

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج

علیرضا جعفری^۱

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین پس از ازدواج انجام شده است. بدین منظور از میان زوجین عقد کرده در دفاتر ثبت ازدواج سه ماهه اول سال ۱۳۸۶ شهر کرج تعداد ۴۰ زوج به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل بصورت تصادفی جایگزین شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل قرار گرفتند و طی هشت جلسه به آنها آموزش مهارت‌های ارتباطی آموخته شد. سه ماه پس از ازدواج، زوجین هر دو گروه به پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ پاسخ دادند. طرح تحقیق مورد استفاده در این پژوهش پس از آزمون با گروه کنترل می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون T مستقل برای بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین‌های دو گروه استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها حاکی از اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی زوجین بود. فرضیه پژوهش در سطح مؤلفه روابط اجتماعی خانواده و دوستان تأیید نشد. فرضیه پژوهش در سطح مؤلفه رضایت از روابط جنسی ۹۵٪ اطمینان تأیید شد. همچنین فرضیه پژوهش در سطح مؤلفه حل تعارض با ۹۹٪ اطمینان تأیید شد. در مجموع یافته‌های پژوهش حاکی از اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی زوجین است.

واژه‌های کلیدی

مهارت‌های ارتباطی - رضایت زناشویی - پیش از ازدواج

^۱ عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر

مقدمه

«خانواده» به عنوان یک سیستم اجتماعی، شامل گروهی از افراد است که از طریق ازدواج، تولید مثل و پرورش فرزندان با هم زندگی می‌کنند. این سیستم و سازمان اجتماعی در طول تاریخ، نقش حیاتی برای رشد و پیشرفت و اجتماعی شدن نوع انسان ایفا کرده است. خانواده بدون شک مهم‌ترین سازمانی است که بستر ساز رشد و رفاه جسمی، روانی و اجتماعی کودک و عامل رسیدن وی به تعادل فیزیکی و روانی و اجتماعی است (وود، ۱۹۹۶).

اجتماعی شدن و آشنایی با قوانین، نقش‌ها و ارزش‌های فرهنگی به طور طبیعی در خانواده صورت می‌گیرد (وتر و گیل، ۱۹۸۷) و کودک در تعاملات ابتدایی خود با خانواده به یک موجود اجتماعی تبدیل می‌شود. به همین دلیل هم از دیر باز عملکرد خانواده مورد توجه روان‌شناسان بوده است (والش، ۱۹۹۳، ترجمه موسوی، ۱۳۸۲).

رویداد ازدواج ورود به مرحله جدیدی از زندگی است که بخش بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی هر فرد را در بر می‌گیرد. چگونگی آغاز و شکل‌گیری روابط در رفتارها و برخوردهای بعدی آنها اثر گذار است و می‌تواند زوجین و فرزندان را تحت تأثیر مثبت یا منفی خود قرار بدهد.

هوگز و استایل (Hughes & style) در میان متغیرهای کنترل شده، کیفیت ازدواج را به عنوان قوی‌ترین عامل پیش‌گویی کننده بهداشت روانی افراد متأهل مطرح می‌کنند (به نقل از لاسول و لاسول، ۱۹۹۱). کیفیت رابطه زناشویی نه تنها در سطح سلامت روانی زوجین، بلکه در سلامت روانی فرزندان و سایر نقش‌های اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارد. در اکثر آسیب‌های روان‌شناختی حتی اختلالاتی که نقش عوامل ژنتیک محرز گردیده، رگه‌هایی از تأثیر خانواده‌های نابسامان مطرح گردیده است. بنابر این بررسی و پرداختن به عوامل مؤثر در رضایت‌مندی زناشویی می‌تواند در مفهوم پیش‌گیری نقش عمده‌ای داشته باشد (ملازاده، ۱۳۷۲).

با توجه به آن چه گفته شد سیستمی که بیش از همه بر رفتار فرد اثر دارد، خانواده است. در واقع خانواده نه تنها رفتارهای سازشی و بهنجار، بلکه رفتارهای نابهنجار افراد را نیز شکل می‌دهد. نظریه‌های خانواده درمانی که به تأثیر محیط خانواده توجه دارند نشان می‌دهند که چگونه هر فرد نقشی را در مجموعه نظام خانواده ایفا می‌کند. این الگوها به درک ما از این که چرا فرزندان یک خانواده غالباً تا حد زیادی با هم متفاوت هستند، کمک می‌کند. این نگرش خانواده را یک سیستم تلقی کرده و فرد بیمار را تنها معلوم یا شناخته شده می‌داند که نشانه‌ی ناموفق بودن نظام خانواده محسوب می‌شود (مینوچین، ترجمه ثنایی، ۱۳۷۵).

عموماً زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی مناسبی با یکدیگر دارند، علاوه بر این که با دارا بودن توانایی حل مسأله با تعارض‌های زناشویی کمتری مواجه می‌شوند، رضایت زناشویی بالاتری نیز دارند و از روابط خود احساس لذت بیشتری می‌کنند و در نتیجه تعارضات خود را به فرزندان فرافکنی نمی‌کنند.

بیان مسئله

رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین عوامل در تداوم یک زندگی موفق، سالم و شاد، محسوب می‌شود. در شناسایی عوامل مؤثر در رضایت‌مندی زناشویی متخصصین توافق نظر دارند که موفقیت در ازدواج مستلزم توانایی و مهارت‌های خاصی در طرفین می‌باشد که یکی از آنها، مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله می‌باشد. از طرف دیگر باید توجه داشت که تحولات اجتماعی، سیاسی و فرهنگی، تغییرات خاصی را در نگرش به ازدواج و انتظارات طرفین از زندگی مشترک ایجاد نموده است (زمانی منفرد، ۱۳۷۶).

ارتباط نا مؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می‌گردد که در همه‌ی جنبه‌های زندگی و همه بخش‌های جامعه تجربه می‌شود. عدم استفاده از مهارت‌های لازم برای شروع و ادامه زندگی زناشویی لذت بخش می‌تواند منجر به تنهایی، بیماری جسمی و فشار روانی، احساس عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ می‌شود (زمانی منفرد، ۱۳۷۶).

