

تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) و بررسی اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجین اصفهان

مریم السادات فاتحی زاده* فریبا حیدری** رضوان السادات جزایری***

چکیده

مقدمه و هدف: فراگیری و استفاده از مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های دینی و مذهبی از عوامل مهم افزایش رضایت زناشویی در میان زوجین است. هدف از انجام پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) و بررسی اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان است.

روش: بدین منظور ابتدا از میان کتب و منابع معتبر حدیثی شیعه مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی زناشویی استخراج و تدوین گردید. جهت جمع‌آوری نمونه‌ها، ابتدا با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس، در سطح شهر اطلاع‌رسانی شد و فراخوان نصب گردید و پس از ثبت نام زوجین واجد شرایط در سال ۱۳۹۲، تعداد ۱۶ زوج به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۱۶ زوج در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی را دریافت کرد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. همچنین هر دو گروه مقیاس رضایت زناشویی انریچ را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل نمودند. یافته‌ها به دو صورت توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (شامل تحلیل کواریانس و تحلیل کواریانس چندمتغیره) از طریق نرم افزار SPSS تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد تفاوت گروه آزمایش و کنترل در نمره کل رضایت زناشویی معنادار بوده ($p < 0.05$) و مهارت‌آموزی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) بر رضایت زناشویی گروه آزمایش تأثیر داشته است. همچنین تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان داد دو گروه آزمایش و کنترل در ابعاد رضایت زناشویی با یکدیگر تفاوت معنادار داشتند ($p < 0.05$) و این آموزه‌ها توانسته است نمرات آزمودنی‌ها در ابعاد رضایت زناشویی را در گروه آزمایش، به طور معناداری افزایش دهد.

* دانشیار مشاوره دانشگاه اصفهان

** پژوهشگر مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان. Fheidari10@gmail.com

*** استادیار مشاوره دانشگاه اصفهان

نتیجه گیری: احتمالاً بسته آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر احادیث و روایات ائمه (علیهم السلام) را می توان در جهت افزایش خشنودی زوجین و بهبود کیفیت زندگی آنان استفاده نمود.

واژه های کلیدی

مهارت های زندگی زناشویی، تعالیم شیعی، رضایت زناشویی.

مقدمه

اند. این پژوهشگران پیشنهاد می کنند که تمرکز بر آموزش مهارت های زناشویی و تلاش برای استحکام زندگی زناشویی در جلوگیری از طلاق ضرورت دارد (دانش، ۱۳۸۹). با توجه به تغییرات و پیچیدگی روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی برای آماده سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر می رسد. بدون شک اگر زوجین از مهارت های درست زندگی برخوردار باشند، می توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند (حسینیان و شفیع نیا، ۱۳۸۴: ۸). مارکمن و هالوگ (Markman & Hahlweg، ۱۹۹۳) طی پژوهشی نشان داده اند که برنامه های آموزشی، روابط زوج ها را بهبود بخشیده و از نارضایتی آنها می کاهد. می توان به یافته های حاصل از پژوهش های کایسر (Kaiser) و همکاران (۱۹۹۸)، استنلی (Stanley) و مارکمن (۲۰۰۳)، استنلی و همکاران (۲۰۰۶) و نیز بیات مختاری (۱۳۸۹) اشاره کرد که در پژوهش های خود نشان دادند آموزش برخی مهارت های زناشویی مانند مهارت های ارتباطی می تواند در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زوجین تأثیرگذار باشد. البته آنچه امروز تحت عنوان مهارت های زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست، بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابلای تعالیم الهی، به خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین (علیهم السلام) بیان شده است (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸: ۱۲).

تشکیل خانواده با ازدواج آغاز می شود. دو نفر که از لحاظ جنسیت با یکدیگر متفاوت هستند متقابلاً بوسیله نیروی مرموز غریزه و عشق به یکدیگر جذب شده، به طور کامل به یکدیگر متعهد می شوند تا یک واحد پویای مولد را شکل دهند (برغندان و همکاران، ۱۳۸۸: ۹۶).

زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می گیرد که پاره ای از آنها ممکن است زوجین را به اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد (حیدری و همکاران، ۱۳۸۱: ۳۲۵). رضایت زناشویی یکی از مهم ترین و مؤثرترین مسائل در تداوم یک زندگی موفق، سالم و شاد محسوب می شود. وینچ (winch) (به نقل از سلیمانیان، ۱۳۷۳: ۲۳) 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. آمار طلاق نیز که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی است نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (عامری و همکاران، ۱۳۸۲: ۲۱۹). از سوی دیگر، پژوهشگران به این نتیجه دست یافته اند که نداشتن مهارت های ارتباطی متمایز کننده زوج های جدا شده یا طلاق گرفته از زوج هایی است که متأهل باقی مانده

