





دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

گروه مشاوره

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده

**تدوین بسته های آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریه های مشاوره  
ازدواج و آموزه های اسلام و مقایسه تأثیر این دو بسته بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی  
زوجین شهر اصفهان**

استادان راهنما:

دکتر مریم السادات فاتحی‌زاده

دکتر رضوان السادات جزایری

استاد مشاور:

دکتر فاطمه بهرامی

پژوهشگر:

فریبا حیدری

شهریورماه ۱۳۹۲

کلیه حقوق مادی و معنوی مترتب بر دست  
آوردهای مطالعات، ابتکارات و نوآوری های ناشی از  
پژوهش موضوع این رساله متعلق به دانشگاه  
اصفهان است. دانشجو موظف به رعایت آیین نامه و  
منشور اخلاق در پژوهش برای ارائه و یا چاپ  
مطالب مستخرج از رساله خود می باشد.



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه مشاوره

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده خانم فریبا حیدری  
تحت عنوان:

تدوین بسته های آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریه های مشاوره  
ازدواج و آموزه های اسلام و مقایسه تأثیر این دو بسته بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی  
زوجین شهر اصفهان

در تاریخ ۱۳۹۲/۴/۱۸ توسط هیئت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

۱-استاد راهنمای پایان نامه دکتر مریم السادات فاتحی زاده با درجه علمی دانشیار

۲-استاد راهنمای پایان نامه دکتر رضوان السادات جزایری با درجه علمی استادیار

۳-استاد مشاور پایان نامه دکتر فاطمه بهرامی با درجه علمی دانشیار

۴-استاد داور داخل گروه دکتر سید احمد احمدی با درجه علمی استاد

۵-استاد داور خارج گروه دکتر مهرداد کلانتری با درجه علمی دانشیار

امضای مدیر گروه

پاس بی کران پروردگار یکتا را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش رهنمونان شد و به ہمیشگی رحروان علم و دانش منتظرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

به مصداق «من لم یسکر المخلوق لم یسکر الخالق» شایسته است از استاد فریخته و فرزانه سرکار خانم دکتر مریم السادات فاتحی زاده که در طول سالیان تحصیل در دانشگاه، با کرامتی چون خورشید، سرزمین دلم را روشنی بخشید و گلشن سرمای علم و دانش را بار اهنایی های کار ساز و سازنده خود، بارور ساختند، تقدیر و تشکر نمایم.

و از استاد کراتقدر؛ سرکار خانم رضوان السادات جزایری که راهنمای من در انجام این رساله بودند، کمال تشکر و قدردانی را دارم. پاس فراوان از پدر و مادر عزیزم، آنها که ناتوان شدند تا توانمند شوم و موبایشان سپید گشت تا رو سپید شوم.

پروردگارا: نه می توانم موبایشان را که در راه عزت من سفید شد، سیاه کنم و نه برای دست های میند بسته شان که شمره تلاش برای افتخار من است، مرهمی دارم. پس توفیقم ده که هر خطه شکر گزارشان باشم و ثانیه های عمرم را در خدمت به آنان بگذرانم.

پاس فراوان از خواهران و برادرانم که مشوق من در انجام این رساله بودند، بخصوص خواهر عزیزم دکتر زهرا حدیدی که با کمک های بی دریغ خویش مراد اتمام این رساله یاری رساند.

و با پاس و تشکر بی نهایت از استوارترین تکیه گاه زندگانیم، دریای بی کران محبت و بزرگترین هدیه خداوند رحمان به من، همسر عزیزم که با قلبی آکنده از عشق و معرفت، برایم سلامت، آسایش و آرامش را به ارمغان آورده است.

این پایان نامه را ضمن تشکر و سپاس بیکران و در کمال افتخار و امتنان تقدیم می نمایم به:  
محضر نورانی و مبارک قطب عالم امکان، مهدی صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه الشریف؛

پدر و مادر بردبار، رؤف و ذاکارم؛

ویار و همراه، همیشگی زندگانی ام، همسرم سید عزیز موسوی.

که هرچه آموختم در کتب عشق شما آموختم و هرچه بگوختم قطره ای از دریای بی کران مهربانیتان را سپاس توانم بگویم.

امروز، هستی ام به امید شماست و فردا کلید باغ بهستم رضای شما.

ره آوردی کران سنگ ترا این ارزان نداشتیم تا به خاک پایتان نثار کنم، باشد که حاصل تلاشم نسیم کوزه، غبار

حسکیتان را برزاید.

