

## شناسایی مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر فرهنگ

### Identifying Marital Enrichment Skills based on Culture

<https://dx.doi.org/10.52547/JFR.17.3.328>

**S. Safari, M. A.**

Department of Education and Counseling,  
 University of Bojnord, Bojnord, Iran

**A. Heydarnia, Ph.D.**

Department of Education and Counseling, Univer-  
 sity of Bojnord, Bojnord, Iran

**H. Abbassi, Ph.D.**

Department of Education and Counseling, Univer-  
 sity of Bojnord, Bojnord, Iran

**سعیده صفری**

گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه بجنورد

✉ **دکتر احمد حیدرنیا**

گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه بجنورد

**دکتر هادی عباسی**

گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه بجنورد

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۲/۱۴

دریافت نسخه اصلاح‌شده: ۱۴۰۰/۶/۱۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۶/۳۱

#### Abstract

Marriage is a unique relationship that enriches the relationship between the couples, and plays an important role on stability and satisfaction. The purpose of this study is to identify marital life enrichment skills based on Q methodology. Semi-structured interview was conducted to create the concourse with 24 ordinary people and 16 family experts in Bojnord, North Khorasan Province.

✉ Corresponding author: Department of Education and Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord Iran.  
 Email: [heydarnia\\_55@yahoo.com](mailto:heydarnia_55@yahoo.com)

#### چکیده

ازدواج رابطه منحصر به فردی است که غنی‌سازی روابط زوجین، نقش مهمی در تحکیم و رضایت‌مندی آن دارد. پژوهش حاضر با هدف شناسایی مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر فرهنگ بر مبنای روش‌شناسی کیو انجام شد. برای ایجاد فضای گفت‌وگو با ۲۴ نفر از افراد عادی و ۱۶ نفر از افراد متخصص در حوزه خانواده در استان خراسان شمالی، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد.

✉ نویسنده مسئول: بجنورد، دانشگاه بجنورد، دانشکده علوم انسانی، گروه علوم تربیتی و مشاوره  
 پست الکترونیکی: [heydarnia\\_55@yahoo.com](mailto:heydarnia_55@yahoo.com)

Sample subjects were selected purposefully and the sampling continued until the saturation stage was completed. Thirty four sentences were categorized by experts in order of priority. The factor analysis of the Q group with the varimax rotation showed that there were six factors. The findings showed that, from the viewpoint of family experts, the most important skills for enriching marital life are respectively: self-knowledge and awareness of personality differences, communication skills, realism, religious and spiritual skills, emotional management, and awareness of the family's evolutionary cycle. The findings of this study can be used to educate couples who are at the beginning of their marital life. Family and marital counselors can also use these findings for premarital education as well as for teaching couples who are in the early years of their life.

**Keywords:** Marital Life Enrichment Skills, Couple Relationships, Culture and Marriage.

افراد نمونه به‌صورت هدفمند انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا رسیدن به مرحله اشباع ادامه یافت. ۳۴ عبارت توسط متخصصان به‌ترتیب اولویت دسته‌بندی شدند. تحلیل عاملی دسته کیو با چرخش واریماکس، حاکی از وجود شش عامل بود.

یافته‌ها نشان داد که از دید متخصصان حوزه خانواده، مهم‌ترین مهارت‌ها برای غنی‌سازی زندگی زناشویی به‌ترتیب عبارت‌اند از: خودشناسی و آگاهی از تفاوت‌های شخصیتی، مهارت‌های ارتباطی، واقع‌نگری، مهارت‌های دینی و معنوی، مدیریت هیجانی و آگاهی از چرخه تکاملی خانواده. براساس عامل‌های شناسایی‌شده، محتوای پروتکل آموزشی برای غنی‌سازی زندگی زناشویی در هشت گام ارائه شد. نتایج این پژوهش می‌تواند برای آموزش به زوج‌هایی که در آغاز مسیر زندگی زناشویی هستند مورد استفاده قرار گیرد. همچنین مشاوران خانواده و ازدواج می‌توانند از یافته‌های پژوهش برای آموزش‌های پیش از ازدواج و آموزش به زوجینی که در سال‌های اول زندگی مشترک هستند استفاده کنند.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی، روابط زوجین، فرهنگ و ازدواج

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

فرهنگ هویت اصلی یک جامعه است که براساس بافت بومی هر جامعه‌ای متفاوت است (هافستد<sup>۱</sup>، ۱۹۸۳). از این رو تفاوت تعریف و مفهوم ازدواج در جوامع و فرهنگ‌های مختلف بیانگر این است که هر کشور معنای خاصی از ازدواج در ساختار اجتماعی و فرهنگی بومی خود دارد (تسینگ و هسو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). محققان معتقدند ازدواج یک سنت جهان‌شمول است که تحت تأثیر فرهنگ قرار دارد، به‌طوری که در هر فرهنگ معیارها و عوامل اثرگذار در پایداری و تحکیم آن متفاوت است (چراغی و ابراهیمی، ۱۳۹۹). ساختار فرهنگی ازدواج در ایران با سایر کشورها متفاوت است و بیشتر از مذهب تأثیر گرفته است و از دیرباز ازدواج در نظر ایرانیان باستان، تقدس و اهمیت خاصی داشته است (صفری، ۱۴۰۰ و صاحب‌دل، ۱۳۹۴). با پذیرش اسلام توسط ایرانیان، سنت‌ها و آیین ازدواج نیز تحت تأثیر اسلام قرار گرفت.

از دیدگاه اسلام ازدواج یک سنت الهی است. در فرهنگ اسلامی و مبتنی بر مهم‌ترین مرجع یعنی قرآن، معیارهای مهم برای پایداری زندگی زناشویی عبارت‌اند از: دینداری (بقره: ۲۲۱)، تعهد و وفاداری (مؤمنون: ۸) مهرورزی به همسر (روم: ۲۱)، مسئولیت‌پذیری (قیامت: ۳۶)، توجه به رابطه جنسی (آل عمران: ۱۴)، پرهیز از تفاخر به داشته‌های مادی (حدید: ۲۰) و... این موارد نشان از قداست و اهمیت بالای ازدواج در فرهنگ ایرانی دارد. در فرهنگ ایرانی ازدواج به‌عنوان امری ارزشمند و مهم در نظر گرفته می‌شود، به‌طوری که پای‌بندی به تقیدات اسلامی به بهبود رابطه زوجی و تقویت و استحکام آن کمک می‌کند (خدادادی سنگده، ۱۳۹۳).

در فرهنگ جوامع غربی، ازدواج یک پدیده اجتماعی (ثورنتون و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸) ذکر شده است. همچنین ازدواج، پیوند میان دو انسان برای تولید نسل تلقی می‌شود که برای تشکیل زندگی و دستیابی به اهداف تعیین‌شده است (کمپیل و ورایت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). از دیگر دلایل ازدواج در این جوامع بالا رفتن سطح سلامت عمومی و کاهش افسردگی است که موجب می‌شود افراد پریشانی روانی کمتری را تجربه کنند و تمایل به زندگی طولانی‌تری داشته باشند (کالمجین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). اما در فرهنگ ایرانی یکی از اهداف مهم ازدواج، کسب آرامش روانی و اطمینان قلبی زوجین در سایه برقراری ارتباطات عاطفی است. از دیدگاه فرهنگ ایرانی که متأثر از اسلام است، ازدواج موجب احساس آرامش و رضایت‌مندی زوجین می‌شود (جوادی، افروز، حسینیان، آذربایجانی و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۴). با در نظر گرفتن این تفاوت‌ها، ممکن است دلایل نگه‌دارنده افراد در کنار یکدیگر و عواملی که موجب استحکام پیوند زناشویی می‌شود نیز متفاوت باشد. امروزه آمار طلاق در بیشتر کشورها روند صعودی پیدا کرده است (مارتینز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷؛ فلاحی و دلدار، ۱۳۹۵). به همین دلیل برای جلوگیری از طلاق و حفظ کيان خانواده، برنامه‌های غنی‌سازی به وجود آمده‌اند. غنی‌سازی زندگی زناشویی، اقداماتی است که به‌منظور رشد رابطه زناشویی صورت می‌گیرد و سبب تقویت و استحکام آن می‌شود (اولسون و اولسون-سیگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳؛ برگر و هانا<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹). هدف تمامی برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج، استحکام ارتباطات زوجین و افزایش مهارت‌های بین‌فردی آن‌هاست تا از آشفتگی در زندگی زناشویی پیشگیری کند. از سال ۱۹۵۰ تاکنون برنامه‌های غنی‌سازی بسیاری در ایالات متحده ایجاد شده و موفقیت این برنامه‌ها موجب شده است در کشورهای اروپایی نیز با استقبال خوبی مواجه شود (دیویس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵). این برنامه‌ها به بهبود و پربارسازی زندگی زوجین و آموزش مهارت‌های مورد نیاز آن‌ها کمک می‌کند. تعدادی از این برنامه‌ها که بیشترین پشتوانه پژوهشی را دارند عبارت‌اند از: برنامه بهبود رابطه<sup>۱۰</sup> (گورنی<sup>۱۱</sup>، ۱۹۷۷)، برنامه آماده‌سازی/ غنی‌سازی<sup>۱۲</sup> (اولسون و اولسون، ۱۹۹۹)، برنامه آموزش غنی‌سازی برای ازدواج بهتر<sup>۱۳</sup> (دینک‌مایر و کارلسون<sup>۱۴</sup>، ۱۹۸۴) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه<sup>۱۵</sup> (مارکمن<sup>۱۶</sup>، ۱۹۹۰).

مطالعات نشان می‌دهد درک تفاوت‌های فرهنگی در جوامع فردگرا و جمع‌گرا در پیشبرد اهداف غنی‌سازی ازدواج تأثیرگذار است (کاظم و رفیق<sup>۱۷</sup>، ۲۰۲۱). تفاوت فرهنگ‌های فردگرا و جمع‌گرا در مقوله ازدواج و عوامل تحکیم و غنی‌سازی رابطه زوجی، متأثر از باورها و تقیدات هر کشوری است. در فرهنگ فردگرای غربی ارائه خدمات برای تحکیم رابطه یک زوج در سطوح مختلف رابطه از جمله دوران نامزدی، پیش از ازدواج، ازدواج برای انواع زوج‌ها از جمله هم‌خانه و هم‌جنس‌گرا صورت می‌گیرد که مورد حمایت

جامعه و قانون نیز هست و این تنوع در رابطه زوجی در این فرهنگ‌ها کاملاً شناخته شده است (کافمن و کامپتون<sup>۱۸</sup>، ۲۰۲۱). اما در فرهنگ جمع‌گرای ایرانی که عموماً متأثر از سنت‌های قومی و مذهبی است، رابطه زوجی در قالب ازدواج یک زن و مرد مورد پذیرش جامعه و از حمایت قانون برخوردار است. از طرفی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نقش خانواده اصلی و پیوند و وابستگی بین‌فردی در فرهنگ جمع‌گرای ایرانی در روابط زوجین تأثیرگذار است؛ در حالی که در جوامع فردگرای غربی بر خانواده هسته‌ای متمرکز است و روابط زوجین متأثر از خانواده اصلی نیست و در فروپاشی یا غنی‌سازی زندگی زناشویی تأثیرگذار نیست (فتحی و همکاران، ۱۳۹۵).