گیری مذهبی بر روی صمیمیت، تعهد و ارتباط زناشویی تأثیر دارد. نتایج تحقیق دادلی و کوسینکی (۲۰۰۶) نشان داد که میان رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی همبستگی قوی وجود دارد. فقیهی (۱۳۸۶) به آموزش روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران پرداخت. مقایسه یافته‌ها نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی در بهبود روابط همسران و کاهش تنش بین آنها مؤثر بوده است. نتایج پژوهش دانش (۱۳۸۹) نشان داد مشاوره اسلامی، سازگاری زناشویی زوجین ناسازگار را به طور معناداری افزایش می‌دهد. فتوحی بناب و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار پرداختند. نتایج نشان داد آموزش رویکردهای زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل، خودشناسی زوجین را افزایش می‌دهد و در این راستا زوج‌درمانی اسلامی نسبت به زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و تحلیل رفتار متقابل اثربخش‌تر است. باقریان و بهشتی (۱۳۹۰) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین پرداختند. نتایج نشان داد آموزه‌های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین تأثیری مثبت داشته است. با مروری بر پیشینه پژوهش‌های انجام شده در زمینه مهارت‌های زندگی زناشویی و مرور متون و منابع موجود و مرتبط مشخص می‌شود که اگر چه برخی پژوهش‌ها به آموزش مهارت‌هایی در زمینه زندگی زناشویی (هم در قالب عناوین روان‌شناسی و هم در چارچوب اسلامی) پرداخته‌اند، اولاً در بسیاری از آنها به جنبه‌های فرهنگی، مذهبی و بومی توجه نشده است، در حالیکه مسلماً بافت فرهنگی و مذهبی که یک

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 ویژگی‌های خاص فرهنگی جامعه بسیار مؤثر و ضروری به نظر می‌رسد. 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، می‌توانند در نهایت به آرامش و سکینه‌ای که خداوند در ازدواج به ودیعه گذاشته است دست یابند (حیرت، ۱۳۸۸: ۱۶)

توجه به استفاده از تعالیم دینی در زندگی فردی و خانوادگی و ارتباط دین و روابط خانوادگی در سال‌های اخیر توجه پژوهش‌گران داخلی و خارجی را به خود جلب کرده است، که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های زیر اشاره نمود:

مطالعه پترسون (Patterson) و همکاران (۲۰۰۱) نشان داد که توجه به باورهای مذهبی طی درمان می‌تواند در بهبود روابط زوجین ناسازگار مفید باشد. مارش و دالاس (۲۰۰۱) نشان دادند که اعتقادات و باورهای مذهبی اثر بالقوه‌ای در کنترل خشم در وقایع استرس‌زای زندگی و تعارضات خانوادگی دارد و پیوندی بین روابط زناشویی و ارتباط با خدا وجود دارد. هیتون و پرات (Pratt, Heaton, ۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معناداری بین میزان عمل به باورهای دینی و میزان صمیمیت، توافق، صادق بودن، محبت و پایبندی به تعهدات وجود دارد، به این معنا که هر چه میزان عمل به باورهای دینی در زوج‌ها بالاتر باشد، آنها احساس رضایت بیشتری را تجربه می‌کنند. روبینسون و بلنتون (Blanton Robinson, ۲۰۰۵) رضایت زناشویی را در بین ۱۵ زوجی که ۳۰ سال و بالاتر داشتند بررسی کردند و نشان دادند که جهت

می‌کردند. جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی تدوین شده بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان، در ابتدا از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. مراحل انجام کار بدین صورت بود:

- تهیه و تنظیم اطلاعیه‌هایی در خصوص طرح پژوهش و درخواست داوطلب از بین زوجین دارای شرایط جهت همکاری در این پژوهش و نصب فراخوان در سطح شهر. (شرایط لازم برای شرکت کنندگان در این پژوهش شامل دارا بودن حداقل تحصیلات سیکل و عدم ابتلا به اختلالات حاد روان شناختی و نیز شرکت افراد به صورت زوجی در این برنامه بود).

- انجام ثبت نام از زوجین واجد شرایط که برای دریافت آموزش مراجعه کردند.

- گمارش تصادفی افراد واجد شرایط در گروه آزمایش و گروه کنترل؛ بدین صورت که ثبت نام تا جایی ادامه یافت که بتوانیم در دو گروه پژوهش به تعداد مساوی آزمودنی داشته باشیم. از این رو زمانی که تعداد متقاضیان به ۳۲ زوج (۶۴ نفر) رسید، ثبت نام متوقف گردید و این زوجین به صورت تصادفی در دو گروه ۳۲ نفری (هر گروه ۱۶ زوج) قرار گرفتند.

زوج در آن زندگی می‌کنند می‌تواند در سبک زندگی آنها و متعاقباً رضایت آنها از زندگیشان تأثیر گذار باشد. در ثانی این پژوهش‌ها بطور کامل به آموزش همه مهارت‌های لازم و کافی برای یک زندگی مشترک رضایتمندانه نپرداخته‌اند. با توجه به غنای تعالیم اسلامی در زمینه‌های مختلف زندگی و از جمله زندگی زناشویی، و با توجه به فرهنگ ایرانی- اسلامی مردم کشور ما، پژوهش حاضر در صدد تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) بوده است. در تدوین این بسته آموزشی از منابع دینی و فرهنگی ارزشمندی استفاده شده که چون با آموزه‌های دینی و وحیانی 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.