ناامیدی از بهبود روابط زوجین، بینش‌های سوگیرانه و نادرست، روابط غلط، علاوه بر اثرات سوپی که بر ارتباطات بین همسران می‌گذارد، بی‌تردید ساختار خانواده را نیز متزلزل می‌نماید. تزلزل خانواده نیز بر سلامت روان کودکان و رشد طبیعی و سالم آنها اثرات مخربی بر جای می‌گذارد. بر این اساس توجه به خانواده و بهبود روابط زوجین که الگوی اصلی و اولیه زوجین هستند، ضروری به نظر می‌رسد (عامری، ۱۳۸۲).

بالعکس زمانی که روابط زوجین مبهم، متعارض یا دو پهلو باشد، یکدیگر را درک نکنند و یا برای خواسته‌های دیگری ارزشی قایل نباشند، توانایی حل مشکلات و توافق بر سر موضوعاتی از قبیل روابط جنسی رضایت بخش، نحوه معاشرت و رفت و آمد با خویشان، گوش دادن به یکدیگر، گذراندن اوقات فراغت، تربیت فرزندان و نحوه‌ی خرج کردن پول، نداشته باشند، در نتیجه احساس دوری و عدم تفاهم کرده و ممکن است در جستجوی

دست یابی به راه‌هایی باشند که هیچ کمکی به آنها نکرده و باعث بدتر شدن وضعیت شود.

بنابراین بخش مهم ارزیابی خانواده کیفیت روابط زناشویی است. سؤال اصلی این است که آیا شرکای ازدواج از روابط خود احساس رضایت می‌کنند؟ در واقع آنها باید یکدیگر را سیراب، تصدیق و حمایت نمایند. رابطه زناشویی باید بر اساس اطمینان و احترام متقابل باشد که در این امر عوامل عاشقانه و صمیمیت نیز دخالت دارند. علاوه بر این هر یک از زوجین نیازمند همسر با کفایت و آگاهی هستند که بتواند به موقع به حل تعارضات موجود بپردازد (بارکر، ترجمه دهقانی و دهقانی، ۱۳۸۲).

ضرورت و اهمیت تحقیق

مشکلات ارتباطی امروزه به عنوان یکی از مهم‌ترین موضوعات در زمینه رضایت زناشویی مطرح می‌شود. کاپلان و سادوک (۱۹۹۴) مطرح می‌کنند که روابط، ماترسی را شکل می‌دهند که غالب مردم زندگی را در محدوده آن سپری می‌کنند. روابط منبع آسایش، پیوند، خشنودی و همچنین منبع تعهد، مسؤلیت و اختلاف هستند (رفیعی و رضاعی، ۱۳۷۸).

با در نظر گرفتن نقشی که رابطه زناشویی می‌تواند بر مفهوم بهداشت روانی داشته باشد، شناسایی عوامل مؤثر در رضایت‌مندی زناشویی می‌تواند اقدام مهمی در حیطه‌ی روابط زناشویی بشمار آید.

از طرف دیگر افزایش آمار طلاق در جوامع انگیزه‌ای برای محققین در یافتن عوامل مؤثر در ثبات و رضایت‌مندی زناشویی شده است. طلاق یک مشکل اجتماعی حساس با پیامدهای جدی برای سلامت روانی و جسمی همسران و فرزندان شده است (فاورز، مانتل، اولسون، ۱۹۹۶).

در خانواده‌های ایرانی در چند دهه‌ی اخیر به نظر می‌رسد با جا به جایی نقش و گاه با اغتشاش نقش مواجه هستیم و این مهم به دلایل متعدد اتفاق افتاده است. محوریت و مدیریت خانم‌ها در خانواده ایرانی نسبت به سابق بیشتر شده و به نظر می‌رسد نقش محوری مرد در خانواده کم رنگ تر شده است. خانواده‌ها اکثراً تمایل به هسته‌ای بودن دارند، بدون این که مکانیسم‌های لازم برای یک زندگی مستقل را کسب کرده باشند و روز به روز مقدمات تدارک مادی یک زندگی مستقل کاهش می‌یابد، در نتیجه نرخ ازدواج کاهش یافته و روز به روز آمار طلاق افزایش می‌یابد. کوشش برای پیشگیری و درمان این امر مشکل به نظر می‌رسد (عامری، ۱۳۸۲)

در موقعیت فعلی جامعه ما که بسیاری برنامه‌ها و سیاست‌ها در جهت تسهیل ازدواج جوانان متمرکز شده است، ضروری است که برای ساختن یک ازدواج موفق نیز، جوانان را آماده تر و آگاه بسازیم.

زندگی زناشویی موفق علاوه بر امکانات و تسهیلات به مهارت‌ها و توانمندی‌های خاصی نیاز دارد و با انجام چنین پژوهش‌هایی می‌توان در شناخت این توانایی‌ها گام مؤثری برداشت. جامعه فردای ما به دست افرادی ساخته می‌شود که امروز با یکدیگر پیمان زناشویی می‌بندند. سازندگان و خدمت‌گذاران فردا، محصول تربیت و پرورش این افراد هستند. بنابراین بررسی‌های انجام گرفته در زمینه ازدواج می‌تواند راه‌گشایی برای سازندگان فردای جامعه باشد (صافی، ۱۳۷۳).

از سوی دیگر بسیاری مواقع، اجرای موفق مسؤلیت‌های شغلی، اجتماعی و تربیتی افراد تحت الشعاع رضایت زناشویی آنها قرار می‌گیرد. وقتی افراد با تشنج خاطر و رضایت زناشویی پایین به انجام بسیاری از وظایف خود می‌پردازند، فقدان انرژی و تمرکز حواس و گاهی کمبود انگیزه و از دست دادن هدف مانع از ایفای نقش مؤثر آنها می‌شود. بنابراین رضایت زناشویی گاهی عامل ضروری برای پیشرفت جامعه محسوب می‌شود (مهدویان، ۱۳۷۶).

از آنجایی که روابط پیش از ازدواج (زمان عقد) مبنایی برای روابط بعدی یک زن و شوهر به شمار می‌رود، و بر اساس این گفته که "خشت اول چون نهاد معمار کج، تا ثریا می‌رود دیوار کج" ضروری است پیش از این که زن و شوهر به دلیل وجود نارضایتی زناشویی و عدم سازگاری مناسب و برقراری روابط مطلوب و رضایت بخش و گاهی به خطر افتادن بهداشت روانی زوجین یا اختلالات روانی، رفتاری، یا اجتماعی، در فرزندان تصمیم و تغییر روابط خود ترسیم کنند و نسبت به برخی عواقب رفتارهای ناپخته و نا آگاه که در طول زندگی با آن مواجه خواهند شد، اطلاعات لازم را کسب کنند.