بررسی مطالعات نشان می‌دهد شاخص‌های غنی‌سازی ازدواج در فرهنگ فردگرای غربی عموماً دربرگیرنده طیف وسیعی از مداخلاتی است که برای انواع روابط زوجی مورد استفاده قرار می‌گیرد و بر همین اساس برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج تدوین شده‌اند. از جمله برنامه پیشگیری و بهبود رابطه که مارکمن (۱۹۹۰) تدوین کرده است و در این برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل تعارض، مهارت توجه به نگرش‌ها و تعیین تعهدات، و توجه به معقول بودن انتظارات به زوجین ارائه می‌شود. برنامه آموزش غنی‌سازی برای ازدواج بهتر را هم دینک‌مایر و کارلسون (۱۹۸۴) ارائه کردند و در این برنامه مهارت‌هایی برای تداوم و تقویت عشق، مهارت حل تعارض به زوجین آموزش داده می‌شود. برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه<sup>۱۹</sup> را هم گوردن<sup>۲۰</sup> (۱۹۸۳) ارائه کرد و به آموزش مهارت گوش دادن، مهارت رسیدن به توافقات آگاهانه، روشن‌سازی فرضیات و برداشت‌های شخصی از یکدیگر، مهارت تغییر کردن و پذیرش مسئولیت از طریق تعهد به انجام قراردادهای تعیین شده و در میان گذاشتن مسائل و ادراکات به صورت نوبتی می‌پردازند. برنامه آماده‌سازی/ غنی‌سازی ازدواج را اولسون و اولسون (۱۹۷۸) تدوین کردند و در آن، مهارت نحوه برقراری ارتباط، قدرت حل مسئله، وضعیت خانواده اصلی، مدیریت مالی در زندگی شخصی و اهداف و آگاهی از فلسفه ازدواج آموزش داده می‌شود. برنامه ارتباط بین زوجین<sup>۲۱</sup> که میلر<sup>۲۲</sup> (۱۹۷۸) ارائه کرد، به آموزش مهارت‌های گفت‌وگو، گوش کردن، فرستادن و دریافت پیام‌ها به طور واضح‌تر، چرخه آگاهی، و مهارت حل تعارض می‌پردازد.

گرچه تمامی این برنامه‌ها به صورت آکادمیک به آموزش زوجین و تربیت مربی برای غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌پردازند و هم اکنون نیز به صورت گسترده در بسیاری از کشورها از جمله ایران مورد استفاده قرار می‌گیرند اما نقاط ضعفی نیز دارند، از جمله: این برنامه‌ها زمان‌بر هستند و اثربخشی آن‌ها در درازمدت معلوم می‌شود. برنامه‌های غنی‌سازی زناشویی عموماً به گروه‌های جمعیتی متوسط و بالاتر از متوسط پیشنهاد می‌شود و کمتر به جمعیت‌های گوناگون معرفی و عرضه شده است. شرکت‌کنندگان جوان با تحصیلات بالاتر که مدت کمی از ازدواجشان گذشته است نفع بیشتری از این برنامه‌ها می‌برند (گیبلین و کامبز<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۳).

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد در سال‌های اخیر مقوله فرهنگ مورد توجه پژوهشگران ایرانی قرار گرفته است و به جای تعمیم نتایج سایر فرهنگ‌ها، با انجام پژوهش‌های کیفی به دنبال بومی‌سازی و درک عمیق تفاوت‌های فرهنگی هستند. از جمله در پژوهش چراغی و همکاران (۱۳۹۶)، مدل روابط حاکم بر خانواده ایرانی، تحت عنوان مدل سیستمی- مثلثی خانواده و مقیاس آن ارائه شده که اضلاع این مثلث شامل رابطه همسر، فرزند و خانواده همسر است. طبق این مدل بین روابط همسران و خانواده‌های اصلی یکدیگر،

روابط مثلثی ایجاد می‌شود که کیفیت روابط در هر یک از اضلاع مذکور بر کیفیت روابط در سایر اضلاع تأثیر خواهد داشت.

در پژوهش دیگری فتحی و همکاران (۱۳۹۵) به ارائه مدل ازدواج رضایت‌مند در فرهنگ ایرانی به روش نظریه داده‌بنیاد پرداختند. یافته‌ها نشان داد ویژگی‌های شخصی کارآمد، باورهای کارآمد، سیستم زوجی و سیستم والدینی، به‌عنوان شرایط میانجی و راهبردهای حل تعارض از طریق راهبردهای زوجی کارآمد و راهبردهای خانوادگی کارآمد منتهی به رضایت زناشویی می‌شود. در پژوهش صادقی، مظاهری و موتابی (۱۳۸۹) که به معرفی نظام ایرانی کدگذاری مشاهده‌ای از تعاملات دوجانبه زوجین پرداختند، نتایج نشان داد که نظام کدگذاری تعامل زوجین ایرانی شامل ۲۳ کد تعاملی است. ۱۵ کد تعاملی منفی (۱۱ کد تنفر، اهانت، کج‌خلقی، سلطه‌گری، انتقاد، عصبانیت، تنش، شوخ‌طبعی، دفاعی رفتارکردن، غمگینی و دیوار سنگی شبیه سایر نظام‌های کدگذار در مطالعات دیگر است و ۴ کد متمایز این مطالعه شامل: خانواده، اهانت به خود، تخطئه کردن رابطه و قواعد جنسیتی است)، ۱ کد خنثی، گفتن کلمه «ما» در مورد روابطشان و ۷ کد تعاملی مثبت همچون علاقه برای رابطه، تصدیق و تأیید کردن، عاطفه، شوخی، شگفت‌زده کردن و خودافشایی مشابه کدهای مطالعات دیگر است.

جوادی و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود به تهیه و تدوین برنامه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی برای افزایش رضایت‌مندی زوجین پرداختند که بسته آموزشی آن‌ها شامل: شناخت اهداف ازدواج، ارتباط کلامی، حالات و روابط غیر کلامی، تعاملات عاطفی، روابط جنسی، تصمیم‌گیری و حل مشکلات، باورهای دینی و ارزش‌های اخلاقی، مدیریت خانواده و روش فرزندپروری است.

زیربنای نظام خانواده روابط زوجین است که جزو پیچیده‌ترین روابط انسانی محسوب می‌شود، لذا تحکیم بنیان خانواده و شناسایی عواملی که در آن نقش دارند اهمیت بسزایی دارد (احمدی، پناغی و صادقی، ۱۳۹۷). از طرفی، رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار مقرون‌به‌صرفه‌تر است (دیویس، ۲۰۱۵). اما برنامه‌های غنی‌سازی موجود در جوامع فردگرای غربی، متناسب با فرهنگشان تدوین شده است که ممکن است در درازمدت در سایر فرهنگ‌ها کارایی چندانی نداشته باشد (گیلین و کامبز، ۲۰۰۳). از این رو به نظر می‌رسد نمی‌توان به‌راحتی پژوهش‌ها و برنامه‌های انجام‌شده در این فرهنگ‌ها را به فرهنگ ایرانی تعمیم داد و به کار برد. بنابراین مهارت‌هایی که در برنامه‌های غنی‌سازی آموزش داده می‌شود نه‌تنها ممکن است همه نیازهای زوجین ایرانی را پوشش ندهد، بلکه ممکن است متفاوت نیز باشد، بنابراین در فرهنگ ایرانی خلأ پژوهشی در شناسایی و تدوین مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی مشهود است. به‌علاوه، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از فروپاشی زندگی زناشویی، نیازمند یافتن مهارت‌های تأثیرگذار در بستر فرهنگ و انجام پژوهش‌های مبتنی بر فرهنگ است. از این رو شناسایی عواملی که غنی‌سازی روابط زوجین را تحکیم می‌بخشد، می‌تواند این خلأ را پوشش دهد. امروزه در گذار از جامعه سنتی به مدرنیته، خانواده‌ها به‌سمت خانواده هسته‌ای گرایش پیدا کرده‌اند و ارتباطات با یکدیگر کمتر شده و به نظر می‌رسد زوجین نیازمند فراگیری آموزش‌هایی در خارج از محیط خانواده و از طریق متخصصان در این زمینه هستند. لذا سؤال پژوهش حاضر این است که زوجین برای غنی‌سازی زندگی مشترکشان نیازمند آموزش چه مهارت‌هایی هستند؟

## روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات آمیخته (کیفی-کمی) و با روش‌شناسی کیو انجام شده است (یانگ<sup>۲۴</sup>، ۲۰۱۶). روش‌شناسی کیو نوعی روش‌شناسی است که اولین بار روان‌شناس و فیزیکی‌دان انگلیسی استیفنسون<sup>۲۵</sup> برای توسعه تحلیل عاملی به شیوه‌ای که برای تحقیقات استقرایی مناسب باشد معرفی‌اش کرد، اما به سرعت علاوه بر روان‌شناسی در حوزه‌های مختلف پژوهشی همچون مدیریت، علوم پزشکی و علوم اجتماعی نیز توسعه یافت. روش‌شناسی کیو بستری برای مطالعه سازمان‌یافته ذهنیت، دیدگاه فرد، باورها، افکار و نگرش‌ها فراهم می‌کند. هدف اصلی در این روش، آشکار ساختن الگوهای مختلف تفکر است، یعنی دیدگاه‌های افراد اهمیت دارد نه تعداد افرادی که دیدگاه‌های متفاوتی دارند (ویلینگ و راجرز<sup>۲۶</sup>، ۲۰۱۷). مهم‌ترین ویژگی روش مورد اشاره این است که افراد خود ذهنیاتشان را دسته‌بندی می‌کنند. تفاوت اصلی این روش‌شناسی با سایر روش‌های تحقیق در این است که در روش‌شناسی کیو به‌جای متغیرها، افراد و ذهنیت آن‌ها تحلیل می‌شود. پژوهشگران روش کیو را پیوندی بین روش‌های کیفی و کمی می‌دانند، زیرا از یک‌سو انتخاب مشارکت‌کنندگان از طریق روش‌های نمونه‌گیری احتمالی صورت نمی‌گیرد، بلکه نمونه افراد به‌صورت هدفمند و معمولاً با اندازه‌ای کوچک انتخاب می‌شود که آن را به روش کیفی نزدیک می‌سازد و از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش از طریق تحلیل عاملی و به‌صورت کاملاً کمی به دست می‌آید (براون<sup>۲۷</sup>، ۱۹۹۶ و روزالیا<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۸). در واقع این روش‌شناسی برای رتبه‌بندی گویه‌های بررسی‌شده با استفاده از مقیاسی شبیه مقیاس لیکرت به کار می‌رود و همبستگی بین پاسخ‌های افراد مختلف به این رتبه‌بندی معطوف می‌شود.

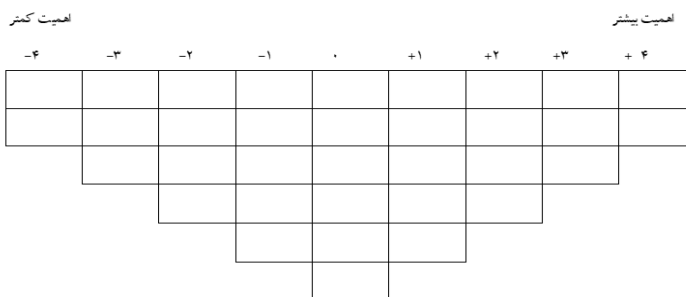
در روش‌شناسی کیو دو نوع نمونه‌گیری وجود دارد: نمونه‌گیری اول مربوط به انتخاب عبارات مناسب و متمایز از فضای گفتمان گردآوری‌شده است که به آن نمونه کیو می‌گویند و از آن برای تهیه دسته کیو استفاده می‌شود؛ نمونه‌گیری دوم مربوط به انتخاب مشارکت‌کنندگان از بین افرادی است که در فضای گفتمان حضور داشته‌اند (روزالیا، ۲۰۰۸).

