

اثربخشی آموزش مهارت‌های سبک زندگی بر افزایش صمیمیت عاطفی در دانشجویان متأهل شهر تهران

عزت الله فولادی^۱

شهبلا خجسته^۲

تاریخ دریافت: 93/10/07

تاریخ پذیرش: 93/11/28

چکیده:

هدف: پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های سبک زندگی بر افزایش میزان صمیمیت عاطفی در دانشجویان متأهل صورت گرفت. روش: در این تحقیق جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان متأهل شهر تهران در سال تحصیلی 93-94 بودند. نمونه آن متشکل از دو گروه 20 نفره بود که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار: ابزار مورد استفاده شامل بسته آموزش مهارت‌های سبک زندگی و مقیاس صمیمیت عاطفی باگاروزی (1999) به ترتیب برای اندازه گیری مهارت‌های سبک زندگی و صمیمیت عاطفی به کار رفتند. پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه آزمایشی بود که ابتدا از دانشجویان هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد و سپس به گروه آزمایش به مدت 12 جلسه آموزش مهارت‌های جرأت ورزی ارائه و در پایان پس آزمون ارائه شد و سپس داده‌های آنها استخراج و با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های سبک زندگی بر افزایش میزان صمیمیت عاطفی در دانشجویان متأهل موثر بود. بحث: بر این اساس مهارت‌های سبک زندگی بر افزایش میزان صمیمیت عاطفی در دانشجویان متأهل موجب افزایش علاقه مندی آنها به روابط زناشویی می‌شود

کلید واژه: مهارت‌های سبک زندگی، صمیمیت عاطفی، دانشجویان متأهل

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مقدمه

خانواده موسسه یا نهاد اجتماعی است، که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد می‌باشد. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل‌های سالم و سازنده میان انسانها و برقرار بودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی ضرورتی انکار ناپذیر می‌باشد. (ردزوان^۱، 2010). یکی از مهمترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر تفاهم بین اعضاء، به خصوص زن و شوهر است (سینها و مکرچی^۲، 2003). با تحقق ازدواج، خانواده‌ها و سنگ بنای هر جامعه شکل می‌گیرد. بدون شک، خانواده نخستین و مهمترین بستر رشد همه جانبه انسان به شمار می‌آید و از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است (لوکوس و همکاران^۳، 2005).

در این زمینه توجه به کانون خانواده به عنوان اساسی‌ترین عنصر اجتماعی، ضروری به نظر می‌رسد، خانواده سالم، خانواده ای است که در آن افراد رشد سالم دارند و ارتباطات میان افراد، روال طبیعی دارد. یعنی افراد خانواده با یکدیگر روابطی هماهنگ دارند و با آهنگی ملایم و روان با یکدیگر رفتار می‌نمایند (بیابانگرد، 2003؛ ص 98-95). تغییر اساسی در هدفهای ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف، نقش‌ها و افزایش مهارت همسران برای تحقق این اهداف و نیازهاست. مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که در جامعه‌ی معاصر، زوجها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضای انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است (برنشتاین و برنشتاین^۴، 2000؛ با گاروزی^۵، 2003).

¹ Redzuan

² Sinha,P.& Mukerjee,N.

³ Locus,R.E

⁴ Bornstein & Bornstein

⁵ Bagarozzi,D.A.

با این وجود، عوامل متعددی در ایجاد سازگاری بین زن و شوهر دخیل هستند که پژوهش‌های گوناگون به تأثیر عوامل درون فردی و برون فردی اشاره کرده اند. در همین راستا می‌توان مطالعاتی را مطرح کرد که به بررسی احساسات و رفتارهای زوجین در انجام اموری که به تعامل بین آنها نیاز دارد، پرداخته اند و نیز پژوهش‌هایی که رفتار هر یک از زوجین را ناشی از صفات و ویژگی‌های نسبتاً پایدار می‌دانند (واتسون و همکاران^۱، 2003).

بسیار دیده شده است که ریشه مشکلات زناشویی، در نوع تفکرات زوج‌ها راجع به هم و راجع به نوع روابط شان نهفته است (داتیلو و اپستاین^۲، 2005). به همین دلیل است که تلاش بسیاری از محققان در جهت تهیه برنامه‌های آموزشی گوناگون به منظور مقابله با مشکلات خانوادگی و زناشویی دور از انتظار نخواهد بود (هان^۳ و همکاران، 2002 و والش^۴، 2003).