روش اجرا

جامعه، نمونه و شیوه نمونه‌گیری: جامعه این پژوهش کلیه زوجین شهر اصفهان در سال ۱۳۹۲ بودند که در زمان اجرای پژوهش به صورت مشترک زندگی

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌ها

متغیر	سطح	گروه	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	زن	آزمایش	۱۶	۱۶.۶
		کنترل	۱۶	۱۶.۶
	مرد	آزمایش	۱۶	۱۶.۶
		کنترل	۱۶	۱۶.۶

متغیر	سطح	گروه	فراوانی	درصد فراوانی	
سن	۲۰-۳۰	آزمایش	۱۵	۱۵.۶	
		کنترل	۱۳	۱۳.۵	
	۳۰-۴۰	آزمایش	۱۳	۱۳.۵	
		کنترل	۱۴	۱۴.۵	
	۴۰-۵۰	آزمایش	۴	۴.۱	
		کنترل	۵	۵.۲	
تحصیلات	فوق لیسانس	آزمایش	۴	۴.۱	
		کنترل	۵	۵.۲	
	لیسانس	آزمایش	۱۵	۱۵.۶	
		کنترل	۱	۱.۳	
	دیپلم	آزمایش	۱۰	۱۰.۴	
		کنترل	۱۳	۱۳.۵	
	سیکل	آزمایش	۳	۳.۱	
		کنترل	۶	۶.۲	
	تعداد فرزندان	بدون فرزند	آزمایش	۷	۱۴.۵
			کنترل	۶	۱۲.۵
		یک فرزند	آزمایش	۶	۱۲.۵
			کنترل	۱	۱۶.۶
دو فرزند و بیشتر		آزمایش	۳	۶.۲۵	
		کنترل	۲	۴.۱	

الاخلاق و ... استفاده شده است. سپس با استفاده از روش تحلیل محتوا این مهارت‌ها طبقه‌بندی شده تا در نهایت مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی زناشویی تدوین شود. این مهارت‌ها عبارتند از:

۱- مهارت اظهار مهر و قهر (مهر و قهر و اهمیت ابراز آن در روابط زناشویی، نحوه ابراز محبت زن به همسر و مرد به همسرش، مهارت‌هایی برای ایجاد محبت در میان زوجین، اظهار قهر و نحوه ابراز آن) و ؛

روش مداخله و طرح پژوهش: این پژوهش در دو بخش انجام شد:

بخش اول، مطالعه کیفی بود که در این بخش به مطالعه و بررسی پیشینه نظری و پژوهشی مرتبط با مهارت‌های زندگی زناشویی بر مبنای تعالیم اهل بیت پرداخته شد. جهت تدوین مهارت‌ها از دیدگاه اسلام، از قرآن کریم و تفاسیر موجود و کتاب‌های معتبر دینی و حدیثی همچون نهج البلاغه، نهج الفصاحه، صحیفه سجادیه، بحارالانوار، وسائل الشیعه، خصال، کافی، امالی، مکارم

۲- مهارت های ارتباطی (آشنایی با انواع ارتباط از دیدگاه ائمه، بررسی ارتباط کلامی و اصول آن، ارتباط غیر کلامی و اصول آن، مهارت هایی برای برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر) و ؛

۳- مهارت های اقتصادی (بررسی اهمیت توجه به اقتصاد خانواده در اسلام، نقش خدا و افراد در تأمین معاش و روزی، قناعت و فنون دستیابی به زندگی همراه با قناعت شامل: آینده نگری، مقایسه های خوش بینانه و پرهیز از مقایسه های بدبینانه تأمین بودجه و الگوپذیری، مهارت های تعامل با همسر حریص، آشنایی با اصول الگوی مصرف، توسعه زندگی و تدبیر و راه های دستیابی به آنها) و ؛

۴- مهارت های برقراری رابطه جنسی (آشنایی با دیدگاه اسلام و اهل بیت (ع) در زمینه روابط جنسی زوجین، وظایف جنسی زنان، وظایف جنسی مردان، نکات کلی در برقراری رابطه جنسی) و ؛

۵- مهارت حفظ نظافت و آراستگی (آشنایی با اهمیت نظافت و پاکیزگی از منظر اسلام، بررسی زیبایی و شکل زیر است:

جدول ۲: طرح کلی پژوهش

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	گمارش تصادفی	گروه ها
✓	تعالیم اهل بیت (ع) در زمینه مهارت های زندگی زناشویی	✓	✓	گروه آزمایش
✓	-	✓	✓	گروه کنترل

می رود. این پرسشنامه از ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است. مقیاس اول آن ۵ سؤالی و سایر مقیاس ها هر کدام ۱۰ سؤال دارد. خرده مقیاس های این پرسشنامه از این قرار است: تحریف آرمانی (idealistic distortion) (سؤال های ۱ تا ۵)، رضایت زناشویی (marital satisfaction) (سؤال های ۶ تا ۱۵)، مسائل شخصیتی (personality issues) (سؤال

ابزار پژوهش: پرسشنامه انریچ: پربارسازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی (ENRICH: Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness) (پرسشنامه رضامندی زناشویی)

پرسشنامه انریچ یک ابزار ۱۱۵ سؤالی است که برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های قوت و پرباری (enrichment) رابطه زناشویی به کار

به ترتیب از این قرار است: ۰/۷۲، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۶۳، ۰/۶۹، ۰/۸۷، ۰/۶۹، ۰/۶۲ و ۰/۷۳. همچنین ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه‌ی روایی سازه (construct validity) آن است. کلیه خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه انریچ زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک (criterion validity) خوبی برخوردار است (ثنایی و همکاران، ۱۳۷۹).