با وجودی که هر یک از زوجین در زندگی زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی پایگاه اجتماعی، تحصیلات، سن، فرهنگ، و الگوهای رفتاری آموخته شده، برخوردهای خاص و منحصر به فردی را با یکدیگر دارند، اما در بسیاری خانواده‌ها ریشه اصلی مشکلات و نزاع‌ها مشابه و دارای راه‌حل‌های یکسان است. پس همسرانی که در شروع زندگی مهارت‌های لازم برای پیشگیری و رفع مشکلات احتمالی را می‌آموزند، علاوه بر افزایش عزت نفس خود و

روابط زناشویی رضایت بخش توان و قابلیت بیشتری را برای دیگر فعالیت‌های زندگی و خود شکوفایی خواهند داشت.

اهداف تحقیق

اهداف این تحقیق عبارتند از:

- ۱- بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی زوجین.
 - ۲- بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های حل تعارض در افزایش رضایت زناشویی زوجین.
 - ۳- بررسی اثر بخشی آموزش روابط جنسی رضایت بخش در افزایش رضایت زناشویی زوجین.
 - ۴- بررسی اثر بخشی آموزش روابط اجتماعی با خانواده و دوستان در افزایش رضایت زناشویی زوجین.
- مهارت‌های ارتباطی در این تحقیق شامل هشت حیطه آموزش افزایش آگاهی از خود، دیگری و زندگی مشترک، آموزش گوش دادن فعال، آموزش کنترل عواطف و هیجانات، آموزش ابراز وجود، آموزش مهارت‌های حل تعارض، آموزش روابط اجتماعی با خانواده و دوستان، آموزش روابط جنسی و آموزش مهارت‌های حل مسأله می‌باشد.
- کانون توجه بسیاری از روانشناسان و مشاوران حوزه خانواده یافتن راه‌هایی به منظور بهبود بخشیدن به روابط خانوادگی سالم و شناسایی عوامل خطر ساز در زمینه آسیب شناسی روانی خانواده‌هاست.
- برنامه‌های آموزشی و آماده سازی زوجها در شروع زندگی مشترک در جلوگیری تعارضات و اختلالات روان شناختی بزرگسالان و کودکان و کشمکش‌های درون خانوادگی تأثیر بسیار مثبتی خواهد داشت.
- هدف آرمانی این تحقیق با تکیه بر منطق پیشگیری در افزایش رضایت‌مندی زناشویی و تأمین بهداشت روانی خانواده‌ها و در نهایت جامعه می‌باشد.

فرضیه‌ها:

- ۱- میانگین نمرات زناشویی زوج‌هایی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند، بیشتر از زوج‌هایی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند.
- ۲- میانگین نمرات حل تعارض در زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند، بیشتر از زوجینی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند.

۳- میانگین رضایت از روابط جنسی زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند بیشتر از زوجینی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند.

۴- میانگین نمرات روابط اجتماعی با خانواده و دوستان در زوجینی که تحت آموزش مهارت‌های ارتباط قرار گرفته‌اند، بیشتر از زوجینی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند.

مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌هایی است که زن و شوهر با یادگیری آنها بتوانند روابط خود را بهبود بخشند و در این تحقیق شامل مهارت‌های: حل تعارض، ابراز وجود، کنترل عواطف و هیجانات، روابط اجتماعی با خانواده و دوستان، گوش دادن فعال، روابط جنسی، آگاهی و شناخت زوج‌ها از خود، دیگری و زندگی مشترک، و مهارت‌های حل مسأله می‌باشد و با نمره‌ای که آزمودنی‌ها در خرده آزمون‌های مرتبط با این موضوعات در پرسشنامه رضایت زناشویی کسب می‌کنند، سنجیده می‌شود.

پیشینه تحقیقات انجام شده در ایران

فرزانه صداقت (۱۳۸۱) در پژوهشی با عنوان " بررسی رابطه راهکارهای توانمند سازی خانواده با رضایت زناشویی زوجین در خانواده " آزمون رضایت زناشویی را بر روی ۸۳ نفر اجرا کرد و نتیجه گرفت بین راهکارهای توانمند سازی خانواده با رضایت زناشویی زوجین رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج بررسی کیوانلو (۱۳۸۲) در تحقیقی با عنوان «عوامل مؤثر بر رضامندی زناشویی» نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ عامل بر رضامندی زناشویی مؤثر است که می‌توان آنها را در چهار طبقه کلی طبقه بندی کرد:

۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی (سن هنگام ازدواج، فاصله سنی زوجین، سطح تحصیلات، طبقه اجتماعی هر یک از زوجین، مسایل مالی، شاغل بودن، استرس‌های شغلی، شاغل بودن هر دو زوج و تأثیر آن، تقسیم کار، تفاوت‌های نژادی، ازدواج‌های بین فرهنگی، ازدواج مجدد، زندگی مشترک پیش از ازدواج، والد بودن یا نبودن، تعداد و فرزندان و...).

۲- خصوصیات و عوامل زمینه‌ای فردی (عوامل شخصیتی مؤثر مثل نوروز گرایی، تفاوت‌های شخصیتی تیپ B,A و تأثیر آن، منبع کنترل، خلق و خو، ترجیحات شخصی، خود

مختاری، وابستگی، علایق جنسی، سبک عاطفی هر یک از طرفین، نگرش به زندگی، اهداف شخصی، اسنادها، آرمان سازی، احساس استقلال، نگرش نسبت به جنسیت و...).

۳- فرآیندهای بین فردی (رفتارهای تعاملی، مهارت‌های ارتباطی، سبک‌های حل مسأله و تعارض کوشش‌های مقابله‌ای میزان عشق بین زوجین، کیفیت رابطه جنسی اهداف مشترک، توافق در مسایل مذهبی و اعتقادی، سبک دل‌بستگی زوجین، آداب خانوادگی، همکاری در مراقبت از نوزاد، صمیمیت، تعهد و...).