بوسه بردستان پر مهرتان

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته های آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریه های مشاوره ازدواج و آموزه های اسلامی و مقایسه تأثیر این دو بسته بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین شهر اصفهان بود. این پژوهش از دو بخش کیفی و کمی تشکیل شده است. در بخش کیفی ابتدا با مراجعه به منابع معتبر داخلی و خارجی و نیز کتب معتبر دینی، دو بسته آموزشی مهارت های زندگی زناشویی بر اساس نظریه های مشاوره ازدواج و نیز بر اساس آموزه های اسلامی تدوین گردید. در بخش کمی، این پژوهش از نوع نیمه تجربی با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهر اصفهان بودند که در زمان اجرای پژوهش (سال ۱۳۹۲) با یکدیگر زندگی می کردند. پس از اطلاع رسانی و انجام ثبت نام، تعداد ۹۶ نفر (۴۸ زوج) انتخاب شده و بطور تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل قرار گرفتند (در هر گروه به تساوی ۳۲ نفر معادل ۱۶ زوج). مهارت های زندگی زناشویی بر اساس نظریه های مشاوره ازدواج به عنوان متغیر مستقل به یکی از گروه های آزمایش و مهارت های زندگی زناشویی بر اساس آموزه های اسلامی به گروه آزمایش دوم ارائه شد و گروه کنترل آموزشی را دریافت نمود. مقیاس های رضایت زناشویی انریچ و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی در پیش آزمون و پس آزمون به هر سه گروه ارائه شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل گردید. نتایج نشان داد در رضایت زناشویی نمرات کل دو گروه آزمایش در پس آزمون با پیش آزمون و گروه کنترل تفاوت معنادار داشت ( $p < 0,05$ ) و آموزش بر اساس آموزه های اسلامی بیش از آموزش بر اساس نظریه های مشاوره ازدواج نمره کل رضایت زناشویی را افزایش داده بود. در ابعاد رضایت زناشویی دو گروه آزمایش در همه خرده مقیاس ها به جز فرزندان و فرزندپروری با گروه کنترل تفاوت معنادار داشتند ( $p < 0,05$ ). در خرده مقیاس های رضایت زناشویی دو گروه آزمایش با هم تفاوت معناداری نداشتند به جز در خرده مقیاس های نقش های مساوات طلبانه و جهتگیری مذهبی که آموزش اسلامی بر آنها تأثیر معناداری داشته است ( $p < 0,05$ ). همچنین دو گروه در نمره کل کیفیت زندگی با گروه کنترل تفاوت معنادار داشتند ( $p < 0,05$ ). در ابعاد کیفیت زندگی گروه آزمایش اسلامی در ابعاد بهداشتی و جسمانی و محیط زندگی با گروه آزمایشی مشاوره تفاوت داشته و در ابعاد روانشناختی و روابط اجتماعی دو گروه تفاوت معناداری با یکدیگر نداشتند ( $p < 0,05$ ). بر این اساس می توان نتیجه گرفت که از هر یک از بسته های آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریات مشاوره و آموزه های اسلامی می توان به اقتضای شرایط استفاده نمود اما از آنجایی که آموزه های اسلامی با فرهنگ مردم کشور ما سازگارتر است احتمال تأثیرگذاری بالاتری نسبت به آموزش بر اساس نظریه های مشاوره ازدواج دارد.

**کلیدواژه ها:** رضایت زناشویی، کیفیت زندگی، مهارت های زندگی زناشویی، مهارت های زندگی زناشویی اسلامی.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	<b>فصل اول: کلیات پژوهش</b>
۱	مقدمه.....
۲	۱-۱ بیان مسئله .....
۴	۲-۱ اهمیت و ضرورت مسئله.....
۶	۳-۱ اهداف پژوهش .....
۶	۴-۱ سؤالات پژوهش .....
۶	۵-۱ فرضیه‌های پژوهش .....
۷	۶-۱ تعریف اصطلاحات.....
۷	۱-۶-۱ رضایت زناشویی.....
۷	۲-۶-۱ کیفیت زندگی.....
۸	۱-۶-۳ مهارت های زندگی زناشویی مطابق با نظریات مشاوره.....
۸	۱-۶-۴ مهارت های زندگی زناشویی مطابق با آموزه های اسلامی.....
۹	<b>فصل دوم: پیشینه پژوهش</b>
۹	۱-۲ گفتار اول: رضایت زناشویی.....
۱۱	۲-۱-۱ عوامل مؤثر در رضایت زناشویی.....
۱۷	۲-۲ گفتار دوم: کیفیت زندگی.....
۱۸	۲-۲-۱ ابعاد کیفیت زندگی .....
۲۱	۲-۲-۲ عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی .....
۲۲	۲-۲-۳ شیوه های بهبود کیفیت زندگی.....
۲۳	۲-۲-۴ کیفیت زندگی زناشویی.....
۲۳	۲-۲-۴ عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی.....
۲۷	۲-۳ گفتار سوم: مهارت های زندگی از دیدگاه مشاوره.....
۲۷	۲-۳-۱ تعریف مهارت های زندگی.....
۲۸	۲-۳-۲ انواع مهارت های .....
۲۸	۲-۳-۲-۱ مهارت خودآگاهی.....
۲۸	۲-۳-۲-۲ مهارت داشتن هوش هیجانی(مدیریت هیجانی) .....
۲۹	۲-۳-۲-۳ مهارت داشتن اعتماد به نفس.....
۲۹	۲-۳-۲-۴ مهارت نه گفتن و جرأت ورزی.....
۲۹	۲-۳-۲-۵ مهارت تفکر خلاق، خلاقیت و حل مسئله.....



