

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال سوم، شماره دوم، پیاپی ۸، پاییز و زمستان ۱۳۹۶، ص ۲۶-۷

کارآمدی بسته آموزشی مهارت های ارتباطی مبتنی بر آموزه های اسلامی بر رضایتمندی زناشویی

Efficiency of Educational Pack for Relational Skills Based on Islamic Teachings in Marital Satisfaction

سجاد فتحی زاده / کارشناسی ارشد روان شناسی اسلامی، مؤسسه اخلاق و تربیت قم، گروه روان شناسی، قم، ایران،
fathi.sajjad@ymail.com
رضا مهکام / استادیار گروه روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)،
reza.mahkam@gmail.com
محمد رضا جهانگیرزاده / استادیار گروه روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)،
jahangirzademr@gmail.com

Sajjad Fathi-zade / MA in Institute of Ethics and Education, Qom, Iran

Muhammad Reza Jahangir-zade / Assistant Professor in Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute

ABSTRACT

The present study aims at investigating the efficiency of educational pack for relational skills based on Islamic teachings in spouses' satisfaction. This educational pack includes verbal skills (conversation style, listening, self-expression, resolving conflict) and non-verbal skills (cooperation in house, observing respect, cleanliness and hygiene and sexual relations). The statistical sample consisted of 30 couples (60 subjects) from students in Qom university and students in seminary center in Qom, selected through simple random selection and assigned into the control and experimental groups, each consisting of 15 subjects. The study was of semi-experimental type and pretest-posttest model. The research tool included research-made educational pack for relational

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی کارآمدی بسته آموزشی مهارت های ارتباطی مبتنی بر آموزه های اسلامی، بر رضایتمندی زوجین است. این بسته آموزشی شامل مهارت های کلامی (سبک گفت وگو، گوش دادن، ابراز وجود، حل تعارض) و غیرکلامی (همکاری در منزل، رعایت احترام، نظافت و پاکیزگی و روابط جنسی) بوده است. نمونه آماری شامل ۳۰ زوج (۶۰ نفر) از دانشجویان دانشگاه قم و طلاب مرکز خدمات حوزه های علمیه قم، در قالب دو گروه شاهد و آزمایش که هر گروه متشکل از ۱۵ زوج بودند و به روش تصادفی ساده انتخاب شدند، اجرا گردید. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی و پیش آزمون - پس آزمون بوده است. ابزار پژوهش شامل بسته

skills of couples and the short questionnaire of marital satisfaction. The result of the study showed that the educational program for relational skills based on Islamic teachings was effective in improving the management of relationship, improving the harmony in religious issues, educational program for resolving conflicts, financial management, sexual relations, free times, personality issues, family and friends, nurturing children, and marital roles. Finally, we can say the educational pack for relational skills of the couples based on Islamic teachings has had a positive and meaningful effect on the couple's satisfaction.

KEY WORDS: educational pack, relational pack, marital satisfaction

آموزشی محقق ساخته مهارت های ارتباطی زوجین و فرم کوتاه پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ بوده است. نتیجه تحقیق نشان داد، برنامه آموزشی مهارت های ارتباطی مبتنی بر آموزه های اسلامی در بهبود عامل مدیریت رابطه، بهینه کردن هماهنگی در مسائل مذهبی، برنامه آموزشی، حل تعارض، مدیریت مالی، روابط جنسی، اوقات فراغت، مسائل شخصیتی، خانواده و دوستان، فرزندپروری، نقش های زناشویی مؤثر بوده است. در نهایت، می توان گفت بسته آموزشی مهارت های ارتباطی زوجین مبتنی بر آموزه های اسلامی بر رضایتمندی زوجین تأثیر مثبت و معنادار داشته است.

کلیدواژه ها: بسته آموزشی، مهارت های ارتباطی، رضایتمندی زناشویی، مهارت های کلامی، مهارت های غیرکلامی

مقدمه

زندگی انسان از مراحل و چرخه های مختلفی تشکیل شده است که یکی از پیچیده ترین و سخت ترین مراحل آن، ازدواج و تشکیل خانواده است (ساپینگتون^۱، ۱۳۸۴، ص ۳۶). انسان ها انتظار دارند که زندگی مشترک، با خوشبختی و سعادت و رضایت همراه باشد و از لحظه لحظه زندگی خود لذت ببرند و بدین سبب آنچه که از خود ازدواج مهم تر است، موفقیت در ازدواج یا رضایتمندی در بین زوجین است (برادبری، فینچ و بیچ^۲، ۲۰۰۰).

معمولاً رفتارهای فردی موجب شکل گیری قواعد مراودات در بین زوجین می شود. بنابراین، پذیرش سلیقه ها و رفتار همسر و یا به عبارت دیگر، بروز رفتارهای مقبول از سوی همسر می تواند روابط دوتایی را شکل دهد و زمینه برقراری تفاهم در بین زوجین را ایجاد کند. می توان گفت: رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می دهد (احمدی، ۱۳۸۳). اولین ابزار میسر برای به حداقل رساندن کج فهمی و نارضایتمندی در ازدواج، تبادل پیام است. اگر زوجین بی پرده با یکدیگر صحبت کنند، احتمال اینکه یک نفر بدون آگاهی طرف مقابل تغییر کند، وجود

۱. Sappington

۲. Bradbury, Fincham, & Beach

نخواهد داشت و طرفین از آنچه دیگری را خشنود یا ناخشنود می‌سازد، بیشتر مطلع بوده و اگر همسر او درباره امری ناراحت و ناراضی باشد، متوجه این قضیه می‌شود (همان).

برای رسیدن به رضایتمندی که مطلوب اسلام باشد، یکی از رویکردهای پیشگیرانه و اثربخش، روش آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین است که به علت انعطاف‌پذیری لازم در ساختار خود می‌تواند به عنوان روشی کاربردی و موقعیت‌نگر، به صورتی که با نیازهای خاص زوج‌ها هماهنگ شود، به کار رود. مهارت‌های ارتباطی، توانایی‌هایی هستند که فرد به آنها نیاز دارد تا بتواند هنگامی که پیام‌هایی را به گونه‌ای نمادین به شخص دیگر می‌رساند با کفایت عمل کند (برنشتاین و برنشتاین^۱، ۱۳۸۰، ص ۷۳).

برای رسیدن به رضایتمندی زناشویی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی، طرح‌هایی در ایران و خارج ارائه شده است. محبی‌کیا (۱۳۸۷)، بعد از اجرای بسته آموزشی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد رفتاری - شناختی، به این نتیجه رسیده که آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد رفتاری - شناختی موجب افزایش رضایتمندی می‌گردد. فرح‌بخش، اسمعیلی و رضایپورمیر صالح (۱۳۹۲) طی پژوهشی، کارآمدی بسته آموزشی آموزه‌های هستی‌شناسی اسلامی را در رضایتمندی زناشویی اثبات کرده‌اند. سلیمانیان (۱۳۸۳)، نشان داده است که الگوهای ارتباطی و میزان ارتباط بین همسران، پیش‌بینی‌کننده رضایتمندی زناشویی، سازگاری زناشویی و آشفتگی زناشویی است. نتایج به دست آمده بیانگر این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی و ابعاد آن (کاهش همکاری، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی، کاهش رابطه خانوادگی، کاهش ارتباط مؤثر و تعارضات زناشویی) تأثیر معنادار داشته و آن را کاهش داده است و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی، تأثیر معنادار داشته است (صداقت‌نژاد، ۱۳۹۰).

