باشد و همین احساسات در رفتار نیز بروز پیدا کند و باعث دعوای لفظی با همسرش شود و در نهایت احساس نارضایتی به او دست بدهد. در جلسات با تأکید بر اولویت ارزش‌های زندگی زناشویی به خاطر تعهد و مسئولیتی که در قبال همسر و خانواده دارند نسبت به ارزش‌های فردی و تبادل نظرات و تجربیات اعضای گروه توانست بر روی کاهش اختلافات زناشویی زنان تأثیر داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش ارزش‌های زندگی به زنان دارای نارضایتی زناشویی باعث بهبود در همکاری، رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزندان و رابطه با خویشاوندان خود و همسر شده است. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان بیان کرد که آموزش ارزش‌های زندگی به زنان باعث شد که مشخص کنند رابطه جنسی، همکاری با همسر، رابطه با خانواده خود و همسر، ابراز هیجان‌ها و ... جز ارزش‌های زندگی زوجین است که باید اولویت‌بندی شوند تا کمترین تعارض‌ها را به وجود بیاورند. هنگامی که افراد یاد بگیرند چگونه با همسر خود در سطح ارزش‌هایشان رابطه برقرار کنند، شکلی از ارتباط که در آن فرد مقابل دآوری و قضاوت نمی‌شود، می‌تواند حوزه‌های مختلف ارتباط را به صورت اشتراکی تجربه کنند و فعالیت‌های مشترک بسیاری را باهم داشته باشند که این امر منجر به کاهش اختلافات و افزایش رضایت آن‌ها از زندگی در سایه همکاری مشترک می‌گردد. همچنین یکی از ارزش‌های آموزش داده شده در این جلسات همکاری و مشارکت می‌باشد که زنان در راستای رسیدن به ارزش‌های مشترک با همسرشان مشارکت داشته باشند. همچنین آموزش ارزش‌های زندگی می‌تواند در کاهش واکنش‌های هیجانی منفی و مخرب زوجین مؤثر باشد. به نظر می‌رسد مواجهه‌ی اعضا با این موضوع که قدرت انتخاب دارند و می‌توانند در زندگی حتی در محدودترین شرایط نیز دست به انتخاب‌های تعیین‌کننده بزنند باعث کاهش رفتارهای هیجانی منفی و پرخاشگرانه شده است. به علاوه مواجهه با مفهوم ارزش‌ها در کنترل رفتارهای تکانه‌ای افراد می‌تواند بسیار سودمند باشد. از این جهت که به آن‌ها کمک می‌کند به اختلافات و محدودیت‌های زندگی به جای یک مشکل به صورت یک چالش نگاه کنند و به جای بروز رفتارهای پرخاشگرانه و نشان دادن هیجان‌ها نامطلوب، تلاش کنند تا از موقعیت حاضر برای رشد رابطه‌ی زناشویی استفاده کنند. همچنین داشتن روابط میان فردی مبتنی بر الگوی ارتباطی مبتنی بر ارزش‌ها، باعث می‌شود تا علاوه بر اینکه بتوانند از حمایت‌ها و راهنمایی‌های خانواده مبدأ هر دو طرف استفاده کنند در عین حال استقلال خویش را حفظ کرده و بر مبنای اراده‌ی خویش عمل کنند. همچنین حق انتخاب و تصمیم‌گیری خود را به هیچ‌یک از اقوام واگذار نکنند و خودشان درباره‌ی محدودیت‌ها و مشکلاتشان تصمیم گرفته و اقدام کنند و در عین حال بتوانند با اقوام و خویشان یکدیگر تعاملی مناسب و سازنده داشته باشند. همین امر منجر به بهبود روابط با خویشاوندان یکدیگر شده است. همچنین آموزش ارزش‌های زندگی بر نبود رابطه خانوادگی زوج