مطالعه علمی درباره روابط صمیمانه به عنوان یک جنبه مهم از زندگی زناشویی از دهه 1960 با بررسی‌های میلر و همکاران آغاز شده است (برنشتاین و برنشتاین، 2003؛ ترجمه سهرابی، 1386). مطالعات نشان می‌دهد که بر خورداری از صمیمیت در میان زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است (کرافورد و آنگر^۵، 2004). یکی از راه‌های افزایش صمیمیت در بین زوجین، آموزش به آن‌ها می‌باشد. در آموزش به زوجین عناصر فعلی موجود در یک رابطه ارتقاء داده می‌شود در آن تغییر ایجاد می‌گردد. هدف از این تغییر دهی و رشددهی‌ها تبدیل عدم صمیمیت به صمیمیت می‌باشد (شافر^۶ و السون^۷، 2003).

محققان معتقدند آموزش مهارت به زوج‌ها در کاهش جدایی و طلاق و افزایش صمیمیت مؤثر است (هالوگ، ریچتر^۸، 2010). در بررسی‌های مربوط برای ایجاد یک ازدواج موفق مبتنی بر ارتباطات باز، صمیمیت و سازمان یافتگی، زوجین باید به اتفاق یکدیگر برای آینده برنامه ریزی مناسبی داشته باشند و مهارت‌های لازم را بیاموزند (پاتریشیا و گریگوری^۹، 2003). برنامه‌های

¹ Watson.

² Datitilo & Epstein

³ Hann, L.D

⁴ Walsh, F.

⁵ Crawford, Mary, and Rhoda unger .

⁶ Schuefer

⁷ Olson

⁸ Hahlweg K, Richte R D.

⁹ Patricia & Gregory

آموزشی متنوعی (مهارت‌های زندگی) وجود دارد که اثربخشی آنها برای مسائل زوجین به اثبات رسیده است. برنامه‌های آموزشی گروهی در بهبود مشکلات روان شناختی اثربخشی فراوانی نشان داده اند (دوریک و دون^۱، 2000).

هایز^۲ و گانت^۳ (1998) مطرح می‌کنند که مداخله‌های آموزش گروهی با فراهم سازی شکل هایی از تسلط بر خود^۴، باعث کاهش مشکلات و ناسازگاری‌های روان شناختی شده و باعث امیدواری به فرصت هایی برای هدایت به سوی یک زندگی بارور می‌شوند. برنامه‌های آموزشی به جای درمان آسیب‌های روان شناختی فردی، بیشتر درصدد بهبود روابط زوجین هستند. مداخله‌های گروهی در مقایسه با درمان‌های انفرادی مقرون به صرفه تر هستند و برخلاف درمان‌های انفرادی که دایره مراجعان باید محدود باشند، در یک مداخله گروهی می‌توان متقاضیان بیشتری را شرکت داد (فتح آبادی، یوسفی، عابدین، 1389).

در کل میتوان گفت هیچ ارتباطی مثل ارتباط زناشویی نمی تواند دو انسان بالغ را برای یک عمر به یکدیگر قفل کند. ازدواج بیش از هر ارتباط دیگری طرفین را مقید می‌سازد. آنچه دو فرد پیش از ازدواج باید بدانند این است که ازدواج مسئله ای نیست که همه به آن اشراف داشته باشند. زندگی مشترک را افرادی شروع می‌کنند که نمی دانند ازدواج قدم گذاشتن در یک شراکت کاری است که معمولاً جزئیات، نحوه بر خورد با مشکلات اجتماعی به صورت کتبی ذکر نمی شود زوج‌های ناخرسند بسیاری، وقت و پول خود را صرف یافتن راهی برای احیای زندگی مشترکشان می‌کنند و برای رسیدن به خواسته هایشان به هر گونه متخصص حتی دعا نویسی متوسل می‌شوند اما اکثر این راه‌ها به بن بست می‌رسد زیرا به دنبال راهی می‌گردند که شریک زندگی‌شان را اصلاح کنند و نه خودشان را (گلاسر^۵ 1952، ترجمه خوش نیکو وبراننده 1383).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نداشتن این مهارتها سبب می‌گردد، فرد در برابر فشارهای روانی به رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه روی آورد. (یالسن و کارهان، 2007). آموزش مهارت‌های زندگی به طور معنی داری صمیمیت زوجین را افزایش می‌دهد (نجات، 1385). در یک مطالعه

¹ Dowrick c, Dunn G .