روش اجرای پژوهش: پس از تحلیل محتوا و تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی، زوجینی که واجد شرایط لازم برای شرکت در آموزش بودند، به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در هر دو گروه پرسشنامه رضایت زناشویی در پیش‌آزمون (قبل از ارائه آموزش به گروه آزمایش) اجرا شد. گروه آزمایش در قالب نه جلسه ۱/۵ ساعته به تواتر یک جلسه در هفته در معرض آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) قرار گرفتند و در گروه کنترل در طول انجام پژوهش هیچ تغییری اعمال نشد. پس از اتمام آموزش به گروه آزمایش، هر دو گروه مجدداً پرسشنامه رضایت زناشویی را به عنوان پس‌آزمون تکمیل نمودند. داده‌های حاصل با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل گردید. لازم به ذکر است که جهت رعایت موازین اخلاقی، پس از اتمام پژوهش همین آموزش‌ها به گروه کنترل نیز ارائه گردید. خلاصه جلسات برگزار شده در جدول ۳ آمده است:

های ۱۶ تا ۲۵)، ارتباط (communication) (سؤال های ۲۶ تا ۳۵)، حل تعارض (conflict resolution) (سؤال های ۳۶ تا ۴۵)، مدیریت مالی (financial management) (سؤال های ۴۶ تا ۵۵)، فعالیت‌های اوقات فراغت (leisure activities) (سؤال های ۵۶ تا ۶۵)، رابطه جنسی (sexual relationship) (سؤال های ۶۶ تا ۷۵)، فرزندان و فرزندپروری (children and parenting) (سؤال های ۷۶ تا ۸۵)، خانواده و دوستان (family and friends) (سؤال های ۸۶ تا ۹۵)، نقش‌های مساوات‌طلبی (equalitarian roles) (سؤال های ۹۶ تا ۱۰۵) و جهت‌گیری مذهبی (religious orientation) (سؤال های ۱۰۶ تا ۱۱۵). برای هر یک از سؤال‌های این پرسشنامه ۵ گزینه منظور شده است. گزینه سؤال‌ها عبارتند از: خیلی زیاد، زیاد، در حد متوسط، کم و خیلی کم. به جز سؤال های ۹۶ تا ۱۰۵ که برای آنها گزینه‌های همیشه، اغلب اوقات، نمی‌دانم، خیلی کم و هیچ‌وقت اختیار شده است. نمره‌گذاری سؤال‌ها به صورت ۴، ۳، ۲، ۱ و ۰ است؛ لذا حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه برابر با ۴۶۰ است. نمره بالاتر نشانه رضامندی بیشتر زناشویی است. در زمینه اعتبار پرسشنامه، در پژوهش مهدویان (۱۳۷۶)، به نقل از عیدی و خانجانی، (۱۳۸۵) ضریب همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی (به فاصله‌ی یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۳، برای گروه زنان ۰/۹۴ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمد. این ضرایب در همین پژوهش برای خرده‌مقیاس‌های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی گروه زنان و مردان

جدول ۳: محتوای دوره آموزشی مهارت های زندگی زناشویی

جلسه اول	برقراری ارتباط و معرفی اعضا، بیان قواعد گروه، اهداف و معرفی دوره آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت کنندگان جهت حضور در جلسات، معرفی و بحث پیرامون مهارت های زندگی زناشویی و معرفی سر فصل جلسات، اجرای پیش‌آزمون، دریافت بازخورد.
جلسه دوم	آموزش مهارت اظهار مهر و قهر همسران به یکدیگر، آشنایی با مهر و قهر و اهمیت ابراز آن در روابط زناشویی، مهارت هایی برای ایجاد محبت در میان زوجین، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد.
جلسه سوم	مروری بر بحث جلسه قبل و بررسی تکالیف، آموزش مهارت های ارتباط کلامی و غیر کلامی از دیدگاه اسلام، آشنایی با انواع ارتباط از دیدگاه اسلام، بررسی ارتباط کلامی و اصول آن، آشنایی با ارتباط غیر کلامی و اصول آن، ارائه تکلیف، خلاصه کردن بحث، دریافت بازخورد.
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف و رفع اشکال، آموزش مهارت های اقتصادی در اسلام، بررسی اهمیت توجه به اقتصاد خانواده در اسلام، نقش خدا و افراد در تأمین معاش و روزی، قناعت و فنون دستیابی به زندگی همراه با قناعت، آشنایی با اصول الگوی مصرف، توسعه زندگی و تدبیر و راه های دستیابی به آنها، ارائه تکلیف، خلاصه کردن بحث، دریافت بازخورد.
جلسه پنجم	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف و رفع اشکال، آموزش مهارت های جنسی اسلامی و آشنایی با دیدگاه اسلام در زمینه روابط جنسی زوجین، آشنایی با وظایف جنسی زنان، آشنایی با وظایف جنسی مردان، ارائه تکلیف، خلاصه کردن بحث، دریافت بازخورد.
جلسه ششم	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف و رفع اشکال، آموزش مهارت حفظ نظافت و آراستگی با توجه به آموزه های دینی، آشنایی با اهمیت نظافت و پاکیزگی از منظر اسلام، بررسی زیبایی و مصادیق آن، وظایف مردان در آراستگی، وظایف زنان در آراستگی، ارائه تکلیف، خلاصه کردن بحث، دریافت بازخورد.
جلسه هفتم	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف و رفع اشکال، آموزش مهارت های رفتاری مورد توجه اسلام از جمله: آشنایی با اهمیت احترام زوجین به یکدیگر و مصادیق آن، آشنایی با حسن خلق و مصادیق آن، چگونگی خوش رویی، خوش زبانی و سپاسگزاری از همسر، بررسی اهمیت هدیه دادن و مهارت هایی برای افزایش کارآمدی هدیه، آشنایی با اهمیت صبر در زندگی زناشویی، ارائه تکلیف، خلاصه کردن بحث، دریافت بازخورد.
جلسه هشتم	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف و رفع اشکال، آموزش مهارت های شناختی و نیز مهارت ایجاد شادی با توجه به رویکرد اسلامی، افزایش دانش اعضا و ایجاد شناخت نسبت به مواردی چون: آشنایی با حقوق یکدیگر، همسوس شدن در بینش ها و باورها، تقویت مثبت گرایی و خوش بینی، تصحیح باورها در رفتار جنسی، تقویت عزت نفس و حس ارزشمندی و پرهیز از داشتن گمان بد. بررسی راه ها و مصادیق ایجاد شادی در زندگی، ارائه تکلیف، خلاصه کردن بحث، دریافت بازخورد.
جلسه نهم	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف، ارائه خلاصه ای از کل مباحث مطرح شده در طول دوره آموزشی، دریافت بازخورد کلی از اعضا، اجرای پس آزمون، خداحافظی.