با وجود تلاش‌های پژوهشگران، بسیاری از این پژوهش‌ها منحصر در یک مهارت خاص بوده و یا پژوهش از نوع آموزش فردمحور به جای زوج‌محور است؛ و یا نگاه پژوهشگر صرفاً بر اساس چارچوب غربی است و سنت معصومین علیهم‌السلام لحاظ نشده است (عطاری، حسین‌پور و راهنمود، ۱۳۸۸). در برخی پژوهش‌ها نیز فقط مبانی مهارت‌های ارتباطی از منابع استخراج شده‌اند و کار آموزشی صورت نگرفته است (کریمی، ۱۳۸۸). در این پژوهش، محقق سعی دارد تا پروتکلی را که در چارچوب مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی، به آیات و روایات رجوع کرده و در جهت آموزش و افزایش رضایتمندی زناشویی طراحی شده است، را استفاده کند و به این سؤال پاسخ دهد که آیا می‌توان با استفاده از بسته طراحی شده، رضایتمندی زناشویی زوجین را افزایش داد یا نه؟ و تا چه میزان در مؤلفه‌های رضایتمندی زناشویی کارآمد خواهد بود؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع طرح‌های شبه‌آزمایشی در قالب پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با توجه به ساختار خاص آن، ابتدا نسبت به اجرای مقدماتی پرسش‌نامه رضایت زناشویی اقدام شد تا نمرات پیش‌آزمون نمونه‌ها مشخص شود و پس از ارائه توضیحات لازم راجع به پرسش‌نامه‌ها و نحوه پر کردن، پرسش‌نامه مقیاس سنجش رضایت زناشویی به هر یک از زوجین داده شد و از آنها خواسته شد که با دقت و امانت به طور جدا از هم به پرسش‌نامه پاسخ دهند. پس از آن، جلسات آموزشی زوجین مبتنی بر بسته آموزشی مورد نظر برای مهارت‌افزایی زوجین، برگزار شد. مرحله مداخله آموزشی به روش گروهی صورت گرفت. با توجه به اینکه این پژوهش به روش شبه‌تجربی صورت گرفته، در مرحله پایانی، برای جمع‌آوری اطلاعات پس‌آزمون، نسبت به تکمیل پرسش‌نامه‌ها اقدام شد. ۴۸ ساعت پس از برگزاری آخرین جلسه (جلسه رفع اشکال)، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج به دست آمده از آزمون‌های اجرا شده، استخراج و تحلیل و در نهایت، نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون با هم مقایسه و بررسی شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس مدل تحلیل کوواریانس برای حذف یا کنترل اثر پیش‌آزمون بر روی پس‌آزمون، انجام شده و نتایج مشخص شد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه قم و طلبه‌های تحت پوشش مرکز خدمات حوزه‌های علمیه قم بودند. فراخوان عمومی جهت شرکت در دوره‌های آموزشی خانواده با ارسال پیام کوتاه و نصب اطلاعیه در کلاس‌ها و مجموعه‌های آموزشی انجام شد. بعد از ثبت نام با قرعه‌کشی و مصاحبه اولیه ۳۰ زوج (۶۰ نفر) پذیرش اولیه شده و با روش تصادفی ساده به دو گروه تقسیم شدند.

برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین بر اساس چارچوب اولیه منابع روان‌شناختی و کاربرد منابع اسلامی به صورت گروهی طراحی و در طی ۱۲ جلسه هفتگی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. رئوس مطالب جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. رئوس مطالب برنامه آموزشی گروهی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های اسلام

عنوان جلسات	محتوای جلسات	مهارت‌های به کار رفته
جلسه اول: جلسه توجیهی زوجین و اجرای پیش‌تست	تذکر در مورد رعایت اصول مربوط به فضای آموزشی توضیح در مورد هدف، فرایند و قواعد جلسات توضیح در مورد ساختار جلسات بررسی عقاید درست و نادرست در مورد جلسات گروهی روش برگزاری جلسات به صورت آموزش روانی گروهی صورت می‌گیرد	تکلیف منزل ضروری است تصمیم‌گیری در مورد زمان مناسب برگزاری جلسات تکمیل اطلاعات مراجعین در مورد چگونگی برگزاری جلسات از طریق پاسخ‌دهی به سوالات توضیح اهداف پژوهشی و اجرای تست پیش‌آزمون

<p>الگوهای گفت‌وگو و صمیمیت خودافشایی، تمجیدهای روزانه طراحی و تشکیل جلسه زنانوشویی در طول هفته هر روز به مدت ۲۰ دقیقه تمرین یک روز یک گفت‌وگو پرسش و پاسخ</p>	<p>مفهوم‌سازی تعریف‌های رفتاری (راهنمای گام‌به‌گام درمان مشکلات زنانوشویی، ص ۱۱۷) مهارت‌های لازم در گفت‌وگو و تعاملات رفتاری سبک گفت‌وگوی سالم (سبک منفعل، سبک تهاجمی، سبک صریح)</p>	<p>جلسه دوم: سبک گفت‌وگو</p>
<p>مهارت‌های لازم در گوش دادن فعال مهارت توجه کردن، تصدیق تجربه و احساس همسر، دعوت به دادن اطلاعات بیشتر، تکنیک شرح شنیده‌ها تمرین منزل</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی اصول گوش دادن فعال موانع گوش دادن فعال</p>	<p>جلسه سوم: گوش دادن</p>
<p>روش‌های منفی ابراز وجود روش‌های مثبت و سازنده ابراز وجود برنامه‌ریزی و طراحی قوانینی برای ابراز وجود تمرین رفتار جرات‌مندانه تقویت عزت‌نفس و حرمت خود مقابله منطقی با دخالت‌های اطرافیان</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی اهمیت و جایگاه ابراز وجود در روابط همسران سبک‌های ابراز وجود (پرخاشگرانه، انفعالی، قاطعانه) ابراز انتقادات و شکایات‌ها درخواست جرات‌مندانه نیازها</p>	<p>جلسه چهارم: ابراز وجود</p>
<p>اهمیت بُعد عاطفی ارتباط در حل تعارض روش‌های کنترل خشم در تعارضات نگرش بردبرد به حل تعارض مهارت همدلی</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی اصول حل اختلاف و تعارض مراحل حل تعارض</p>	<p>جلسه پنجم: حل تعارض</p>
<p>مذاکره و توافق روی اجرای اهداف مشترک زندگی مذاکره در مورد راهبردهای همکاری مشترک به شیوه‌ای سازنده و با توجه به وضعیت موجود تبادل نظر درباره راهبردهای تقویت و پشتیبانی از رفتار مثبت و سازنده یکدیگر تمرین در منزل</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل و ارائه بازخورد مناسب مفهوم‌سازی اهمیت و جایگاه همکاری تهیه لیستی از فعالیت‌های مورد همکاری در نظر گرفتن تفاوت‌های زن و شوهر در تقسیم فعالیت‌ها ارائه بازخورد مثبت و تقدیر تشکر از همدیگر</p>	<p>جلسه ششم: همکاری در منزل</p>
<p>گفت‌وگو در مورد تأثیر اختلافات مذهبی و فرهنگی بر ایجاد تعارض در سایر حوزه‌های زندگی (مثال مسائل جنسی، تربیت فرزند، معاشرت با دیگران و...) بحث و مذاکره در مورد برنامه‌های فردی و مشترک در جهت تکریم خانواده‌های طرفین برنامه‌ریزی در مورد مسافرت‌ها و مراسم‌های مشترک و فردی با احترام به نظرات زوجین تمرین در منزل</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی آموزه‌های دینی برای تکریم و احترام در بین زن و شوهر بحث و مذاکره در مورد علایق متفاوت یکدیگر و روش احترام گذاشتن به این علایق آشنایی با اصول رعایت احترام توافق روی نحوه رعایت احترام متقابل بین زوجین تقویت حس احترام در زندگی مشترک با توجه به باورها، ارزش‌ها و فعالیت‌های مذهبی</p>	<p>جلسه هفتم: رعایت احترام</p>
<p>اختصاص وقت برای آراستگی در منزل گفت‌وگو در مورد کیفیت و نوع پوشش تذکر و گوشزد کردن فاکتورهای مربوط به نظافت و پاکیزگی تمرین در منزل</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی اهمیت و جایگاه نظافت و پاکیزگی زن و شوهر در منابع دینی گفت‌وگو در مورد علایق و سلاهی</p>	<p>جلسه هشتم: نظافت و پاکیزگی</p>

<p>تمایلات جنسی در زنان و مردان موانع شایع رابطه جنسی محرک‌های جنسی در زنان و مردان وظایف زوجین در کسب لذت و لذت‌بخش کردن روابط جنسی گفت‌وگو در مورد تفاهم جنسی ارائه بسته دانش‌افزایی جهت مطالعه زوجین در منزل</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی اهمیت و جایگاه روابط جنسی در سلامت خانواده بایسته‌های جنسی آمادگی برای آمیزش جنسی سالم و لذت‌بخش ارائه فرم تفاهم جنسی جهت کار در منزل تفاوت‌های زن و شوهر در کارکرد جنسی</p>	<p>جلسه نهم: مدیریت روابط جنسی</p>
<p>ویژگی‌های ارتباط ناکارآمد شخصیت ناسالم و اختلالات روانی (وسواس، پارانوئید و ...) پیام‌های صمیمی (قضایع عجولانه، مقایسه منفی، تهدید کردن و تعمیم افراطی و ...) تکلیف منزل</p>	<p>مرور تمرینات جلسه قبل مفهوم‌سازی موانع ابراز احساسات موانع گوش دادن مجادله، خشم</p>	<p>جلسه دهم: آشنایی با موانع ارتباطی</p>
<p>ارائه بازخورد و بررسی نقاط قوت و ضعف برنامه آموزشی توافق در مورد زمان اجرای پس‌آزمون برنامه اختتامیه</p>	<p>مرور تکالیف جلسه گذشته مرور کلی برنامه آموزشی و تأکید بر ادامه تمرینات ارزیابی، گرفتن بازخورد اخذ پیشنهادات و انتقادات</p>	<p>جلسه یازدهم: جلسه اختصاصی روابط جنسی</p>
<p>جلسه دوازدهم: جمع‌بندی و پاسخ به سؤالات زوجین</p>		

