

The Effect of Iranian-Islamic Lifestyle Education on Emotional Divorce and Spiritual Health in Couples with Marital Problems

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Fozhan Beazari Kari¹

How to cite this article

Fozhan Beazari Kari, The Effect of Iranian-Islamic Lifestyle Education on Emotional Divorce and Spiritual Health in Couples with Marital Problems, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2021:5(2); 185-193

1. Master student, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari Iran (Corresponding Author).

ABSTRACT

Purpose: Marital problems can increase emotional divorce and decrease the spiritual health of couples. As a result, the aim of this study was to determine the effect of Iranian-Islamic lifestyle education on emotional divorce and spiritual health in couples with marital problems.

Materials and Methods: The present study was quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group. The study population was couples with marital problems who referred to counseling centers in Babol in 1400. The sample consisted of 30 couples who, after reviewing the inclusion criteria, were selected by available sampling method and randomly replaced in two equal groups. The experimental group underwent 10 sessions of 60 minutes of Iranian-Islamic lifestyle training and the control group remained on the waiting list for training. Research instruments included the Emotional Divorce Scale (Guttman, 1994) and the Spiritual Health Scale (Palutzin et al., 2012). Multivariate analysis of covariance in SPSS-21 software was used to analyze the data.

Findings: The results showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of emotional divorce and spiritual health. In other words, the Iranian-Islamic lifestyle education method reduced emotional divorce and increased spiritual health in couples with marital problems ($P < 0.001$).

Conclusion: The results showed the positive effect of Iranian-Islamic lifestyle education on emotional divorce and spiritual health of couples. As a result, for psychological interventions, especially to reduce emotional divorce and increase health, the Iranian-Islamic lifestyle education method can be used along with other educational methods.

Keywords: Iranian-Islamic Lifestyle, Emotional Divorce, Spiritual Health, Couples, Marital Problems.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email:

Article History

Received: 2021/06/10
Accepted: 2021/09/15
ePublished: 2021/09/22

تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی

فوژان بی‌آزاری کاری

دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: مشکلات زناشویی می‌تواند باعث افزایش طلاق عاطفی و کاهش سلامت معنوی زوجین شود. در نتیجه، هدف این پژوهش تعیین تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی بود. **مواد و روش‌ها:** مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان بابل در سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ زوج بودند که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس طلاق عاطفی (گاتمن، ۱۹۹۴) و مقیاس سلامت معنوی (پالوتزین و همکاران، ۲۰۱۲) بودند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-21 استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر طلاق عاطفی و سلامت معنوی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر، روش آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی باعث کاهش طلاق عاطفی و افزایش سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شد ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از تاثیر مثبت آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر طلاق عاطفی و سلامت معنوی زوجین بود. در نتیجه، برای مداخله‌های روانشناختی به‌ویژه کاهش طلاق عاطفی و افزایش سلامت معنوی می‌توان از روش آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی در کنار سایر روش‌های آموزشی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی، طلاق عاطفی، سلامت معنوی، زوجین، مشکلات زناشویی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۲۴

مقدمه

در سال‌های اخیر نظام خانواده با چالش‌ها و مشکل‌های فراوان و مهمی مواجه گردیده؛ به طوری که فقدان درک و تفاهم متقابل زوجین مشهود و در بسیاری از مواقع طلاق راه حل آن شده است (۱). آمارهای فعلی نشان می‌دهند که تقریباً ۵۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامند و آمار بالای طلاق در ایران و جهان نشانه بارز وجود مشکلات زناشویی است و مباحث مختلفی مانند پول، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان، فرزندان، خیانت جنسی، مشکلات عاطفی، مشکلات مالی، مشکلات ارتباطی، درگیری‌های کاری و غیره می‌توانند سبب ایجاد مشکلات زناشویی شوند (۲). مشکلات زناشویی گاهی با مفاهیمی مانند تعارض زناشویی، ناسازگاری زناشویی و نارضایتی زناشویی معرفی می‌شوند و نشان‌دهنده وجود چالش‌ها و مشکل‌هایی در زندگی زناشویی می‌باشند (۳). مشکلات زناشویی موجب نابسامانی و پریشانی روانشناختی در زندگی زوجین می‌شود و سلامت خانواده را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد (۴).