کواریانس و تحلیل کواریانس چندمتغیره) جهت بررسی و تحلیل داده ها استفاده شد.

روش آماری: پس از گردآوری داده ها، این اطلاعات وارد نرم افزار SPSS گردید و از آمار توصیفی (شامل میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (شامل تحلیل

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد رضایت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه

متغیر	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف معیار
تحریف آرمانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۹.۱۶	۳.۰۴
		پس‌آزمون	۱۷.۵۰	۲.۰۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۰.۸۱	۳.۱۰
		پس‌آزمون	۱۱.۰۶	۳.۶۰
رضایت زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۹.۴۷	۵.۷۰
		پس‌آزمون	۲۵.۷۸	۵.۴۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۷.۱۹	۵.۳۷
		پس‌آزمون	۱۷.۴۴	۵.۰۸
مسائل شخصیتی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۰.۱۶	۵.۹۱
		پس‌آزمون	۲۷.۸۱	۵.۴۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۷.۴۷	۵.۰۱
		پس‌آزمون	۱۷.۴۸	۴.۷۷
ارتباط	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۷.۶۹	۵.۶۸
		پس‌آزمون	۲۶.۲۸	۵.۸۹
	کنترل	پیش‌آزمون	۲۰.۴۴	۵.۷۶
		پس‌آزمون	۱۹.۸۱	۶.۲۰
حل تعارض	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۷.۳۴	۴.۲۷
		پس‌آزمون	۲۵.۳۷	۵.۰۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۷.۸۱	۵.۸۶
		پس‌آزمون	۱۷.۸۷	۵.۲۱
مدیریت مالی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۸.۸۷	۶.۲۳
		پس‌آزمون	۲۶.۴۷	۶.۱۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۹.۲۵	۶.۶۳
		پس‌آزمون	۱۹.۹۱	۵.۹۸
اوقات فراغت	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۹.۶۹	۶.۷۴
		پس‌آزمون	۲۷.۴۷	۵.۸۷

۶.۷۵	۱۹.۳۱	پیش آزمون	کنترل	رابطه جنسی		
۶.۶۱	۱۹.۷۸	پس آزمون				
۴.۸۳	۱۶.۷۸	پیش آزمون	آزمایش			
۴.۷۷	۲۶.۱۹	پس آزمون	کنترل			
۷.۷۷	۲۲.۵۳	پیش آزمون				
۶.۶۴	۲۱.۷۵	پس آزمون	آزمایش			
۴.۹۲	۱۹.۷۲	پیش آزمون				
۵.۵۸	۱۹.۸۸	پس آزمون				
۵.۱۵	۱۷.۲۵	پیش آزمون				
۵.۱۴	۱۷.۰۶	پس آزمون	کنترل			
۵.۵۲	۱۸.۳۸	پیش آزمون	آزمایش		خانواده و دوستان	
۵.۳۰	۲۵.۹۱	پس آزمون				
۶.۹۲	۲۱.۴۴	پیش آزمون	کنترل			
۶.۲۰	۲۱.۷۸	پس آزمون				
۴.۷۷	۱۷.۳۷	پیش آزمون	آزمایش			نقش های مساوات طلبانه
۴.۸۵	۲۴.۱۳	پس آزمون				
۷.۱۷	۲۲.۲۲	پیش آزمون	کنترل			
۶.۶۶	۲۲.۵۹	پس آزمون				
۵.۷۰	۱۸.۷۲	پیش آزمون	آزمایش	جهت گیری مذهبی		
۶.۰۶	۲۵.۸۸	پس آزمون				
۷.۳۴	۲۳.۲۵	پیش آزمون	کنترل			
۶.۶۴	۲۲.۷۵	پس آزمون				
۱۹.۷۶	۲۱۳.۴۱	پیش آزمون	آزمایش	نمره کل		
۱۸.۳۲	۲۹۸.۵۰	پس آزمون				
۲۰.۹۵	۲۲۸.۹۷	پیش آزمون	کنترل			
۲۱.۱۰	۲۲۹.۹۶	پس آزمون				

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس نمرات رضایت زناشویی دو گروه در پس آزمون

توان آماری	ضریب اتا	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۱.۰۰	.۷۲	.۰۰۰	۱۶۲.۶۰	۱۷۶۰۷.۹۱	۱	۱۷۶۰۷.۹۱	پیش آزمون
۱.۰۰	.۹۳	.۰۰۰	۸۵۷.۵۶	۹۲۸۶۰.۴۴	۱	۹۲۸۶۰.۴۴	عضویت گروهی

با توجه به اینکه سطح معناداری از ۰.۰۵ کمتر است، می توان نتیجه گرفت که تفاوت گروه آزمایش و کنترل در نمره کل رضایت زناشویی معنادار بوده و مهارت آموزی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) بر رضایت زناشویی گروه آزمایش تأثیر داشته است.