برای ایجاد فضای گفتمان با ۲۴ نفر از افراد عادی (غیرمتخصص) و ۱۶ نفر از افراد متخصص (صاحب‌نظر) در حوزه خانواده در شهر بجنورد، استان خراسان شمالی، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد. افراد نمونه به‌صورت هدفمند انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا رسیدن به مرحله اشباع ادامه یافت. نمونه از نوع ناهمگون بود تا علاوه بر نظر متخصصان، نظر افراد عادی جامعه از جنبه‌های مختلف در رابطه با موضوع پژوهش بررسی شود و اطلاعات جمع‌آوری‌شده از جامعیت کافی برخوردار باشد. مدت ازدواج افراد عادی از ۲ تا ۴۲ سال متغیر بود و ۲ نفر از آن‌ها متارکه کرده بودند. ۷ نفر (۲۹/۲٪) تُرک، ۵ نفر (۲۰/۸٪) کُرد، ۳ نفر (۱۲/۵٪) ترکمن و ۹ نفر (۳۷/۵٪) فارس بودند. سن آن‌ها نیز از ۱۹ تا ۶۷ سال متغیر بود. ۱۶ نفر متخصص شامل: ۶ نفر (۳۷/۵٪) مشاور، ۲ نفر (۱۲/۵٪) روان‌شناس، ۲ نفر (۱۲/۵٪) جامعه‌شناس، ۲ نفر (۱۲/۵٪) متخصص علوم تربیتی، ۲ نفر (۱۲/۵٪) وکیل و ۲ نفر (۱۲/۵٪) متخصص علوم دینی بودند. ۱۳ نفر (۸۱/۳٪) مرد و ۳ نفر (۱۸/۷٪) زن بودند. برای رعایت اخلاق پژوهش، پس از کسب اجازه از شرکت‌کنندگان، مصاحبه‌ها ضبط و تمامی آن‌ها به‌صورت حضوری انجام شد. همچنین به افراد شرکت‌کننده اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی خواهد ماند. در ابتدای مصاحبه یک سؤال کلی از افراد پرسیده شد و سپس براساس آن سؤالاتی با توجه به فرایند مصاحبه پرسیده شد. زمان مصاحبه‌ها به‌طور متوسط ۳۰ دقیقه بود.

برخی از سؤالات مصاحبه که از افراد عادی شرکت‌کننده پرسیده شد عبارت‌اند از: «شما نیازمند آموزش چه مهارت‌هایی بودید تا زندگی‌تان به طلاق منجر نشود؟»، «با توجه به اینکه چندین سال از زندگی مشترکتان می‌گذرد، به نظر شما جوانان امروزی به چه آموزش‌هایی نیاز دارند تا زندگی پرباری داشته باشند؟»، «این آموزش‌ها در گذشته چطور بوده است؟»، «و آموزش‌ها الآن با گذشته چه تفاوتی کرده است؟». برخی از سؤالات مصاحبه که از متخصصان شرکت‌کننده پرسیده شد عبارت‌اند از: «به نظر شما زوجین جوان نیازمند آگاهی از چه مواردی هستند تا زندگی‌شان دوام بیشتری داشته باشد؟»، «در این زمینه چه مهارت‌هایی را باید آموزش ببینند؟»، «تجربه شما در این زمینه چیست؟»

### روش اجرا

این پژوهش براساس مراحل روش‌شناسی کیو (خوشگویان‌فرد، ۱۳۸۶) در هفت گام انجام شد: تعیین موضوع تحقیق، مرور پیشینه موضوع و تهیه فضای گفتمان، ارزیابی و جمع‌بندی فضای گفتمان، انتخاب عبارت برای نمونه کیو، ایجاد دسته کیو و انتخاب مشارکت‌کنندگان، مرتب‌سازی و تحلیل آماری داده‌ها. پس از تعیین موضوع و با هدف اجرای بهتر پژوهش، روش‌شناسی کیو با دریافت دیدگاه‌های دو مشاور، به‌صورت آزمایشی (پایلوت) انجام شد. محتوای فضای گفتمان از طریق مرور پیشینه موضوع و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. سپس به ارزیابی و جمع‌بندی فضای گفتمان پرداخته شد و اطلاعات به ۲۶۰ عبارت تبدیل شد. عبارات براساس شباهت موضوعی دسته‌بندی شدند و ۳۴ عبارت نهایی که معرف ذهنیت‌های مختلف درباره موضوع بودند به‌عنوان نمونه کیو به دست آمدند. در ادامه هر کدام از عبارات روی یک کارت نوشته شد، به‌طوری که عبارات طولانی نبود و پیچیدگی زیادی نداشت و از عبارات مأنوس و متفاوت استفاده شد. این دسته کارت‌ها، دسته کیو را تشکیل دادند. در مرحله بعد ۱۶ نفر افراد متخصص که برای ایجاد فضای گفتمان با آن‌ها مصاحبه شده بود کارت‌ها را دسته‌بندی کردند. در این مرحله، هر مشارکت‌کننده، ۳۴ کارت را روی نمودار کیو (شکل ۱) از +۴ (اهمیت بیشتر) تا -۴ (اهمیت کمتر) دسته‌بندی کرد. نمودار کیو از نوع با توزیع اجباری بود؛ بدین دلیل که در این نمودار، ارزیابی و دسته‌بندی کارت‌های کیو به‌صورت شفاف‌تر و با دقت و حساسیت بیشتری از سوی شرکت‌کنندگان انجام می‌شود (بلاک<sup>۲۹</sup>، ۱۹۶۱). بعد از مرتب‌سازی کارت‌ها، داده‌های گردآوری‌شده تجزیه و تحلیل شدند.



شکل ۱: نمودار کیو

برای تعیین پایایی نتایج حاصل از دسته‌بندی کارت‌ها، از روش آزمون- بازآزمون استفاده شد و نتیجه برای ۵۰ درصد از مشارکت‌کنندگان، ۰/۸۸ به دست آمد. برای تعیین روایی ۳۴ نتایج، از روش سه‌سویه‌سازی استفاده شد، به‌گونه‌ای که عبارت‌ها به ۱۵ نفر از مشاوران خانواده شاغل در مراکز مشاوره و دادگاه‌ها ارائه شد و آن‌ها تأیید کردند که ۳۴ عبارت نهایی، مهم‌ترین مهارت‌ها برای غنی‌سازی زندگی زناشویی هستند. همچنین نتایج حاصل با منابع مکتوب نیز همخوانی داشت. علاوه بر این، کارت‌ها به ۳ نفر از افراد عادی مشارکت‌کننده در فضای گفتمان داده شد و آن‌ها نیز تأیید کردند که مهارت‌های شناسایی‌شده موجب غنی‌سازی زندگی زناشویی می‌شود.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

به‌منظور تحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده از فضای گفتمان از روش تحلیل مقایسه‌ای مداوم استفاده شد که از رایج‌ترین روش‌های مورد استفاده در تحلیل داده‌های کیفی است (یانگ، ۲۰۱۸). به این صورت که هم‌زمان با جمع‌آوری اطلاعات حاصل از بررسی پیشینه پژوهش و پس از ضبط هر مصاحبه، متن آن بر روی کاغذ پیاده و چند بار خوانده شد. داده‌ها به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم شدند و به‌صورت استقرایی عبارت‌هایی که مرتبط با موضوع بودند به‌عنوان گویه‌های اولیه انتخاب شدند. در واقع این مرحله را می‌توان معادل کدگذاری باز، در تحلیل پژوهش‌های کیفی همچون گراند تئوری دانست. پس از تحلیل فضای گفتمان تعداد ۲۶۰ عبارت حاصل شد. سپس برای انتخاب نمونه کیو از نمونه کیو بی‌ساختار<sup>۳۰</sup> استفاده شد (زمانی که عبارات فضای گفتمان طبقه‌بندی خاصی ندارند از این نوع نمونه‌گیری داده‌ها استفاده می‌شود). لذا موارد تکراری و یا عباراتی که شباهت محتوایی دارند در یک دسته قرار گرفتند و عبارت‌های انتخاب‌شده به‌عنوان نمونه کیو در نظر گرفته شدند و ۳۴ گویه انتخاب شدند.

امتیازهای هر کارت که با مرتب‌سازی دسته کیو توسط هر مشارکت‌کننده مشخص شده بود به نرم‌افزار SPSS منتقل شد. اصلی‌ترین روش آماری برای تحلیل ماتریس داده‌های کیو، روش تحلیل عاملی است (براون، ۱۹۸۰ و روزالیا، ۲۰۰۸). تحلیل عاملی دیدگاه‌های مشابه و متفاوت را شناسایی می‌کند (براون، ۱۹۸۰) و بر این اساس همبستگی میان افراد نسبت به دیدگاه‌هایشان در مورد یک موضوع خاص تعیین می‌شود (روزالیا، ۲۰۰۸). در این پژوهش تحلیل عاملی کیو با استفاده از نرم‌افزار یادشده در دو مرحله انجام شد: (۱) استخراج عامل‌ها با استفاده از تحلیل مؤلفه‌های اصلی<sup>۳۱</sup>، (۲) چرخش واریماکس<sup>۳۲</sup> آن‌ها به‌گونه‌ای که تفسیرپذیر باشند. تفسیرپذیر بودن اساسی‌ترین معیار برای مهم تلقی کردن یک عامل است، بر این اساس در هر عامل عباراتی که بیشترین امتیاز را کسب کردند و در شناسایی آن عامل نقش داشتند انتخاب شدند، و نامی برای آن عامل در نظر گرفته شد که از جامعیت کافی برخوردار باشد.

### بیان یافته‌ها

پس از ارزیابی اطلاعات جمع‌آوری‌شده از فضای گفتمان، تعداد ۳۴ عبارت برای نمونه کیو انتخاب شدند و هر عبارت روی یک کارت نوشته شد. به این ترتیب دسته کیو ایجاد شد تا مشارکت‌کنندگان آن‌ها را



دسته‌بندی کنند (جدول ۱). ۳۴ عبارت حاصل مهم‌ترین مهارت‌هایی هستند که زوجین برای غنی‌سازی زندگی‌شان به آن‌ها نیاز دارند.

جدول ۱: دسته کیو

ردیف	گویه‌ها
۱	آشنایی با حقوق و تکالیف زندگی مشترک
۲	خودشناسی و آگاهی از شباهت‌ها و تفاوت‌های یکدیگر
۳	توانایی تنظیم روابط اجتماعی و خانوادگی
۴	داشتن مهارت‌های ارتباطی
۵	توانایی مهارت‌های ارتباط جنسی و شناخت خصوصیات جنسی یکدیگر
۶	توانایی حل تعارضات زندگی زناشویی
۷	آگاهی از آداب و رسوم و سنت‌های قومیتی یکدیگر
۸	آگاهی از مهارت‌های مرتبط با سواد رسانه‌ای
۹	توانایی مدیریت مالی در زندگی زناشویی
۱۰	توانایی مرزسازی با خانواده اصلی و تمایز خود
۱۱	توانایی تفریح کردن و شاد بودن در زندگی زناشویی
۱۲	توانایی فرزندپروری در زندگی زناشویی
۱۳	آگاهی از ارزش‌های معنوی و تقویت آن در زندگی زناشویی
۱۴	توانایی مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی
۱۵	توانایی مشورت کردن و تصمیم‌گیری و رسیدن به توافق
۱۶	اولویت قرار دادن زندگی زناشویی
۱۷	توانایی شناخت و مدیریت هیجانی در زندگی زناشویی
۱۸	توانایی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی زناشویی
۱۹	توانایی زوجین برای رسیدن به رشد و تعالی در کنار یکدیگر
۲۰	واقع‌نگری در زندگی زناشویی
۲۱	پرهیز از چشم و هم‌چشمی و تجمل‌گرایی
۲۲	صبر و شکیبایی در فراز و نشیب زندگی زناشویی
۲۳	از خودگذشتگی در زندگی زناشویی
۲۴	آگاهی زوجین از نظام سیستمی خانواده
۲۵	آگاهی از فرایند تکاملی خانواده و تکالیف رشدی مرتبط با هر مرحله
۲۶	آگاهی از توقعات و انتظارات یکدیگر و تعدیل توقعات غیرواقع‌بینانه
۲۷	شناخت باورها و اسطوره‌های غلط اما رایج درباب زندگی زناشویی
۲۸	انعطاف‌پذیری و مدیریت تفاوت‌ها
۲۹	توانایی جذاب ساختن و تنوع‌بخشی به محیط زندگی
۳۰	قانع بودن در زندگی زناشویی
۳۱	توانایی سرمشق‌گیری از زوجین موفق در زندگی زناشویی
۳۲	آگاهی از اصول اخلاقی و پایبند بودن به آن
۳۳	داشتن دید مثبت و خوش‌بینانه به زندگی
۳۴	درک رازداری و پرهیز از بردن مسائل درون خانواده به بیرون

طبقه‌بندی گویه‌های به‌دست‌آمده به تفکیک مضامین منتج‌شده از نظر متخصصان و افراد عادی شرکت‌کننده در پژوهش و همچنین مضامین مشترک در جدول شماره ۲ آورده شده است.