۴- استروژها و وقایع زندگی (افسردگی مادر، بیماری روانی، بیماری‌های مزمن، فرزند معلول یا مختل از لحاظ رفتاری، مراقبت از همسر مریض یا معلول، مراقبت از فردی مسن در خانواده، بدگمانی شوهر، بازنشستگی، انسجام خانوادگی، رضایت در طول زندگی، بچه‌های بازگشتی به خانه، دوره آشیانه خالی، نازا بودن، آبستنی، خلق و خوی اولیه کودک، دختر و پسر نوجوان داشتن و...).

ماتیس و کینگ تیل (۱۹۹۱) در پژوهشی با عنوان «سطح کارایی خانوادگی و نتیجه داوری در طلاق» روی ۷۳ خانواده در حال طلاق بررسی و نتیجه گرفتند که در خانواده‌های بی‌قید با کارایی خانوادگی هرج و مرج گرایانه داوری در طلاق مؤثر نیست. (بهارى، ۱۳۷۹).

جان کولین در این تحقیق ۱۳ ساله (۱۹۹۴-۱۹۸۱) تأثیر شخصیت را بر رضایت زناشویی مورد بررسی قرار داد. وی با استفاده از دو الگوی تفسیری و تعاملی، روابط بین زوجین را مطالعه کرد. الگوی تفسیری نشان دهنده تأثیر شخصیت یکی از زوجین بر شیوه نگرستن او به ارتباطشان است و در الگوی تعاملی شخصیت از دو جهت بر ازدواج تأثیر می‌گذارد، هم از این جهت که شخصیت فرد پاسخ خاصی را در همسر بر می‌انگیزد. وی با تحقیقات پیگیری که ۲ و ۱۳ سال بعد، در مورد زوجین انجام داد، نتیجه گرفت که شخصیت هر یک از زوجین با رضایت زناشویی آنان رابطه دارد. هالوگ (۱۹۹۸)، در یک مطالعه پیگیری سه ساله، یک گروه از زوج‌های آلمانی را که در یک برنامه پیش از ازدواج مربوط به مهارت‌های ارتباطی شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار داد. در این مطالعه زوج‌ها به مدت ۳ سال پس از اجرای برنامه، تحت پیگیری قرار گرفتند. پس از سه سال زوج‌های شرکت کننده در برنامه که سپس ازدواج کرده بودند، در میزان رضایتمندی از رابطه زناشویی، توافق، حل مسأله و رفتارهای ارتباطی مثبت، تفاوت‌های معناداری را با گروه مقایسه نشان دادند.

اسکات و لو (۲۰۰۲) در یک برنامه پیشگیری و پربرار سازی رابطه PREP (Prevention & Relationship Enhancement) را برای کمک به زوج‌ها در کسب

مهارت‌ها و نگرش‌های مرتبط با موفقیت زناشویی به کار برده‌اند که این کارگاه آموزشی ۱۲ ساعته برای آموزش زوجها استفاده شده است. نتایج تحقیق آنها نشان می‌دهد که ارتباطات مثبت را در مقایسه با زوج‌های گروه مقایسه در طول سال‌های بعد از شرکت در این برنامه گزارش می‌دهند.

نتیجه تحقیق

متغیر مستقل در این تحقیق عبارت از آموزش مهارت‌های ارتباطی است و متغیر وابسته در این تحقیق شامل نمره‌ای است که فرد در رضایت زناشویی کسب می‌کند. برای بررسی معنادار بودن تفاوت میزان رضایت زناشویی بین دو گروه، میانگین نمرات پس از آزمون از طریق آزمون آماری t برای دو گروه مستقل مورد مقایسه و تجزیه و تحلیل قرار گرفت و با استفاده از نتایج آزمون فرضیه‌ها رد یا قبول شد.

جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق حاضر عبارت از کلیه زوج‌هایی است که در سه ماهه اول سال ۱۳۸۶ در دفاتر ازدواج کرج عقد کرده‌اند و دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- ۱- تحصیلات زن و مرد کمتر از دیپلم نباشد.
- ۲- زن و شوهر قبلاً ازدواج دیگری نداشته باشند.
- ۳- زن و شوهر قبلاً ازدواج نکرده باشند و سن زنان بیشتر از ۲۵ و سن مردان بیشتر از ۳۵ سال نباشد.

نمونه و روش نمونه‌گیری

در این تحقیق گروه نمونه از طریق نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شد. به این صورت که ابتدا شهر کرج به دو منطقه شمال و جنوب شهر تقسیم شد و از دفتر خانه‌های ازدواج و طلاق در هر منطقه شهر کرج ۲ دفتر خانه بطور تصادفی انتخاب شد و از هر کدام ۱۰ زوج که در سه ماهه اول ۸۶ عقد کرده بودند و شرایط لازم برای این تحقیق را داشتند بطور تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. دلیل انتخاب ۲۰ زوج این بود که برای پژوهش‌های با روش آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است (دلاور ۱۳۷۹).

ابزار پژوهش

پرسشنامه رضامندی زناشویی (پرسشنامه انریچ)

اولسون و همکاران (۱۹۸۵)، (به نقل از اولسون، ۱۹۹۶)، از آنجا که احساس می‌کردند مشکلات زندگی زناشویی، دارای ابعاد وسیع تر و بیش تر از الگوی «حلقوی پیچیده» آنان است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰) یک شیوه عملی بر اساس یافته‌های تجربی، در قالب آزمودنی به نام انریچ (پر بار سازی و پرورش رابطه، ارتباط و رضامندی) ارائه کردند (عامری، ۱۳۸۱).

این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پر باری رابطه زناشویی به کار می‌رود. همچنین از این پرسشنامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. به علاوه، این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. (بنایی، ۱۳۹۷)

این آزمون دارای دو شکل است یکی ۱۱۵ سؤالی و دیگری ۱۲۵ سؤالی، پرسشنامه مورد استفاده در این تحقیق ۴۷ سؤال دارد که توسط آقای سلیمانیان از فرم ۱۱۵ سؤالی اقتباس شده است ۱۱ خرده مقیاس دارد:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| ۱. تعریف آرمانی | ۲. رضایت‌مندی زناشویی | ۳. مباحث شخصیتی |
| ۴. ارتباط | ۵. حل تعارض | ۶. مدیریت مالی |
| ۷. فعالیتهای اوقات فراغت | ۸. رابطه جنسی | ۹. فرزندان و فرزند پروری |
| ۱۰. خانواده و دوستان | ۱۱. جهت گیری مذهبی | |

اعتبار و پایایی پرسشنامه انریچ

در تحقیق سلیمانیان (۱۳۷۳) با عنوان بررسی تأثیر تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی، ضریب اعتبار این پرسشنامه به صورت ضریب آلفا محاسبه و عدد ۰/۹۳ به دست آمد. در تحقیق نامبرده، ۴۷ سؤال که از همبستگی نسبتاً بالایی برخوردار بودند، انتخاب شده است و مجدداً ضریب آلفا محاسبه گردید که ضریب اعتبار ۰/۹۵ به دست آمد.