² Hayes

³ Gant

⁴ Self_mastery

⁵ Glasser

نشان داده شد که با فراهم نمودن فرصتهای آموزشی جدید به زوجین می‌توان شیوه‌های مخرب و ناکارآمد مقابله با تعارض را به شیوه‌های کارآمدتر تغییر داد (آری تا^۱، 2008). در مطالعه ای درخصوص تأثیر برنامه آموزش ارتباط زوجین بر سازگاری زناشویی زنان، نتیجه گرفته شد که آموزش تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی به دلیل بهبود مهارتهای ارتباطی دارد و ممکن است مربوط به تغییر در رفتار درازمدت زوجین باشد (بکتس و تیوفیک^۲، 2007). هرگاه زوجها از مهارتهای مؤثر استفاده کنند، تعارض کم تری را تجربه می‌کنند و رابطه صمیمانه تری خواهد داشت (رونان، دربرو و دولارد^۳، 2004).

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای برپا سازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان دهنده ی نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (ثنایی، 1389). نتایج پژوهشها، حمایت تجربی قابل توجهی را برای اثربندی رویکردهای آموزش مهارت در حل تعارضات زناشویی فراهم می‌سازند. علاوه بر این مشکلات مربوط به صمیمیت به طور اولیه، نتیجه شکست در روابط است. عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه شان ایجاد می‌کند به توانایی آنان در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته هایشان بستگی دارد. بنابراین یادگیری ارتباط کارآمد یک گام مهم در ایجاد یا افزایش صمیمیت است (برنشتاین و برنشتاین، 2003).

فینچام، مک رالتی و فری^۴ (2001) دریافتند، زمانی که زوجین رابطه خود را مثبت ارزیابی می‌کنند، این طرز تفکر و روش می‌تواند به حل مشکلات در ارتباط با تعاملات روزمره کمک کند و زمانی که همسران، طرف مقابل خود را در بروز وقایع منفی مشخص مسئول می‌دانند، ارزشیابی کلی آنها از رابطه به مرور زمان ضعیف می‌شود.

بسیار دیده شده است که ریشه مشکلات زناشویی، در نوع تفکرات زوجها راجع به هم و راجع به نوع روابط شان نهفته است (داتیلیو و اپستاین^۵، 2005). امروزه با گسترش همه جانبه ی علوم و

¹ Arieta MT.

² Bektas MY, Tefvik FK.

³ Ronnan GF, Dreer LW, Dollard KM.

⁴ Fincham, Mcnulty & Frye .

⁵ Dattilio & Epstein

ارتباطات و توسعه و فناوری‌های نو، نسل جوان وارد عرصه‌های جدیدی از زندگی شده است که برای حل مسائل پیش رو، هرگز نمی‌تواند به دانسته‌های سنتی خود اتکاء نماید. (حسینی، 1381).

با مطرح شدن موضوعاتی مانند روابط بین فردی در روانشناسی خانواده و قلمداد کردن روابط صمیمی بین زن و شوهر، به عنوان یکی از انواع مهم آن، این رابطه جایگاه و معنایی خاص در زندگی زناشویی یافته است. به گونه ای که نظریه پردازی‌ها درباره خانواده به اهمیت پیوند میان همسران تاکید می‌کند و آن را برای ایجاد هویت خانوادگی مطمئن لازم می‌داند. صمیمیت با ایجاد بعد خاص و مثبت در زندگی زناشویی و تامین بهداشت روانی اعضای خانواده، عاملی محافظت کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است و تاکید بر روابط صمیمی زن و شوهر در خانواده با تاکید بر دیدگاه‌های فردی، به درک و شناخت بهتر رفتارهای مسئله ساز و تغییر آن‌ها کمک می‌کند. (بارنز، 1998).