جدول ۲: دسته‌بندی مضامین مربوط به دسته کیو

مضامین مشترک از نظر متخصصان و افراد عادی	مضامین منتج‌شده از نظر افراد عادی	مضامین منتج‌شده از نظر متخصصان
داشتن مهارت‌های ارتباطی	توانایی تفریح کردن و شاد بودن در زندگی زناشویی	آشنایی با حقوق و تکالیف زندگی مشترک
توانایی حل تعارضات زندگی زناشویی	آگاهی از ارزش‌های معنوی و تقویت آن در زندگی زناشویی	خودشناسی و آگاهی از شباهت‌ها و تفاوت‌های یکدیگر
توانایی مدیریت مالی در زندگی زناشویی	پرهیز از چشم و هم‌چشمی و تجمل‌گرایی	توانایی تنظیم روابط اجتماعی و خانوادگی
توانایی شناخت و مدیریت هیجانی در زندگی زناشویی	صبر و شکیبایی در فراز و نشیب زندگی زناشویی	توانایی مهارت‌های ارتباط جنسی و شناخت خصوصیات جنسی یکدیگر
توانایی فرزندپروری در زندگی زناشویی	از خودگذشتگی در زندگی زناشویی	آگاهی از آداب و رسوم و سنت‌های قومیتی یکدیگر
توانایی مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی	آگاهی از توقعات و انتظارات یکدیگر و تعدیل توقعات غیرواقع‌بینانه	آگاهی از مهارت‌های مرتبط با سواد رسانه‌ای
واقع‌نگری در زندگی زناشویی	قانع بودن در زندگی زناشویی	توانایی مرزسازی با خانواده اصلی و تمایز خود
انعطاف‌پذیری و مدیریت تفاوت‌ها	توانایی سرمشق‌گیری از زوجین موفق در زندگی زناشویی	اولویت قرار دادن زندگی زناشویی
داشتن دید مثبت و خوش‌بینانه به زندگی	آگاهی از اصول اخلاقی و پایبند بودن به آن	توانایی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی زناشویی
توانایی مشورت کردن و تصمیم‌گیری و رسیدن به توافق		توانایی زوجین برای رسیدن به رشد و تعالی در کنار یکدیگر
درک رازداری و پرهیز از بردن مسائل درون خانواده به بیرون		آگاهی زوجین از نظام سیستمی خانواده
		آگاهی از فرایند تکاملی خانواده و تکالیف رشدی مرتبط با هر مرحله
		شناخت باورها و اسطوره‌های غلط اما رایج در باب زندگی زناشویی
		توانایی جذاب ساختن و تنوع‌بخشی به محیط زندگی

برای تبدیل داده‌های کیفی به کمی به دسته‌بندی کارت‌ها توسط هر یک از شرکت‌کنندگان مراجعه شد. نمودار کیو از ۴+ تا ۴- درجه‌بندی شده بود و هر کارت با قرار گرفتن در یک خانه امتیاز می‌گرفت. مثلاً کارت شماره ۱۲ اگر در خانه ۴+ قرار می‌گرفت این امتیاز در برهه مثبت امتیازات وارد می‌شد. در مرحله بعد امتیازات ثبت‌شده به نرم‌افزار SPSS وارد گردید و تحلیل عاملی انجام شد. روش تحلیل عاملی اصلی‌ترین

روش برای تحلیل ماتریس داده‌های کیو است که مبنای آن همبستگی میان افراد است. برای انجام تحلیل عاملی ابتدا آزمون کفایت نمونه‌برداری<sup>۳۳</sup> محاسبه شد که مقدار آن ۰/۶۱ به دست آمد. در روش‌شناسی کیو نمونه کوچک هم مورد پذیرش است چراکه این شرکت‌کنندگان هستند که دیدگاه و ادراکاتشان را مشخص و ارزیابی می‌کنند (مک‌کنون و توماس<sup>۳۴</sup>، ۲۰۱۳). آزمون کرویت بارتلت<sup>۳۵</sup> نیز انجام و نتیجه آن معنی‌دار شد (p<۰/۰۰۰۱). معنی‌دار شدن این آزمون به این معنی است که همبستگی بین افراد صفر نیست، لذا می‌توان تحلیل عاملی را انجام داد.

جدول ۳: نتایج آزمون‌های کفایت نمونه‌برداری و کرویت بارتلت

کفایت نمونه‌برداری	کرویت بارتلت	درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۶۱	۲۰۵/۷۱	۱۲۰	p<۰/۰۰۰۱

تحلیل عاملی نشان داد که شش عامل از ذهنیت‌های مشارکت‌کنندگان قابل شناسایی است، عامل‌هایی که مقادیر ویژه بالای ۱ دارند. در جدول ۴ عامل‌ها و اطلاعات مربوط به آن‌ها آورده شده است.

جدول ۴: عامل‌ها، ارزش ویژه و درصد واریانس تبیین‌شده توسط هر یک از عامل‌ها

عامل	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی
۱	۲/۴۰۹	۱۵/۰۵۷	۱۵/۰۵۷
۲	۲/۱۴۹	۱۳/۴۳۲	۲۸/۴۸۹
۳	۲/۰۹۳	۱۳/۰۸۱	۴۱/۵۷۰
۴	۱/۹۲۸	۱۲/۰۴۹	۵۳/۶۱۹
۵	۱/۷۶۲	۱۱/۰۱۲	۶۴/۶۳۱
۶	۱/۵۲۲	۹/۵۱۳	۷۴/۱۴۴

شش عامل شناسایی‌شده حدود ۷۴ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. براساس جدول مورد اشاره عامل اول ۱۵ درصد، عامل دوم ۱۳/۵ درصد، عامل سوم ۱۳ درصد، عامل چهارم ۱۲ درصد، عامل پنجم، ۱۱ درصد و عامل ششم ۹/۵ درصد از واریانس کل را تشکیل می‌دهند. در هر عامل عبارت‌هایی که بیشترین امتیاز را کسب کردند در شکل ۲ نشان داده شده است.



شکل ۲: عامل‌ها و عبارات‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی

## تفسیر عامل‌ها

تفسیر عامل‌ها براساس محتوای عبارات انجام شد. امتیازهای عاملی بین محتوای عبارات‌ها و عامل‌ها پیوند ایجاد می‌کند و امکان تفسیر عامل‌ها فراهم می‌گردد. برای تفسیر هر عامل عبارات‌هایی که امتیاز بالای یک داشتند در نظر گرفته شدند چرا که نشان‌دهنده اهمیت بیشتر آن عبارت بود. در صورتی که یک عبارت در دو عامل امتیاز بالای یک داشت، بالاترین امتیاز آن برای تفسیر در نظر گرفته شد. عامل اول، خودشناسی و آگاهی از تفاوت‌های شخصیتی نام گرفت که شامل ۵ عبارت است. از دید شرکت‌کنندگانی که در این عامل اتفاق نظر داشتند، مهم‌ترین مهارت‌هایی که زوجین باید بیاموزند به ترتیب عبارت‌اند از: عبارت ۱۶ (اولویت قرار دادن زندگی زناشویی، +۴)، عبارت ۳۴ (درک رازداری و پرهیز از بردن مسائل درون خانواده به بیرون، +۴)، عبارت ۲ (خودشناسی و آگاهی از شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی،

۳+)، عبارت ۷ (آگاهی از آداب و رسوم و سنت‌های قومیتی یکدیگر، ۳+) و عبارت ۱۸ (توانایی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی زناشویی، ۳+)، از آنجایی که عبارت «خودشناسی و آگاهی از تفاوت‌های شخصیتی» محور مرکزی سایر عبارت‌های این عامل است و زیربنای آن‌ها محسوب می‌شود، این نام برای این عامل در نظر گرفته شد. نظر یکی از مشارکت‌کنندگان این بود: «یکی از مهارت‌های دیگه‌ای که مهمه، اولویت دادن رابطه زناشویی یعنی هر تصمیمی که یک فرد می‌خواد بگیره بینه با اون اولویت اصلی‌ش، یعنی زندگی زناشویی، چه ارتباطی می‌تونه داشته باشه، مثلاً برای مرد مهاجرت به یه شهر دیگه و ارتقاء شغلی‌ش چیز مهمیه اما مهم‌تر از اون می‌تونه این باشه که آیا این به رابطه زناشویی شون کمک می‌کنه یا نمی‌کنه؟ همیشه این رو به عنوان یک اولویت در نظر بگیره».

عامل دوم، مهارت‌های ارتباطی نام گرفت که شامل ۴ عبارت است. از دید شرکت‌کنندگانی که در این عامل اتفاق نظر داشتند، مهم‌ترین مهارت‌هایی که زوجین باید بیاموزند به ترتیب عبارت‌اند از: عبارت ۱۰ (توانایی مرزسازی با خانواده اصلی و تمایز خود، ۴+)، عبارت ۴ (مهارت‌های ارتباطی، ۳+)، عبارت ۵ (توانایی مهارت‌های ارتباط جنسی و شناخت خصوصیات جنسی یکدیگر، ۳+) و عبارت ۶ (توانایی حل تعارضات زندگی زناشویی، ۳+)، به اعتقاد افرادی که در شناسایی این عامل تأثیرگذار بودند، زوجین برای غنی‌سازی زندگی خود لازم است توانایی مرزسازی با خانواده اصلی را فرابگیرند و استقلال و بلوغ فکری داشته باشند. همچنین مهارت‌های ارتباطی و مهارت ارتباط جنسی را یاد بگیرند و از تفاوت‌های خصوصیات جنسی یکدیگر آگاه شوند. علاوه بر آن مهارت حل تعارضات را بیاموزند. همه این مهارت‌ها تحت عنوان «مهارت‌های ارتباطی» نام‌گذاری شدند که به نوعی لازمه همه این موارد هستند. نظر یکی از مشارکت‌کنندگان این بود: «زوجین برای رسیدن به سازگاری به مهارت گفت‌وگو نیاز دارند حالا در این گفت‌وگو ممکنه به مشکل برخوردند، به تعارض جدیدی برخورد کنند، حالا باید چه کار کنند؟ این که تعارضاتشون رو حل کنند، پس باید مهارت‌های حل تعارض و حل مسئله رو بلد باشند».

عامل سوم، واقع‌نگری نام گرفت که شامل ۴ عبارت است. از دید شرکت‌کنندگانی که در این عامل اتفاق نظر داشتند مهم‌ترین مهارت‌هایی که زوجین باید بیاموزند به ترتیب عبارت‌اند از: عبارت ۱ (آشنایی با حقوق و تکالیف زندگی مشترک، ۴+)، عبارت ۲۰ (توانایی واقع‌نگری در زندگی زناشویی، ۳+)، عبارت ۲۹ (توانایی جذاب ساختن و تنوع‌بخشی به محیط زندگی، ۳+) و عبارت ۱۵ (توانایی مشورت کردن و تصمیم‌گیری و رسیدن به توافق، ۳+) از آنجایی که «واقع‌نگری» در همه موارد ذکر شده اهمیت دارد این عامل به آن نام نام‌گذاری شد. نظر یکی از مشارکت‌کنندگان این بود: «در ازدواج باید زوجها بدونند خیلی از انتظارات ما برآورده نمیشه چون جهان ذهنی ما با جهان واقعی تفاوت داره، واقعیت زندگی زناشویی اینه که یک حرکت و حرکت هم بدون اصطکاک اصلاً امکان‌پذیر نیست، باید این ذهنیت رو داشته باشند که واقع‌بینانه به ازدواج نگاه کنند».