ابزار پژوهش

برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی، با هدف افزایش رضایتمندی زوجین، با استفاده از مؤلفه‌ها و معیارهای ذکر شده برای مهارت‌های ارتباطی در منابع اسلامی و بومی‌سازی مؤلفه‌های روان‌شناختی ارتباط زوجین، بسته آموزشی تهیه گردید. این بسته آموزشی شامل مهارت‌های ارتباطی کلامی: سبک گفت‌وگو، گوش دادن، ابراز وجود، حل تعارض و مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی: همکاری در منزل، رعایت احترام، نطافت و پاکیزگی و روابط جنسی می‌باشد (فتوحی‌زاده، ۱۳۹۶، ص ۱۶۹). فرم کوتاه پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ^۱، ۴۷ پرسش پنج گزینه‌ای دارد. این پرسش‌نامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت در رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسش‌نامه، برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که به مشاوره و تقویت رابطه خود نیاز دارند (ثنایی، ۱۳۷۹، ص ۵۷). در این پرسش‌نامه ده مؤلفه ارتباط کلامی، جهت‌گیری مذهبی، حل تعارض، مدیریت مالی، روابط جنسی، فعالیت‌های اوقات فراغت، مسائل شخصیتی، فرزندان و فرزندپروری، نقش زن و مرد، خانواده و دوستان، سنجیده می‌شود. سلیمانیان (۱۳۷۳)، اعتبار این تست را با ضریب آلفای ۰.۹۵ به دست آورده و مؤسسه روان تجهیز سینا، آن را منتشر کرده است.

برای پاسخ به پرسش‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش، مشخصه آماری گروه‌های نمونه از طریق آمار توصیفی (شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی، ضرایب چولگی و کشیدگی و نمودار) به دست آمد. برای بررسی اعتبار ابزار پژوهش، از روش همسانی درونی بر پایه ضریب کلی آلفای کرونباخ استفاده شد و برای تعیین اثر مداخله آموزشی برای افزایش رضایتمندی زناشویی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای احراز شرایط شرکت‌کنندگان از فرم مصاحبه فردی ساخت یافته استفاده شد. معیار اصلی ورود به پژوهش، تمایل فرد به شرکت در طرح و دارا بودن اعتقادات دینی پایه در حد اصول و فروع دین و نیز عامل بودن به مناسک دینی است که بر اساس اظهارات خود فرد تعیین شده است و معیار خروج از پژوهش نیز عدم تمایل فرد بوده است.

یافته‌های پژوهش

داده‌های جامعه آماری در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

گروه	متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	سن	۱۹	۳۹	۲۷/۲۷	۵/۱۵
	مدت ازدواج	۱	۱۶	۵/۴	۴/۵۹
	تعداد فرزندان	۰	۳	۱/۴	۰/۹۶
	تفاوت سنی	۰	۵	۳	۱/۷۰
گواه	سن	۱۹	۳۹	۲۷/۳۳	۵/۱۶
	مدت ازدواج	۱	۱۶	۵/۶۷	۴/۴۳
	تعداد فرزندان	۰	۳	۱/۴۷	۰/۹۰
	تفاوت سنی	۱	۵	۳/۰۷	۱/۴۱

برای پاسخ دادن به سؤال اصلی پژوهش، پس از محاسبه میانگین و انحراف استاندارد دو گروه قبل و بعد از مداخله، به منظور حذف اثر پیش‌آزمون از مدل آماری، تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. آزمون کوواریانس برای مقایسه دو گروه در کل رضایتمندی زناشویی

منبع واریانس	مجموع مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
متغیر هم‌پراش (پیش‌آزمون)	۱۵۱/۶۱	۱۸/۹۱	۰/۰۰۱
گروه	۱۳۸/۱۱	۱۰۵/۶۳	۰/۰۰۱

با توجه به داده‌های جدول ۳، با حذف اثر نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر هم‌پراش بین دو گروه پس از مداخله، در عامل رضایت زناشویی، تفاوت معنادار ($F=۱۰۵/۶۳$ ، $p=۰/۰۰۱$) مشاهده می‌شود. نمرات میانگین تعدیل شده پس‌آزمون (جدول ۴) نشان می‌دهد، گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در رضایت زناشویی بهتر عمل می‌کنند. بنابراین، می‌توان گفت: برنامه آموزشی در رضایت زناشویی زوجین مؤثر بوده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد قبل و بعد از آموزش و میانگین اصلاح شده دو گروه بعد آموزش

گروه	متغیر	پیش‌آزمون میانگین	پیش‌آزمون انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین اصلاح شده	پس‌آزمون خطای استاندارد
آزمایش	مدیریت رابطه	۱۳/۰۳	۲/۳۴	۱۵/۶۷	۱/۷۸	۱۵/۶۱	۰/۱۶
	مسائل مذهبی	۱۵/۵۳	۱/۰۷	۱۶/۶۷	۰/۹۹	۱۶/۴۳	۰/۱۳
	حل تعارض	۱۱/۹۳	۲/۵۱	۱۳/۷۰	۲/۱۶	۱۳/۲۲	۰/۱۴
	مدیریت مالی	۹/۵۷	۱/۷۳	۱۱/۱۷	۱/۴۴	۱۰/۹۱	۰/۱۳
	روابط جنسی	۱۰/۵۰	۱/۷۳	۱۲/۱۷	۱/۸۲	۱۲/۰۱	۰/۱۳
	اوقات فراغت	۱۰/۵۳	۱/۷۵	۱۲/۲۳	۱/۶۳	۱۲/۳۱	۰/۱۳
	مسائل شخصیتی	۱۲/۳۷	۱/۷۵	۱۳/۵۰	۱/۶۳	۱۳/۶۲	۰/۱۴
	فرزندپروری	۱۰/۵۳	۱/۳۸	۱۲/۷۳	۱/۳۸	۱۲/۷۶	۰/۱۲
	نقش‌های زناشویی	۱۰/۰۷	۲/۱۹	۱۱/۵۳	۱/۷۹	۱۱/۳۷	۰/۱۲
	خانواده و دوستان	۹/۷۷	۱/۵۶	۱۱/۶۳	۱/۲۱	۱۱/۶۷	۰/۱۱
کنترل	نمره کل رضایت زناشویی	۱۱۳/۳۰	۱۰/۴۳	۱۳۱/۱۰	۹/۵۱	۱۳۰/۲۷	۰/۵۸
	مدیریت رابطه	۱۳/۱۰	۱/۵۳	۱۳/۵۰	۱/۶۱	۱۳/۴۱	۰/۱۶
	مسائل مذهبی	۱۴/۹۰	۱/۳۲	۱۵/۱۷	۱/۱۷	۱۵/۳۲	۰/۱۳
	حل تعارض	۱۰/۸۳	۱/۶۴	۱۰/۷۷	۱/۷۷	۱۱/۲۱	۰/۱۴
	مدیریت مالی	۹/۰۷	۱/۵۳	۸/۷۳	۱/۳۱	۸/۹۳	۰/۱۳
	روابط جنسی	۱۰/۳۰	۱/۲۰	۱۰/۴۷	۱/۰۱	۱۰/۵۱	۰/۱۳
	اوقات فراغت	۱۰/۷۷	۱/۶۷	۱۰/۹۳	۱/۴۶	۱۰/۸۵	۰/۱۳
	مسائل شخصیتی	۱۲/۷۷	۱/۲۷	۱۲/۷۷	۱/۳۳	۱۲/۶۴	۰/۱۴
	فرزندپروری	۱۰/۶۷	۱/۴۴	۱۱	۱/۴۳	۱۰/۹۵	۰/۱۲
	نقش‌های زناشویی	۹/۵۳	۱/۴۰	۹/۵۷	۱/۴۰	۹/۷۸	۰/۱۲
کنترل	خانواده و دوستان	۹/۸۳	۱/۱۴	۱۰/۰۷	۱/۰۴	۱۰/۰۴	۰/۱۱
	نمره کل رضایت زناشویی	۱۱۱/۷۰	۷/۰۱	۱۱۲/۹۷	۶/۶۶	۱۱۳/۲۶	۰/۵۸