جدول ۶: آزمون Box's M برای بررسی فرض تساوی ماتریس واریانس - کوواریانس

معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	آماره F	Box's M
.۰۰۸	۱۲۱۳۸.۷۱	۷۸	۱.۲۲	۱۲۰.۴۷

با توجه به اینکه سطح معناداری بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین فرض برابری ماتریس واریانس - کوواریانس دو گروه پذیرفته می شود.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر ابعاد رضایت زناشویی در دو گروه

توان آماری	ضریب اتا	معناداری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرض	آماره F	Wilks' Lambda	متغیر
۱.۰۰	.۷۴	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۹.۶۵	.۲۵	تحریف آرمانی (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۹۶	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۷۹.۸۲	.۰۳	رضایت زناشویی (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۸۹	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۲۷.۶۲	.۱۰	مسائل شخصیتی (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۸۰	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۱۳.۲۷	.۱۹	ارتباط (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۹۳	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۴۵.۳۷	.۰۶	حل تعارض (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۸۴	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۱۷.۷۷	.۱۵	مدیریت مالی (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۸۶	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۲۱.۰۴	.۱۳	اوقات فراغت (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۸۲	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۱۵.۰۳	.۱۷	رابطه جنسی (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۷۰	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۷.۷۱	.۲۹	فرزندپروری (پیش آزمون)

۱.۰۰	.۹۲	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۳۸.۹۶	.۰۷	خانواده و دوستان (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۹۳	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۴۳.۰۸	.۰۷	نقش های مساوات طلبانه (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۸۶	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۲۱.۵۱	.۱۳	جهت گیری مذهبی (پیش آزمون)
۱.۰۰	.۹۴	.۰۰۰	۳۹.۰۰	۱۲.۰۰	۵۲.۳۶	.۰۵	عضویت گروهی

است. این یافته ها همچنین با نتایج حاصل از پژوهش های هانسون و لندبلند (۲۰۰۶)، استنلی و مارکمن (۲۰۰۳)، زادهوش و همکاران (۱۳۸۹)، احمدی نوده و همکاران (۱۳۸۵)، فقیهی (۱۳۸۶) و دانش (۱۳۸۹) همسو می باشد که همگی نشان داده اند با آموزش مهارت های زندگی زناشویی می توان رضایت و سازگاری زناشویی زوجین را بهبود بخشید.

مهارت های ارائه شده در بسته تدوین شده به دلیل جامعیت توانسته بود تمامی خرده مقیاس های رضایت زناشویی انریچ را پوشش دهد. آموزش مهارت های شناختی و اصلاح نگرش ها نسبت به خود، خدا و همسر و افزایش بینش و نگرش اعضا توانسته بود بر مقیاس های تحریف آرمانی، مسائل شخصیتی، حل تعارض و جهت گیری مذهبی اثر گذار باشد. از طرفی این آموزش همراه با توصیه های رفتاری در زمینه وظایف و نقش هر یک از زوجین در زندگی زناشویی توانسته بود بر نقش های مساوات طلبانه اثر گذار باشد. آموزه ها و تعالیم اهل بیت در زمینه چگونگی برقراری ارتباط صحیح و اصول آن اثری مثبت بر عامل ارتباطی در زوجین داشته و افزایش دانش و بینش نسبت به مسائل جنسی و تقدس آن توانسته است بر روابط جنسی زوجین مؤثر باشد. همچنین دیدگاه اسلام در زمینه مسائل مالی و جهادگونه بودن تلاش مرد برای تأمین معاش، و از طرف دیگر، توکل و اعتماد به خدا و نیز تدبیر و قناعت در مسائل اقتصادی اثری مثبت بر مدیریت مالی زوجین داشته است. از طرف دیگر، طرح

با مشاهده سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵ در عضویت گروهی در جدول فوق، به این نتیجه می رسیم که ابعاد رضایت زناشویی در دو گروه، تفاوت معنادار داشته است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت (علیهم السلام) و بررسی اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان بود. یافته ها نشان داد این تعالیم بر نمره کل رضایت زناشویی و نیز همه خرده مقیاس های آن نسبت به گروه کنترل تأثیر معناداری داشته است. اگر چه در این زمینه پژوهش مشابهی یافت نشد، اما به برخی نتایج پژوهش های مشابه که با پژوهش حاضر همسو هستند اشاره می شود. پری (۲۰۰۶) به بررسی زندگی خانوادگی، عملکرد دینی و مذهبی در آسیا پرداخت؛ نتایج پژوهش نشان داد که بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد. باقریان و بهشتی (۱۳۹۰) نشان دادند که از طریق آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر آموزه های اسلامی می توان رضایت زناشویی زوجین را افزایش داد. منجزی و همکاران (۱۳۹۱) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوج ها پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر بهبود رضایت مندی زناشویی زو ها در پس آزمون و پیگیری مؤثر بوده

می‌توان از رویکردهای دینی برای کمک به حل مشکلات زوج‌ها و همچنین افزایش کیفیت ارتباط آنها استفاده کرد. با توجه به اینکه تعداد زیادی از جمعیت کشورمان ایران معتقد به دین اسلام هستند، ممکن است در پاره‌ای موارد روش‌هایی که با اعتقادات آنها انطباق ندارد نتواند به طور کامل کارآمد باشد. بنابراین لازم است در کنار روش‌های غربی از روش‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی نیز در آموزش‌های خود به زوجین استفاده کنیم و کارآمدی روش‌های اسلامی را در مقابل روش‌های دیگر بیازماییم و با آموزش این شیوه‌ها خود را به ابزار دیگری مجهز کنیم تا در هر موقعیت از روش متناسب با آن موقعیت استفاده نماییم.