عامل چهارم، مهارت‌های دینی و معنوی نام گرفت که شامل ۳ عبارت است. از دید شرکت‌کنندگانی که در این عامل اتفاق نظر داشتند مهم‌ترین مهارت‌هایی که زوجین باید بیاموزند به ترتیب عبارت‌اند از: عبارت ۱۳ (آگاهی از ارزش‌های معنوی و تقویت آن در زندگی زناشویی، ۴+) و عبارت ۳۲ (آگاهی از اصول اخلاقی و پایبند بودن به آن، ۴+)، عبارت ۲۲ (توانایی صبر و شکیبایی در فراز و نشیب زندگی زناشویی، ۳+)، با توجه به

اینکه «مهارت‌های دینی و معنوی» می‌تواند دربرگیرنده همه این موارد باشد این نام برای این عامل در نظر گرفته شد. نظر یکی از شرکت‌کنندگان این بود: «وقتی کلمه دین مطرح می‌شود مجموعه‌ای از باورها و باایدها و نبایدهاست، کسی که تدین داشته باشد و دین‌محور باشد صبر، پابندی به حق، حسن خلق و غیره رو هم سعی می‌کنه رعایت کنه و مجموعه این موارد موجب غنی‌سازی زندگی مشترک می‌شه».

عامل پنجم، مدیریت هیجانی نام گرفت که شامل ۶ عبارت است. از دید شرکت‌کنندگانی که در این عامل اتفاق نظر داشتند مهم‌ترین مهارتی‌هایی که زوجین باید بیاموزند به ترتیب عبارت‌اند از: عبارت ۳۳ (داشتن دید مثبت و خوش‌بینانه به زندگی، +۴)، عبارت ۱۴ (توانایی مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی، +۴)، عبارت ۱۱ (توانایی تفریح کردن و شاد بودن در زندگی زناشویی، +۳)، عبارت ۲۷ (شناخت باورها و اسطوره‌های غلط اما رایج در باب زندگی زناشویی، +۳)، عبارت ۲۸ (توانایی انعطاف‌پذیری و مدیریت تفاوت‌ها، +۳) و عبارت ۱۷ (توانایی شناخت و مدیریت هیجانی در زندگی زناشویی، +۲). «هیجان‌ات» دامنه وسیعی از موارد مطرح‌شده را در بر می‌گیرد، از جمله در مهارت شاد بودن و آگاهی از باورها و اسطوره‌های غلط نیز نقش دارد. لذا این عامل «مدیریت هیجانی» نام‌گذاری شد. نظر یکی از شرکت‌کنندگان این بود: «یکی از مهارت‌های مهم زناشویی که به نظر من ضرورت داره و من اسمش رو سواد هیجانی می‌ذارم ... یعنی همون جور که شما متنی رو می‌تونید بخونید بتونی از زبان تن افراد پیام‌گیری و اونو تشخیص بدی حتی از زبان تن خودت از پیام‌هایی که از درونت میاد مثلاً ضربان قلبت تند می‌زنه، من بتونم پیام هیجانی‌اش رو درک کنم داره چی به من می‌گه ...».

عامل ششم، آگاهی از چرخه تکاملی خانواده نام گرفت که شامل ۴ عبارت است. از دید شرکت‌کنندگانی که در این عامل اتفاق نظر داشتند مهم‌ترین مهارتی‌هایی که زوجین باید بیاموزند به ترتیب عبارت‌اند از: عبارت ۲۵ (آگاهی از فرایند تکاملی خانواده و تکالیف رشدی مرتبط با هر مرحله، +۴)، عبارت ۸ (آگاهی از مهارت‌های مرتبط با سواد رسانه‌ای، +۴)، عبارت ۱۲ (توانایی فرزندپروری در زندگی زناشویی، +۳)، عبارت ۲۴ (آگاهی زوجین از نظام سیستمی خانواده، +۳). با توجه به اینکه «آگاهی از چرخه خانواده» در برگیرنده همه موارد یادشده می‌باشد این نام برای این عامل گذاشته شد. نظر یکی از شرکت‌کنندگان این بود: «یکی از مهارت‌های مهم، استفاده درست از شبکه‌های مجازی، عامل طلاق در استان ما قبلاً اعتیاد بوده ولی الان شبکه‌های مجازی. ما تأثیر شبکه‌های مجازی بر کیفیت روابط زناشویی و استعداد طلاق و نقش این‌ها رو بررسی کردیم ... هرچه شبکه‌های مجازی بیشتر بشه استعداد طلاق رو بالا می‌بره و کیفیت زندگی رو پایین میاره ...».

به‌عنوان یافته جانبی پژوهش و براساس عامل‌های شناسایی‌شده و گویه‌های هر عامل، پروتکل غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر فرهنگ ایرانی در هشت گام و به شرح جدول ۵ تدوین شد.

### جدول ۵: پروتکل آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی

گام‌ها	موضوع جلسات	محتوای جلسات
گام اول	معرفه و آشنایی	آشنایی با اعضای شرکت‌کننده و معرفی برنامه و تعیین انتظارات و اهداف شرکت‌کنندگان
گام دوم	خودشناسی و آگاهی از تفاوت‌های شخصیتی	آگاهی زوجین از اهمیت اولویت قرار دادن زندگی زناشویی، خودشناسی و آگاهی از شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی، آگاهی از آداب و رسوم و سنت‌های قومیتی یکدیگر، توانایی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی زناشویی، درک رازداری و پرهیز از بردن مسائل درون خانواده به بیرون
گام سوم	مهارت‌های ارتباطی	آموزش مهارت‌های ارتباطی، توانایی حل تعارضات زندگی زناشویی، توانایی مرزسازی با خانواده اصلی و تمایز خود، توانایی مهارت‌های ارتباط جنسی و شناخت خصوصیات جنسی یکدیگر (بهتر است این مهارت در گام‌های آخر که ارتباطات اعضا پازتر شده است ارائه شود)
گام چهارم	واقع‌نگری	آشنایی با حقوق و تکالیف زندگی مشترک، توانایی مشورت کردن و تصمیم‌گیری و رسیدن به توافق، توانایی واقع‌نگری در زندگی زناشویی، توانایی جذاب ساختن و تنوع‌بخشی به محیط زندگی
گام پنجم	مهارت‌های دینی و معنوی	آگاهی از ارزش‌های معنوی و تقویت آن در زندگی زناشویی، توانایی صبر و شکیبایی در فراز و نشیب زندگی زناشویی، آگاهی از اصول اخلاقی و پایبند بودن به آن
گام ششم	مدیریت هیجانی	توانایی تفریح کردن و شاد بودن در زندگی زناشویی، توانایی مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی، توانایی شناخت و مدیریت هیجانی در زندگی زناشویی، شناخت باورها و اسطوره‌های غلط اما رایج در باب زندگی زناشویی، توانایی انعطاف‌پذیری و مدیریت تفاوت‌ها، داشتن دید مثبت و خوش‌بینانه به زندگی
گام هفتم	آگاهی از چرخه تکاملی خانواده	آگاهی از مهارت‌های مرتبط با سواد رسانه‌ای، توانایی فرزندپروری در زندگی زناشویی، آگاهی زوجین از نظام سیستمی خانواده، آگاهی از فرایند تکاملی خانواده و تکالیف رشدی مرتبط با هر مرحله
گام هشتم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	مرور گام‌های پیشین و دریافت بازخورد از زوجین شرکت‌کننده

روایی صوری پروتکل تدوین‌شده را هشت نفر از استادان و متخصصانی که در حوزه مشاوره خانواده در دانشگاه بجنورد فعالیت دارند و پنج نفر از زوج‌درمان‌گران و مشاوران خانواده شهر بجنورد تأیید کردند. همچنین نظر پنج نفر از افراد عادی شرکت‌کننده در پژوهش دریافت شد که حاکی از مناسب بودن محتوای پروتکل برای غنی‌سازی زندگی زناشویی بود. پایایی عامل‌های به‌دست‌آمده برای تدوین پروتکل آموزشی از طریق محاسبه همسانی درونی ۰/۹۱ بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به‌منظور شناسایی مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر فرهنگ انجام شد. همان‌گونه که در بخش یافته‌ها ملاحظه شد ۳۴ مهارت غنی‌سازی زندگی زناشویی از مصاحبه با افراد عادی جامعه و متخصصان شناسایی شد. تفاوت فرهنگ‌های فردگرا و جمع‌گرا در مقوله ازدواج و عوامل تحکیم و غنی‌سازی رابطه زوجی، متأثر از باورها و تقیدات هر کشوری است. در بافت فرهنگ ایرانی عوامل پایداری و

غنی‌سازی زندگی زناشویی تحت تأثیر نیازها، اولویت‌ها و انتظارات زوجین کیفیت زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار می‌دهد (جوادی و همکاران، ۱۳۹۴؛ فتحی و همکاران، ۱۳۹۵؛ چراغی و همکاران، ۱۳۹۳؛ خدادادی سنگده، ۱۳۹۳). به همین جهت مهارت‌های شناسایی شده می‌تواند موجب تحکیم و پایداری زندگی زناشویی زوجین شود. با اینکه در مطالعات متعددی تأکید شده که مقوله ازدواج و غنی‌سازی آن وابسته به فرهنگ است و درک تفاوت‌های فرهنگی در جوامع فردگرا و جمع‌گرا در پیشبرد اهداف غنی‌سازی ازدواج تأثیرگذار است (کاظیم و رفیق، ۲۰۲۱؛ چراغی و ابراهیمی، ۱۳۹۹) پژوهشگران ایرانی غالباً از برنامه‌های غنی‌سازی فرهنگ‌های غربی استفاده می‌کنند (جوادی و همکاران، ۱۳۹۴). از سوی دیگر، شناسایی مهارت‌های غنی‌سازی زناشویی و تدوین پروتکل آموزشی نقش برجسته‌ای در تحکیم زندگی زناشویی ایفا می‌کند (صفری، ۱۴۰۰). با این وجود، مطالعات کمی در این زمینه در فرهنگ ایرانی انجام شده است (فتحی و همکاران، ۱۳۹۵؛ چراغی و همکاران، ۱۳۹۳؛ خدادادی سنگده، ۱۳۹۳)، در حالی که در فرهنگ‌های غربی از سال ۱۹۵۰ تاکنون برنامه‌های غنی‌سازی بسیاری تدوین شده است (دیویس، ۲۰۱۵). از این رو پژوهش حاضر با تدوین پروتکل آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تحلیل عاملی از اولویت‌بندی مهارت‌های شناسایی شده توسط متخصصان می‌تواند به تحکیم رابطه زناشویی زوجین ایرانی کمک کند.

نتایج حاصل از تحلیل نظرهای متخصصان شامل شش عامل بود: عامل اول خودشناسی و آگاهی از تفاوت‌های شخصیتی است. متخصصان مهارت‌هایی نظیر: اولویت قرار دادن زندگی زناشویی، درک رازداری و پرهیز از بردن مسائل درون خانواده به بیرون، خودشناسی و آگاهی از شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی، آگاهی از آداب و رسوم و سنت‌های قومیتی یکدیگر، توانایی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی زناشویی، را مهم‌تر می‌دانستند، چراکه لازمه تحکیم زندگی زناشویی اولویت قرار دادن آن نسبت به مسائل شغلی، دوستان و اقوام است. برای ثبات و شکل‌گیری صحیح بنیان خانواده، لازم است زوجین زندگی زناشویی خود را بر نقش‌های دیگری که در زندگی دارند مقدم بدانند تا زندگی‌شان دوام و غنای بیشتری داشته باشد. زوجین باید نسبت به تفریحات مجردی، فرصت‌های متعدد تحصیلی و شغلی، ارتباطات خانوادگی، اولویت را به زندگی مشترکشان بدهند. در همین راستا پژوهش فاتحی‌زاده، بارباز اصفهانی و پرچم (۱۳۹۳) نشان داد که برای مدیریت ارتباط با خانواده اصلی و خانواده همسر حفظ اسرار زندگی لازم است. همچنین پژوهش قربانی، واتسن و هارگیس<sup>۳۶</sup> (۲۰۰۸) و اوزرتگرل<sup>۳۷</sup> (۲۰۱۷) به نقش خودشناسی در استحکام روابط زوجین، لوپس<sup>۳۸</sup> (۲۰۱۵) به تفاوت‌های فردی، دوپی و گالیچون<sup>۳۹</sup> (۲۰۱۴) به ویژگی‌های شخصیتی اشاره کرده‌اند.