لازم به یادآوری است که نمرات گروه آزمایش در خرده‌مقیاس‌های آزمون سنجش، پس از محاسبه میانگین و انحراف استاندارد قبل و بعد از مداخله، به منظور حذف اثر پیش‌آزمون از مدل آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است. همان‌طور که دیده می‌شود، هرچند با درصدهای متفاوت و تفاوت‌های کم و زیاد، ولی برنامه آموزشی در بهبود همه عوامل خرده‌مقیاس‌ها مؤثره بوده و موجب بهبود رضایت زناشویی و عملکرد بهتر گروه آزمایشی ما در همه عوامل بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین همه مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی و رضایتمندی زناشویی، رابطه مثبتی وجود دارد. وجود این رابطه، در تحقیقات مختلفی به اثبات رسیده است که با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد. موسوی (۱۳۷۴)، در بررسی عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی نشان داد که عوامل اقتصادی، مذهبی، آداب و سنن اجتماعی، ارضای عاطفی، ارضای جنسی و تفاهم فکری می‌تواند به رضایتمندی زناشویی بینجامد. در پژوهش‌های اسلامی، ابراهیمی (۱۳۸۷) به صورت کلی آموزش آموزه‌های اسلامی را عامل مؤثری در بهینه شدن زندگی مشترک دانسته است. دین اسلام با ارائه دستورالعمل‌هایی به رضایتمندی زناشویی و استحکام خانواده کمک کرده و از تزلزل روابط زناشویی جلوگیری می‌کنند. دستورالعمل‌هایی از قبیل پرهیز از نگاه یا برقراری ارتباط نامشروع با نامحرم، رعایت حجاب، اجتناب از گوش دادن به موسیقی حرام، خوش اخلاقی و پرهیز از سوء خلق در خانواده، مدارا با همسر و فرزندان، آراستگی ظاهر زن و شوهر و رعایت حقوق زن و شوهر، رضایتمندی همسران را از روابط زناشویی موجب شده و از سردی روابط و نارضایتمندی زناشویی آنان جلوگیری می‌کند (سالاری فر، ۱۳۸۶). به نظر می‌رسد در مجموع آموزه‌های دینی با تأثیرگذاری در برخی حیطه‌های مهم، موجب اثرگذاری مثبت در رضایتمندی زناشویی شده است: اول، نوع ارتباط تعامل و گفت‌وگوی زوجین، یعنی در صورتی که زن و شوهر ارتباط مؤثری در تعامل با هم داشته باشند، می‌توانند در بسیاری از زمینه‌ها با هم فکری به تفاهم و نتایج خوشنودکننده‌ای برسند، چنانکه امام علی علیه السلام فرمودند: «هر که سخنش بد باشد، بهره بد برد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱۰، ص ۱۸۸). دوم، پذیرش این نکته که هر یک از زوجین به تنهایی ناقص بوده و با هم فکری و استفاده از داشته‌های همدیگر می‌توانند راه کمال را در پیش گرفته و به رضایتمندی از زندگی مشترک نائل گردند، اما در صورتی که هر یک از زوجین بر افکار خودشان تأکید داشته باشند، بستری برای هم فکری، رشد و یکپارچگی در زندگی مشترک نخواهد ماند. سوم، زوجین در سایه عمل به دستورات دینی به این باور رسیدند که وجود مشکلات، بخشی طبیعی از زندگی مشترک است و وظیفه زوجین، برخورد مسئله مدار با مشکلات است و این

مؤلفه موجب می‌شود که زوجین در مواقع به وجود آمدن تعارضات، بدون اینکه دنبال مقصر باشند، انرژی و وقت خود را صرف حل مسائل به وجود آمده، بکنند و با مشکلات زندگی مسئله مدار برخورد کنند نه هیجان مدار. چهارم، دانش‌افزایی و مهارت‌افزایی زوجین با محوریت آموزه‌های اسلامی روان‌شناختی، موجب شکسته شدن خودبینی و گشودگی به تجربه شده است. پنجم، در این پژوهش، مورد توجه قرار دادن تفاوت‌های فرهنگی و استفاده از متون دینی، اثرگذاری آموزش را بیشتر کرده است. تحقیقات انجام گرفته در دنیا درباره رضایت زناشویی نشان می‌دهد که سازگاری و رضایت زناشویی در فرهنگ‌های گوناگون با یکدیگر متفاوت می‌باشد (کامو^۱ ۱۹۹۱)، نقل از: ابراهیمی، (۱۳۸۷). ششم، ساختن زندگی مطابق با رضایت زوجین از اهداف روزهای اول زندگی مشترک می‌باشد، اما با گذشت زمان مورد غفلت واقع می‌شود. بنابراین، مداخله با از بین بردن غفلت توانسته است سطح رضایتمندی را بالا ببرد.

در تفسیر و تبیین نتایج پژوهش که به بررسی اثر برنامه آموزشی بر افزایش رضایت زناشویی می‌پردازد، با توجه به همگونی واریانس‌ها و برابری میانگین‌های دو گروه در پیش‌آزمون و عدم تفاوت معنادار بین میانگین‌های پیش‌آزمون دو گروه و افزایش چشمگیر میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش و عدم افزایش میانگین پس‌آزمون گروه کنترل، تفاوت معنادار میان میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش می‌توان نتیجه گرفت که میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون افزایش قابل توجهی داشته است و این مسئله در میانگین گروه کنترل اتفاق نیفتاده است. پس گروه آزمایش با افزایش قابل ملاحظه میانگین، از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بسته آموزشی اسلامی-روان‌شناختی در افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده و به سؤال پژوهش پاسخ مثبت داده می‌شود.

همان‌طور که در مقدمه اشاره شد، یکی از نظریه‌های مطرح شده درباره افزایش رضایتمندی در زندگی مشترک، مهارت‌آموزی برای زوجین می‌باشد و عملاً بسیاری از ناراضی‌ها، ریشه در بی‌مهارتی زن و شوهر دارند. بنابراین، در این برنامه آموزشی، محقق به دنبال طراحی مواردی بوده که با آموزش آنها به زوجین، بتوان این ناراضی‌ها و ضعف را اصلاح کرده و به زوجین کمک کند تا بتوانند به سطح بالاتری از رضایتمندی دست یابند. این بسته آموزشی با مداخله و ایجاد تغییر در مؤلفه‌های ارتباطی زوجین توانسته است در رضایت زناشویی بین زوجین تغییرات مثبتی ایجاد کند و در نهایت، به سؤال پژوهش پاسخ مثبت دهد. بنابراین، در مجموع با آموزش مؤلفه‌های ارتباطی سعی شد در سه مسئله تغییرات اساسی به وجود آید. اول، کیفیت ارتباط و پذیرش این نکته که هر یک از زوجین به تنهایی ناقص بوده و با هم‌فکری و استفاده از داشته‌های همدیگر می‌توانند راه کمال را در پیش گرفته و به رضایتمندی از زندگی مشترک نائل گردند، اما در صورتی که هر یک از زوجین بر

افکار خود تعصب داشته باشند، تنش‌ها و ناکامی جایگزین رضایتمندی‌ها خواهد شد. نکته دوم، زوجین به این باور رسیدند که وجود تعارضات ارتباطی در زندگی مشترک به دلیل تفاوت‌های بنیادی که بین زوجین در ابعاد مختلف وجود دارد، بخشی طبیعی از زندگی است. بنابراین، گفت‌وگوی ماهرانه و برخورد مسئله‌مدار با تعارضات به وجود آمده موجب می‌شود که زوجین بدون اینکه دنبال مقصر باشند، انرژی خود را صرف حل مسائل به وجود آمده نکنند و برخورد مسئله‌مدار با مشکلات زندگی داشته باشند. دوم، دانش‌افزایی و مهارت‌افزایی زوجین با محوریت آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی موجب شد، خلأ ناشی از دانش و مهارت لازم در زندگی مشترک جبران شود و طبیعتاً مشکلاتی که از این ناحیه سیستم خانواده را تهدید می‌کرده از میان برداشته شود. سوم اینکه، زوجین با توافق در عمل به توصیه‌ها و تمرین‌ها، خودبینی و تعصب خود را شکسته و به طور طبیعی در زندگی مشترک، گشودگی خاصی به تجربه دانش جدید که برخاسته از آموزه‌های دینی است، پیدا کردند. در نهایت، با توجه به نتایج به دست آمده که نشان‌دهنده رابطه جدی بین مهارت‌آموزی و رضایتمندی زناشویی است، باید گفت این پژوهش نیز از جمله پژوهش‌هایی است که نظریه تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر افزایش رضایت زناشویی را مورد تأیید قرار داده و توانسته است از آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی استفاده کند. همچنین، به نظر می‌رسد برخی از شرکت‌کنندگان در دوره آموزشی، علی‌رغم اینکه به بعضی از ابعاد دانشی جلسات واقف بوده‌اند، اما با گذشت زمان از این اطلاعات غافل شده‌اند. بنابراین، مداخله با از بین بردن غفلت توانسته است سطح رضایتمندی را بالا ببرد.

همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، عامل مدیریت رابطه را به طور معناداری افزایش می‌دهد. این یافته به این معنی است که بعد از مداخله زوجین در روابط کلامی و غیرکلامی به طور سالم‌تری عمل می‌کنند و تعامل آنها کمتر به سوء تفاهم منجر می‌شود و می‌توانند بر موانع ارتباطی فایق آیند. این پژوهش، با نتایج مطالعاتی که پیش از این صورت گرفته است، همخوانی دارد. بررسی‌های انجام شده در زمینه رابطه بین عامل مدیریت رابطه و رضایتمندی زناشویی (جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۸۸) نشان دادند که بین عملکرد بهتر در مدیریت روابط و رضایتمندی زناشویی، رابطه معناداری وجود دارد. برقراری و حفظ ارتباط زناشویی سالم و رضایت‌بخش شرایطی دارد. فراهم شدن فضای صمیمی بین زوجین، مثبت‌اندیشی، مساوات، انعطاف‌پذیری، مسئولیت، عالم و عامل بودن، تعهد، وفاداری، انصاف و حل مسالمت‌آمیز مسائل و مانند اینها بخشی از ویژگی‌های ارتباط سالم و مؤثر در خانواده می‌باشد که لازمه تحکیم روابط زناشویی و در نتیجه، داشتن زندگی رضایتمندانه می‌باشند. آموزه‌های دینی از یک سو به طور ایجابی، شرایط خاصی را برای ارتباط کلامی و غیرکلامی مطرح می‌کند و از سوی دیگر، به طور سلبی زمینه را برای برداشته شدن موانع ارتباطی بین زوجین فراهم می‌کند. رعایت احترام

و کرامت انسانی، ادب در گفتار، ابراز محبت، توجه به تفاوت‌های زن و مرد، قدردانی و تشکر، نرم سخن گفتن و... توصیه‌هایی است که دین اسلام از زوجین خواسته است. علاوه بر این، آموزه‌های دینی از برخی رفتارها مثل بدزبانی، دروغ، دورویی، افترا، تهمت، بدگمانی، ناسزاگویی و... منع فرموده است. تحکیم پیمان زناشویی از طریق مقدم داشتن مصلحت و نیازهای دیگری بر منافع و نیازهای خود، مستلزم برقراری ارتباط مؤثر است. دانستن نیازهای دیگری، فقط از طریق برقراری ارتباط حاصل می‌شود. اولین ابزار برای به حداقل رساندن کج‌فهمی‌ها در ازدواج، گفت‌وگو است.

همچنین، یافته‌های این پژوهش بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، به طور معناداری موجب افزایش تفاهم زوجین در مسائل مذهبی می‌شود. این بدان معناست که بعد از مداخله، زوجین تفاهم بیشتری در مسائل مذهبی با هم داشته‌اند و همدیگر را در انجام عبادات همراهی می‌کنند. یافته‌های این پژوهش، با نتایج مطالعاتی که پیش از این صورت گرفته همخوانی دارد. روان‌شناسان بزرگ از جمله اریکسون و آلپورت به نقش تأثیر مثبت تفاهم مذهبی در زندگی افراد پرداخته و آن را معنادار یافته‌اند. گروهی از محققان در خارج از کشور، رابطه بین رضایتمندی از ازدواج و مذهبی بودن زن و شوهر را مورد بررسی قرار داده‌اند. این تحقیقات نشان داده‌اند که بین تفاهم مذهبی و رضایتمندی از ازدواج، رابطه‌ای مثبت وجود دارد (غباری، ۱۳۸۱). به عقیده لوگال (۱۹۹۵)، در زندگی زناشویی ناباوری‌های دینی یکی از طرفین، دشواری‌های فراوانی برای آنها ایجاد می‌کند و موجب ایجاد مجادله‌های دائمی می‌گردد (نقل از: احمدی، ۱۳۸۳، ص ۴۳). جالب اینجاست که با پیشرفت زندگی زناشویی، عدم هماهنگی و همفکری، افزایش می‌یابد. تحقیقات سولیوان^۱ (۲۰۰۱) نشان داد که وجود نگرش مذهبی مشترک با سطوح تعهدات زناشویی و تمایل به جست‌وجوی کمک برای حل تعارض در بین زوجین مذهبی، رابطه مثبت دارد. تحقیقات سنیگر^۲ (۱۹۸۲)، بر روی ۲۰۸ زوج نشان داد که مذهبی بودن، فرایند انطباق لازم را برای سازگاری زناشویی تسهیل می‌کند و قوی‌ترین و پایدارترین پیش‌بینی‌کننده سازگاری زناشویی بود (نقل از: تبریزی، ۱۳۸۳). از سوی دیگر، بالا رفتن توانایی حل مسائل، موجب می‌شود که زوجین در رفع تعارضات مذهبی، اسیر هیجانات منفی نشده و با تنش‌های به وجود آمده، مسئله مدار برخورد کنند. تفاهم در مسائل مذهبی در زندگی زناشویی، موجب می‌شود زوجین به جای تعصب بر افکار خود، اندیشه‌های مذهبی را محور قرار دهند و به همین دلیل، جروبوحت‌های بیهوده در بین زوجین به حداقل رسیده و از زندگی کردن در کنار هم لذت می‌برند.

یافته‌های این پژوهش همچنان نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، توان زوجین را در عامل حل تعارض را به طور معناداری افزایش می‌دهد.

۱. Sullivan

۲. Sniger

این یافته با پژوهش‌های انجام شده، همخوان می‌باشد. حسینی (۱۳۸۳) در پژوهش خود، بر تأثیر حل مسئله در زندگی زناشویی تأکید کرده‌اند. دانش (۱۳۸۹)، بیان داشته که وجود تعارض در همه خانواده‌ها بخصوص زوج‌های جوان، یک پدیده طبیعی است؛ اما زوجینی که توانایی حل مسئله و تعارض را بلد باشند، می‌توانند اختلاف سلیقه‌ها، دیدگاه‌ها را حل کرده و به تصمیم‌گیری درست برسند. معمولاً اختلاف و تعارض زمانی صورت می‌گیرد که زن یا شوهر و یا هر دو، از ایفای مسئولیت‌ها و وظایف همسری خودداری کرده، یا آن را به نحو احسن انجام نمی‌دهند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۴۹۶)، یا اینکه بخواهند با زور حرفشان را به همدیگر تحمیل کنند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶). قرآن کریم از ترک وظایف همسری با عنوان «نشوز» (نساء: ۳۴) یاد می‌کند که در مورد هر دو زوج، صادق است. علاوه بر این، آموزه‌های دینی برای رفع تعارض از زندگی زناشویی راهکارهایی ارائه می‌دهند که در صورت به وجود آمدن تعارضات زن و شوهر می‌توانند با عمل به این راهکارها، به طور اندیشمندانه بدون اینکه اسیر هیجانات منفی بشوند، اختلافات را حل کنند. در منابع اسلامی برای حل تعارض و اختلافات، تأکید روی حل گام به گام مسائل می‌باشد که وعظ و نصیحت اولین راهکار برای حل مسئله است. راهکار بعدی برای اختلاف و تعارض، کمک گرفتن از افراد قابل اطمینان و خردمند برای حل مشکل است. در این روش، تأکید بر خودکارآمدی زوجین می‌باشد؛ یعنی تا زمانی که زوجین قادر به حل تعارض هستند برای حل تعارض از دیگران کمک نمی‌گیرند، اما در صورتی که اختلاف و تعارض به حدی بالا گرفت که باعث «شقاق» (قهر کردن و عداوت) بین زن و شوهر شد، دخالت دیگران برای اصلاح بین آنها ضروری می‌نماید (نساء: ۳۵). گاه مسائل خانواده آن قدر پیچیده و مشکل است که اطرافیان نمی‌توانند به زوجین کمک کنند یا خود زن و شوهر نمی‌خواهند اختلاف‌های خود را با آنها در میان بگذارند، در این گونه موارد رجوع به فرد متخصص و استفاده از مشاوره (حراعلمی، ۱۴۱۲ق، ج ۱۲، ص ۳۹) می‌تواند مؤثر باشد. علاوه بر راهکارهای فوق، چشم‌پوشی یکی دیگر از راهکارهای دین اسلام است که زن و شوهر می‌توانند با به کار بردن آن از بروز اختلاف و تعارض دوری کنند. زن و شوهری که بخواهند برای هر مسئله کم‌اهمیت دادویی داد راه انداخته و آن را بزرگ کنند، قطعاً از زندگی خود لذت نخواهند برد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶).