با خویشاوندان همسر و دوستان از جمله مقصر دانستن والدین همسر در ایجاد اختلافات زناشویی، حساس بودن نسبت به روابط فردی با والدین همسر، آشکار کردن نزاع و درگیری خود با همسر در بین دوستان، تحقیر کردن همسر خود در نزد دوستان و خانواده وی و بی‌میلی به ایجاد ارتباط با خانواده همسر تأثیرگذار است. پذیرش که به معنی روبرو شدن با مشکلات در مسیر رسیدن به ارزش‌ها، به جای اجتناب تجربه‌ای است (هیز و همکاران، ۲۰۱۱)، نقش زیادی در کاهش اختلافات زناشویی دارد. ظاهراً اجتناب و مقصر دانستن خانواده همسر در ایجاد نزاع و درگیری در طولانی‌مدت، موجب بروز بیشتر اختلافات می‌شود؛ بنابراین با توجه به اینکه شخص باید متعهدانه مشکلات زندگی زناشویی را پیگیری کند و در خود به دنبال مشکل باشد و نه در بین خانواده همسر، این عامل باعث تغییر ارزش‌ها در راستای بهبود روابط می‌شود. در تبیین اثربخشی آموزش ارزش‌های زندگی بر حمایت فرزندان می‌توان بیان کرد که اکثر زنان یکی از اولویت‌های اصلی زندگی‌شان فرزندان می‌باشد. با آگاهی زنان از این موضوع که همسر در درجه اول و سپس فرزندان در درجه بعدی در زندگی زناشویی اهمیت دارند، اولویت ارزش‌هایشان تغییر کرد. در مجموع در این جلسات بیان شد، ارزش‌ها می‌توانند متناسب با موقعیت تغییر کنند و حتی متوجه هم نشوند، بنابراین لازم است آن‌ها آگاهانه حواسشان به ارزش‌هایشان باشد؛ مثلاً شخصی که برای عشق ارزش و احترام زیادی قائل است و متوجه می‌شود که به او خیانت شده است، ممکن است همان لحظه تمام باورهایش در رابطه با عشق زیر سؤال برود و نه تنها عشق دیگر برای او ارزش محسوب نشود بلکه ضد ارزش هم محسوب شود یا گاهی موقعیت ایجاب می‌کند که ارزش‌هایمان را آگاهانه تغییر دهیم؛ بنابراین با تغییر در اولویت‌های زندگی و اهمیت به ارزش‌هایی که برای بهبود زندگی زناشویی لازم است باعث می‌شود که میزان همکاری، رابطه جنسی، مدیریت هیجانات و رابطه با خانواده همسر و خانواده خود که جز ارزش‌ها قرار می‌گیرند تغییر کند و این موارد بهبود یابند. در تبیین عدم اثربخشی ارزش‌های زندگی بر جدا کردن امور مالی از جمله داشتن حساب‌های مالی جدا در نزد زوجین، عدم اطمینان به همسر خویش در مسائل مالی، زیر نظر گرفتن درآمد و مانده حساب همسر خویش، عدم مشارکت در زمینه هزینه‌های زندگی زناشویی و عدم صداقت در زمینه مسائل مالی در بین زنان می‌باشد، می‌توان بیان کرد به دلیل فرهنگ موجود در جامعه، امور مالی بیشتر در دست مردان است و زنان در این حیطة نظر کمتری دارند برای همین جدا کردن امور مالی جزء اولویت ارزش‌های زنان نمی‌باشد. همچنین می‌توان اشاره کرد مسائل مالی می‌تواند تحت تأثیر بسیاری از عوامل از جمله نوع شغل و وضعیت شغلی زنان و همسرشان باشد و به همین جهت در بعضی از مواقع لازم است که مسائل مالی به صورتی جداگانه در بین زنان انجام شود تا مسائل مالی با توجه به شرایط زندگی قابل حل باشد و شاید در بعضی از خانواده‌ها بسته به نوع شغل زنان و فرهنگ به صورت مشترک در نزد هر دو طرف باشد.