زوجین دارای مشکلات زناشویی معمولاً دچار طلاق عاطفی می‌شوند (۵). طلاق عاطفی وضعیتی است که در ظاهر ساختار خانواده حفظ می‌شود، اما در واقع خانواده از درون تهی است و رابطه عاطفی میان زوجین به حداقل می‌رسد و یا اینکه هیچ رابطه عاطفی در آن وجود ندارد (۶). طلاق عاطفی اولین مرحله فرایند طلاق رسمی و بیانگر رابطه زناشویی رو به زوال است که احساس بیگانگی در آن افزایش می‌یابد (۷). در طلاق عاطفی زوجین اگرچه زوجین از یکدیگر به طور رسمی جدا نمی‌شوند، بلکه با یکدیگر ارتباط صمیمی ندارند، نمی‌توانند درباره احساس‌ها و عواطف خود با یکدیگر صحبت کنند، ارتباط زناشویی مناسبی ندارند، محبت، اعتماد و احترام متقابل در بین آنها بسیار کم است و زوجین به جای حمایت از یکدیگر به دنبال تخریب و تنزل اعتماد به نفس طرف مقابل هستند (۸). یافته‌ها نشان می‌دهد که نسبت طلاق به ازدواج در سال ۱۳۸۸ از ۱۲/۵۰ درصد به ۷۷/۳۱ درصد در سال ۱۳۹۸ افزایش یافته است که این یافته‌ها حاکی از افزایش شدید طلاق رسمی در کشور می‌باشد، اما همیشه مشکلات زناشویی سبب طلاق رسمی نمی‌شود و بر این اساس افزایش طلاق عاطفی، نداشتن روابط عاطفی و سردی عاطفی در روابط زوجین یکی از چالش‌های بزرگ زندگی در عصر حاضر می‌باشد (۹).

ویژگی دیگری که در زوجین دارای مشکلات زناشویی افت می‌کند، سلامت معنوی است (۱۰) که وضعیتی دارای مراتب گوناگون می‌باشد که در آن، متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد، بینش‌ها، گرایش‌ها و توانایی‌های لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است، فراهم می‌شود (۱۱). سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت نشان‌دهنده تجربه معنوی انسان در زندگی در ارتباط با یک قدرت بالاتر و برتر است (۱۲). این سازه دارای دو بخش سلامت وجودی و سلامت مذهبی است که سلامت مذهبی به رضایت ناشی از ارتباط با یک قدرت برتر و سلامت وجودی به تلاش برای درک معنا و هدف در زندگی اشاره دارد (۱۳). افت

مذهبی معنوی سبب می‌شود که فرد دچار اختلال‌های روانشناختی از جمله افسردگی، اضطراب و فقدان معنای زندگی شود (۱۴).

وجود مشکلات زناشویی حاکی از لزوم مداخله‌هایی جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی زوجین دارای مشکلات زناشویی است. یکی از روش‌های موثر با توجه به بافت فرهنگی و اسلامی کشور ایران، سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی می‌باشد (۱۵). سبک‌زندگی نشان‌دهنده گرایش‌ها، رفتارها، فعالیت‌ها، عادت‌ها، باورها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است که معیارهای اخلاقی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را در زندگی فردی یا گروهی نشان می‌دهد (۱۶). سبک‌زندگی مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد است که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌کند، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت مشخص خود برمی‌گزیند را در برابر دیگران مجسم می‌سازد (۱۷). در سبک‌زندگی ایرانی مجموعه‌ای از ارزش‌های ایرانی الگویی برای شیوه زندگی افراد می‌باشند که این الگوها سبب انسجام و سازگاری در زندگی می‌شوند. همچنین، در سبک‌زندگی اسلامی فرهنگ و دین اسلام عامل اصلی شکل‌دهنده رفتارهای افراد می‌باشند و پیروی از اصول اسلام نشانه‌ای برای دینداری افراد محسوب می‌شود (۱۸). سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی گونه‌ای از سبک زندگی است که بر پایه آمیختگی دو فرهنگ ایرانی و اسلامی پایه‌گذاری شده و زندگی در آن بر پایه دو دیدگاه ایرانی‌بودن و اسلامی‌بودن می‌باشد (۱۹).