به طور کلی، بر اساس یافته‌های این پژوهش و تأثیری که دین در رفتار و عملکرد افراد دارد، و نیز با توجه به هویت دینی مردم کشور ما، می‌توان با یادآوری آیات قرآن و احادیث پیامبر (ص) و ائمه (ع) - که سرشار از توصیه‌های کارآمد و متناسب با عصر حاضر، درباره‌های اساسی‌ترین مسائل خانواده است - مجموعه‌ای کامل به خانواده‌ها عرضه کرد تا پاسخگویی همه نیازهای فردی، اجتماعی، روانی و عاطفی، جسمانی و معنوی آنها باشد و به بهبود رضایت زناشویی زوجین منجر گردد.

محدودیت‌های پژوهش

- این پژوهش در شهر اصفهان انجام شد و در تعمیم آن به شرایط دیگر باید به تفاوت موقعیت‌ها و خرده فرهنگ‌ها توجه کرد.

- به دلیل کمبود وقت، در این پژوهش وضعیت زوجین شرکت‌کننده پیگیری نشده است.

- به دلیل تعداد زیاد شرکت‌کنندگان، فرصت کافی برای بررسی تکالیف انجام شده توسط اعضا به طور

مباحث مربوط به شادی و نیز نحوه برقراری ارتباط با دیگران توانسته است بر خرده‌مقیاس‌های خانواده و دوستان و اوقات فراغت مؤثر باشد. علاوه بر این، بالاتر بودن میانگین نمرات رضایت زناشویی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش را می‌توان این‌گونه توجیه کرد که چون در طول جلسات آموزش تلاش می‌شد با حضور و مشارکت پویای شرکت‌کنندگان، مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و تعالیم اهل بیت با ارائه مثال و نمونه‌های فراوان از منابع معتبر دینی و تمرین‌های مختلف در حیطه روابط همسران - که مورد تأکید آموزه‌های اسلامی بود - به خوبی تفهیم شود و همچنین انجام تکالیف ارائه شده در هر جلسه با محتوای تأکید شده بر آموزه‌های همان جلسه، خصوصاً با تمرکز بر روابط زوجین و در اکثر مواقع با مشارکت هر دو نفر از زوجین باعث تثبیت این مفاهیم به طور اصولی‌تر در شرکت‌کنندگان گردیده است و علاوه بر این، ماهیت آموزه‌های دینی به گونه‌ای است که در اکثر موقعیت‌های ارتباطی قابلیت کاربردی دارد و احتمالاً این امر سبب دوام و پایداری بیشتر آنها می‌گردد.

از این رو می‌توان گفت اعمال و عقاید مذهبی نیروی تازه‌ای به خانواده و اعضای آن می‌بخشد و در نتیجه مشارکت آنها را در تجارب معنوی بیشتر و ایمان اعضا را قوی‌تر می‌کند (منجری و همکاران، ۱۳۹۱: ۵). از طرف دیگر، از آنجایی که این آموزه‌ها جزئی از فرهنگ دینی و اعتقادی مردم کشور ما هستند و مردم تمایل دارند رفتارهای خود را با آموزه‌های دینی تطبیق دهند، دست یافتن به چنین نتیجه‌ای در این زمینه دور از انتظار نبود.

همان‌گونه که کلانتری (۱۳۸۳)، به نقل از زادحوش و همکاران، (۱۳۹۰: ۶۶) بیان کرده است، با اصلاح و تقویت نگرش مذهبی در کنار سایر تکنیک‌های درمانی

مجزا فراهم نبود و از اعضا، به طور کلی در مورد نحوه انجام تکالیف سؤال می شد.

پیشنهادات پژوهش

پیشنهادات کاربردی

- آموزش مهارت های زندگی زناشویی مبتنی بر آموزه های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین تأثیر داشته است. پیشنهاد می شود از این روش در کلینیک ها و مراکز مشاوره و نیز مراکز فرهنگی - مذهبی جهت آموزش به زوجین استفاده شود.

- پیشنهاد می شود آموزش های زندگی زناشویی بر اساس آموزه های اسلامی برای زوجین مراجعه کننده به شوراهای حل اختلاف و دادگستری ها اجرا شود.

- پیشنهاد می شود آموزش های زندگی زناشویی بر اساس آموزه های اسلامی برای افراد در شرف ازدواج آموزش داده شود.

پیشنهادات پژوهشی

- پیشنهاد می شود از این بسته آموزشی در تحقیقات طولی و به صورت پیگیرانه استفاده گردد.

- پیشنهاد می شود بسته های آموزشی مبتنی بر آموزه های اسلامی و یا تلفیقی، پیش از ازدواج آموزش داده شود و اثربخشی آن بعد از ازدواج مورد بررسی قرار گیرد.