در تحقیق میر خشتی (۱۳۷۵) با عنوان «بررسی رابطه میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان» نیز ۴۸ سؤال انتخاب شد و ضریب آلفای کرونباخ که نشان دهنده اعتبار، ثبات و همسانی درونی آزمون است، بر روی ۶۰ نفر از افراد نمونه انجام شد و برابر ۰/۹۲ به

دست آمد. روایی محتوایی آن نیز توسط تعدادی از صاحب نظران در رشته مشاوره، مورد تأیید قرار گرفته است.

در تحقیق مهدویان (۱۳۷۶)، در بخش پیش تحقیق برای محاسبه پایایی پرسشنامه انریچ، روی ۱۵ نفر مرد به ۱۵ نفر زن و روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) اجرا گردید و نتایج حاصل به روش محاسبه ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، که برای گروه مردان برابر ۰/۹۳۷ و برای گروه زنان برابر ۰/۹۴۴ و برای گروه مردان و زنان برابر ۰/۹۴ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل آماری داده‌های تحقیق

جدول ۱: نتایج آزمون t مستقل تفاوت میانگین‌های زنان دو گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	شاخص آماری	زنان	T محاسبه شده	Df	جدول t	سطح معناداری
آزمایش	\bar{X}	۹۵/۰۸	۰/۹۱	۱۹	۱/۷۲	—
	S	۳۲/۲۷				
کنترل	\bar{X}	۱۰۵/۱				
	S	۳۷/۹۱				

جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل تفاوت میانگین‌های رضایت زناشویی مردان دو گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	شاخص آماری	زنان	T محاسبه شده	Df	جدول t	سطح معناداری
آزمایش	\bar{X}	۸۷/۸۰	۲/۷۱	۱۹	۲/۴۶	—
	S	۲۰/۱۲				
کنترل	\bar{X}	۱۱۱/۴				
	S	۳۳/۰۱				

جدول ۳: نتایج آزمون t مستقل تفاوت بین میانگین‌های نمرات رضایت زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	تعداد n	میانگین \bar{X}	انحراف معیار S	درجه آزادی df	t محاسبه شده	t جدول	سطح معناداری
زوجین گروه آزمایش	۲۰	۹۲	۲۷/۴۹	۳۸	۲	۱/۶۸	۰/۵
زوجین گروه کنترل	۲۰	۱۰۸/۲۶	۳۶/۲۷				

با توجه به این که t بدست آمده از تفاوت میانگین‌های نمرات کل پرسشنامه رضایت زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل ۲ می‌باشد و با توجه به این که t یکدمانه جدول با درجه آزادی ۳۸ برابر با ۱/۶۸ می‌باشد، پس نتیجه می‌گیریم فرضیه تحقیق ما در سطح ۰/۵ تأیید و فرض صفر رد می‌شود.

بنابراین با اطمینان ۰/۹۵، میانگین نمرات رضایت زناشویی زوجین که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند بیشتر از میانگین نمرات رضایت زناشویی زوجین است که این آموزش‌ها را دریافت نکرده‌اند.

جدول ۴: نتیجه آزمون t مستقل تفاوت بین میانگین‌های نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس حل تعارض

گروه‌ها	تعداد n	میانگین \bar{X}	انحراف معیار S	درجه آزادی df	t محاسبه شده	t جدول	سطح معناداری
زوجین گروه آزمایش	۲۰	۲/۴	۱/۴۱	۳۸	۲/۵۱	۲/۴۵	۰/۰۱
زوجین گروه کنترل	۲۰	۳/۵۸	۲/۲۲				

با توجه به داده‌های جدول، t به دست آمده از تفاوت میانگین‌های نمرات زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس حل تعارض، ۲/۴۳ است.

t در سطح یک دامنه و با درجه آزادی ۳۸ در سطح ۰/۱ برابر ۲/۴۵ است. بنابراین از آنجایی که t محاسبه شده از t یکدمانه جدول در سطح ۰/۱ بالاتر است با ۰/۹۹ اطمینان می‌توان فرض صفر را رد و فرض تحقیق را تأیید کرد. پس نتیجه می‌گیریم میانگین نمرات

گروه آزمایش در خرده مقیاس حل تعارض با احتمال ۹۹٪ از میانگین نمرات گروه کنترل در همین خرده مقیاس بالاتر است.

جدول ۵: نتایج آزمون t مستقل تفاوت بین میانگین‌های نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس رضایت از روابط جنسی

گروه‌ها	تعداد n	میانگین \bar{X}	انحراف معیار S	درجه آزادی df	t محاسبه شده	t جدول	سطح معناداری
زوجین گروه آزمایش	۲۰	۲/۳۱	۳/۶۱	۳۸	۱/۹۲	۱/۶۹	۰/۰۵
زوجین گروه کنترل	۲۰	۲/۸۲	۲/۷۹				

با توجه به این که t بدست آمده از تفاوت میانگین‌های نمرات خرده مقیاس رضایت از روابط جنسی در دو گروه آزمایش و کنترل ۱/۹۰ می‌باشد و با مقایسه این عدد با t یکدانه در جدول با درجه آزادی ۳۸، که برابر با ۱/۶۹ می‌باشد، پس نتیجه می‌گیریم فرضیه تحقیق ما در سطح ۰/۰۵ تأیید و فرض صفر رد می‌شود.

بنابراین با اطمینان ۹۵٪ می‌توان گفت میانگین نمرات خرده مقیاس رضایت از روابط جنسی در زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند بیشتر از میانگین نمرات خرده مقیاس روابط جنسی در زوجینی است که این آموزش‌ها را دریافت نکرده‌اند.