شیوه زندگی با اشکال مختلف مساوی با خود یا من^۲، شخصیت فرد^۳، یگانگی شخصیت فردیت^۴، شکل فردی عمل خلاق، شیوه رویارویی فرد با مشکلات، نظر و عقیده درباره خود و مشکلات زندگی، و تمام نگرش‌های فرد درباره زندگی است (آنسباچر و آنسباچر^۵، 1956). رویکرد مبتنی بر سبک زندگی به پیش و نقش آن در درک سبک زندگی قبلی و همچنین کنار گذاشتن و انحلال آن تاکید عمده ای می‌کند (استین^۶، 2003).

درمان‌های بین فردی مانند زوج درمانی که محور اصلی شان روابط بین فردی است باید از زاویه فرهنگ‌های مشخص انجام شود. با تکیه بر این گفته با صراحت می‌توان بیان کرد که انتخاب رویکردی برای درمان زوجین بدون توجه به جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی به مثابه سوار شدن بر قطاری است بدون آنکه مبدا و مقصد آن را بدانیم. از این رو در این پژوهش تلاش بر این بوده است تا رویکردی انتخاب گردد که حتی المقدور با زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی کشور مطابقت داشته باشد. بر این اساس پژوهش حاضر در صدد است مطالعه کند که آیا آموزش مولفه‌های سبک زندگی

¹ Barnes , Gill Gorell

² Self or ego

³ Personality

⁴ in dividua lity

⁵ Ansbacher & Ansbacher

⁶ stein

مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی بر میزان افزایش صمیمیت عاطفی در بین دانشجویان متاهل
تاثیر گذار است ؟

روش

روش تحقیق حاضر روش شبه آزمایشی بود که از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه استفاده شد. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانشجویان متاهل دو روانشناسی و مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران بودند. از این جامعه نمونه ای به حجم 40 نفر با استفاده روش نمونه گیری طبقه ای مرحله ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل همتا شدند. سپس بعنوان پیش آزمون پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت باگاروزی در هر دو گروه اجرا گردید. جلسات آموزشی برای گروه آزمایش در هشت جلسه برگزار شد. هر جلسه به مدت یک و نیم ساعت و دو بار در هفته تشکیل شد. در طول جلسات، متناسب با محتوای بسته آموزشی به اعضاء گروه آموزشهای لازم ارائه شد و در طول جلسه آزمودنیها به بحث و بیان نظرات خود پرداختند. در انتها با جمع بندی جلسه توسط مربی به همراه آزمودنیها، تکالیف خانگی تعیین و از آنها خواسته شد در طول هفته مهارتهای یادگرفته شده را در محیط واقعی زندگی، به کار گیرند و تجارب، پیشنهادات و نتیجه عملکرد خود را در جلسه آینده در گروه مطرح نمایند. در پایان جلسات در هر دو گروه مجدداً پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت بعنوان پس آزمون اجرا شد، و داده‌های حاصل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

پرسشنامه نیازهای صمیمیت زناشویی (MINQ) (باگاروزی 2001) شامل یک مقیاس رتبه بندی است که نیازهای صمیمیت را در هشت بعد عاطفی، روان شناختی، فکری، جنسی، جسمانی، معنوی، زیبا شناختی و اجتماعی - تفریحی ارزیابی می کند و آزمودنی ها، به شکلی رتبه بندی شده از «1» به معنای «به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد» تا «10» به معنای «نیاز بسیار زیادی وجود دارد» به هر نیاز پاسخ می دهند. لازم به ذکر است که از بین ابعاد هشتگانه این پرسشنامه فقط بعد عاطفی انتخاب شد و پایای و روایی آن به صورت مجزا محاسبه شد. بالاترین نمره در این مقیاس 50، و در مقیاس صمیمیت فکری 60 است. قبل از اجرای پژوهش، این پرسشنامه جهت تعیین ضریب پایایی

آن به 40 زوج در مدت دو هفته ارائه شد. پایایی آن با استفاده از روش الفای کرانباخ 0/85 گزارش شد و روایی آن با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی محاسبه شد و روایی هم زمان آن 0/66 بدست آمد.