- پیشنهاد می شود بسته های آموزشی مبتنی بر آموزه های اسلامی در سایر شهرها و فرهنگ ها و بر روی گروه های مختلف جمعیتی اجرا شود.

منابع

احمدی نوده، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی؛ عرب نیا، علیرضا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین تقیدات

مذهبی و سازگاری زناشویی، خانواده پژوهی، ۲(۵): ۶۷-۵۵.

باقریان، مهنوش؛ بهشتی، سعید. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه های اسلامی بر سازگاری زناشویی زوجین، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۲(۶): ۸۹-۷۳.

برغندان، میترا؛ عنایتی، میرصلاح الدین؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران کارمند طرح اقماری. یافته های نو در روانشناسی، ۲(۷): ۱۰۷-۹۵.

بیات مختاری، نازنین. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

ثنایی، باقر؛ علاقبند، ستیلا؛ هومن، عباس. (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.

حسینیان، سیمین؛ شفیع نیا، اعظم. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی زنان. اندیشه های نوین تربیتی، ۱(۴): ۷-۲۲.

حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی؛ ادیب راد، نسترن. (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان، مجله روانشناسی، ۶(۴): ۳۳۵-۳۲۴.

حیرت، عاطفه. (۱۳۸۸). اثربخشی زوج درمانی اسلام محور بر سازگاری، سلامت روان و خوش بینی

- زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- دانش، عصمت. (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم انداز اسلامی، *مطالعات روان‌شناختی*، ۶(۲): ۱۸۶-۱۶۷.
- زاده‌هوش، سمیه؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ کلانتری، مهرداد؛ رسول‌زاده طباطبائی، کاظم. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی و گروه درمانی شناختی رفتاری کلاسیک بر کیفیت ارتباط زناشویی بانوان. *خانواده پژوهی*، ۷(۱): ۶۸-۵۵.
- سلیمانیان، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی (بر اساس رویکرد شناختی) بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- طارمیان، فرهاد؛ ماهجوی، ماهیار؛ فتحی، طاهر. (۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی (۲)، تهران: تربیت.
- عامری، فریده؛ نوربالا، احمدعلی؛ ازه‌ای، جواد؛ رسول‌زاده طباطبائی، کاظم. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلالات زناشویی، *مجله روانشناسی*، ۷(۳): ۲۳۲-۲۱۸.
- عیدی، رقیه؛ خانجانی، زینب. (۱۳۸۵). بررسی رضایت زناشویی در سبک‌های مختلف دلبستگی. فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۱(۳ و ۲): ۱۹۱-۱۶۵.
- فتوحی بناب، سکینه؛ حسینی نسب، داوود؛ هاشمی، تورج. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری اسلامی و تحلیلی رفتار متقابل بر خودشناسی زوج‌های ناسازگار، *مطالعات روان‌شناختی*، ۷(۲): ۵۸-۳۷.
- فقیهی، علی‌نقی. (۱۳۸۶). آموزش روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران، *تربیت اسلامی*، ۲(۴): ۱۳۰-۸۹.
- منجزی، فرزانه؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوج‌ها، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۱): ۱۰-۳.
- Dudley, M. & Kosinski, F. (۲۰۰۶). "Religiosity and marital satisfaction: A research note", *Review of Religious research*, ۳۲(۱): ۷۸-۸۶.
- Hansson, K., & Lund Bland, A. (۲۰۰۶). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, ۲۸(۱).
- Heaton, T.B. & Pratt, E.L. (۲۰۰۴). "The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability", *Journal of Family Issues*, ۱۱(۲): ۱۹۱-۲۰.
- fehM-Kaiser, A: Hahlweg, K. walfsdorf, G. and Groth. T. (۱۹۹۸). "The efficacy of a compact psycho educational group training program for married couples", *Journal of consulting and clinical psychology*, ۶۶(۵): ۷۵۳-۷۶۰.
- Markman, H. J., & Hahlweg, K. (۱۹۹۳). "The prediction and prevention of marital distress: An international

perspective”, *Clinical Psychology Review*, ۱۳: ۲۹-۴۳.

Marsh, R & Dallos, R. (۲۰۰۱). “Roman Catholic couples: wrath and religion”, *Fam Process*. Fall, ۴۰(۳): ۳۴۳-۶۰.

Patterson, J, Hayworth, M, Turner, C & Raskin, M. (۲۰۰۱),” Spiritual issues in family therapy: A graduate-level course”, *Journal of Marital and Family Therapy*, ۲۶: ۱۹۹-۲۱۰.

Perry, geramy. (۲۰۰۶)”family Life, Religion and Religious Practice in an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice”, *Journal info*, ۹(۷۱):۸۷۵-۸۹۳.

Robinson, L. & Blanton, P. (۲۰۰۵). “Marital strengths in enduring marriages”, *Family Relation*, ۴۲(۱): ۳۸-۴۵

Stanley, S. M. Amato, P. R. , Johnson, C. A & Markman, H. J. (۲۰۰۶),” Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey”, *Journal of Family Psychology*, ۲۰(۱): ۱۱۷-۱۲۶.

Stanley, S. M., Markman, H. Y. (۲۰۰۳). *Facts a bout marital distress and divorce*. Denver: university of Denver, ۱۱: ۹۱-۹۵.