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان بابل در سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ زوج بودند که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه این پژوهش شامل داشتن مشکلات زناشویی بر اساس نظر مشاوران مراکز مشاوره، گذشت حداقل ۱ سال و حداکثر ۱۰ سال از زندگی مشترک، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی در هیچ‌یک از زوجین، عدم سابقه دریافت آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی و عدم استفاده از سایر روش‌ها به‌طور همزمان بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه و انصراف رسمی از ادامه شرکت در پژوهش بودند.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس‌های طلاق عاطفی و سلامت معنوی بود. ابزار اول یعنی مقیاس طلاق عاطفی توسط گاتمن (۱۹۹۴) با ۲۴ گویه طراحی شد. گویه‌ها به‌صورت بله (نمره یک) و خیر (نمره صفر) نمره‌گذاری و نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، دامنه نمرات بین صفر الی ۲۴ با نقطه برش نمره ۸ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده طلاق عاطفی بیشتر می‌باشد. گاتمن (۱۹۹۴) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل جدایی و فاصله، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم صحبت و احساس بی‌حوصلگی و بی‌قراری بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش کرد (۲۸). در ایران، موسوی و رضازاده (۱۳۹۳) ضمن بررسی و تایید روایی محتوایی مقیاس طلاق عاطفی با نظر متخصصان، روایی ابزار را با روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و نتایج حاکی از آن بود که بار عاملی همه گویه‌ها در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشت و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند (۲۹). در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس طلاق عاطفی

پژوهش‌های اندکی درباره سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی انجام شده و در ادامه نتایج مهم‌ترین پژوهش‌های مرتبط با پژوهش حاضر درباره تاثیر آن گزارش می‌شوند. برای مثال، نتایج پژوهش مریدی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که واقعیت‌درمانی ایرانی اسلامی باعث بهبود رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین شد (۲۰). عربشاهی کربیزی و فلاحتی (۱۳۹۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سبک‌زندگی اسلامی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم با واسطه هوش معنوی بر سلامت روانی کارکنان اثر معنی‌دار داشت (۲۱). در پژوهشی دیگر ابراهیمیان قاجاری و همکاران (۱۳۹۸) گزارش کردند که آموزش سبک‌زندگی اسلامی باعث کاهش فرسودگی زناشویی و افزایش تاب‌آوری و سلامت معنوی زنان دارای همسر معتاد شد (۲۲). همچنین، نتایج پژوهش معاضدی عالی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که روان‌درمانی معنوی مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام باعث بهبود کیفیت زندگی و همه مولفه‌های آن از جمله سلامت روانی و سلامت عمومی در زنان نابارور شد (۲۳). هاشمی (۱۳۹۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مولفه‌های سبک‌زندگی اسلامی باعث بهبود سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شد (۲۴). در پژوهشی دیگر رضایی و همکاران (۱۳۹۲) گزارش کردند که آموزش سبک‌زندگی اسلام‌محور با تاکید بر نظام خانواده باعث افزایش صمیمیت زوجین شد (۲۵). علاوه بر آن، نتایج پژوهش خالدیان و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که معنویت‌درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی باعث بهبود عزت‌نفس و سلامت روانی معتادان شد (۲۶). معینی و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخله با برنامه

شد. برای زوجین درباره برگزاری دوره آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی صحبت و پس از موافقت آنها جهت شرکت در پژوهش، نمونه‌گیری تا زمانی ادامه یافت که تعداد زوجین به ۳۰ نفر رسید. سپس، زوجین به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی به دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند و یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند و هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نظر طلاق عاطفی و سلامت معنوی ارزیابی شدند. در این پژوهش پروتکل مداخله سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی توسط رضایی و گودرزی (۱۴۰۰) بر اساس پروتکل‌های قاسمی (۱۳۸۷) و کاویانی (۱۳۹۰) برای ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای طراحی شده بود که محتوای آن در جدول ۱ ارائه شد (۱۹). لازم به ذکر است که در هر جلسه متناسب با محتوای آن جلسه تکلیفی به زوجین داده شد و در آغاز جلسه بعد ضمن بررسی به زوجین بازخورد سازنده داده شد و علاوه بر آن، به نقش محتواهای آموزشی هر جلسه در طلاق عاطفی و سلامت معنوی زوجین تأکید شد.

با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آمد. ابزار دوم یعنی مقیاس سلامت معنوی توسط پالوتزین و همکاران (۲۰۱۲) با ۲۰ گویه طراحی شد. گویه‌ها به‌صورت مقیاس شش درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره یک) تا کاملاً موافقم (نمره شش) نمره‌گذاری و نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، دامنه نمرات بین ۲۰ الی ۱۲۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده سلامت معنوی بیشتر می‌باشد. پالوتزین و همکاران (۲۰۱۲) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل سلامت مذهبی و سلامت وجودی بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کردند (۳۰). در ایران، اله‌بخشیان و همکاران (۱۳۸۹) روایی محتوایی مقیاس سلامت معنوی را با نظر متخصصان تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند (۳۱). در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس سلامت معنوی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد. لازم به ذکر است که میانگین نمره زوجین در هر دو ابزار (مقیاس طلاق عاطفی و مقیاس سلامت معنوی) به‌عنوان نمره زوجین در نظر گرفته شد. روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از هماهنگی با مسئولان مراکز مشاوره شهرستان بابل اقدام به نمونه‌گیری از میان زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره

جدول ۱. پروتکل آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی به تفکیک جلسات

جلسات	محتوا
اول	معارفه، بیان اهداف، چهارچوب مقررات و ضوابط جلسات
دوم	آشنایی با اعضای گروه، بیان مقررات گروه و بحث درباره اهداف برنامه
سوم	آموزش مهارت‌های مذاکره و صحبت کردن و مدل‌سازی مهارت‌های برای اعضا
چهارم	آموزش شاخص‌های منصرف و آشنایی با ارزش‌های اجتماعی و باورهای مذهبی درباره فرهنگ مصرف
پنجم	آموزش بعد هویتی مصرف، اشاره به وظایف زندگی درباره رابطه بین مصرف کالاها و معانی نمادین و آثار هویتی آن، آموزش چگونگی برخورد با فرهنگ‌های بیگانه و کارکرد هویتی آن
ششم	آموزش شاخص پوشش آقایان و خانم‌ها، آشنایی با الگوهای اسلامی پوشش به‌ویژه برای خانم‌ها و تأکید بر نقش الگوی پوشش اسلامی به‌عنوان منبع هویت‌یابی برای انسان مسلمان
هفتم	آموزش شاخص اوقات فراغت، آموزش برنامه زمانی روش برای کار، عبادت، فراغت و استراحت در طول روز، هفته و حتی سال و تأکید بر بسترهای مکانی و ظرفیت‌های بالای اماکن مذهبی، تاریخی و سیاسی کشور و جایگاه آن در نزد مردم
هشتم	آموزش شاخص روابط شخصی، آموزش روابط شخص با دیگران در محیط‌های خانواده، محله و جامعه بر اساس الگوهای ایرانی- اسلامی، بهره‌گیری از الگوهای اسلامی برای روابط شخصی، آموزش چهارچوب‌ها و الگوهای عملی روابط با جنس مخالف، روابط با افراد غریبه، دوستی‌ها، رابطه با خویشاوندان، نحوه کار و تلاش، حضور در اجتماع‌ها، تفریح‌ها و سرگرمی‌ها به‌ویژه برای زنان
نهم	آموزش شاخص مدیریت بدن، آموزش پیام‌های متون و روایت‌های اسلامی برای حفاظت از بدن، پاکیزه نگاهداشتن آن، تغذیه سالم و به خطر نینداختن بدن و آموزش توصیه‌های فرهنگ ایرانی- اسلامی در قالب اهمیت دادن به جسم
دهم	خلاصه و جمع‌بندی جلسات و تمرین مهارت‌ها

یافته‌ها

در این پژوهش میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش و فراوانی و نتایج فراوانی و درصد فراوانی اطلاعات جمعیت‌شناختی زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل شامل تعداد فرزند و مدت زمان گذشته از ازدواج رسمی در جدول ۲ ارائه شد.

در نهایت، برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-21 در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد.

جدول ۲. نتایج فراوانی و درصد فراوانی اطلاعات جمعیت‌شناختی زوجین گروه‌ها

متغیر	سطوح	آزمایش		کنترل
		درصد فراوانی	فراوانی	
تعداد فرزند	بدون فرزند	۴۶/۶۷	۸	۵۳/۳۳
	۱ فرزند	۲۶/۶۷	۳	۲۰
	۲ فرزند	۲۰	۲	۱۳/۳۳
مدت زمان گذشته از ازدواج	بیشتر از ۲ فرزند	۶/۶۷	۲	۱۳/۳۳
	۲-۴ سال	۲۰	۳	۲۰
	۵-۷ سال	۱۳/۳۳	۳	۲۰
	۸-۱۰ سال	۶۶/۶۷	۹	۶۰

طبق نتایج جدول ۲، بیشتر زوجین در هر دو گروه آزمایش و کنترل فاقد فرزند بودند و مدت زمان گذشته از ازدواج آنها ۸-۱۰ سال بود. نتایج میانگین و انحراف معیار طلاق عاطفی و سلامت معنوی

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار طلاق عاطفی و سلامت معنوی زوجین گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مراحل	آزمایش		کنترل
		انحراف معیار	میانگین	
طلاق عاطفی	پیش‌آزمون	۲/۲۴	۱۱/۸۱	۲/۳۹
	پس‌آزمون	۱/۶۸	۱۱/۷۹	۲/۱۸
سلامت معنوی	پیش‌آزمون	۵/۳۲	۴۹/۸۰	۵/۶۶
	پس‌آزمون	۶/۱۷	۴۸/۲۵	۵/۷۴

معنوی بر اساس آزمون لون به دلیل معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ برقرار بود. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر متغیرهای طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی در جدول ۴ ارائه شد.

مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که فرض نرمالیتی بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک برای طلاق عاطفی و سلامت معنوی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض برابری واریانس‌های طلاق عاطفی و سلامت

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر متغیرهای طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی

آزمون‌ها	مقدار	آماره F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۷۹	۸۳/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۴
لامبدای ویلکز	۰/۳۱	۸۳/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۴
اثر هاتلینگ	۱/۲۵	۸۳/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۴
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۲۵	۸۳/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۴

تعیین تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر هر یک از متغیرهای طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی در جدول ۵ ارائه شد.

طبق نتایج جدول ۴، هر چهار آزمون حاکی از آن بودند که آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی حداقل باعث تغییر معنی‌دار یکی از متغیرهای طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شد ($P < 0.001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی بر هر یک از متغیرهای طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی

متغیر	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	آماره F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
طلاق عاطفی	۱۲۹/۶۴	۱	۱۲۹/۶۴	۶۲/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۰/۹۱
سلامت معنوی	۴۲۷/۵۵	۱	۴۲۷/۵۵	۹۳/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۹۸

طبق نتایج جدول ۵، آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی باعث تغییر معنی‌دار هر دو متغیر طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شد که با توجه به اندازه اثر ۷۵ درصد تغییرات طلاق عاطفی و ۸۹ درصد تغییرات سلامت معنوی در آنان ناشی از روش مداخله یعنی آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی بود ($P < 0.001$). به عبارت دیگر، با توجه به مقدار میانگین‌ها روش مداخله یعنی آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی باعث کاهش طلاق عاطفی و افزایش سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شد.

نتیجه‌گیری

آمار بالای طلاق نشان‌دهنده وجود مشکلات زناشویی زیاد در زندگی زوجین و لزوم مداخله برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی آنها است. در نتیجه، هدف این پژوهش تعیین تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی بر طلاق عاطفی و سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی بود.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی باعث کاهش طلاق عاطفی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شد؛ به طوری که این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌های مریدی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر تاثیر واقعیت‌درمانی ایرانی اسلامی بر بهبود رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت‌های ارتباطی زوجین (۲۰)، ابراهیمیان قاجاری و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر تاثیر آموزش سبک‌زندگی اسلامی بر کاهش فرسودگی زناشویی و افزایش تاب‌آوری زنان دارای همسر معتاد (۲۲)، هاشمی (۱۳۹۶) مبنی بر تاثیر آموزش مولفه‌های سبک‌زندگی اسلامی بر بهبود سازگاری و رضایت زناشویی زوجین (۲۴) و رضایی و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر تاثیر آموزش سبک‌زندگی اسلام‌محور با تاکید بر نظام خانواده بر افزایش صمیمیت زوجین (۲۵) بود. در تبیین و تفسیر این یافته‌ها بر مبنای پژوهش رضایی و گودرزی (۱۹) می‌توان استنباط کرد که آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی با ایجاد فضایی امن برای پرورش و پاسخ و روشن‌سازی رفتارها در محیط خانواده برای اظهارهای زوجین و تمرکز بر رفتارهای کارآمد به دور از ابهام می‌تواند زوجین را از لحاظ عاطفی به یکدیگر نزدیک کند. همچنین، روش مداخله سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی با تغییر عادت‌ها و رفتارهای نامناسب زوجین و خانواده‌ها سبب انسجام خانواده می‌شود. چون که روش مداخله مذکور بر اساس فرهنگ غنی ایرانی که سرشار از فرهنگ و ادب است با سبک اسلامی که عدالت‌محوری و تعادل را پیشه ساخته است می‌تواند سبب شود که زوجین با یکدیگر به دنبال تحقق اهداف مشترک باشند و در زندگی درباره مسائل مهم به توافق برسند. در نتیجه، از آنجایی که زندگی

زناشویی و تلاش برای حفظ و تداوم آن یکی از مفهوم‌ها و سازه‌های اصلی و کلیدی در سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی است، لذا می‌توان انتظار داشت که این شیوه مداخله بتواند نقش موثری در کاهش طلاق عاطفی در زوجین دارای مشکلات زناشویی داشته باشد.

همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی باعث افزایش سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شد؛ به طوری که این نتیجه همسو با نتایج پژوهش‌های عربشاهی کریزی و فلاحی (۱۳۹۹) مبنی بر اثر سبک‌زندگی اسلامی به صورت مستقیم و غیرمستقیم با واسطه هوش معنوی بر سلامت روانی کارکنان (۲۱)، ابراهیمیان قاجاری و همکاران (۱۳۹۸) مبنی بر تاثیر آموزش سبک‌زندگی اسلامی بر افزایش سلامت معنوی زنان دارای همسر معتاد (۲۲)، معاضدی عالی و همکاران (۱۳۹۷) مبنی بر تاثیر روان‌درمانی معنوی مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر بهبود کیفیت زندگی و همه مولفه‌های آن از جمله سلامت روانی و سلامت عمومی در زنان نابارور (۲۳)، خالدیان و همکاران (۲۰۱۷) مبنی بر تاثیر معنویت درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر بهبود عزت‌نفس و سلامت روانی معتادان (۲۶) و معینی و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر تاثیر مداخله با برنامه مذهبی مبتنی بر اسلام بر افزایش سلامت معنوی سالمندان مبتلا به پریشاری خون (۲۷) بود. در تبیین و تفسیر این یافته‌ها بر مبنای پژوهش رضایی و گودرزی (۱۹) می‌توان استنباط کرد که سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی به دوری از تبعیت از هواهای نفسانی فرمان دادن و در دین اسلام شئون ادارکی مانند حس، خیال، واهمه، متخیله و عقل و شئون تحریکی مانند شهوت و غضب دارای یک سری ویژگی‌های مثبت و منفی هستند و در بهره‌برداری از آنها باید این ویژگی‌های متفاوت را شناخت و متناسب با خصیصه‌های حقیقی و اعتباری آنها عمل کرد، در غیر این صورت ممکن است که جایگاه حقایق و اعتبارات در هم آمیزد و حیات حقیقی انسان برای امور ناحقیقی هزینه گردد. همچنین، سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی شامل مجموعه آموزش‌هایی به‌عنوان مهارها و لگام‌ها ذکر شده که انسان را در مسیر رشد و کمال قرار می‌دهد و انسان از طریق کنترل خویش و کاربرد آموزش‌های توحیدی به زندگی سلامت و رشد روانی دست می‌یابد. علاوه بر آن، دین مبین اسلام مباحث اعتقادی و احکام فراوانی درباره صبر، محبت، دوری از نفاق، گناه، ریا، حسادت، صداقت و غیره دارد که عنایت و عمل به آنها در زندگی سبب آرامش، لذت، خوشی و سلامت می‌شود. در نتیجه، سبک‌زندگی ایرانی- اسلامی با تغییر باورها و رفتارها، خانواده یا زوجین را به سمت فرهنگ غنی ایرانی و باورهای دینی مملو از انصاف و اعتدال سوق می‌دهد که این عوامل می‌توانند سبب شوند که روش مداخله مذکور باعث افزایش سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی شوند.

References

1. Rauer A, Sabey AK, Proulx CM, Volling BL. (2020). What are the marital problems of happy couples? A multimethod, two-sample investigation. *Family Process*; 59(3): 1275-1292. doi: 10.1111/famp.12483
2. Forouzanfar A, Sayadi M. (2019). Meta-analysis of the effectiveness of emotionally focused therapy on reducing marital problems. *Armaghan-e-Danesh*; 24(1): 97-109.
3. Ekas NV, Kouros CD. (2021). A pilot study of responses to interparental conflict in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*; 51(9): 3280-3290. doi: 10.1007/s10803-020-04802-y
4. Smith TW, Baron CE, Deits-Lebeh C, Uchino BN, Berg CA. (2020). Is it me or you? Marital conflict behavior and blood pressure reactivity. *Journal of Family Psychology*; 34(4): 503-508. doi: 10.1037/fam0000624
5. Chau RF, Sawyer WN, Greenberg J, Mehl MR, Sbarra DA. (2021). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up? *Journal of Social and Personal Relationships*; 39(4): 996-1022. doi: 10.1177/02654075211047238
6. Jarwan AS, Al-Frehat BM. (2020). Emotional divorce and its relationship with psychological hardiness. *International Journal of Education and Practice*; 8(1): 72-85. doi: 10.18488/journal.61.2020.81.72.85
7. Hald GM, Cipric A, Strizzi JM, Sander S. (2020). "Divorce burnout" among recently divorced individuals. *Stress & Health*; 36(4): 457-468. doi: 10.1002/smi.2940
8. Ding D, Gale J, Bauman A, Phongsavan P, Nguyen B. (2021). Effects of divorce and widowhood on subsequent health behaviours and outcomes in a sample of middle-aged and older Australian adults.