جدول ۶: نتیجه آزمون t مستقل تفاوت بین میانگین‌های نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس روابط اجتماعی با خانواده و دوستان.

گروه‌ها	تعداد n	میانگین \bar{X}	انحراف معیار S	درجه آزادی df	t محاسبه شده	t جدول	سطح معناداری
زوجین گروه آزمایش	۲۰	۳/۱۲	۱/۷	۳۸	۰/۶۱	۱/۶۸	---
زوجین گروه کنترل	۲۰	۳/۵۲	۳/۷۹				

با توجه به این که t بدست آمده برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های نمرات زوجین دو گروه در خرده مقیاس روابط اجتماعی با خانواده و دوستان ۰/۶۱ می‌باشد و t یکدانه با

درجه آزادی ۳۸ در جدول در سطح ۵٪ برابر ۱/۶۸ است بنابراین t محاسبه شده از t جدول پایین تر است و فرض صفر تأیید می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم بین میانگین نمرات زوجین گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس روابط اجتماعی با خانواده و دوستان تفاوت معناداری وجود ندارد و فرض تحقیق رد می‌شود.

تفسیر نتایج

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که نمره کل رضایت زناشویی در مردانی که مورد آموزش قرار گرفته‌اند نسبت به گروه کنترل از تفاوت معناداری برخوردار است ($a=1\%$) ولی تفاوت میانگین‌های رضایت زناشویی زنان در دو گروه کنترل و آزمایش از تفاوت معناداری برخوردار نیست.

فرضیه اول:

میزان نمرات رضایت زناشویی زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند بیشتر از زوج‌هایی است که این آموزش را دریافت نکرده‌اند. جدول ۳ - بیانگر آن است که مقدار t مستقل بدست آمده از تفاوت میانگین‌های نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۹۹ و با درجه آزادی ۳۸ از لحاظ آماری معنا دار است و این بدان معنی است که فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق پذیرفته می‌شود یعنی با ۹۹٪ اطمینان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج در گروه آزمایش توانسته است تفاوت معناداری را بین نمرات رضایت زناشویی این گروه از زوجین و گروه کنترل ایجاد کند.

فرضیه دوم:

میانگین نمرات خرده مقیاس حل تعارض در زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند بیشتر از زوجینی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند. جدول ۸ بیانگر آن است که مقدار t مستقل بدست آمده از تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل، در سطح ۹۹٪ و با درجه آزادی ۳۸ از لحاظ آماری معنا دار است و این بدان معنی است که فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق پذیرفته می‌شود. یعنی با ۹۹٪ اطمینان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج توانسته است تفاوت معنی داری را در نمره مهارت حل تعارض بین نمرات گروه آزمایش و کنترل ایجاد نماید.

فرضیه سوم:

نمره رضایت از روابط جنسی در زوجینی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کرده‌اند بیشتر از زوجینی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند. جدول ۹ بیانگر آن است که مقدار t مستقل بدست آمده از تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در سطح ۹۵٪ و با درجه آزادی ۳۸ از لحاظ آماری معنادار است و این بدان معنی است که فرضیه صفر رد و فرضیه تحقیق پذیرفته می‌شود. یعنی ۹۵٪ اطمینان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج توانسته است تفاوت معنی داری را در نمره رضایت از روابط جنسی بین نمرات گروه آزمایش و گروه کنترل ایجاد نماید. در مورد زوج‌هایی که اختلال جنسی خاصی ندارند می‌توان از طریق آموزش ارتباط و مهارت‌های حل مسئله، در زمینه صمیمیت، رفتار جنسی و ابراز عشق و علاقه به زوج کمک کرد. دلیل پرداختن به زمینه‌های علایق، صمیمیت و بهبود رفتار جنسی این است که کارکرد در این زمینه‌ها، نه تنها به کاهش تعارضات می‌انجامد، بلکه به نزدیک شدن زوج به هم نیز کمک می‌کند (هاوتون، کرک و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۷).

فرضیه چهارم

میانگین نمرات روابط اجتماعی با خانواده و دوستان در زوجینی که تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفته‌اند بیشتر از زوجینی است که این مهارت‌ها را دریافت نکرده‌اند. جدول ۸- بیانگر آن است که مقدار t مستقل بدست آمده از تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل از مقدار t جدول در سطح ۹۵٪ و با درجه آزادی ۳۸ کوچکتر است و این بدان معنی است که فرضیه صفر پذیرفته و فرضیه تحقیق رد می‌شود. به عبارتی می‌توان نتیجه گرفت که برخلاف فرض تحقیق بین میانگین نمرات روابط اجتماعی با خانواده و دوستان در هر دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد.

پیشنهادات تحقیق

۱. پیشنهاد می‌شود، سازمان‌های دولتی و غیر دولتی دست‌اندر کار در امور اجتماعی در جهت گیری پژوهش‌های خود به این امر توجه ویژه‌ای مبذول دارند. مسلماً با بهره‌گیری از حمایت‌های انسانی و مالی بیشتر می‌توان این موضوع را از ابعاد مختلفی مورد توجه قرار داد و بسیاری از محدودیتها را رفع نمود. همچنین انجام چنین تحقیقاتی از طرف سازمان‌ها می‌تواند کاربرد یافته و در سطحی گسترده ممکن سازد.