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، عملکرد زوجین را در عامل مدیریت مالی، به طور معناداری افزایش داده است. بیشتر بررسی‌های انجام شده در این زمینه، نشان دادند که بین عملکرد بهتر در مدیریت مالی و رضایتمندی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد (جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۸۸). در دیگر بررسی‌ها ترمن (۱۹۳۸)، وابستگی شدید زن و شوهر از نظر اقتصادی به خویشاوندان را از عوامل کاهش رضایت زناشویی می‌داند (نقل از: سلیمانیان، ۱۳۷۳). همچنین، توافق در امور مالی موجب کاهش سطح رفتار خصومت‌آمیز در مردان و صمیمیت و روابط زناشویی لذتمند و پایدار در زنان می‌شود.

در آموزه‌های دین مبین اسلام، هرچند خداوند روزی را تضمین کرده، اما این تضمین برای کسی است که در پی آن باشد و برای رسیدن به روزی مُقدر الهی برنامه‌ریزی و تلاش لازم را داشته باشد. بنابراین، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «روزی را طلب کنید؛ زیرا برای طلب‌کننده آن، تضمین شده است» (مفید، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۳۰۳). گفت‌وگوی مؤثر درباره برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و الگوی مدیریت مالی و کسب درآمد در خانواده موجب روشن شدن اهداف و تلاش دوسویه برای رسیدن به اهداف مالی می‌شود و از سوی دیگر، زوجین در قبال این مسئله مهم احساس مسئولیت کرده و در عمل به برنامه مشترک مالی، تفاهم بیشتری پیدا می‌کنند، و در نتیجه بالا رفتن رضایتمندی زناشویی را در پی خواهند داشت. مهارت حل تعارض یکی از مؤلفه‌های بسته آموزشی است که زوجین را قادر می‌سازد، مسائل مالی به وجود آمده در زندگی مشترک را با در نظر گرفتن اصول حل تعارض، به صورت مسئله‌مدار حل و فصل نمایند. اصول مربوط به گفت‌وگو و ابراز وجود، زوجین را قادر می‌سازد بدون انفعال و پرخاشگری درباره اولویت‌ها و مسائل مالی با هم گفت‌وگو کرده و گرفتار موانع ارتباطی نشوند. همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، مدیریت روابط جنسی زوجین را به طور معناداری تقویت می‌کند. پژوهش رایان (۱۹۸۱)، نشان داد که مؤلفه‌هایی چون رضایت از میزان عشق و علاقه، دوستی‌ها، ارضای جنسی، زمان صرف شده در خانه با بچه‌ها، کمک به همسر در خانه، نوع رابطه با دوستان و بستگان همسر را به عنوان عوامل مهم رضایتمندی محسوب می‌کند (زارع، ۱۳۹۴). همچنین موسوی (۱۳۷۴) در بررسی عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی نشان داد که عوامل اقتصادی، مذهبی، آداب و سنن اجتماعی، ارضای عاطفی، ارضای جنسی و تفاهم فکری می‌تواند به رضایتمندی زناشویی بینجامد. ابراهیمی (۱۳۸۷) در پژوهشی اسلامی، به صورت کلی آموزش آموزه‌های اسلامی را عامل مؤثری در بهینه شدن زندگی مشترک دانسته است. از مهم‌ترین مسائلی که بر رضایت یا عدم رضایت زوجین از زندگی زناشویی تأثیر دارد، روابط جنسی است. از آنجاکه آموزه‌های دینی مطابق طبیعت انسان است (روم: ۳۰) به همه نیازهای جسمانی و روانی انسان‌ها توجه دارد. در این میان، نیاز جنسی مورد تأکید قرار گرفته و در بسیاری از آیات قرآن نکاتی درباره آن بیان شده است. دوست داشتن و روابط جنسی و زینت آن برای زندگی در قرآن تصریح شده (آل عمران: ۱۴) و حتی توجه انبیاء به دوست داشتن زنان و روابط جنسی مورد تأکید قرار گرفته است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۰). روابط جنسی از منظر دینی مهم‌ترین منبع لذت‌جویی انسان هم در دنیا و هم در آخرت می‌باشد. در آموزه‌های دینی افزون بر تأکید بر اصل برقراری رابطه، توصیه‌هایی نیز برای لذت‌بخش‌تر شدن این رابطه به زن و شوهرها ارائه شده است.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، عامل مدیریت زوجین در اوقات فراغت را به طور معناداری تقویت می‌کند.

در منابع مختلف توانمندی در مدیریت اوقات فراغت را از عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی را برشمرده‌اند (سیلیمن، ۲۰۰۱؛ وینچ و همکاران، نقل از: عامری، ۱۳۸۱، ص ۱۰۳؛ احمدی، ۱۳۸۳؛ احمدی و آشتیانی، ۱۳۸۴؛ یانگ پارک ۲۰۰۰، نقل از: جولایی، ۱۳۸۳). وقتی زن و شوهر در گرفتاری‌ها از قبیل مراقبت از فرزندان یا انجام کارهای منزل درگیر می‌شوند، وقت کمتری را برای باهم بودن صرف می‌کنند و در نتیجه، بر میزان رضایت از زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد. وجود تفریح و اوقاتی برای سرگرمی و کنار هم بودن برای زندگی زناشویی ضروری است. آموزه‌های دینی نه تنها استفاده از تفریح‌ها و لذت‌های حلال را نفی نکرده، بلکه فرد مؤمن را هم برای وقت گذاشتن برای آن ترغیب کرده است. گفت‌وگوی مؤثر درباره برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و مدیریت تفریح و اوقات فراغت در خانواده موجب روشن شدن اهداف و تلاش دوسویه برای رسیدن به تفریحات سالم و مدیریت اوقات فراغت می‌شود. از سوی دیگر، زوجین در قبال این مسئله مهم احساس مسئولیت کرده و در عمل به برنامه مشترک تفریحی و مدیریتی اوقات فراغت، تفاهم بیشتری پیدا می‌کنند و در نتیجه، بالا رفتن رضایتمندی زناشویی را به دنبال خواهند داشت. مهارت حل تعارض یکی از مؤلفه‌های بسته آموزشی است که زوجین را قادر می‌سازد مسائل به وجود آمده در مورد تفریحات سالم و مدیریت اوقات فراغت در زندگی مشترک را با در نظر گرفتن اصول حل تعارض، به صورت مسئله مدار حل و فصل نمایند. اصول مربوط به گفت‌وگو و ابراز وجود، زوجین را قادر می‌سازد بدون انفعال و پرخاشگری در مورد اولویت‌ها و مسائل مدیریتی تفریحات و اوقات فراغت با هم گفت‌وگو کرده و گرفتار موانع ارتباطی نشوند.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، هماهنگی زوجین را در مسائل شخصیتی به طور معناداری افزایش داده است. جعفرنژاد و همکاران (۱۳۸۸)، نشان دادند که بین عامل مسائل شخصیتی و رضایتمندی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. از مؤلفه‌های مهم در رضایتمندی زناشویی، مسائل و صفات شخصیتی زوجین است. در آموزه‌های دینی صفاتی چون حسن خلق، حسن ظن، سخاوت، عفو به عنوان صفات برتر انسان‌ها به حساب آمده و از سوی دیگر، سوء خلق، سوء ظن، بخل، حقد، سرزنش، غضب و ملامت به عنوان صفات ردیله مطرح شده است. وجود یا عدم وجود این صفات تأثیر بسزایی در رضایتمندی از زندگی زناشویی زوجین دارد. در تعالیم دینی به صورت گسترده از اهمیت و ترغیب افراد به حسن خلق سخن به میان آمده است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: «هیچ چیز به اندازه حسن خلق در میزان اعمال بنده در روز قیامت سنگینی نمی‌کند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۹۹). یکی دیگر از صفات شخصیتی که در رضایتمندی زناشویی مؤثر است، حسن ظن (گمان خوش) است. در تعالیم دینی وارد شده است که حرمت مؤمن بالاتر از حرمت خانه خداست و این احترام ایجاب می‌کند که به مؤمنین با دید مثبت نگریسته و حسن خلق داشته باشیم (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۸، ص

۲۷۸). یکی از مواردی که زندگی زناشویی را با مشکل مواجه می‌کند، غضب و پرخاشگری است. غضب، ایمان را فاسد می‌کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۰۲) و آدمی را به خفت و خواری رهنمون می‌کند (تیمی آمدی، ۱۳۶۶). از صفات دیگر که به رضایتمندی زناشویی آسیب می‌رساند، حقد (کینه) است. فرد کینه‌توز نه همراه و برادری برای خود خواهد داشت و نه کسی به او محبت و مودت خواهد کرد (مبهم است)، چنین کسی درونش آشوب و اندوه‌اش مضاعف می‌باشد (همان).