نتایج این پژوهش حاکی از تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بر کاهش طلاق عاطفی و افزایش سلامت معنوی در زوجین دارای مشکلات زناشویی بود. در نتیجه، برای مداخله‌های روانشناختی به‌ویژه کاهش طلاق عاطفی و افزایش سلامت معنوی می‌توان از روش آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی در کنار سایر روش‌های آموزشی استفاده کرد. بدون‌شک با توجه به بافت فرهنگی، ایرانی و اسلامی کشور ایران، برای مداخله‌های روانشناختی به‌ویژه در زمینه خانواده و سلامت استفاده از روش مداخله آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی می‌تواند مفید واقع شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای زوجین در آستانه ازدواج کارگاه‌های آموزشی سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی برگزار و آنها را با دیدگاه ایران و اسلام درباره ازدواج و زندگی زناشویی و تلاش برای حفظ کیان خانواده آشنا نمایند. پیشنهاد کاربردی دیگر اینکه، مسئولان و مشاوران دادگاه‌ها و مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی برای زوجین دارای مشکلات زناشویی از روش آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی جهت بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه ویژگی‌های مرتبط با خانواده و سلامت مانند طلاق عاطفی و سلامت معنوی استفاده نمایند.

مهم‌ترین نقطه قوت پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بود که پژوهش‌های اندکی درباره آن انجام‌شده و پژوهشی درباره تاثیر آن بر طلاق عاطفی یافت نشد و نقطه قوت دیگر اینکه در این پژوهش زوجین با یکدیگر در فرایند مداخله شرکت کردند و هنگامی که زوجین در جلسات آموزشی شرکت داشته باشند، نسبت به زمانی که یکی از آنها (زنان یا مردان) در جلسات آموزشی شرکت داشته باشند، تاثیر آموزش‌ها بسیار بیشتر است. پژوهش حاضر با محدودیت خاصی مواجه نبود، اما از محدودیت‌های رایج می‌توان به عدم پیگیری نتایج و استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس اشاره کرد. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی پایداری نتایج دو یا چند ماه پس از ارائه آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی بررسی شود. پیشنهاد دیگر اینکه پژوهشگران در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه‌ها استفاده نمایند. چون که خطای نمونه‌گیری در روش‌های نمونه‌گیری تصادفی کمتر از روش‌های نمونه‌گیری غیرتصادفی مانند دردسترس است. آخرین پیشنهاد پژوهشی اینکه تاثیر روش آموزش سبک‌زندگی ایرانی-اسلامی با سایر روش‌های غیریومی مانند آموزش پذیرش و تعهد، آموزش شفقت‌ورزی، آموزش تاب‌آوری و غیره مقایسه شود.

تشکر و قدردانی

در پایان، از مسئولان مراکز مشاوره شهرستان بابل و زوجین شرکت‌کننده در پژوهش که علی‌رغم دغدغه‌های بسیار در پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