صفحه	عنوان
۳۰	..... ۶-۲-۳-۲ مهارت تفکر انتقادی
۳۰	..... ۷-۲-۳-۲ مهارت مقابله با خشم و عصبانیت
۳۰	..... ۸-۲-۳-۲ مهارت ارتباط موثر و مهارت های بین فردی
۳۰	..... ۹-۲-۳-۲ مهارت همدلی
۳۱	..... ۱۰-۲-۳-۲ مهارت مقابله با فشار روانی
۳۱	..... ۱۱-۲-۳-۲ مهارت تصمیم گیری
۳۲	..... ۳-۳-۲ مهارت های زندگی زناشویی از دیدگاه مشاوره
۳۳	..... ۱-۳-۳-۲ مهارت گوش دادن
۳۶	..... ۲-۳-۳-۲ تقویت متقابل
۳۷	..... ۳-۳-۳-۲ ارتباط سالم
۳۸	..... ۴-۳-۳-۲ شناسایی و تغییر تحریفات شناختی
۴۰	..... ۵-۳-۳-۲ حل مسئله
۴۶	..... ۶-۳-۳-۲ مقابله با خشم
۵۲	..... ۷-۳-۳-۲ شناسایی طرحواره های خود درباره همسر
۵۴	..... ۸-۳-۳-۲ مقابله با دفاع های خود
۵۸	..... ۹-۳-۳-۲ مهارت برقراری رابطه جنسی
۶۴	..... ۴-۲ گفتار چهارم: مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام
۶۴	..... ۱-۴-۲ مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام
۶۵	..... ۱۲-۴-۲ اصول کلی مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام
۶۸	..... ۳-۴-۲ انواع مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام
۶۸	..... ۱-۳-۴-۲ مهارت های درون فردی
۶۸	..... ۱-۱-۳-۴-۲ مهارت خودشناسی و خودآگاهی
۶۸	..... ۲-۱-۳-۴-۲ مهارت تفکر و خردورزی
۶۹	..... ۳-۱-۳-۴-۲ مهارت تفکر انتقادی
۶۹	..... ۴-۱-۳-۴-۲ مهارت خلاقیت و داشتن تفکر خلاق
۶۹	..... ۵-۱-۳-۴-۲ مهارت تصمیم گیری
۷۰	..... ۶-۱-۳-۴-۲ مهارت حل مسئله
۷۱	..... ۷-۱-۳-۴-۲ مهارت مدیریت اقتصادی
۷۲	..... ۸-۱-۳-۴-۲ مهارت برنامه ریزی و مدیریت زمان
۷۳	..... ۹-۱-۳-۴-۲ مهارت های مرتبط با بهداشت و سلامت جسمی

صفحه	عنوان
۷۵	.....۱۰-۱-۳-۴-۲ مهارت های مرتبط با بهداشت روانی.....
۷۶	.....۲-۳-۴-۲ مهارت های ارتباط با خدا.....
۷۶	.....۱-۲-۳-۴-۲ خداشناسی.....
۷۷	.....۲-۲-۳-۴-۲ اطاعت از خدا.....
۷۷	.....۳-۲-۳-۴-۲ شکرگزاری.....
۷۷	.....۳-۳-۴-۲ مهارت های بین فردی.....
۷۸	.....۱-۳-۳-۴-۲ ارتباط کلامی.....
۷۹	.....۲-۳-۳-۴-۲ ارتباط غیر کلامی.....
۸۰	.....۴-۴-۲ مهارت های زندگی زناشویی از دیدگاه اسلام.....
۸۱	.....۵-۴-۲ انواع مهارت های زندگی زناشویی از دیدگاه اسلام.....
۸۱	.....۱-۵-۴-۲ عوامل اخلاقی.....
۸۱	.....۱-۱-۵-۴-۲ رعایت عفت و حیا.....
۸۲	.....۲-۱-۵-۴-۲ خلق نیکو.....
۸۳	.....۳-۱-۵-۴-۲ داشتن قناعت در مسائل اقتصادی.....
۸۵	.....۴-۱-۵-۴-۲ پرهیز از لجاجت.....
۸۵	.....۵-۱-۵-۴-۲ صبر.....
۸۶	.....۲-۵-۴-۲ عوامل رفتاری.....
۸۶	.....۱-۲-۵-۴-۲ خوشرویی.....
۸۷	.....۲-۲-۵-۴-۲ خوش زبانی.....
۸۷	.....۳-۲-۵-۴-۲ اظهار محبت.....
۸۸	.....۴-۲-۵-۴-۲ تشکر و سپاسگذاری.....
۸۹	.....۵-۲-۵-۴-۲ احترام به همسر.....
۹۱	.....۳-۵-۴-۲ عوامل جسمانی و جنسی.....
۹۱	.....۱-۳-۵-۴-۲ مهارت های جنسی.....
۹۳	.....۲-۳-۵-۴-۲ حفظ نظافت و آراستگی.....
۹۵	.....۵-۲ پیشینه پژوهش های داخلی و خارجی.....
۹۵	.....۱-۵-۲ پیشینه پژوهش در داخل کشور.....

صفحه	عنوان
۹۹	۲-۵-۲ پیشینه پژوهش در خارج از کشور.....
۱۰۴	۲-۶ خلاصه و نتیجه گیری.....
۱۰۶	<b>فصل سوم: روش پژوهش</b>
۱۰۶	۳-۱ مقدمه.....
۱۰۶	۳-۲ طرح کلی پژوهش.....
۱۰۷	۳-۳ متغیرهای پژوهش.....
۱۰۷	۳-۴ جامعه آماری.....
۱۰۷	۳-۵ حجم نمونه و روش نمونه گیری.....
۱۰۹	۳-۶ ابزار پژوهش.....
۱۰۹	۳-۶-۱ پرسشنامه انریچ: پربرسازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی (پرسشنامه رضایت زناشویی).....
۱۱۲	۳-۶-۲ پرسشنامه‌ی خلاصه شده‌ی کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت.....
۱۱۳	۳-۷ شیوه اجرا.....
۱۱۵	۳-۸ ابزار تجزیه و تحلیل.....
۱۱۶	<b>فصل چهارم: یافته‌های پژوهش</b>
۱۱۶	۴-۱ یافته های توصیفی.....
۱۲۱	۴-۲ یافته های استنباطی.....
۱۲۹	<b>فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری</b>
۱۲۹	۵-۱ بررسی سؤالات و فرضیات پژوهش.....
۱۳۶	۵-۲ اعتبار تحقیق.....
۱۳۷	۵-۳ محدودیت‌های تحقیق.....
۱۳۷	۵-۴ پیشنهادات تحقیق.....
۱۳۷	۵-۴-۱ پیشنهادات کاربردی.....
۱۳۸	۵-۴-۲ پیشنهادات پژوهشی.....
۱۳۹	پیوست ۱: بسته آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریات مشاوره ازدواج.....
۱۳۹	مهارت گفتگو.....
۱۵۶	مهارت کنترل خشم.....
۱۶۴	مهارت برقراری ارتباط جنسی.....
۱۷۷	مهارت حل تعارض/مسئله.....
۱۹۰	مهارت تقویت متقابل.....
۱۹۲	مهارت درک و تغییر رفتارهای اشتباه.....
۲۰۲	مهارت شناسایی و تغییر تحریفات شناختی.....