یکی دیگر از نتایج پژوهش این بود که آموزش ارزش‌های زندگی باعث افزایش بهزیستی روانی زنان دارای نارضایتی زناشویی شده است. یافته‌های به دست آمده به طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش‌های بوجانوسکا و پیوترووسکی^۱ (۲۰۲۰)، شفیع، تقوایی و صفورایی پاریزی (۱۳۹۶)، ساربان، زهرا کار و نیزاری (۱۳۹۴)، سورتیکس^۲ (۲۰۱۴) همسو و هماهنگ می‌باشد. در هر نهادی از جمله خانواده، اصول و ارزش‌هایی هستند که با تنظیم مناسب آن زمینه استحکام اخلاقی خانواده فراهم می‌شود. اگر افراد ارزش‌های اصلی زندگی‌شان را تعیین و مشخص کنند، زندگی کردن، تصمیم گرفتن، انتخاب کردن برای آن‌ها بسیار ساده‌تر می‌شود؛ بنابراین با شناخت و آگاهی زنان دارای نارضایتی زناشویی از این ارزش‌ها، از آن‌ها خواسته شد که ارزش‌های اصلی زندگی خود را بیان کنند و سپس با بیان اینکه رفتارها و حرف‌هایی که به همسرشان می‌زنند در راستای ارزش‌هایشان هست یا نه؟ آن‌ها را به تأمل و تفکر درباره نقش خود در ایجاد و تداوم شرایط فعلی زندگی‌شان واداشتیم و درنهایت از آن‌ها خواسته شد که ارزش‌هایی که فکر می‌کنند برای بهبود زندگی زناشویی‌شان کاربرد بیشتری دارند را انتخاب و برای رسیدن به آن ارزش‌ها از امروز رفتارهای خود را تغییر دهند؛ بنابراین زنان دارای نارضایتی زناشویی با تغییر در ارزش‌های زندگی‌شان و شروع یک زندگی با نگرش و دید ارزشی، بهزیستی روان‌شناختی‌شان نیز افزایش یافت. همچنین آموزش ارزش‌های زندگی باعث بهبود ابعاد بهزیستی روانی در زنان دارای نارضایتی زناشویی شده است. در تبیین یافته به دست آمده می‌توان اشاره کرد که بسیاری از افراد از ارزش‌های فردی خود آگاهی ندارند و نمی‌دانند که چطور دست به انتخاب می‌زنند. بی‌خبری افراد از ارزش‌های درونی‌شان باعث می‌شود دست به انتخاب‌هایی بزنند که رسیدن به آن‌ها برایشان رضایت درونی به همراه ندارد؛ بنابراین انتخاب اهداف با توجه به ارزش‌های درونی و انتخاب اهداف بدون توجه به این فهرست در رضایت درونی افراد تأثیرگذار است. وقتی کارهای افراد مخالف با ارزش‌هایشان باشد دچار ناراحتی و افسردگی می‌شوند (پری، ۲۰۱۷)؛ بنابراین در این جلسات به زنان آموزش داده شد پیش از انتخاب و تلاش برای هر هدفی فهرستی از ارزش‌های خود تهیه و تنظیم کنند. هرچه این انتخاب‌ها آگاهانه‌تر صورت گیرد، آنان نقش مؤثرتری در تصمیم‌گیری‌ها و تعیین مسیر سرنوشتان خواهند داشت، در نتیجه احساس تسلط بر محیط دارند. همچنین داشتن یک ارزش باعث می‌شود فرد برای رسیدن به این ارزش، اهدافی را برای خود تنظیم کند که در راستای ارزش‌هایش باشد و همین امر باعث رشد شخصی و هدفمندی در زندگی‌شان می‌شود (ایفرت و فورسایت^۳، ۲۰۰۵). وقتی زنان شرکت‌کننده در جلسات با مفهوم ارزش‌ها مواجه شدند دریافتند که خود آن‌ها هستند که باید برای تک‌تک لحظات زندگی‌شان معنا و هدف تعیین کنند نه اینکه از دیگران به ویژه همسرانشان توقع داشته باشند که برای آن‌ها هدف و ارزش مشخص کنند. همین