در جای جای بسته آموزشی به برخورد همدلانه با تفاوت‌های بین زوجین و رعایت احترام در تعاملات تأکید شده است و این امر، زوجین را در مسیر اخلاق نیکو و فضایل رفتاری قرار می‌دهد. از سوی دیگر، در تقویت ارتباط بین فردی، حسن ظن با از بین بردن سوء برداشت‌ها راه را بر برخی از رذائل اخلاقی بسته و مسیر زندگی در جهت رضایتمندی بیشتر هموار می‌سازد. در تمرینات مطرح شده در طی جلسات، توجه کردن به نکات مثبت رفتاری مورد تأکید بوده که در بلندمدت تقویت ویژگی‌های مثبت شخصیتی را دربر دارد. از سوی دیگر، تأکید خاصی بر دوری از تعصب و تجربه آگاهانه رفتارها و روش‌های جدید که برخاسته از آموزه‌های دینی است، وجود دارد. بر اساس آموزه‌های دینی القا کردن رفتارهای مثبت به خود موجب اصلاح بعضی از رگه‌های شخصیتی مثل ناپایداری هیجانی می‌شود؛ و در نتیجه، زوجین با تقویت قدرت خویشتن‌داری در خود سطح رضامندی بالایی را تجربه می‌کنند که این امر با تجربه و تمرین بیشتر و استمرار بر آن، اثرات مثبت مضاعفی را در زندگی مشترک خواهد داشت.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، هماهنگی زوجین در عامل خانواده و دوستان را به طور معناداری افزایش داده است. معنی این یافته، بهبود نگرش، کنش همسران و هماهنگی زوجین درباره رفت‌وآمد با اقوام و فامیل می‌باشد. قرآن کریم در آیات مختلفی (بقره: ۸۳ و ۱۷۷؛ نحل: ۹۰؛ اسراء: ۲۶؛ روم: ۲۸؛ نساء: ۱). مؤمنین را به صلۀ ارحام تشویق و ترغیب و از قطع رحم بازداشته است. با توجه به توصیه‌هایی که در دین اسلام درباره آثار مثبت صلۀ ارحام و آثار منفی ترک صلۀ ارحام وجود دارد و ارتباط تکوینی اعمال با نتایج اعمال، عمل کردن به سفارشات دین در این مورد به کیفیت روابط فامیلی می‌انجامد. در سایه تعلیمات دینی، زوجین با حفظ عزت خود و شریک زندگی، علی‌رغم احترام به اطرافیان، به طور جرأت‌مندانه‌ای، با دخالت‌های اطرافیان مقابله می‌کنند. با توجه به اصل عیب‌پوشی، زوجین در غیاب همسر به حمایت از ایشان می‌پردازند و این امر، موجب تحکیم و رضایتمندی بیشتر زندگی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی بر آموزه‌های اسلامی، توان زوجین در عامل فرزندپروری را به طور معناداری افزایش داده است. معنی این یافته، نگرش و کنش هماهنگ زوجین در فرزندپروری می‌باشد. برخی از مطالعات پیشین،

تأییدکننده این یافته می‌باشد. هرچند تحقیقات مختلفی در این باره انجام گرفته است، اما نتایج به دست آمده از این تحقیقات یکسان نمی‌باشد. نتایج تحقیق فلدمن^۱ (۱۹۶۳)، نشان داد که لذاذ و خشنودی از زندگی، در همسرانی که به دوره پدر و مادری انتقال یافته‌اند، نسبت به دوره زندگی زناشویی قبلی کاهش یافته است (به نقل از: سیف، ۱۳۶۷). چستر^۲ (۱۹۸۲)، در بررسی‌های خود، تصویر مربوط به فرزند و مسئله زناشویی را یک تصویر پیچیده می‌پندارد که روابط متقابل کاملاً مشخص نیستند و اینکه آیا فرزندان می‌توانند مشکلات مربوط به نابسامانی‌های زناشویی را پدید آورند، در پرده‌ای از ابهام قرار دارد. معمولاً تعلق جسمی و عاطفی به کودک مستلزم تغییر در الگوهای مرادده‌ای زن و شوهر است. در سازمان خانواده یک رشته از زیرمنظومه‌هایی با نقش‌هایی متفاوت برای والدین و فرزندان ظاهر می‌شود (مینوچین^۳ ۱۹۷۴؛ به نقل از: ثنائی، ۱۳۷۹، ص ۴۸) که این دوره نیز مستلزم تبادل نظر و توافق زن و شوهر بر سر مسائلی از زندگی خواهد بود. به همین دلیل، وقتی کودک متولد می‌شود، نقش‌های تازه‌ای ظاهر می‌شوند، عملکرد زن و شوهری برای پاسخگویی به وظایف پدری و مادری تغییر می‌کند و به طور کلی، سیستم متناسب با این تغییر، از یک سیستم دوتایی به یک سیستم سه‌تایی یا بیشتر تغییر می‌کند. از سوی دیگر، فرزندپروری برای رشد فرد و تحکیم سیستم خانواده فرصت‌های زیادی ایجاد می‌کند و در عین حال، زمینه‌ساز چالش‌های زیادی را فراهم می‌آورد. غالباً تعارضات و کشمکش‌های حل‌نشده زن و شوهر به موضوع پرورش کودک کشانده می‌شود، چون آنها معمولاً نمی‌توانند ایفای نقش پدر و مادری را از نقش زن و شوهری تفکیک کنند. در این پژوهش، آموزش ارتباط سالم و سازنده به زوجین و توجه لازم به سفارشات دین و محور قرار دادن آنها موجب شده است، زوجین به سختی‌های فرزندپروری معنای الهی داده و خود را با شرایط جدید زندگی سازگار کنند. از سوی دیگر، آموزش مهارت‌هایی مثل ارتباط کلامی، غیرکلامی و حل تعارض، همدلی و ابراز وجود به زوجین، آمادگی لازم برای مقابله مسئله‌مدار با مشکلات بعد از بچه‌دار شدن را می‌دهد و زوجین بهتر می‌توانند مشکلات به وجود آمده در فضای فرزندپروری را مدیریت کنند. نکته مهم‌تر اینکه، حضور همزمان زوجین در جلسات آموزشی و تمرین حل تعارض در موضوعات مختلف از جمله مسائل مربوط به فرزندان، موجب هماهنگی و رضایت بیشتر زوجین در این مقوله شده است.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، کارکرد زوجین در عامل نقش‌های زناشویی را به طور معناداری افزایش داده است. معنی این یافته، هماهنگی نگرشی و کنشی زوجین در نقش‌های مربوط به خود می‌باشد. این یافته با نتایج مطالعاتی که پیش از این صورت گرفته همخوانی دارد. موسوی (۱۳۷۴)، در