صفحه	عنوان
۲۰۴	پیوست ۲: بسته آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه های اسلامی.....
۲۰۴	مهارت اظهار مهر و قهر.....
۲۰۸	مهارت های ارتباطی.....
۲۱۱	مهارت های اقتصادی.....
۲۱۶	مهارت های جنسی.....
۲۲۱	مهارت حفظ نظافت و آراستگی.....
۲۲۳	مهارت های رفتاری.....
۲۳۰	مهارت های شناختی.....
۲۳۵	مهارت ایجاد شادی.....
۲۳۷	پیوست ۳: شرح جلسات آموزشی در گروه های آزمایش.....
۲۵۵	پیوست ۴: پرسشنامه های پژوهش.....
۲۶۳	فهرست منابع.....

## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۱۹	جدول ۱-۲ ابعاد و جنبه‌های تشکیل‌دهنده‌ی کیفیت زندگی ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت .....
۲۰	جدول ۲-۲ ابعاد کیفیت زندگی از نظر جالوویس .....
۱۰۷	جدول ۳-۱ طرح انجام روش کمی .....
۱۰۸	جدول ۳-۲ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌ها .....
۱۱۳	جدول ۳-۳ محتوای دوره آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر نظریات مشاوره ازدواج .....
۱۱۴	جدول ۳-۴ محتوای دوره آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی .....
۱۱۶	جدول ۴-۱ میانگین و انحراف معیار نمرات کل رضایت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه .....
۱۱۷	جدول ۴-۲ میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد رضایت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه .....
۱۱۹	جدول ۴-۳ میانگین و انحراف معیار نمرات کل کیفیت زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه .....
۱۱۹	جدول ۴-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد کیفیت زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه .....
۱۲۱	جدول ۴-۵ نتایج آزمون لوین در خصوص پیش‌فرض برابری واریانس‌های نمرات رضایت زناشویی .....
۱۲۱	جدول ۴-۶ آزمون کلمگروف-اسمیرنوف پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمره‌ها .....
۱۲۱	جدول ۴-۷ نتایج تحلیل کواریانس نمرات رضایت زناشویی در سه گروه در پس‌آزمون .....
۱۲۱	جدول ۴-۸ نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مشخص نمودن گروه‌های متفاوت .....
۱۲۲	جدول ۴-۹ آزمون Box's M برای بررسی فرض تساوی ماتریس واریانس - کوواریانس .....
۱۲۲	جدول ۴-۱۰ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر ابعاد رضایت زناشویی در سه گروه .....
۱۲۳	جدول ۴-۱۱ نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مشخص نمودن گروه‌های متفاوت .....
۱۲۶	جدول ۴-۱۲ نتایج آزمون لوین در خصوص پیش‌فرض برابری واریانس‌های نمره کل کیفیت زندگی .....
۱۲۶	جدول ۴-۱۳ آزمون کلمگروف-اسمیرنوف پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمره‌ها .....
۱۲۶	جدول ۴-۱۴ نتایج تحلیل کواریانس نمرات کیفیت زندگی در سه گروه در پس‌آزمون .....
۱۲۶	جدول ۴-۱۵ نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مشخص نمودن گروه‌های متفاوت .....
۱۲۷	جدول ۴-۱۶ آزمون Box's M برای بررسی فرض تساوی ماتریس واریانس - کوواریانس .....
۱۲۷	جدول ۴-۱۷ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر ابعاد کیفیت زندگی در سه گروه .....
۱۲۸	جدول ۴-۱۸ نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی جهت مشخص نمودن گروه‌های متفاوت .....
۱۵۵	شیوه مکالمه و جنسیت .....
۱۸۳	رویکردهای سازنده و مخرب حل تعارض .....

## فصل اول

### کلیات پژوهش

#### مقدمه

رضایت زناشویی<sup>۱</sup> یکی از مهم ترین و مؤثرترین مسائل در تداوم یک زندگی موفق، سالم و شاد محسوب می شود. در شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی متخصصین توافق نظر دارند که موفقیت در ازدواج مستلزم توانایی ها و مهارت های خاصی در طرفین می باشد (جعفری، ۱۳۸۸). از طرف دیگر در سال های اخیر موضوع کیفیت زندگی<sup>۲</sup> نیز مورد توجه محققان و متخصصین قرار گرفته است. علاقه به مطالعه ی کیفیت زندگی در جوامع پیشرفته و در جوامع در حال توسعه در حال افزایش است. طی دو دهه ی گذشته کیفیت زندگی یکی از مهمترین موضوعات پژوهش های بالینی بوده و به عنوان یکی از جنبه های مؤثر در مراقبت از بیماران مورد تأیید قرار گرفته و بررسی آن به منظور تشخیص تفاوت های موجود میان بیماران، پیش بینی عواقب بیماری و ارزیابی مداخلات درمانی و آموزشی مورد استفاده قرار گرفته است (پاداش، ۱۳۸۹).