یافته ها

جدول 1 شاخص‌های توصیفی صمیمیت عاطفی زوجین و خرده مولفه‌های آن در گروه آزمایش و کنترل

گروه	تعداد	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین نمره	بیشترین نمره	واریانس
آزمایش	20	پیش آزمون	025. 81	6. 88	21	43	46. 43
		پس آزمون	29. 90	6. 62	20	42	42. 95
کنترل	20	پیش آزمون	025. 80	6. 88	20	41	46. 41
		پس آزمون	24. 66	5. 62	19	40	42. 91

نتایج جدول 1 نشان می‌دهد که بین میانگین گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون در صمیمیت عاطفی تفاوت بسیار ناچیزی وجود دارد اما بین میانگین صمیمیت عاطفی زوجین گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت قابل توجهی وجود دارد.

جدول 2 تحلیل کواریانس با حذف اثر پیش آزمون جهت بررسی تفاوت نمره پس آزمون صمیمیت عاطفی زوجین

در دو گروه

منبع تغییر	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	.Sig	F	مجذور اتای سهمی
پیش آزمون	323. 99	1	323. 99	. 72	. 013	. 0005
اثر اصلی	83. 46328	1	46328. 83	. 001	11. 23	. 0403
اثر تعاملی	149. 88	1	149. 88	. 79	. 006	. 0002
خطای باقیمانده	68723. 53	17	2643. 21			
کل	2017783	19				

نتایج جدول فوق با توجه به مقدار ($f=005$) و سطح معناداری ($. Sig=079$) در اثر تعاملی نشان می‌دهد تعامل بین شرایط آزمایش و کنترل معنادار نیست. یعنی اینکه شیب خط رگرسیون برای هر دو شرایط آزمایش و کنترل یکسان است. همچنین نتایج جدول فوق با توجه به مقدار ($f=12$) و سطح معناداری ($. Sig = 72$) در مرحله پیش آزمون نشان می‌دهد که پس از حذف اثر متغیرهای همپراش تفاوت معناداری بین پیش آزمون در دو شرایط آزمایش و کنترل وجود ندارد. این

به این معنا است که پیش فرض استفاده از تحلیل کواریانس برقرار است. همچنین مقدار f (11. $f=23$) و سطح معناداری ($.2 = \text{Sig}$) در اثر اصلی در مرحله پس آزمون نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. از این رو با توجه به نتایج جدول 1 که نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون (251. $M=56$) بیشتر از گروه کنترل ($M = 24/66$) است می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مولفه‌های سبک زندگی موجب افزایش صمیمیت زوجین شده است.

جدول 3 تحلیل کواریانس با حذف اثر پیش آزمون جهت بررسی تفاوت نمره پس آزمون صمیمیت عاطفی زوجین در دو گروه

منبع تغییر	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	.Sig	F	مجذور اتای سهمی
پیش آزمون	65.56	1	65.56	.21	1.61	.05
اثر اصلی	198.06	1	198.06	.02	5.66	.17
اثر تعاملی	33.99	1	33.99	.33	.97	.03
خطای باقیمانده	909.78	11	34.99			
کل	34879	15				

نتایج جدول فوق با توجه به مقدار ($f=97$) و سطح معناداری ($.33 = \text{Sig}$) در اثر تعاملی نشان می‌دهد تعامل بین شرایط آزمایش و کنترل معنادار نیست. یعنی اینکه شیب خط رگرسیون برای هر دو شرایط آزمایش و کنترل یکسان است. همچنین نتایج جدول فوق با توجه به مقدار ($f=61.1$) و سطح معناداری ($.21 = \text{Sig}$) در مرحله پیش آزمون نشان می‌دهد که پس از حذف اثر متغیرهای همپراش تفاوت معناداری بین پیش آزمون در دو شرایط آزمایش و کنترل وجود ندارد. این به این معنا است که پیش فرض استفاده از تحلیل کواریانس برقرار است. همچنین مقدار f ($f=66.5$) و سطح معناداری ($.02 = \text{Sig}$) در اثر اصلی در مرحله پس آزمون نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. از این رو با توجه به نتایج جدول 1 نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون ($M=29.90$) بیشتر از گروه

کنترل (66. $M = 24$) است می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مولفه‌های سبک زندگی موجب افزایش صمیمیت عاطفی زوجین شده است.

نتایج اماری پژوهش نشان داد که آموزش مولفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی باعث افزایش صمیمیت عاطفی در گروه آزمایش شده است. با توجه به نتایج جدول 1 که نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از گروه کنترل است می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مولفه‌های سبک زندگی موجب افزایش صمیمیت عاطفی زوجین شده است.