1. Bojanowska & Piotrowski

2. Sortheix

3. Eifert & Forsyth

امر باعث مواجه شدن اعضا با بیهوده بودن بسیاری از شکایت‌های آن‌ها درباره‌ی همسرانشان شد. به این صورت که اعضا متوجه شدند بسیاری از مواقع که در زندگی احساس خلاء وجودی و پوچی می‌کنند و بعد به دلیل آشفتگی ناشی از این احساس، همسر خود را متهم به بی‌توجهی می‌کنند به این دلیل است که خودشان دچار بی‌معنایی و بی‌هدفی هستند و بیشتر زمان خود را بدون اینکه حتی بدانند صرف کارهایی می‌کنند که در راستای هیچ‌کدام از ارزش‌هایشان نیست؛ بنابراین با آگاهی از ارزش‌ها و داشتن اهدافی متناسب در راستای ارزش‌ها، زنان توانستند هدفمندی در زندگی خود را افزایش دهند؛ زیرا متوجه شدند که ارزش‌های آن‌ها حتی می‌تواند روی احساسات، انگیزه‌ها، رفتارها و عکس‌العمل‌هایشان نسبت به مسائل هم تأثیر بگذارد، مثلاً برای کسی که ارزش‌های اصلی زندگی او موفقیت است، ذهن ناخودآگاهش روی مواردی تمرکز می‌کند و شرایط و موقعیت‌هایی را جذب یا به وجود می‌آورد که مطابق با ارزش‌های اصلی او باشد؛ یعنی کسی که چرایی قدرتمندی داشته باشد با هر چگونگی خواهد ساخت. ضمناً با تعیین ارزش‌ها و اهمیت قائل شدن برای آن‌ها در زندگی باعث می‌شود فرد در رابطه با دیگران تحت تأثیر ارزش‌های خودش با در نظر گرفتن شرایط طرف مقابل باشد و این امر به نوبه خود باعث بهبود روابط با دیگران هم‌زمان با پذیرش خود می‌شود؛ بنابراین آموزش ارزش‌های زندگی زنان را قادر ساخت تا دانش، نگرش و ارزش‌های خود را به توانایی در عمل تبدیل کنند و بهزیستی روان‌شناختی‌شان را افزایش دهند. همچنین روش‌هایی را که برای حل مسئله و در پیش گرفتن رفتارهایی مطابق با ارزش‌ها (صلح، همکاری و احترام) استفاده کردند باعث ارتباط بهتر با دیگران شد.

از سویی دیگر از آنجایی که ارزش‌های افراد دارای ترتیب و اولویت هستند و هنگامی که مجبور شوند بین دو ارزش یکی را انتخاب کنند، همیشه ارزش پایین‌تر فدا خواهد شد، بنابراین با آگاهی از این مسئله که همه در مراحل از زندگی‌شان دچار تعارض ارزش‌ها می‌شوند و این یک امر طبیعی است و مهم این است که ارزشی را انتخاب کنند که اهمیت و اولویت دارد نه فقط اولویت؛ زیرا شاید اولویت افراد در ارزش‌ها یک مورد دیگری است؛ اما اهمیت با یک مورد دیگر که شاید به اولویت نباشد؛ اما جایگاه مهم‌تری دارد. لذا با انتخاب‌های آگاهانه و در راستای ارزش می‌توانند به خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگری، هدف در زندگی و پذیرش خود دست یابند و در نهایت آرامش و بهزیستی بیشتری داشته باشند. در مجموع برنامه آموزش ارزش‌های زندگی یک روش کل‌نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خود و دیگران و محیط می‌باشد. یادگیری ارزش‌های زندگی تنها نوعی یادگیری صرف نیست؛ بلکه افراد دانش و اطلاعات جدید به دست می‌آوردند و همچنین نگرش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این یاد می‌گیرند ارزش‌های زندگی را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار ببرند و حقایقی را نیز درباره موقعیت‌های مختلف می‌آموزند. با در نظر گرفتن این اصل که رشد انسان در زمینه‌های روانی، اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و شغلی صورت می‌گیرد؛ لذا هر یک از زمینه‌ها نیازمند آموزش‌ها