از سوی دیگر عدم استفاده از مهارت های زناشویی<sup>۳</sup> لازم برای شروع و ادامه زندگی زناشویی لذت بخش می تواند منجر به تنهایی، بیماری جسمی و فشار روانی، احساس عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ شود. با وجودی که هر یک از زوجین در زندگی زناشویی بر اساس ویژگی های شخصیتی، پایگاه اجتماعی، تحصیلات، سن، فرهنگ و الگوهای رفتاری آموخته شده، برخوردهای خاص و منحصر به فردی را با خود و دیگران دارند اما در بسیاری از خانواده ها ریشه اصلی نزاع ها مشابه و دارای راه حل های یکسان است. پس همسرانی که در شروع زندگی مهارت های لازم برای پیشگیری و رفع مشکلات احتمالی را می آموزند علاوه بر افزایش عزت نفس خود و روابط زناشویی رضایت بخش توان و قابلیت بیشتری را برای دیگر فعالیت های زندگی خواهند داشت (جعفری، ۱۳۸۸). از سوی دیگر با توجه به اینکه اکثریت جمعیت کشور ما را مسلمانان تشکیل می

---

<sup>۱</sup> -marital satisfaction

<sup>۲</sup> -quality of life

<sup>۳</sup> - marital skills

دهند، مهارت های زندگی زناشویی بر اساس آموزه های اسلامی می تواند راهگشای بسیاری از زوجین در حل مشکلات و تعارضات شان باشد.

#### ۱-۱ بیان مسئله

یکی از جوانب بسیار مهم زندگی زناشویی رضایتی است که همسران از ازدواج تجربه می کنند (ترکان، ۱۳۸۵). دایره المعارف فلسفه و روانشناسی رضایت را «خوشی برآمده از آگاهی نسبت به یک وضعیت راحت» تعریف کرده که معمولاً با ارضای بعضی تمایلات خاص پیوند خورده است (فراست، ۱۳۸۱). وینچ<sup>۱</sup> معتقد است که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار اوست همچنین رضایت زناشویی را احساسات عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر می داند که آنها در موقع توجه به تمام جنبه های ازدواج خود به دست می آورند (به نقل از سلیمانیان، ۱۳۷۳). رضایت مندی زناشویی حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک است و استحکام بنیان خانواده و سلامت والدین را تأمین می کند و به عقیده فلوید، گیلیوم و کاستیگان<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) عامل مؤثری برای مقابله با فشارهای روانی و داشتن عملکرد مناسب در زندگی است. با وجود این شواهد گویای این حقیقت هستند که زوجین در عصر حاضر در برقراری و حفظ رابطه صمیمانه و داشتن زندگی زناشویی رضایت مند با مشکلات متعدد و ناهماهنگی هایی روبرو هستند (به پژوه و رضانی، ۱۳۸۴). شواهد بسیار واضحی در این زمینه وجود دارد که زوج ها، در جامعه ی معاصر، مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمی تجربه می کنند (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۵). آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است نیز نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دست یابی نیست (عامری، نوربالا و رسول زاده طباطبایی، ۱۳۸۲).

از دیگر مفاهیم مرتبط با زندگی زناشویی کیفیت زندگی است. در سال های اخیر کیفیت زندگی<sup>۳</sup> (QOL) توجه محققین را به خود جلب کرده است (رضایی، ۱۳۸۹). کیفیت زندگی یک اندیشه بنیادی است و به شخص و محیط زندگی او توجه کرده و به استانداردهای عالی می اندیشد و دربردارنده مفاهیم مثبتی چون خوشحالی، موفقیت، سلامت و رضایت است (خواجه، ۱۳۸۹). سازمان بهداشت جهانی<sup>۴</sup> کیفیت زندگی را اینگونه تعریف کرده است: کیفیت زندگی ادراکی است که فرد از وضعیت خود با توجه به نظام های فرهنگی و ارزشی، اهداف، انتظارات و معیارهای بافتی که در آن زندگی می کند دارد (به نقل از پاداش، ۱۳۸۹).

علاقه به مطالعه ی کیفیت زندگی در جوامع پیشرفته و در جوامع در حال توسعه در حال افزایش است (رضایی، ۱۳۸۹). کارشناسان خانواده معتقدند که کیفیت زندگی پایین می تواند منجر به عوامل روانی - اجتماعی گوناگونی از جمله افسردگی، خصومت و خشم شود که پیامدهای آن بیماری هایی مانند بیماری های عفونی، بیماری های قلبی - عروقی و برخی سرطان هاست (سالس و باندی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). امروزه شاهد خانواده هایی هستیم که به ظاهر در کنار یکدیگر زندگی می کنند ولی از نظر کیفیت و عملکرد زناشویی در سطح پایینی قرار دارند که این می تواند شامل عوامل مختلف از جمله عدم درک یکدیگر، عدم مسئولیت نسبت به یکدیگر، عدم آشنایی نسبت به نقش های خود،

<sup>۱</sup>- winch

<sup>۲</sup>- Floyd, Gilliom, & Costigan

<sup>۳</sup>- Quality of life

<sup>۴</sup>- World Health Organization

<sup>۵</sup>- Suls & Bunde

عدم آشنایی با تقسیم وظایف در زندگی، عدم همکاری زوج‌ها و بالاخره داشتن باورها و اعتقادات نامناسب زوج‌ها درباره یکدیگر و زندگی‌شان باشد. لذا مسئله کیفیت زندگی در حال حاضر اهمیت زیادی پیدا کرده است (رجب، قربانی و خجسته مهر، ۱۳۹۰).