عامل دوم مهارت‌های ارتباطی است. عبارت‌هایی که در این عامل متخصصان بیشترین امتیاز را به آن‌ها داده‌اند عبارت‌اند از: توانایی مرزسازی با خانواده اصلی و تمایز خود، مهارت‌های ارتباطی، توانایی مهارت‌های ارتباط جنسی و شناخت خصوصیات جنسی یکدیگر، توانایی حل تعارضات زندگی زناشویی. در تبیین این مهارت‌ها می‌توان گفت ارتباط خانواده‌ها با یکدیگر در بافت خراسان شمالی و قومیت‌هایی که متشکل از کرد، ترک، فارس و ترکمن است به‌صورت جمع‌گرا می‌باشد و وابستگی عاطفی جوانانی که تازه ازدواج می‌کنند می‌تواند مانع شکل‌گیری استقلال خانواده نوپا گردد، چراکه امتزاج عاطفی هر کدام از همسران با خانواده‌های اصلی‌شان و وابستگی به آنان، مانع ایجاد ارتباط صمیمانه با همسر می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز اختلافات زناشویی و ناکامی زوجین شود.



یادگیری مهارت‌های ارتباطی منجر به رفتارهای مثبت و کارآمد و همچنین کاهش رفتارهای منفی زوجین می‌شود. این افزایش ارتباطات مثبت نه تنها نیازهای عاطفی زوجین را ارضا می‌کند، بلکه موجب ایجاد احساسات مثبت نسبت به یکدیگر نیز می‌گردد. به علاوه، موجب رضایت‌مندی از زندگی زناشویی و استحکام و ثبات خانواده می‌شود (فولر، فراست و بور<sup>۴۰</sup>، ۲۰۱۵؛ کریستنسن<sup>۴۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). با توجه به اینکه در بافت فرهنگی جامعه ایرانی، زوجین در اوایل ازدواج به خاطر احساس شرم و خجالت ممکن است نتوانند نیازها و انتظارات جنسی خود را به راحتی بیان کنند و یا شناخت کافی از خصوصیات و علایق جنسی همسر خود نداشته باشند، آشنایی زوجین با خصوصیات جنسی یکدیگر و آموزش صمیمیت جنسی به زوجین می‌تواند موجب رضایت و سازگاری بیشتر شود و در نتیجه سبب غنی‌سازی زندگی زناشویی گردد. نبود شناخت و کمبود دانش جنسی می‌تواند موجب عملکرد نادرست و نامطلوب جنسی گردد. همین عامل سبب نارضایتی زوجین می‌شود و ارتباطات نارکارآمد زوجین را به دنبال دارد (ساسان‌پور، شاهوردیان و احمدی، ۱۳۹۴ و صفری، ۱۴۰۰). برای اینکه زوجین بتوانند زندگی پایدار و موفق را شکل دهند نیازمند داشتن رابطه جنسی رضایت‌بخش هستند (وایت<sup>۴۲</sup>، ۲۰۱۸). برای دستیابی به این منظور زوجین باید آموزش ببینند. امروزه بخش وسیعی از مسائل و مشکلات زناشویی به دلیل ارتباطات ناکارآمد همسران با یکدیگر است (گاتمن و سیلور<sup>۴۳</sup>، ترجمه ایمن، ۱۳۸۷؛ اپستین<sup>۴۴</sup>، ۲۰۰۵؛ پاپ<sup>۴۵</sup>، ۲۰۱۸). در پژوهش چراغی و همکاران (۱۳۹۳) به نقش ارتباط با خانواده همسر در رضایت رابطه زناشویی اشاره شده و فتحی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان داده‌اند که راهبردهای حل تعارض از طریق راهبردهای زوجی کارآمد و راهبردهای خانوادگی کارآمد منتهی به رضایت زناشویی می‌شود. همچنین پژوهش صادقی، مظاهری و موتابی (۱۳۸۹) نشان داده که تعاملات مثبت موجب تقویت زندگی زناشویی می‌شود. از یافته‌های همسو با این عامل، می‌توان به پژوهش‌های گورنی (۱۹۷۷)؛ اولسون و اولسون (۱۹۹۹)؛ مارکمن (۱۹۹۱)؛ پاپ (۲۰۱۸)؛ فالکونیر، جکسون، هیلپرت و بودنمن<sup>۴۶</sup> (۲۰۱۵)؛ فتحی و همکاران (۱۳۹۵) و صادقی، مظاهری و موتابی (۱۳۸۹) اشاره کرد.

عامل سوم واقع‌نگری است. در این عامل عبارت‌هایی که از دید متخصصان مهم‌تر بودند و بیشترین امتیاز عاملی را داشتند عبارت‌اند از: آشنایی با حقوق و تکالیف زندگی مشترک، توانایی واقع‌نگری در زندگی زناشویی، توانایی جذاب ساختن و تنوع‌بخشی به محیط زندگی و توانایی مشورت کردن و تصمیم‌گیری و رسیدن به توافق. در تبیین این عبارت‌ها می‌توان گفت زوجین با پذیرش نقش همسری نیازمند آگاهی یافتن از حقوق، تکالیف و وظایف مربوط به خود هستند. چراکه برای داشتن خانواده سالم باید اعضای آن نسبت به حقوق و انتظارات یکدیگر توجه، درک و احترام متقابل داشته باشند (صادقی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین تعهد و پایبندی به این حقوق موجب تحکیم بنیان زندگی زناشویی می‌شود (پیرساقی و همکاران، ۱۳۹۶). قرآن کریم کامل‌ترین برنامه را برای زندگی انسان ارائه کرده است که راهنمای او برای رسیدن به سعادت است. در برخی از سوره‌های قرآن (نساء، انسان، تحریم، طلاق و...) حقوق و تکالیف زوجین و فرزندان بیان شده است که عمل به آن‌ها موجب تحکیم و پایداری بنیان خانواده می‌شود (حسن‌زاده، ۱۳۹۳). به همین خاطر برای غنی‌سازی زندگی زناشویی، زوجین باید به حقوق و تکالیف خود آگاه باشند.

زوجین برای داشتن ارتباط کارآمد و زندگی مستحکم باید تفکر منطقی داشته باشند و براساس واقعیت‌های موجود تصمیم‌گیری کنند. اگر زوجین زندگی خود را بر مبنای واقع‌نگری، و نه تصورات و تخیلات، آغاز کنند از همان ابتدا پایه‌های زندگی را محکم نموده‌اند (آماتو و جیمز<sup>۴۷</sup>، ۲۰۱۸)، در غیر این صورت، ناهمخوانی ایده‌آل‌های افراد در آستانه ازدواج با واقعیت‌های موجود در زندگی زناشویی زمینه‌ساز تعارضات زناشویی می‌شود (گلادینگ<sup>۴۸</sup>، ۲۰۱۴). لذا اگر زوجین براساس واقعیت‌ها گام بردارند و نواقص و محدودیت‌های خود و همسرشان را بپذیرند، می‌توانند میزان رضایت از زندگی خود را افزایش دهند و در جهت غنی‌سازی زندگی زناشویی‌شان پیش بروند. از پژوهش‌های همسو با واقع‌نگری، می‌توان به پژوهش‌های آماتو و جیمز (۲۰۱۸)؛ گلادینگ (۲۰۱۴) و مارکمن (۱۹۹۱) اشاره کرد.

عامل چهارم مهارت‌های دینی و معنوی است. به اعتقاد متخصصان عبارت‌هایی که در این عامل بیشترین اهمیت را دارند عبارت‌اند از: آگاهی از ارزش‌های معنوی و تقویت آن در زندگی زناشویی، آگاهی از اصول اخلاقی و پایبند بودن به آن و توانایی صبر و شکیبایی در فراز و نشیب زندگی زناشویی. براساس پژوهش‌ها، افرادی که نگرش مذهبی و تعهد اخلاقی بالایی دارند، رضایت بیشتری از زندگی دارند (اوجوکو<sup>۴۹</sup>، ۲۰۱۷؛ دانکن<sup>۵۰</sup>، ۲۰۱۱؛ خالقی دهنوی و یزدخواستی، ۱۳۹۲). پیروی از دین، مذهب و ارزش‌های معنوی بستر مناسبی برای سلامت خانواده ایجاد می‌کند (خدادادی سنگده، احمدی و آموستی، ۱۳۹۴)، زوجینی که باورهای دینی دارند معتقدند انجام فرائض دینی موجب آرامش آن‌ها می‌شود و همدلی بیشتری دارند و علاوه بر آن هیجانات منفی همچون ناامیدی، خشم و احساس پوچی را کمتر تجربه می‌کنند (الکر<sup>۵۱</sup>، ۲۰۰۸) و احتمال طلاق بین آن‌ها کاهش می‌یابد (شریسیا<sup>۵۲</sup>، ۲۰۱۴). زوجینی که خانواده سالم و کارآمدی دارند به مسائل مذهبی و معنوی پایبندند (صادقی، مظاهری و موتابی، ۱۳۸۹؛ رابینسون<sup>۵۳</sup>، ۱۹۹۴). لذا زوجین جوان برای غنی‌سازی زندگی زناشویی به مهارت‌های دینی و معنوی نیازمندند. در این زمینه یافته‌های همسو با پژوهش حاضر عبارت‌اند از: پایبندی به ارزش‌های دینی و مذهب (الکر، ۲۰۰۸)، صبر، شکیبایی و پایداری (شریسیا، ۲۰۱۴ و رابینسون، ۱۹۹۴)، تعهد به زندگی زناشویی (دانکن، ۲۰۱۱).

عامل پنجم مدیریت هیجانی است. عبارت‌هایی که بیشترین امتیاز را از دید متخصصان در این عامل کسب کردند عبارت‌اند از: داشتن دید مثبت و خوش‌بینانه به زندگی، توانایی مسئولیت‌پذیری در زندگی زناشویی، توانایی تفریح کردن و شاد بودن در زندگی زناشویی، شناخت باورها و اسطوره‌های غلط اما رایج در باب زندگی زناشویی، توانایی انعطاف‌پذیری و مدیریت تفاوت‌ها و توانایی شناخت و مدیریت هیجانی در زندگی زناشویی. مشارکت‌کنندگانی که در انتخاب این مهارت‌ها اتفاق نظر داشتند معتقدند برای پایداری زندگی زناشویی، زوجین باید نگاه مثبتی به زندگی زناشویی داشته باشند چراکه حفظ نگرش مثبت، در مواجهه با فراز و نشیب زندگی موجب افزایش رضایت از زندگی مشترک می‌شود (روشنی، غروی نائینی و باستانی، ۱۳۹۴). در بافت زندگی زناشویی هیجان و عواطف زیادی وجود دارد و در زوج‌هایی که تعارضات بیشتری دارند برانگیختگی عاطفی بیشتر است (پراگر<sup>۵۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ صادقی، مظاهری و موتابی، ۱۳۸۹). لذا آموزش در زمینه شناخت و کنترل هیجانات می‌تواند به زوجین کمک کند تا با درایت آن را مدیریت کنند. در این زمینه پژوهش‌های دینک‌مایر و کارلسون (۱۹۸۴) و مارکمن (۱۹۹۰) همسو با این پژوهش است. گویه شناخت باورها و اسطوره‌های غلط اما رایج در باب زندگی زناشویی، همسو با پژوهش

چراغی و ابراهیمی (۱۳۹۹) است که در تحلیل ضرب‌المثل‌های ایرانی، تأثیر فرض‌ها و معیارهای ایرانیان درباره ازدواج و روابط زناشویی را با در نظر گرفتن شناخت‌ها و باورهای ناکارآمد مهم دانسته است. همچنین پژوهش صادقی، مظاهری و موتابی (۱۳۸۹) نقش هیجان‌ات مثبت و منفی را در کدهای تعاملات زوجین نشان داده است.