- 10(165): 1-10. doi: 10.29252/mejds.10.0.165
16. Bao X, Chen D, Shi L, Xia Y, Shi Z, Wang D. (2022). The relationship between COVID-19-related prevention cognition and healthy lifestyle behaviors among university students: Mediated by e-health literacy and self-efficacy. *Journal of Affective Disorders*; 309: 236-241. doi: 10.1016/j.jad.2022.04.044
17. Nadeau E, Mezei MM, Cresswell M, Zhao S, Bosdet T, Sin DD, et al. (2020). Self-initiated lifestyle interventions lead to potential insight into an effective, alternative, non-surgical therapy for mitochondrial disease associated multiple symmetric lipomatosis. *Mitochondrion*; 52: 183-189. doi: 10.1016/j.mito.2020.03.009
18. Mousavi SN, Ghafourian Shagerdi A, Mohammadiani Z. (2020). Investigating the effect of Iranian, Islamic lifestyle on consumer behavior. *Journal of Business Administration Researches*; 12(23): 147-168.
19. Rezaei S, Goodarzi M. (2022). The effectiveness of Iranian Islamic lifestyle on cohesion, marital satisfaction and family mental health Staff of Kermanshah University of Medical Sciences in the Corona crisis. *Quarterly Journal of Islamic-Iranian Family studies*; 1(2): 56-71.
20. Moridi H, Kajbaf MB, Mahmoodi A. (2020). The effect of Islamic-Ianian reality therapy on couples' marital satisfaction, life satisfaction, and communication skills Shiraz. *Knowledge & Research in Applied Psychology*; 21(2): 13-21. doi: 10.30486/jsrp.2019.1875513.1986
21. Arabshahi Karizi A, Falahati A. (2021). Investigating the dffect of Islamic lifestyle on mental health with the role of moderator of spiritual intelligence. *Iranian Journal of Management in the Islamic University*; 9(20): 375-392. doi: 10.22034/miu.2021.988
- Scientific Reports*; 11(15237): 1-10. doi: 10.1038/s41598-021-93210-y
9. Ramezanifar H, Kaldi A, Ghadimi B. (2021). Analysis of emotional divorce and its effective factors in married women of Tonekabon city. *Women in Development and Politics*; 19(2): 167-191. doi: 10.22059/jwdp.2021.316823.1007940
10. Mahoney A, Pargament KI, DeMaris A. (2021). Spiritual intimacy, spiritual oneness, and marital conflict across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*; 35(4): 552-558. doi:10.1037/fam0000795
11. Aslam A, Ahmer Z, Aftab MF, Ahmed A. (2020). Spiritual health among Pakistani religious and non-religious professional: A comparative cross-sectional study highlighting the role of regional beliefs and practices. *Advances in Mind-Body Medicine*; 34(3): 18-24.
12. Jirasek I, Badura P, King N, Pickett W, Michaelson V. (2021). Distinguishing between spiritual health and religious involvement as determinants of adolescent health in Canada and the Czech Republic. *Health Promotion International*; 36(1): 286-296. doi: 10.1093/heapro/daaa046
13. Michaelson V, Brooks F, Jirasek I, Inchley J, Whitehead R, King N, et al. (2016). Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries. *SSM – Population Health*; 2: 294-303. doi: 10.1016/j.ssmph.2016.03.006
14. Saad M, De Medeiros R. (2021). Advocating for the concept of spiritual health. *The American Journal of Emergency Medicine*; 45: 563-564. doi: 10.1016/j.ajem.2020.11.080
15. Abdollahi Boghrabadi G, Sharifi Daramadi P, Ghodrati Mirkuhi M, Vakili S. (2020). The effects of mindful self-compassion training with focus on the Islamic-Iranian lifestyle on the quality of life mothers of children with autism. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*;

- and Psychological; 12(3): 169-188. doi: 10.22051/jwsp.2015.1492
30. Paloutzian RF, Bufford RK, Wildman AJ. (2012). Spiritual well-being scale: Mental and physical health relationships. In Cobb M, Puchalski CM, Rumbold B (Eds.), Oxford textbook of spirituality in healthcare: Oxford University Press. doi: 10.1093/med/9780199571390.003.0048
31. Allahbakhshian M, Jaffarpour Alavi M, Parvizy S, Haghani H. (2010). A survey on relationship between spiritual wellbeing and quality of life in multiple sclerosis patients. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*; 12(3):e94299: 29-33.
22. Ebrahimian Ghajari R, Toopeh M, Behbahani M, Vakili S, Hashemi Razini H. (2019). Effectiveness of Islamic life-style training on marital burnout, resiliency and spiritual health in women with addict husband. *Islamic Life Style*; 3(4): 28-36.
23. Moazedi Ali K, Porzoor P, Pirani Z, Adl H, Ahmadi H. (2018). The effectiveness of Islamic teaching based religious-spiritual psychotherapy on quality of life, in infertile women. *Journal of Health*; 9(5): 589-598. doi: 10.29252/j.health.9.5.589
24. Hashemi ST. (2018). Effectiveness of training of components of Islamic life style on couples' adaptability and marital satisfaction. *Islamic Life Style*; 2(1): 57-64.
25. Rezaei J, Ahmadi A, Etemadi O, Rezaei Hosseinabadi M, Shahdoust M. (2013). The effect of training of Islamic lifestyle with emphasis on family system on marital intimacy in Arak. *Quarterly Journal of Psychological Studies*; 9(3): 79-106. doi: 10.22051/psy.2013.1752
26. Khaledian M, Pishvaei M, Karami Baghteyfouni Z, Smaeili M. (2017). Effect of Islamic-based spiritual therapy on self-esteem and mental health of addicts. *Journal of Research & Health*; 7(2): 719-728. doi: 10.18869/acadpub.jrh.7.2.719
27. Moeini M, Sharifi S, Kajbaf MB. (2016). Effect of Islam-based religious program on spiritual wellbeing in elderly with hypertension. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*; 21(6): 566-571. doi: 10.4103/1735-9066.197683
28. Gottman JM. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
29. Mousavi SF, Rezazadeh SM. (2014). Investigating the role of attitude towards love in predicting emotional divorce of men and women married in Qazvin. *Quarterly Journal of Women's Studies Sociological*