برای افزایش رضایت زناشویی و بهبود کیفیت زندگی تلاش‌های زیادی صورت گرفته است. این تلاش‌ها به تدوین راهبردهای مداخله‌ای منجر شده است که می‌توان آنها را به سه دسته تقسیم کرد: الف) برنامه‌های آماده‌سازی همسران قبل از ازدواج؛ ب) برنامه‌های غنی‌سازی پس از ازدواج و ج) مشاوره ازدواج برای همسران ناسازگار (احمدی، ۱۳۸۳). از سوی دیگر بررسی‌ها نشان می‌دهد که امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد مهارت‌های اساسی و لازم هستند و همین امر آنها را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره آسیب‌پذیر می‌کند (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷).

با توجه به تغییرات و پیچیدگی روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد. بدون شک اگر زوجین از مهارت‌های درست زندگی برخوردار باشند می‌توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند. آموزش این مهارت‌ها از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج به شمار می‌روند و در مورد همسران و خانواده‌هایی بکار می‌روند که در چارچوب بالینی جای نمی‌گیرند ولی در حوزه‌هایی ویژه از کنش ورزی نیازمند کمک هستند (حسینیان و شفیع‌نیا، ۱۳۸۴). مارکمن و هالوگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) طی پژوهشی نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی، روابط زوج‌ها را بهبود بخشیده و از ناراضی‌ت‌های آنها می‌کاهد. مهارت‌های زندگی زناشویی سازگاری فرد را با محیط و چالش‌های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد بگونه‌ای مؤثر و کارآمد با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی برخورد نماید (نجات، ۱۳۸۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بکارگیری برنامه‌های مهارت‌آموزی در پیشگیری از طلاق و بهبود رابطه زناشویی مؤثر است. این برنامه‌ها برای همه همسران چه آنها که تازه ازدواج کرده‌اند و چه آنها که سال‌ها از زندگی مشترکشان می‌گذرد مؤثر است (سِمپسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). از آن جمله می‌توان به یافته‌های حاصل از پژوهش‌های کایسر<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۸)، استنلی<sup>۴</sup> و مارکمن (۲۰۰۳)، استنلی و همکاران (۲۰۰۶) و نیز بیات مختاری (۱۳۸۹) اشاره کرد که در پژوهش‌های خود نشان دادند آموزش برخی مهارت‌های زناشویی مانند مهارت‌های ارتباطی می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زوجین تأثیرگذار باشد.

مهارت‌های زندگی به زوجین کمک می‌کند تا فنون ارتباطی صحیح و درک متقابل خود را افزایش دهند. یادگیری مهارت‌های زندگی راهبردی برای ارتقای سازگاری فرد با خود، دیگران و محیطی است که در آن زندگی می‌کنند. این مهارت‌ها به افراد می‌آموزد که در طول زندگی بویژه در موقعیت‌های پرخطر چگونه عاقلانه و صحیح رفتار کنند (لواسانی، ۱۳۸۴). اولری و همکاران<sup>۵</sup> (۱۳۸۹) پی بردند بین مهارت‌های ضعیف در زندگی زناشویی و

<sup>۱</sup> - Markman & Hahlweg

<sup>۲</sup> - Simpson

<sup>۳</sup> - Kaiser

<sup>۴</sup> - Stanley

<sup>۵</sup> - O'Leary and et al



اختلافات زناشویی همبستگی معناداری وجود دارد. تجارب بالینی نیز حاکی از آن است که اکثر زوجین متعارض و ناسازگار دارای مهارت های ارتباطی ضعیف، تحمل پایین در برابر انتقاد، توانایی ضعیف در حل مشکلات زناشویی و قدرت درک پایین شریک زندگی هستند و هنگام تعارض به خود به دید مثبت و به شریک منفی با دید منفی می نگرند. بنابراین پیشنهاد می شود که آموزش مهارت های زناشویی به همسران به عنوان یکی از مداخلات روانی، آموزشی بر سایر مداخلات مشاوره ای افزوده شود (به نقل از بهاری و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به اهمیت خانواده در ایجاد، حفظ و ارتقای بهداشت روان افراد و جامعه با این وجود خانواده ها از آموزش مدون و مفید در زمینه مهارت های زندگی برخوردار نیستند. این وضعیت می تواند زوجین و خانواده ها را با مخاطرات جدی روبرو سازد؛ از این رو برطرف کردن این خلأ گامی اساسی در جهت ارتقای کیفیت زندگی و رضایت زناشویی همسران به شمار می رود (مهرابی زاده هنرمند، حسین پور و مهدی زاده، ۱۳۸۸). البته آنچه امروز تحت عنوان مهارت های زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین (علیهم السلام) بیان شده است. بطوریکه تلاش برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، خودشناسی، توجه به ارزش ها که از فصول اساسی آموزش مهارت های زندگی است به کرات در قرآن کریم، نهج البلاغه، صحیفه سجاده و احادیث منقول از سایر معصومین مورد تأکید قرار گرفته است (طارمیان، ماهجوی و فتوحی، ۱۳۷۸). در جامعه اسلامی با در نظر گرفتن بعد معنوی شخصیت انسان و ساختار وجودی او که با قوانین هستی و اهداف الهی سازگار است لحاظ کردن یک شیوه زندگی که مطابق با فرامین الهی و آیات و روایات باشد با توجه به ویژگی های خاص فرهنگی جامعه بسیار مؤثر و ضروری به نظر می رسد. چنانچه خانواده بر پایه دستورات دینی بنا شود و زن و شوهر اصول و فرامینی را که توسط آیات و روایات توصیه شده رعایت کنند می توانند در نهایت به آرامش و سکینه ای که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته است دست یابند (حیرت، ۱۳۸۸). این موضوع در سال های اخیر توجه روانشناسان و مشاوران حوزه خانواده را به خود جلب کرده بگونه ای که برخی پژوهش ها به بررسی تأثیر آموزش مبانی دینی و اعتقادی در حوزه فردی و خانوادگی بر روابط بین فردی و درون فردی افراد پرداخته اند که از آن جمله می توان به یافته های حاصل از پژوهش دانش (۱۳۸۹)، زادهوش و همکاران (۱۳۹۰)، باقریان و بهشتی (۱۳۹۰) و منجزی، شفیع آبادی و سودانی (۱۳۹۱) اشاره نمود که تأثیر این آموزش ها را در زمینه های مختلفی آزمون نموده اند.