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش با مطالعات بیتر (1993)، لوگان و همکاران (1993)، گوردون و دورانا (1999)، سادیکج و همکاران (2009) هماهنگ و همسو می‌باشد. بیتر (1993) در پژوهشی بر روی 47 زوج دچار نارضایتی زناشویی نشان داد که تغییر سبک زندگی باعث همسویی زوجین در انتخاب اهداف، ویژگی‌های شخصیتی و گرایش اجتماعی می‌شود. وی همچنین آشکار ساخت که تغییر سبک زندگی با تغییر ارزش‌ها تغییر اولویت‌های زندگی و سبب نزدیکتر شدن زوجین به یکدیگر می‌شود. لوگان و همکاران (1993) نیز در پژوهشی بر روی 129 زوج که داوطلبانه جهت شرکت در کلاسهای تغییر سبک زندگی مراجعه کرده بودند با استفاده از گروه درمانی نشان دادند که: اولاً تغییر سبک زندگی زوجین، رضایت آنها از زندگی و رابطه زناشویی افزایش می‌یابد، دوماً تغییر سبک زندگی توأم با افزایش گرایش اجتماعی می‌باشد. سوماً رویکرد تغییر سبک زندگی باعث همسانی زوجین در سبک زندگی می‌گردد به گونه ای که زوجین سبک زندگی کنترل گر، گیرنده و... را رها کرده و سبک زندگی مبتنی بر گرایش اجتماعی را به کار می‌گیرند. پس با توجه به نتایج پژوهش حاضر میتوان دریافت که زندگی خانوادگی به دلیل مواجهه با موقعیت‌های غیر قابل پیش بینی و شرائط دشوار زندگی پیوسته به راهنما و آموزش‌های متعددی نیاز دارد تا بتواند براین مشکلات غلبه کند و خانواده مسیر رشد و تکامل خود را به سلامت طی کند. (نوابی نژاد، 1383).

در پایان می‌توان گفت مداخلات مبتنی بر نظریه آدلر به زوجین کمک میکند تا بتوانند با مقاطع حساس دوران رشد، با بحران‌های زندگی و با تغییرات به وجود آمده در زندگی سازگار شوند و عملکرد خود را افزایش دهند تا اندازه ای که از تمام ظرفیت هایشان به طور کامل استفاده نمایند. در تبیین

این یافته می‌توان گفت که تغییر در سبک زندگی با تغییر در عقاید و افکار فرد همراه است. همچنین الگوها، طرح‌ها و نمونه‌های عادی رفتار، هدف‌های دراز مدت فرد نیز تغییر می‌کند. بدیهی است زوجین با تغییر در عقاید، الگوها و تبیین شرایط خانوادگی و اجتماعی و شخصی خود از احساس امنیت خاطر و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند شد و صمیمیت عاطفی و رضایت آنها نیز از یکدیگر افزایش خواهد یافت.

کتابنامه:

اعتمادی، عذرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد؛ فرزاد، ولی الله (1385). بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی - رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره در شهر اصفهان. مجله مطالعات روان شناختی دانشکده ی علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه الزهراء(س) دوره 2، شماره 1، صص 69-87.

اولیاء، نرگس (1385). تاثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی برافزایش صمیمیت زوجین. فصلنامه خانواده پژوهی شماره 6 / تابستان.

آدلر، آ. (1370). روانشناسی فردی. ترجمه زمانی شرفشاهی. چاپ دوم. تهران: انتشارات تصویر.

باقری، اشرف (1389). رابطه بخشودگی، کمال گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

برنشتان، ف. ه، و برنشتان، م. ت. (1380). روش‌های درمان مشکلات زناشویی. ترجمه ی ح. تونزنده جانی، و ن. کمال پور. مشهد: نشر مرنديز.

بشیری، مژگان؛ علیزاده، حمید؛ کرمی، ابوالفضل (1386). بررسی ویژگی‌های روان سنجی و هنجار یابی پرسشنامه شیوه زندگی (BASIS_A) بر روی جوانان 18 تا 40 سال. مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد 6 - شماره 21.

پورغفاری، سیده سوگل (1389). بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روانشناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل زن بیمارستان

دکتر گنجویان دزفول. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.