می‌باشد. در واقع می‌توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به آموزش‌های لازم درباره ارزش‌های زندگی است. زمانی که افراد آموزش‌های لازم درباره ارزش‌های زندگی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود در همه ابعاد پیشرفت می‌کنند. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان اشاره کرد که این پژوهش بر روی زنان دارای نارضایتی زناشویی شهر مشهد انجام شده است و برای تعمیم نتایج به دست آمده به جوامع دیگر با توجه به بافت فرهنگی متفاوت باید احتیاط کرد و همچنین از موارد دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌توان به نداشتن مرحله پیگیری اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با توجه به بافت فرهنگی، مذهبی و سنتی بعضی از شهرها و مناطق، این پژوهش بر روی جوامع مختلف انجام شود و یافته‌های آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد و همچنین توجه به اهمیت تداوم اثربخشی در پژوهش‌ها پیشنهاد می‌شود پژوهشی با انجام مرحله پیگیری اجرا گردد. همچنین با توجه به اینکه در زمینه آموزش ارزش‌های زندگی در حیطه زناشویی تا الآن پژوهشی انجام نشده است، پیشنهاد می‌شود این موضوع پژوهشی در حیطه‌های دیگر زندگی زناشویی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

تعارض منافع

«بنا بر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است»

منابع

- آسوده، م؛ خلیلی، ش؛ دانشپور، م؛ غلامعلی لواسانی، م (۱۳۹۰). عوامل موثر بر ازدواج موفق: از دیدگاه زوجین خوشبخت، برگرفته از سایت www.prepare-enrich.com.
- بورگ، و؛ گال، م (۱۳۹۳). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی (جلد ۱). ترجمه احمدرضا نصراصفهانی و همکاران، انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت).
- ثنایی، ب و همکاران (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت. ماجدی، پ (۱۳۹۵). بررسی تاثیر آموزش ارزش‌های زندگی بر رشد اخلاقی دانش آموزان مدارس دخترانه ابتدایی آموزش و پرورش منطقه ۵ شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- محمدی حسینی نژاد، ن (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش ارزش‌های زندگی (مسئولیت پذیری و صلح) بر سلامت روان و رشد اجتماعی کودکان دبستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- مقتدری، ن؛ رفاهی، ژ (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش ارزش‌های زندگی بر رشد اجتماعی کودکان و خودکارآمدی والدین آنان، پژوهش در برنامه ریزی درسی، ۲(۳۰)، ص ۳۹-۴۸.

مقتدری، ن؛ رفاهی، ز؛ خسروی، ص (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش ارزش های زندگی به کودکان پیش دبستانی بر سلامت روان و رشد اجتماعی آنان، روش ها و مدل های روانشناختی، ۱(۳)، ۶۵-۸۲

یوسفی، ن؛ یوسفی، ش (۱۳۸۸). ارزش های زندگی، چاپ چهارم، تهران: نشر افق.

- Ahmadi Khoei, Sh., Keshti Arai, N. (2018). Develop a training package to prevent divorce and determine its effectiveness on spouse satisfaction and emotional divorce. *Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery*, 16 (5), 335-345.
- Barati, H., Oreyzi, H., Shahir, E. (2020). Correlation of job characteristics with positive (optimism, vitality and positive affect) and negative (tension and impulsivity) components of psychological well-being among employees of Isfahan Gas Transmission Company. *Journal of Health Promotion Management*, 9(2), 67-80.
- Barrett, K., O'Connor, M., McHugh, L. (2019). A systematic review of values-based psychometric tools within acceptance and commitment therapy (ACT). *The Psychological Record*, 69(4), 457-485.
- Bojanowska, A., Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents—are some values ‘healthier’ than others?. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 402-416.
- Bramwell, K., Richardson, T. (2018). Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. *Journal of contemporary psychotherapy*, 48(1), 9-14.
- Cardoso, B. L. A., Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence. *Psico-USF*, 24, 299-310.
- Da Costa, C. B., Falcke, D., Mosmann, C. P., (2015). Conflitos conjugais em casamentos de longa duração: Motivos e sentimentos. *Psicologia em Estudo*, 20(3), 411-23.
- Dahl, J. (2015). Valuing in ACT. *Current Opinion in Psychology*, 2, 43-46 .
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.