لذا با توجه به اهمیت فراگیری مهارت های زندگی زناشویی در زنان و مردان متأهل و حتی کسانی که قصد ازدواج دارند و تأثیر آن در بهبود روابط زوجین و پیشگیری از تعارضات بعدی زناشویی، در این پژوهش به تدوین بسته مهارت آموزی زناشویی مبتنی بر نظریه های مشاوره و نیز بسته مهارت آموزی زناشویی مبتنی بر آموزه های دین اسلام پرداخته شده است تا این مهارت ها با توجه به معیارها و دستورات دینی و مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی تدوین گردد و با آموزه های حاصل از مباحث علمی و نظریه های مشاوره مقایسه گردد و سپس تأثیر این آموزش ها بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین بصورت جداگانه مورد بررسی و مقایسه قرار خواهد گرفت.

#### ۱-۲ اهمیت و ضرورت مسئله

به رغم تمامی مزایا و فوایدی که ازدواج و تشکیل خانواده در فرد و جامعه دارد بر اساس داده های موجود نرخ کلی ازدواج افراد در کشور ما کاهش یافته است. از سوی دیگر آمارها بیان کننده این است که نه تنها میانگین سن ازدواج بلکه میانگین طلاق نیز در کشور ما افزایش یافته است (دانش، ۱۳۸۹). در واقع می توان گفت افزایش آمار

طلاق نشان دهنده افزایش میزان نارضایتی زناشویی در جامعه امروز است. طبق آمارها ایران چهارمین کشور پر طلاق دنیاست. آمار طلاق در طول چند سال اخیر در ایران نشانگر حقایق تلخ و دردآوری است. تعداد طلاق گزارش شده توسط سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۸۵ از ۹۴۰۳۹ مورد به ۱۵۰۳۲۴ مورد در سال ۱۳۹۱ افزایش یافته است و این آمار بسیار دردناک و قابل تأمل است.

بنابراین با وجود خوشایند بودن پیوند ازدواج پژوهش‌ها حکایت از آن دارند که رضایت زوج‌ها به آسانی بدست نمی‌آید. در نتیجه قوی‌ترین پیوند انسانی یعنی ازدواج در مستحکم‌ترین قرارگاه آن یعنی خانواده در معرض خطر جدی قرار دارد (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۲، ترجمه سهرابی). در عصر حاضر نظام خانواده دچار مشکلاتی گردیده و اختلاف‌های خانوادگی، طلاق، فرزندان بی‌سرپرست و بزهکاری نوجوانان نشان دهنده مشکلات اساسی در خانواده‌های ماست که ریشه اصلی آن در کیفیت روابط بین زوج‌هاست (سالاری فر، ۱۳۸۵).

از سوی دیگر، پژوهشگران به این نتیجه دست یافته‌اند که نداشتن مهارت‌های ارتباطی متمایزکننده زوج‌های جدا شده یا طلاق گرفته از زوج‌هایی است که متأهل باقی مانده‌اند. بدین ترتیب این پژوهش‌گران پیشنهاد می‌کنند که تمرکز بر آموزش مهارت‌های زناشویی و تلاش برای استحکام زندگی زناشویی در جلوگیری از طلاق ضرورت دارد (دانش، ۱۳۸۹). کار<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) نشان داده است که زوج‌های آشفته که فاقد مهارت‌های لازم برای زندگی زناشویی هستند از طریق تحقیر کردن، سرزنش کردن، انتقاد کردن و بی‌تفاوت بودن با یکدیگر تعامل می‌کنند. این تعاملات روانی به احساس ترس، آسیب روانی و خشم و در موارد شدید به طلاق منتهی می‌شود. این پژوهشگر با استفاده از معنادرمانی گروهی زوج‌ها نشان داد که کنترل خود و آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها با تغییر معنایی داده شده به زندگی افزایش یافته است. تحقیق لاورنسی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸) یادگیری مهارت‌های ارتباطی و مهارت مقابله با استرس را مهمترین عامل در رضایت زناشویی می‌داند. نتایج نشان داد، مشارکت هر یک از زوج‌ها در یادگیری مهارت ارتباطی به افزایش رضایت زناشویی منجر می‌شود. کوترلا، دی‌یر و استیلزر<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) به بررسی آموزش زناشویی زوج‌های اسپانیایی پرداختند و نتایج نشان داد که کارگاه‌های آموزشی بر رضایت زناشویی زوج‌های اسپانیایی مؤثر بوده است.

بر این اساس می‌توان گفت ازدواج نیاز به آموزش دارد و حتی اجداد و نیاکان ما هم برای ازدواج آموزش می‌دیدند. آنها از طریق ارتباطات چهره به چهره و مشاهده رسومی که تا حد بسیار زیادی انعطاف‌ناپذیر بود و همینطور به دلیل ساده‌تر بودن زندگی، آموزش مورد نیاز خود را از محیط زندگی‌شان دریافت می‌کردند. اما در دنیای جدید و در حال تغییر و تحول فعلی، با وجود رسوم بسیار منعطف (که حتی برخی از آنها رو به فراموشی است) و زمان اندکی که اعضای خانواده با هم هستند و همچنین تعداد نفرات کمی که با هم زندگی می‌کنند، نیاز داریم که برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره آن یاد بگیریم. با آموزش این مهارت‌ها می‌توان به افزایش کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زوجین کمک نمود.