ثنایی ذاکر، باقر. "ازدواج، انگیزه‌ها و پرتگاه‌ها و سلامت آن"؛ پژوهش‌های تربیتی؛ 3 و 4، 1375، صص 19-43.

خمسه، اکرم؛ حسینیان، سیمین (1387). بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل. مجله مطالعات زنان سال 6 شماره 1 بهار و تابستان.

سودانی، منصور؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ فرحبخش، سارا (1388). بررسی اثربخشی آموزش به شیوه شناختی - رفتاری بر بهبود عملکرد خانواده زوجین ناسازگار. مجله دست آوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روان شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره چهارم، شماره 2 صفحات 71-86.

عامری، فریده؛ نوربالا، احمد علی؛ اژه ای، جواد؛ رسول زاده طباطبائی، کاظم. (1382). بررسی تاثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی. مجله روانشناسی، 7 (3): 59-47.

کاظمی، پروانه (1388). بررسی اثر بخشی برنامه ارتقاء کیفیت زندگی زوجین بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه فردوسی مشهد. گاتمن، جان (1386). هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج. ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: آسیم.

گاتمن، جان (1378). انتخاب با شماسست (ازدواج خوب، ازدواج بد). ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: رایین.

محمد خانی، پروانه (1389). آشفستگی‌ها در روابط زوجی و راه حل‌های افزایش رضایت زناشویی، تهران: نشر قطره، چاپ اول.

نوابی نژاد، ش. (1380). مشاوره ی ازدواج و خانواده درمانی. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- Adler , A. (1993). What Life Should Mean to You. NY:Unwin Books [ch. 2 onlin]. Available ://www. Marxists. org/reference/subject/philosophy/works/at/adler. htm.
- Ansbacher , H. L. & Ansbacher , R. (1956). The individual psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books
- Ansbacher, H. L. & Ansbacher , R. R. (1956). The individual psychology of Alfred Adler. (2 ed.). New York: Harper & Row.
- Bagarozzi , D. (2001). Enhancing intimacy in marriage. Philadelphian: Brunner/Routledge.
- Barnes , Gill Gorell. (1998). Family Therapy in Changing Times: Basic Texts in Counseling and Psychotherapy. New York, NY, USA : Palgravc Macmillan.
- Berger , R. & M. Hannah. (1999). Preventive Approaches in couples therapy. Philadelphia : Brunner / Mazel.
- Brannon , Linda. (2002). Gender: Psychological Perspectives. London, UK: Allyn and Bacon.
- Brown , R. , & Reinhold, T. (1999). Imago Relationship Therapy: An Introduction to Theory and Practice. New York, NY: John Wilcy & sons.
- Deklerk , J. H. (2001). A couples workshop Manual Johannes burg: Imago Relationship Clinic. Institute for Imago Relationship therapy.
- Deklerk. J. H. (2001). Imago relationship therapy and , Department Bibical and Religious studies , New York.
- Farrugia , C. E. & Hothouse. , L. (1998). Conceptualizing the pair-Bond : Attachment , caregiving , and sexuality as predictors of Intimacy in Adult Romantic Relationships. Www. Aifs. Gov. au/institute / afrc6 papers farrugia. html.
- Goldenberg , I. , & Goldenberg, H. (2000). Family Therapy: An Overview. Belmont , CA: Wadsworth / Thomson Learning Publishing Company.
- Gottman, John. Murray, James. Swanson, Catherine Tyson, Rebeca. Swanson, Kristin. (2002). The mathematics of marriage, Dynamic Nonlinear Models. Massachussets Institute of Technoligy. MIT Press
- Mosak , H. H. & Maniacci , M. P. (1999). A primer of Adlerian psychology: The Analytic Behavioral Cognitive. Philadelphia: Brunner/Mzel.
- Sharf , R. (1996). Theories of psychotherapy and counseling. American, Brooks / Cole.

-
- Sprecher, S., Wenzel, A., Harver, J. (2008). Handbook of Relationship Initiation. New York: Taylor & Francis Group, pp. 337-353.
- Sternberg, R. J. (1987). The triangle of love: Intimacy, passion, commitment. New York: Basic Books.
- Thompson, C. L. & Rudolph, L. B. (2000). Counseling Children (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). Counseling and Therapy for Couples. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.