۲. به سازمان‌های مجری برنامه‌های آموزش و پیشگیری در امور خانواده و زوجها پیشنهاد می‌شود بر اساس مدل و برنامه مشخص و سازمان یافته حرکت کنند و از آموزش‌های دل‌خواهی و بدون پشتوانه نظری اجتناب نمایند. لازمه چنین کاری انجام تحقیقات متعدد در این زمینه است، لذا لازم است جهت گیری‌های تحقیقی در این سازمان‌ها و نهادها به سمت امور زوجها و تقویت رابطه آنها و نهایتاً پیشگیری از مشکلات زناشویی و خانوادگی باشد. طبیعی است برای حفظ سلامت جامعه و پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی، استحکام بنیاد خانواده امری ضروری است و گام اول در بنا نهادن خانواده‌ای استوار، وجود رابطه صمیمانه بین زن و شوهر و تقویت رابطه آنها است. با تقویت رابطه زوجها تدریجاً زمینه‌ای به وجود می‌آید که حتی در صورت وقوع مشکل، زوجها قادرند آن را حل نمایند. چنین شرایطی می‌تواند به ایجاد کانون گرم برای تربیت فرزندان منتهی شود.
۳. به محققان بعدی پیشنهاد می‌شود که این تحقیق را در یک فرایند طولانی مدت ۵ ساله و بخصوص پس از بچه دار شدن این زوجین انجام داده و رضایت دو گروه آزمایش و کنترل را در این مدت با یکدیگر مقایسه کنند.
۴. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران با بررسی و کشف عوامل دیگری بجز مهارت‌های ارتباطی که می‌تواند زمینه ساز مشکلات زوجین باشد، به آموزش آنان و پیشگیری از این مشکلات اقدام نماید.
۵. محققین می‌توانند علاوه بر آموزش پیش از ازدواج به زوجینی که قصد بچه دار شدن دارند نیز، مهارت‌های فرزند پروری را آموزش داده و به مقایسه این گروه با افرادی که تحت آموزش قرار نگرفته‌اند، بپردازد.
۶. تحقیق در مورد تأثیر اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر سازگاری زناشویی زوجین نیز از مواردی است که نیاز به بررسی دارد.
۷. از آنجایی که مهارت‌های ارتباطی بر اساس تحقیق مذکور نقش مؤثری در رضایت زناشویی زوجین بر جای می‌گذارد، بررسی تأثیر این مهارت‌ها بر سلامت روانی همسران در دوران زناشویی نیز جای تحقیق دارد.
۸. بررسی تأثیر آموزش خود متمایز سازی به زوجین و بررسی نقش آن در رضایت زناشویی نیز موضوعی است که کمتر در مورد آن تحقیق شده است.

پیشنهادهایی بر اساس یافته‌ها

با توجه به این که نتایج تحقیق نشان دهنده اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌باشد به زوجینی که در آستانه شروع زندگی مشترک می‌باشند پیشنهاد می‌شود در کلاس‌های عمومی و جلسات خصوصی که در مراکز

مشاوره به این منظور تشکیل می‌شود شرکت نموده و مهارت‌های ضروری برای ورود به این مرحله مهم زندگی را فرا گیرند

محدودیت‌های پژوهش

از آنجایی که در این پژوهش همه آموزش‌ها از شرایط خاص حداقل تحصیلات دیپلم و ازدواج اول و سن پایین تر از ۲۵ سال برای خانم‌ها و سن کمتر از ۳۵ سال برای آقایان برخوردار بودند این شرایط امکان تعمیم نتایج به همه افراد جامعه را محدود می‌کند.

منابع فارسی

- ۱- احدی - بتول (۱۳۸۲)، رضامندی زناشویی، ابراز هیجانی والدین و مشکلات عاطفی رفتاری کودکان، پایان نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه تهران.
- ۲- استرن برگ، رابرت جی، قصه عشق، ترجمه علی اصغر بهرامی (۱۳۸۲)، تهران، انتشارات رشد.
- ۳- استریت، ادی (۱۹۹۴)، مشاوره خانواده، ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا. انتشارات فراوان.
- ۴- بارکر، فیلیپ (۱۹۸۶)، خانواده درمانی پایه، ترجمه حسین دهقانی و زهره دهقانی (۱۳۸۲)، تهران، انتشارات رشد.
- ۵- براتی، طاهره (۱۳۷۵)، تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- ۶- برنشتاین، فیلیپ، شناخت درمانی اختلاف‌های زناشویی، ترجمه حمید رضا سهرابی (۱۳۷۷)، تهران، انتشارات جیحون.
- ۷- بک، آرون تی، عشق هرگز کافی نیست: روش‌های نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی، ترجمه: مهدی قراچه داغی (۱۳۸۰)، تهران، انتشارات پیکان.
- ۸- بولتون، رابرت، روانشناسی روابط انسانی، حمید رضا سهرابی، (۱۳۸۱)، تهران، انتشارات رشد.
- ۹- به پژو، احمد (۱۳۸۱)، آسیب شناسی ازدواج و خانواده: نکاتی چند درباره شناسایی و علت‌یابی مسائل زناشویی در استادان طرح جامع آموزش خانواده، جوان و تشکیل خانواده، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- ۱۰- تختی، معصومه (۱۳۸۲)، بررسی و مقایسه باورهای غیر منطقی و رضامندی زناشویی زوجین شاغل با سطح تحصیلی دیپلم، زیر دیپلم، لیسانس و بالاتر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- ۱۱- حاجی ابول زاده، شیرین (۱۳۸۱)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی - رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی زوجین ساکن شهرستان کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- ۱۲- دلاور، علی (۱۳۷۹)، احتمالات، آمار کاربردی، تهران، انتشارات رشد.
- ۱۳- دلاور، علی (۱۳۸۰)، مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران، انتشارات رشد.
- ۱۴- ذوالفقار پور، محبوبه (۱۳۸۰)، بررسی رابطه بین ساختار مدرن در خانواده با رضایت‌مندی زناشویی زنان کارمند و خانه دار، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- ۱۵- راد، بچاری، ناهید، سمیرا (۱۳۷۱)، روان شناسی ازدواج یا تشکیل خانواده: چگونه همسر آینده خود را انتخاب کنیم، تهران، انتشارات حافظ.