از این رو پژوهش حاضر در صدد تدوین بسته‌های آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی می‌باشد. در تدوین بخشی از این بسته آموزشی از منابع دینی و فرهنگی ارزشمندی استفاده شده که چون با آموزه‌های دینی و

---

<sup>۱</sup> - Carr

<sup>۲</sup> - Lawrence

<sup>۳</sup> - Kotrla, Dyer, & Stelzer

و حیانی در ارتباط است بهترین تبیین‌ها و کارآمدترین راهکارها و مهارت‌ها را ارائه می‌دهد. همچنین فرهنگ ایرانی اسلامی جامعه ایران اقتضا می‌کند که این برنامه‌های آموزشی متناسب با نوع ارزش‌ها، عقاید و فرهنگ مردم باشد تا بتواند بیشترین اثرگذاری را بر زندگی آنان داشته باشد. بنابراین تدوین بسته‌های حاصل از مباحث موجود در نظریه‌های مشاوره ازدواج و نیز آموزه‌های اسلامی می‌تواند مؤثرتر از برنامه‌هایی باشد که صرفاً از الگوهای غربی اقتباس شده و لزوماً با فرهنگ و سبک زندگی زوجین ایرانی سازگاری ندارد.

### ۱-۳ اهداف پژوهش

- ۱- تدوین بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر نظریه‌های مشاوره.
- ۲- تدوین بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام.
- ۳- تعیین میزان تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر رضایت زناشویی زوجین.
- ۴- تعیین میزان تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر کیفیت زندگی زوجین.
- ۵- تعیین میزان تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر ابعاد رضایت زناشویی زوجین.
- ۶- تعیین میزان تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر ابعاد کیفیت زندگی زوجین.

### ۱-۴ سؤالات پژوهش

- ۱- بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر نظریه‌های مشاوره چگونه است؟ (شامل چه محتوایی است؟)
- ۲- بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام چگونه است؟ (شامل چه محتوایی است؟)

### ۱-۵ فرضیه‌های پژوهش

- ۳- تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر رضایت زناشویی زوجین متفاوت است.
- ۴- تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر ابعاد رضایت زناشویی زوجین متفاوت است.
- ۵- تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر کیفیت زندگی زوجین متفاوت است.
- ۶- تأثیر دو بسته مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر اسلام و نظریه‌های مشاوره بر ابعاد کیفیت زندگی زوجین متفاوت است.

## ۱-۶-تعریف اصطلاحات

### ۱-۶-۱ رضایت زناشویی<sup>۱</sup>

#### الف) تعریف مفهومی

وینچ<sup>۱</sup> (۱۳۷۳) معتقد است که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار اوست همچنین رضایت زناشویی را احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر می‌داند، هنگامی که، آنها در موقع توجه به تمام جنبه‌های ازدواجشان بدست می‌آورند.

#### ب) تعریف عملیاتی

رضایتمندی زناشویی در این پژوهش عبارت از نمره‌ای است که آزمودنی‌ها در پرسشنامه ۱۵سؤالی رضایتمندی زناشویی اینریچ<sup>۲</sup> کسب می‌کنند. این پرسشنامه دارای ۱۲ خرده‌مقیاس است که شامل تحریف آرمانی<sup>۲</sup>، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی<sup>۳</sup>، ارتباط<sup>۴</sup>، حل تعارض<sup>۵</sup>، مدیریت مالی<sup>۶</sup>، فعالیت‌های اوقات فراغت<sup>۷</sup>، رابطه‌ی جنسی<sup>۸</sup>، فرزندان و فرزندپروری<sup>۹</sup>، خانواده و دوستان<sup>۱۰</sup>، نقش‌های مساوات‌طلبی<sup>۱۱</sup> و جهت‌گیری مذهبی<sup>۱۲</sup> می‌باشد.

### ۱-۶-۲ کیفیت زندگی

#### الف) تعریف مفهومی

سازمان جهانی بهداشت، کیفیت زندگی<sup>۱۳</sup> را به این صورت تعریف کرده است: ادراکی است که افراد از وضعیتی که در آن زندگی می‌کنند و زمینه فرهنگی و سیستم ارزشی که در آن هستند دارند که این ادراک بر اساس اهداف، انتظارات، استانداردها و علایق آنها می‌باشد (گروه تهیه مقیاس کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۸).

#### ب) تعریف عملیاتی

کیفیت زندگی در این پژوهش عبارت است از نمره‌ای که آزمودنی‌ها در پرسشنامه‌ی خلاصه شده‌ی کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت بدست خواهند آورد. این پرسشنامه دارای پنج بعد است و کیفیت کلی زندگی، بعد جسمانی و بهداشتی، بعد روانشناختی، روابط اجتماعی و محیط زندگی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

- 
- <sup>۱</sup> - marital satisfaction
  - <sup>۲</sup> - idealistic distortion
  - <sup>۳</sup> - personality issues
  - <sup>۴</sup> - communication
  - <sup>۵</sup> - conflict resolution
  - <sup>۶</sup> - financial management
  - <sup>۷</sup> - leisure activities
  - <sup>۸</sup> - sexual relationship
  - <sup>۹</sup> - children and parenting
  - <sup>۱۰</sup> - family and friends
  - <sup>۱۱</sup> - equalitarian roles
  - <sup>۱۲</sup> - religious orientation
  - <sup>۱۳</sup> - quality of life