- Fleischmann, J. (2020). *Examining Conflict Resolution, Communication, Intergenerational Transmission, and Marital Satisfaction*. Orthodox Jews. Hofstra University.
- Gift, C. (2021). *Marriage Dissatisfaction Among Couples Using Facebook: A Qualitative Case Study*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Jalali, M., Arabiar Mohammadi, A. (2017). *The effectiveness of commitment and acceptance therapy on the life values of divorced couples*. 8th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, <https://civilica.com/doc/676181>.
- Macleod, C. M. (2018). Equality and family values: conflict or harmony?. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 21(3), 301-313. (In Persian)
- Mahmoudian, L., Zanganeh Motlagh, F., Dehestani, M (2021). The effectiveness of "reality therapy" on marital reluctance and psychological well-being of married women. *Journal of Health Promotion Management*, 10 (4), 97-110.
- Omidi, A., Ardestani, S., Hassanabadi, H.R. (2018). Adaptation and factor structure of the valuation questionnaire in the therapeutic approach of acceptance and commitment. *Educational Measurement Quarterly*, 8 (32), 85-101.
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24.
- Parry, T. G. (2016). *The association between shared values and well-being among married couples*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY. Utah State University. ProQuest Dissertations Publishing,
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 290-304.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sarebanha, F., Zaharakar, K., Nazariy, A. M. (2015). Association between a value system and marital commitment along couple

- burnout in nurses. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 4(2), 107-115.
- Setiya, K. (2014). Love and the Value of a Life. *Philosophical Review*, 123(3), 251-280.
- Shafei, S., Taqhvaei, D., Safouraei Parizi, M. (2017). Comparison of the effectiveness of life skills training and acceptance and commitment training on the psychological well-being of immigrant women. *Islamic Journal of Women and Family*, 5 (9).
- Shokri, O., Kadivar, P., Farzad, V., Daneshpor, Z., Dastjerdi, R., Paezi, M. (2008). The study of factor structure of Persian version (3, 9 and 14 item) of Ryyf's psychological Well-Being Scales among students. *Journal of psychiatry and clinical psychology*, 2(14), 152-161.
- Siwek, Z., Oleszkowicz, A., Słowińska, A. (2017). Values realized in personal strivings and motivation, and meaning in life in polish university students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 549-573.
- Sortheix, F. (2014). *Values and well-being: An analysis of country and group influences*. Publications of the Department of Social Research.
- Wilson, K. G. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.

Development of a package of married life values and the effectiveness of its education on the marital disputes and psychological well-being of women with marital dissatisfaction

Samaneh Tababaei¹

*Elaheh Sarfarazi^{*2}*

Abstract

The aim of this study was to develop a package of married life values and its effectiveness on marital Disputes and psychological well-being of women with marital dissatisfaction. The research was conducted by combined method (qualitative-quantitative). After reviewing the written scientific sources, and a semi-structured interview with 10 psychologists, an educational package was developed. The content validity of the package based on Lawshe index was 0.94. for conducting the quantitative stage of the study , from among the women... women with marital dissatisfaction in Mashhad, 30 people were selected using purposive methods and randomly divided into two groups (experimental and control groups). The research instruments included the Sanaei Marital Conflict Questionnaire (2000) and the Ryff Psychological Well being Questionnaire (1989). Based on the components extracted from scientific texts and interviews with psychologists, the developed package includes teaching the values of couples and individuals, prioritizing life values, expressing conflict of values and living in line with values, which was taught during 8 one-hour sessions. Data analysis was performed using SPSS software using analysis of covariance The results showed that educating the values of life has reduced couples' disputes and all its dimensions except financial separation from each other and increased psychological well-being and all its dimensions in women with marital dissatisfaction ($p \leq 0.05$). As a result, psychologists and counselors can use this training package to enrich life of married women.

Keywords: life values, psychological well-being, Marital Disputes, women's marital dissatisfaction.

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University of Birjand, South Khorasan, Iran (Corresponding Author)

s.tababaei@iaubir.ac.ir

2. PhD Student in Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University of Birjand, South Khorasan, Iran