- ۱۶- رضا خو، علی اکبر (۱۳۸۲)، چکیده مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران در اردیبهشت ۱۳۸۳، نقش بازآموزی اسنادی بر سبک اسناد و افزایش رضامندی زناشویی در زوجهای ناسازگار.
- ۱۷- زمانی منفرد، افشین (۱۳۷۶)، بررسی رابطه سطح رضایتمندی زناشویی و سطح توانایی ابراز وجود در گروهی از ازدواج‌های ساکن در دو شهرک وابسته به یکی از سازمان‌های صنعتی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۱۸- ساروخانی، باقر (۱۳۷۶)، طلاق، پژوهش در شناخت واقعیت و عوامل آن، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۹- سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳)، بررسی تأثیرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- ۲۰- شفیعی نیا، اعظم (۱۳۸۱)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض زناشویی بر بهبود ارتباط متقابل زن و شوهر، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه الزهرا.
- ۲۱- شفیق آبادی و نصری، عبد... و غلامرضا (۱۳۷۸)، نظریه‌های مشاوره و روان درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- ۲۲- عامری، فریده، (۱۳۸۲)، بررسی تأثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی، پایان نامه دکتری روانشناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۲۳- عباسی کرمودی، علی اکبر (۱۳۷۶)، بررسی رابطه بین اشتغال زنان و رضایت زناشویی، تهران، نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- ۲۴- عرفانی اکبری، معصومه (۱۳۷۸)، بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- ۲۵- فهیمی، رضا (۱۳۸۰)، بررسی رابطه بین میزان رضایت زناشویی والدین و میزان افسردگی فرزندان نوجوان آنها. تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- ۲۶- کاپلان و سادوک، هارولد و بنیامین، (۱۳۷۸) خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری / روانپزشکی (بالینی)، حسن رفیعی و فرزین رضاعی (مترجمان)، تهران، انتشارات ارجمند.
- ۲۷- گلا دینک، ساموئل، (۱۳۸۲) خانواده درمانی، ترجمه فرشاد بهاری، بدری السادات بهرامی، سوسن سیف، مصطفی تبریزی تهران، نشر تزکیه.
- ۲۸- گلدنبرگ و گلدنبرگ، ایرنه و هربرت (۱۳۸۲)، خانواده درمانی، سیامک نقش بندی، حمید رضا حسین شاهی براواتی، تهران، نشر روان.
- ۲۹- مارشال، کاترین، راسمن، گرچن، (۱۳۷۷) روش تحقیق کیفی، علی پارسائیان و محمد اعرابی، (مترجمان)، تهران، دفتر پژوهش‌های فرهنگی.

- ۳۰- ملازاده، جواد، (۱۳۸۲)، بررسی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی زای زناشویی در زوج‌های در حال طلاق و سازگار، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۳۱- موسوی، اشرف السادات، (۱۳۸۲)، خانواده درمانی کاربردی، تهران، انتشارات دانشگاه الزهرا.
- ۳۲- مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶)، بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد انیستتو روانپزشکی، تهران.
- ۳۳- میر خشتی، فرشته (۱۳۷۵)، بررسی رابطه میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- ۳۴- نجاتیان، مریم (۱۳۸۳)، چکیده مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، اردیبهشت (۱۳۸۳)، بررسی رابطه رضایت زناشویی با رضایت از روابط جنسی زوجین.
- ۳۵- نوایی نژاد، شکوه (۱۳۷۹)، مشاوره ازدواج و خانواده درمانی، تهران، انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان.
- ۳۶- هریس، تامس (۱۹۷۳)، وضعیت آخر، ترجمه اسماعیل فصیح (۱۳۷۶)، تهران، نشر فاخته.

منابع انگلیسی

- 1- A three generation study of Mexican American. Journal of Marriage and the family, 47,1029-1036.
- 2- Basic Assumptions, Research and application, Mc graw Hill.
- 3- Bradford, c (1983). Age at marriage. Role consensus and marital satisfaction. Journal of marriage and family. 45(4), 795-803.
- 4- Durana, c. (1988). Enhancing marital intimacy through psycho education. The pairs program the family Journal, vol 5.
- 5- Epstein. N. shelesinger, s. E&Dryden, w. (1988). Concept and methods of cognitive – behavioral family threatment. In N.
- 6- Epstein, s. Eschelsinger. & w. Dryden(Eds), cognitive behavioral therapy with families. New York: brunner/Mazel. Explaining family Interaction, sage publication, International Educational and peofessional publisher.
- 7- Farrell, J & Markides, k.s. (1985). Marriage and health.
- 8- Hahlweg, k. mark man, H. G thurmaier, f. Engl Jand Eckert, v (1998). Prevention of martial distress. Journal of family psychology. Vol 12.
- 9- Hintikka, Jukka, etal(1999)."men, women & marriage, are there difference in relation to mental health"?
- 10- Hjelle.1. A & Ziegler, D.J. (1992). Personality theories: Journal of family therapy. Vol: 26 Issue 3 p:113-218. Journal of marriage & family. Vol: 62 issue: 3 p:693-708.
- 11- (2004). Journal of consulting and clinical psychology. 2004. vol. 72. NO. 5,5,830-836.

- 12- Kann, J., Coyne, J. C. & Margolin G. (1985). Depression and marital disagreement: the social construction of despair. *Journal of social and personal Relationships*, 2.
- 13- Abate, L. (1981). Skill training programs for couples and families, in A.S. Gurman & D.P.
- 14- Lederer, William, (1999). *The Marriage of Marriage*. New York: W.W. Norton Co.
- 15- Lisa. Auebelocker & Mark A. Whisman & Lauren. M. Weinstock, Low. Dennis, Scott Emily. (2002). *A Proven Model for Strengthening Marriage and Preventing Divorce: Pre-Approach*. Depperdine University, Fire Side Room.
- 16- Maneker, J. S. & Rankin, R. P. (1985). Education, age to marriage, and marital duration: Is there a relationship? *Journal of Marriage and the Family* 47-625-683.
- 17- Marchand, Jennifer, F. Hock, Ellen (2000) Avoidance and attacking conflict-resolution strategies Among married couples ". *Journal of Family Relations* APR 2000, Vol, Issue s/p 201, 6p.
- 18- Nichols. W. C. & Everett. C. A. (1986). *Systematic Family Therapy: An Integrative Approach* New York. Guilford Press.
- 19- Olson, D. (1989). *Family What Makes Them Work*. New York: Hamilton. Roberts, Linda (2000). "Five & Ice in Marital Communication". Sage Publications, Inc.
- 20- Sauber, S. R. L. Abate, I. Weeks, G. R. Buchanan, W. L. (1993). *The Dictionary of Family Psychology and Family Therapy*. Thousand Oaks London New Delhi. Vol: 28. Issue: 1. P: 15-13.
- 21- Woye, A. (2000). "A Framework for Intervention in Marital Conflict Over Family Finances". *American Journal of Family Therapy*.
- 22- Young, Denny General (2000). Sexual satisfaction among married women ". *American Journal of Health Studies*. Vol: 16 issues: 2 P: 73-84.
- 23- Young, Mark, E. Long, Lunn. I. (1998). *Counseling and Therapy for Couples*. Brooks/Cole Pub.