عامل ششم آگاهی از چرخه تکاملی خانواده است. به اعتقاد متخصصان عبارت‌هایی که در این عامل اهمیت بیشتری برای آموزش به زوجین را دارند عبارت‌تند از: آگاهی از فرایند تکاملی خانواده و تکالیف رشدی مرتبط با هر مرحله، آگاهی از مهارت‌های مرتبط با سواد رسانه‌ای و توانایی فرزندپروری در زندگی زناشویی، آگاهی زوجین از نظام سیستمی خانواده. مشارکت‌کنندگانی که در انتخاب این عامل اتفاق نظر داشتند معتقدند زوجین باید از مراحل تکاملی خانواده آگاهی داشته باشند. پژوهشگران معتقدند آگاهی افراد از فرآیند چرخه تکاملی خانواده و نیز یادگیری مهارت‌های مربوط به هر مرحله از آن می‌تواند سبب افزایش رضایت زناشویی و پایداری آن شود (گلادینگ، ۲۰۱۴). زیرا در فرایند گذر از این مراحل، فشارزایی وجود دارند که آگاهی یافتن از آن‌ها می‌تواند به زوجین کمک کند تا برای مواجهه با آن‌ها آمادگی داشته باشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد در خانواده‌هایی که طلاق صورت می‌گیرد خانواده نتوانسته با عوامل فشارزا مقابله کند و در نتیجه با شکست مواجه شده است (مندز و بوچر-مالاسک<sup>۵۵</sup>، ۲۰۱۷). بنابراین لازم است برای تحکیم زندگی زناشویی، زوجین از فرایند تکامل خانواده آگاه باشند. پژوهش‌های اولسون و اولسون (۱۹۹۹)، فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، چراغی و همکاران (۱۳۹۶) و چراغی و همکاران (۱۳۹۳) همسو با یافته‌های این پژوهش هستند.

از مجموع ۳۴ مهارت شناسایی شده ۸ عبارت جزو گویه‌ها در عامل‌های شناسایی شده نیستند که در تبیین آن می‌توان گفت که از نظر متخصصان، این عبارت‌ها با عبارت‌های دیگر همپوشانی و به همین علت اهمیت کمتری داشتند. این عبارت‌ها شامل: توانایی از خودگذشتگی در زندگی زناشویی، قانع بودن، پرهیز از چشم و هم‌چشمی و تجمل‌گرایی، آگاهی از توقعات و انتظارات و تعدیل توقعات غیرواقعی، توانایی تنظیم روابط اجتماعی و خانوادگی، توانایی زوجین برای رسیدن به رشد و تعالی در کنار یکدیگر، توانایی مدیریت مالی در زندگی زناشویی و توانایی سرمشق‌گیری از زوجین موفق بود. به همین علت مهارت‌های مورد اشاره در پروتکل آموزشی قرار ندارند. مقایسه یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های خارجی بیانگر این است که در آموزش مهارت‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی از لحاظ محتوا و نحوه ارائه تفاوت‌هایی وجود دارد که متأثر از فرهنگ است.

درخواست ضبط مصاحبه‌ها در پاره‌ای از موارد مانع صحبت آزادانه شرکت‌کنندگان می‌شد. برای رفع این محدودیت پیش از شروع مصاحبه، با افراد درباره اهداف و اهمیت پژوهش صحبت شد. به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات به‌دست‌آمده محرمانه خواهد ماند و در توصیف و تحلیل نهایی نامی از آنان برده نخواهد شد. پیشنهاد می‌شود اثربخشی پروتکل آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی در رضایت‌مندی و پایداری زندگی زوجین ایرانی بررسی شود و از یافته‌های پژوهش برای آموزش به زوج‌ها در مراکز مشاوره استفاده شود. همچنین با توجه به اینکه پژوهش حاضر در خراسان شمالی انجام شده است، پیشنهاد می‌شود در سایر استان‌ها نیز انجام و نتایج حاصل با یافته‌های این پژوهش مقایسه شود.

## پی‌نوشت‌ها

- |  |  |
|--|--|
| 1. Hofstede  | 28. Rozalia                                    |
| 2. Tseng & Hsu   | 29. Block                                      |
| 3. Thornton  | 30. Unstructured Sampling                      |
| 4. Campbell & Wright   | 31. Principal Component Analysis               |
| 5. Kalmijn   | 32. Varimax                                    |
| 6. Martinez  | 33. Kaiser-Meyer-Olkin                         |
| 7. Olson & Olson-Sigg  | 34. McKeown & Thomas                           |
| 8. Berger & Hannah   | 35. Bartlett's Test of Sphericity              |
| 9. Davis   | 36. Ghorbani, Watson & Hargis                  |
| 10. Relationship Enhancement Program                         | 37. Ozertugrul                                 |
| 11. Guernsey   | 38. Lewis                                      |
| 12. Prepare/Enrich Program                                   | 39. Dupuy & Galichon                           |
| 13. Time for a better marriage                               | 40. Fuller, Frost & Burr                       |
| 14. Dinkmeyer & Carlson                                      | 41. Christensen                                |
| 15. Prevention and Relationship<br>Enhancement Program       | 42. Whyte                                      |
| 16. Markman  | 43. Gottman & Silver                           |
| 17. Kazim & Rafique  | 44. Epstein                                    |
| 18. Kaufman & Compton  | 45. Papp                                       |
| 19. Practical Application of Intimate<br>Relationship Skills | 46. Falconier, Jackson, Hilpert &<br>Bodenmann |
| 20. Gordon   | 47. Amato & James                              |
| 21. Couples Communication Program                            | 48. Gladding                                   |
| 22. Miller   | 49. Ojukwu                                     |
| 23. Giblin & Combs   | 50. Duncan                                     |
| 24. Yang   | 51. Ulker                                      |
| 25. Stephenson   | 52. Shirisia                                   |
| 26. Willing & Rogers   | 53. Robinson                                   |
| 27. Brown  | 54. Prager                                     |
|  | 55. Mendes & Bucher-Maluschke                  |

## منابع

قرآن کریم.

- احمدی، ل.، پناغی، ل. و صادقی، م. (۱۳۹۷). رابطه خودمختاری و صمیمیت خانواده مبدأ با سازگاری زناشویی: نقش عوامل شخصیتی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۴(۵۳)، ۳۹-۵۶.
- پیرساقی، ف.، زهراکار، ک.، کیامنش، ا.، محسن‌زاده، ف. و حسنی، ج. (۱۳۹۶). شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد: یک مطالعه کیفی. *مشاوره کاربردی*، ۱(۷)، ۱-۲۶.
- جواد، ب.، افروز، غ.، حسینیان، س.، آذربایجانی، م. و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۴). تهیه و تدوین برنامه مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی در بستر ارزش‌های دینی برای افزایش رضایتمندی زوجیت. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ۲(۵)، ۳۹-۵۹.
- چراغی، م. و ابراهیمی، م. (۱۳۹۹). فرض‌ها و معیارهای ایرانیان درباره ازدواج و روابط زناشویی: تحلیل کیفی ضرب‌المثل‌های ایرانی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۶(۶۳)، ۲۹۴-۳۱۴.

- چراغی، م.، مظاهری، م.، موتابی، ف.، پناغی، ل.، صادقی، م. و سلمانی، خ. (۱۳۹۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس کیفیت ارتباط همسران با خانواده اصلی. *راهبرد فرهنگ*، ۸(۳۱)، ۹۹-۱۲۵.
- چراغی، م.، مظاهری، م.، موتابی، ف.، پناغی، ل.، صادقی، م. و سلمانی، خ. (۱۳۹۶). مقیاس سیستمی - مثلثی خانواده: ابزاری برای سنجش روابط همسران و خانواده‌های اصلی آنها. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۳(۳)، ۳۴۳-۳۶۰.
- حسن‌زاده، ص. (۱۳۹۳). عوامل تحکیم خانواده در فرهنگ اسلامی. *پژوهشنامه معارف قرآنی*، ۴(۱۵)، ۴۵-۶۸.
- خالقی دهنوی، ف. و یزدخواستی، ف. (۱۳۹۲). رابطه نگرش مذهبی، تعهد اخلاقی و سبک زندگی با وضعیت زن و شوهری (طلاق/عدم طلاق) در زنان و مردان شهر اصفهان. *فصلنامه علمی-ترویجی اخلاق*، ۳(۱۱)، ۱۲-۲۹.
- خدادادی سنگده، ج. (۱۳۹۳). شناسایی و سنجش شاخص‌های سلامت خانواده و ارائه مدل خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی-اجتماعی. رساله دکتری دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی.
- خدادادی سنگده، ج.، احمدی، خ. و آموستی، ف. (۱۳۹۴). شناسایی عوامل معنوی مؤثر بر سلامت خانواده‌های نظامی: یک مطالعه کیفی. *مجله علوم مراقبتی نظامی*، ۲(۳)، ۱۳۴-۱۴۲.
- خوشگویان‌فرد، ع. (۱۳۸۶). *روش‌شناسی کیو*. تهران: انتشارات مرکز تحقیقات صدا و سیما.
- رادمهر، م.، صادقی، م. و موتابی، ف. (۱۴۰۰). مقایسه استانداردها و اسنادهای رابطه در افراد متأهل با و بدون سابقه طلاق والدین. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۷(۱)، ۲۳-۴۳.
- روشنی، ش.، غروی نائینی، ن. و باستانی، س. (۱۳۹۴). تجربه احساس آرامش زنان در زندگی زناشویی: مطالعه‌ای کیفی با رویکرد نظریه مبنایی. *مطالعات زن و خانواده*، ۳(۲)، ۶۱-۸۹.
- ساسان‌پور، م.، شاهوردیان، گ. و احمدی، ا. (۱۳۹۴). تأثیر بازسازی شناختی بر کاهش مشکلات جنسی و افزایش رضایت جنسی زوجین. *ارمغان دانش*، ۱۱(۹)، ۹۹۴-۱۰۰۷.
- صاحب‌دل، ح. (۱۳۹۴). *شناسایی و اندازه‌گیری شاخص‌های ازدواج موفق*. رساله دکتری، دانشگاه خوارزمی.
- صادقی، م.، فاتحی‌زاده، م.، احمدی، ا.، بهرامی، ف. و اعتمادی، ا. (۱۳۹۳). تدوین مدل خانواده سالم براساس دیدگاه متخصصان خانواده (یک پژوهش کیفی). *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۵(۱)، ۱۴۲-۱۷۰.
- صادقی، م.، مظاهری، م. و موتابی، ف. (۱۳۸۹). نظام ایرانی کدگذاری مشاهده‌ای از تعاملات دوجانبه زوجین. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۶(۳)، ۳۵۳-۳۷۲.
- صفری، س. (۱۴۰۰). *غنی‌سازی زندگی زناشویی ویژه مشاوران و زوج‌درمانگران*. اسفراین: نشر بوستان کاغذی.
- فاتحی‌زاده، م.، بارباز اصفهانی، ن. و پرچم، ا. (۱۳۹۳). مدیریت تعارض‌های زناشویی با رویکرد حل مسئله از منظر مشاوره‌ی خانواده و اسلام. *مطالعات راهبردی زن*، ۹(۷۴)، ۶۷-۹۲.
- فتحی، ا.، اسمعیلی، م.، فرحبخش، ک. و دانشپور، م. (۱۳۹۵). حیطه‌های تعارض و استراتژی‌های حل آن در زوجین رضایت‌مند. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶(۲۴)، ۲۹-۵۴.
- فتحی، ا.، اسمعیلی، م.، فرحبخش، ک. و دانشپور، م. (۱۳۹۵). ارائه مدل ازدواج رضایت‌مند در فرهنگ ایرانی: مطالعه نظریه داده‌بنیاد. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱۰(۲)، ۱۰-۲۶.
- فلاحی، م.، ع. و دلدار، ف. (۱۳۹۵). بررسی عوامل مؤثر بر طلاق در استان‌های ایران با تأکید بر عوامل اقتصادی. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱۰(۳۴)، ۳۳-۴۵.
- گاتمن، ج. و سیلور، ن. (۱۹۹۴). *هفت رمز ازدواج موفق* (ترجمه وحید ایمن، ۱۳۸۷). تهران: نسل نواندیش.