۱. Feldman, J.

۲. Chester, R

۳. Minuchin, S

بررسی عوامل مؤثر بر رضامندی زناشویی نشان داد که عمل زوجین به وظایف خود، آداب و سنن اجتماعی، ارضای عاطفی، ارضای جنسی و تفاهم فکری می‌تواند رضامندی زناشویی را به ارمغان آورد. نتایج پژوهشی براتی (۱۳۷۵)، نشان داد مؤلفه‌هایی چون میزان همکاری، رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزند، رابطه خانوادگی با خویشان همسر و دوستان، عمل به وظایف و نقش‌های زناشویی، می‌تواند بیشترین تأثیر را در رضایتمندی زناشویی داشته باشد. در بینش اسلامی، انسان‌ها به‌عنوان امانت‌های خداوند تلقی می‌شوند و زن امانتی در دست مرد تلقی می‌شود و بعکس. اسلام بنای زندگی خانوادگی را بر حقوقی با دامنه وسیع و حاوی ظرافت‌ها و نکته‌های لطیفی استوار کرده است و جهت تقسیم وظایف زوجین و نوع مسئولیت‌هایی که در قبال تشکیل خانواده - برای حسن اجرای آن - برای طرفین مطرح است را به‌طور واضح مشخص و تقسیم کرده است و برای اینکه زندگی مشترک در طریق تداوم و برخوردار از استحکام باشد، در این زمینه اقدامات و رهنمودهایی دارد که از آن جمله می‌توان به القاء اندیشه امانتداری، تنظیم روابط بر اساس حقوق، توزیع وظایف زوجین و تعیین مسئولیت را نام برد (قائمی، ۱۳۷۴، ص ۱۲۹). در این بسته آموزشی با تأکید بر اصلاح سبک گفت‌وگوی زوجین، همدلی، حل تعارض، گوش دادن فعال و برخورد جرات‌مندانه، موجب می‌شود زوجین علاوه بر پذیرش نقش‌های مربوط به خود، مسائل به وجود آمده را با گفت‌وگو حل نموده و به جای فرار از مشکلات مربوط به نقش‌ها یا برخورد پرخاشگرانه با این مقوله به حل و فصل آن بپردازند؛ و طبیعتاً با شفاف شدن جایگاه هر فرد در زندگی مشترک، تعارض در نقش‌ها به حداقل رسیده و رضایتمندی بیشتر در زندگی مشترک تجربه می‌شود.

در نهایت اینکه، این پژوهش فقط در مورد قشر تحصیل کرده صورت گرفته است. بنابراین، نتایج آن را به اقشار دیگر نمی‌توان تعمیم داد. از این رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، اقشار دیگر نیز بررسی گردد و همچنین این پژوهش درباره متاهلین با سطح تحصیلات عالی صورت گرفته است. بنابراین، نتایج آن را نمی‌توان به متاهلین مقاطع دیگر تحصیلی تعمیم داد. لذا پیشنهاد می‌شود بر روی اقشار کم‌سواد و مقاطع دیگر تحصیلی هم اجرا شود. مداخله آموزشی این پژوهش، فقط در سطح خانواده‌های بدون اختلال جدی زناشویی و خانواده‌های سالم صورت گرفته است. بنابراین، نتایج برای بالا بردن سطح رضایتمندی زناشویی در زوجین مشکل‌دار قابل تعمیم نیست، پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی خانواده‌های مشکل‌دار در مراکز مشاوره خانواده نیز اجرا گردد. با در نظر گرفتن این نکته که پیشگیری بهتر از درمان است، توصیه می‌شود در جهت کاهش آمار طلاق و اختلافات زوجین و افزایش رضامندی، جلسات مهارت‌آموزی برای افرادی که در شرف تشکیل زندگی می‌باشند با الزام دستگاه‌های حامی خانواده، اجرا شود.

منابع

قرآن کریم

- نهج البلاغه. ترجمه شیخ حسین انصاریان، تهران: انتشارات پیام آزادی.
- ابراهیمی، س. (۱۳۸۷) بررسی اثر بخشی برنامه کاربرد مهارت‌های روابط صمیمانه PAIRS بر افزایش میزان رضایتمندی زناشویی و تعدیل ابعاد دل‌بستگی دختران متأهل شاهد. پایان نامه کارشناسی ارشد بالینی. قم.
- ابن ابی الحدید معتزلی، ۱۴۰۴، شرح نهج البلاغه، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی
- احمدی، حبیب و فتحی‌آشتیانی، علی (۱۳۸۴)، «بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی»، همایش تقویت نظام خانواده، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- احمدی، حبیب (۱۳۸۳)، جنسیت و روان‌شناسی اجتماعی، شیراز: نوید.
- براتی، طاهره (۱۳۷۵) تاثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. "پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره". تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن
- برنشتاین، فیلیپ اچ.، برنشتاین، ماری تن (۱۳۸۰)، زناشویی درمانی، ترجمه حسن پورعبادی نائینی و غلامرضا منشی، تهران: رشد.
- بیژن زارع؛ هاجر صفیاری جعفرآباد (۱۳۹۴)، مطالعه رابطه عوامل مؤثر بر میزان رضایت از زندگی زناشویی در میان زنان و مردان متأهل شهر تهران، مجله مطالعات زنان، مقاله ۵، دوره ۱۳، شماره ۱، صفحه ۱۱۱-۱۴۰
- تبریزی، مصطفی (۱۳۸۳)، بررسی و مقایسه اثربخشی گروه درمانی تلفیقی زوج‌ها، شناخت درمانی گروهی بک و کتاب درمانی در کاهش نارضایتی زناشویی، پایان نامه دکتری، تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۴۲۳ ق) ابکار الافکار فی اصول الدین. قاهره: دارالکتب.
- (۱۴۱۰ ق)، غررالحکم و دررالکلم، قم: دارالکتب.
- ثنائی، باقر (۱۳۷۹)، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.
- جعفرنژاد، ف و همکاران (۱۳۸۸). بررسی ارتباط شدت خانوادگی در دوران بارداری با دل‌بستگی مادر به شیرخوار. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. (۱)۱۶: ۳۵ - ۴۲.
- جولایی، س. (۱۳۸۳). جوانان و ضرورت آموزش خانواده با تاکید بر رضایت از زندگی زناشویی. انتشارات اسوه.
- حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۱۲ ق)، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل بیت علیهم السلام.
- دانش، عصمت (۱۳۸۹)، «افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی»، مطالعات روان‌شناختی، ش ۲، ص ۱۶۷-۱۸۳.
- سایپینگتون، اندرو (۱۳۸۴)، بهداشت روانی، ترجمه حسین شاهی برواتی، تهران: نشر روان.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۸۶)، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سلیمانیان، (۱۳۸۳)، بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- سیف، علی اکبر؛ روش‌های تغییر رفتار: روش‌های منفی کاستن رفتارهای نامطلوب، مجله رشد معلم، فروردین ۱۳۶۷ - شماره ۴۶

شیخ مفید، محمدبن محمدبن نعمان (۱۳۷۰)، الارشاد فی معرفه حجج الله علی العباد، قم: کنگره شیخ مفید. صداقت نژاد، باقر (۱۳۹۰)، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات و افزایش رضایت مندی زناشویی، پایان نامه دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

عامری، فریده (۱۳۸۱)، بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی، مجله روانشناسی، پاییز. شماره ۲۷

عطاری، یوسفعلی؛ حسین پور، محمود؛ راهنورد، سیما (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. اندیشه و رفتار، دوره چهارم، شماره ۱۴. ص ۲۵-۳۴

غباری بناب، ب. (۱۳۸۰) مطالعاتی در قلمرو مشترک دین و روان شناسی. مجله حوزه دانشگاه. فتحی‌زاده، سجاد (۱۳۹۵)، طراحی بسته آموزشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و کارآمدی آن بر رضامندی زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم: مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت. فرحبخش، کیومرث؛ اسمعیلی، معصومه و رضایپور میرصالح، یاسر (۱۳۹۲)، «اثربخشی آموزه‌های هستی‌شناسی اسلامی بر رضایت زناشویی زنان متأهل»، روان‌شناسی و دین، ش ۲۲، ص ۵-۱۹.

قایمی، علی (۱۳۷۴)، نظام حیات خانواده در اسلام، تهران: انجمن اولیا و مربیان. کریمی، مرضیه (۱۳۸۸)، بررسی اصول و روش‌های مهارت‌های ارتباطی بر مبنای سنت معصومان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۵)، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه. محبی‌کیا، راضیه (۱۳۸۷)، «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان»، پایان‌نامه ارشد علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی موسوی، رقیه؛ ولی‌الله، فرزاد (۱۳۷۴). بررسی و مقایسه عوامل مؤثر بر رضامندی زناشویی در سه گروه پزشکان، کارمندان، کارگران شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

Bary. J, H, (1995), Family assessment: current issues in evaluating families, Family Relation, n. 44, p. 469-477.

Bradbury, T, Fincham, F, & Beach, S, (2000), Research on the nature and determinatsof marital satisfaction, Journal of marriage and family, 62, Issue4, November 2000, Pages 964-980

Gottman, J, Carrere, S, & Swanson, C, (1998), Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions, Journal of Marriage and the Family. 62, Issue4, p. 5-22.

Olson, D.H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. Journal of Family Therapy, 22, 144-167..