Ahmadi, L., Panaghi, L., Sadeghi, M. (2018). [Relationship between autonomy and intimacy of the family with marital adjustment: role of personality factors]. *Journal of Family Research*, 14(1), 39-56 [in Persian].

Berger, R., & Hannah, M. (1999). *Handbook of preventive approaches in couple therapy*. New York: Brunner/Mazel.

- Block, J. (1961). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research* (Vol. 457). London: Springfield, IL: Thomas.
- Brown, S. R. (1996). Q methodology and qualitative research. *Qualitative health research*, 6(4), 561-567.
- Campbell, K., & Wright, D. W. (2010). Marriage today: Exploring the incongruence between Americans' beliefs and practices. *Journal of Comparative Family Studies*, 41(3), 329-345.
- Cheraghi, M. & Ebrahimi, M. (2020). [Iranian's assumptions and standards about marriage and marital relationships: Qualitative analysis of Iranian proverbs]. *Journal of Family Research*, 16(3), 294-314 [in Persian].
- Cheraghi, M., Mazaheri, M., Moutabi, F., Panaghi, L., Sadeqi, M., Salmani, K. (2014). [Prediction of marital satisfaction on the basis of quality of spouses' relationships with the two main families]. *Strategy for Culture*, 8(31), 99-125 [in Persian].
- Cheraghi, M., Mazaheri, M., Mootabi, F., Panaghi, L., Sadeghi, M., Salmani, K. (2018). [Family Triad Systemic Scale: An instrument for assessment of relationships between couple and families of origin]. *Journal of Family Research*, 13(3), 343-360 [in Persian].
- Choi, H., & Marks, N. F. (2008). Marital conflict, depressive symptoms, and functional impairment. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 377-390.
- Christensen, A., & et al. (2006). Cross-cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1029-1044.
- Davis, C. A. (2015). *An Evaluation of the Impact of a Couples Enrichment Program on Relationship Satisfaction, Communication, Conflict Resolution, and Forgiveness*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Nebraska-Lincoln, Lincoln, NE.
- Dinkmeyer, D. C., & Carlson, J. (1984). *Time for a better marriage*. New York: New Harbinger Publications.
- Duncan, E. M. (2011). *African American marriages: the impact of levels of acculturation, commitment and religiosity upon marital stability*. Doctoral dissertation in Marriage and Family Therapy. Saint Louis University.
- Dupuy, A., & Galichon, A. (2014). Personality traits and the marriage market. *Journal of Political Economy*, 122(6), 1271-1319.
- Epstein, N. B., Chen, F., & Beyber-Kamjoui, I. (2005). Relationship standards and marital satisfaction in Chinese and American couples. *Journal of Marital Family Therapy*, 31(1), 59-74.
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P. & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Fallahi, M. A. & Deldar, F. (1395). [Investigating the factors affecting divorce in the provinces of Iran with emphasis on economic factors]. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 10 (34), 33-45 [in Persian].
- Fatehizadeh, M., Barbaz Esfahani, N., & Parcham, A. (2017). [Managing marital conflict Approach to problem solving from the perspective of family counseling and Islam]. *Women's Strategic Studies*, 19(74), 67-92 [in Persian].
- Fathi, E., Esmaeily, M., farahbakhsh, K. (2015). [Areas of conflict and strategies of resolving conflicts in satisfied couples]. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 6(24), 29-54 [in Persian].
- Fathi, E., Esmaeily, M., Farahbakhsh, K., Daneshpour, M. (2016). [Iranian satisfied marriage model: A qualitative grounded theory study]. *Journal of Research in Psychological Health*, 10(2), 10-27 [in Persian].

- Fuller, J. N., Frost, A. M. H., & Burr, B. K. (2015). Exploring the impact of religiosity and socioeconomic factors on perceived ideal timing of marriage in young adults. *Journal of Student Research*, 4(1), 120-129.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.
- Giblin, P. & Combs, M. P. (2003). *Marital enrichment in clinical practice*. Textbook of family and couple's therapy: Clinical applications, 434-465.
- Gladding, S. T. (2014). *Family therapy: History, theory, and practice*. New York: Pearson Higher Ed.
- Gordon, L. H. (1983). *The Casriel new identity process and couple's therapy*. New York: Pairs Foundation.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2008). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert* (V. Eimen, Trans.). Tehran: Nasle Noandish [in Persian].
- Guernsey, B. G., J. (1977). *Relationship Enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hasanzadeh, S. (2015). [Reinforcing the family in the Islamic culture]. *Journal of Quranic Knowledge*, 4(15), 45-68 [in Persian].
- Hofstede, G. (1983). National cultures in four dimensions: A research-based theory of cultural differences among nations. *International Studies of Management & Organization*, 13(1-2), 46-74.
- Horne, R. M., & Johnson, M. D. (2018). Gender role attitudes, relationship efficacy, and self-disclosure in intimate relationships. *The Journal of social psychology*, 158(1), 37-50.
- Javadi, B., Afrooz, G., Hosseini, S., Azerbaijani, M. And Gholam Ali Lavasani, M. (2015). [Prepare and develop a program of communication skills and emotional interactions in the context of religious values to increase marital satisfaction]. *Islamic Research Journal of Women and Family*, 2(5), 39-59 [in Persian].
- Kalmijn, M. (2017). The ambiguous link between marriage and health: A dynamic reanalysis of loss and gain effects. *Social Forces*, 95(4), 1607-1636.
- Kaufman, G., & Compton, D. L. (2021). Attitudes toward LGBT marriage and legal protections post-Obergefell. *Sexuality Research and Social Policy*, 18, 321-330.
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review. *Journal of Research in Psychology*, 3(1), 55-67.
- Khaleghi Dehnavi, F., and Yazdkhasti, F. (2013). [The relationship between religious attitude, moral commitment and lifestyle with marital status (divorce/non-divorce) in men and women in Isfahan]. *Extension Scientific Quarterly-Ethics*, 3(11), 12-29 [in Persian].
- Khodadadi Sangdeh, J. (2013). *Identifying and measuring family health indicators and presenting a healthy family model based on socio-cultural context*. PhD Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University [in Persian].
- Khodadadi Sangdeh, J., Ahmadi, K., & Amoosti, F. (2015). [Identifying effective spiritual factors in healthy of military families: A Qualitative Research]. *Military Caring Sciences*, 2(3), 134-142 [in Persian].
- Khoshgoyanfar, A. (2007). [*Q methodology*]. Tehran: Radio and Television Research Center [in Persian].
- Lewis, S. (2015). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. *Health promotion practice*, 16(4), 473-475.

- Markman, H. J. (1991). Backwards into the future of couples therapy and couples therapy research: A comment on Jacobson. *Journal of Marriage and Family*, 11(2), 77-90.
- Martinez, N. (2017). *Does the Age You Get Married Affect Your Probability of Divorce?* New York: Springer.
- McKeown, B., & Thomas, D. (2013). *Q methodology* (2nd Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mendes, J. A. D. A., & Bucher-Maluschke, J. S. N. F. (2017). Destructive divorce in the family life cycle and its implications: criticisms of parental alienation. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33.
- Miller, J. G. (1978). *Living systems*. 1102 pp. New York: McGraw-Hill. [The seminal work on Living Systems Theory.]
- Ojukwu, M. O. (2017). Psychological factors fostering and affecting marital stability. *covenant international. Journal of Psychology*, 1(2), 42- 53.
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (1999). Prepare/ Enrich Program: Version 2000. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couple's therapy* (pp. 196–216).
- Olson, D. H. & Olson-Sigg, A. (2013). *Prepare/ Enrich Program for Premarital and Married Couples. In Case Studies in Couples Therapy*. London: Routledge.
- Ozertugrul, E. (2017). A comparative analysis: heuristic self-search inquiry as self-knowledge and knowledge of society. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(3), 237-251.
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24.
- Pirsaghi, F., Zahrakar, K., Kiamanesh, A., mohsenzadeh, F., Hasani, J. (2017). [The indices of effective marital relationship: A qualitative study]. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 7(1), 1-26 [in Persian].
- Prager, K. J., Shirvani, F., Poucher, J., Cavallin, G., Truong, M., & Garcia, J. J. (2015). Recovery from conflict and revival of intimacy in cohabiting couples. *Personal Relationships*, 22(2), 308- 334.
- Radmehr, M., sadeghi, M., Mutabi, F. (2021). [Comparison of relationship standards and attributions in married people with and without a history of parental divorce]. *Journal of Family Research*, 17(1), 23- 43 [in Persian].
- Renick, M. J., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An empirically based preventive intervention program for couples. *Family Relations*, 41(2), 141-147.
- Robinson, L. C. (1994). Religious orientation in enduring marriage: An exploratory study. *Review of Religious Research*, 207-218.
- Rowshani, S., Gharavi Naeni, N., & Bastani, S. (2016). [Women's experience of tranquility feeling in marital life: A qualitative study with grounded theory approach]. *Journal of Woman and Family Studies*, 3(2), 61-89 [in Persian].
- Rozalia, G. M. (2008). Q factor analysis (Q-methodology) as data analysis technique. *International Journal of Arts and Commerce*, 2(4), 873-878.
- Sadeghi, M., Fatehizadeh, M., Ahmadi, A., Bahrami, F., Etemadi, O. (2015). [Developing a model of healthy family based on family specialists' opinion (A qualitative research)]. *Family Counseling and Psychotherapy*, 5(1), 142-170 [in Persian].
- Sadeghi, M. S., Mazaheri, M. A., & Motabi, F. (2010). [Iranian couple's interaction coding system]. *Journal of Family Reserch*, 6(23), 353-372 [in Persian].



- Safari, S. (1400). [*Marital Enrichment for counselors and couple therapists*]. Esfarayen: Boostane-Kaghazy [in Persian].
- Sahebdel, H. (2015). *Identify and measure the characteristics of a successful marriage*. Doctoral dissertation, Kharazmi University [in Persian].
- Sasanpour, M., Shahverdyan, G., Ahmadi, A. (2015). [The impact of sexual cognitive reconstruction on reducing sexual problems and increasing sexual satisfaction of couples (elementary students Parents)]. *Armaghane danesh*, 19(11), 994-1007 [in Persian].
- Schaff, J. & Schaff, D. (2011). The impact of Chinese cultures on marital relationship. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 8(3), 249-260.
- Shirisia, L. (2014). *Strong marriages in the African American community: How religion contributes to a healthier marriage*. Master Thesis in Family, Consumer, and Human Development, Utah State University.
- Thornton, A., Axinn, W. G., & Xie, Y. (2008). *Marriage and cohabitation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Tseng, W. S., & Hsu, J. (2018). *Culture and family: Problems and therapy*. London: Routledge.
- Ulker, A. (2008). Mental health and life satisfaction of young Australians: The role of family background. *Australian Economic Papers*, 47(2), 199-218.
- Watts, S., & Stenner, P. (2005). Doing Q methodology: theory, method and interpretation. *Qualitative research in psychology*, 2(1), 67-91.
- Whyte, M. K. (2018). *Dating, mating, and marriage*. London: Routledge.
- Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (2017). *The Sage handbook of qualitative research in psychology*. London: Sage.
- Yang, Y. (2016). A brief introduction to Q Methodology. *International Journal of Adult Vocational Education and Technology*, 7(2), 42-53.