روانشناسی خانواده
۱۳۹۵، دوره ۳، شماره ۱، ۳۰-۱۷

Family Psychology
2016, Vol.3, No. 1, 17-30

اثربخشی برنامه روان‌شناختی خانواده‌محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی بر رضایت زناشویی

Effectiveness of family- based Islamic – Iranian oriented psychological program in marital satisfaction

فریبا روایی*
مشاوره
غلامعلی افروز
دانشگاه تهران
سیمین حسینیان
دانشگاه الزهراء
محمد خدایاری‌فرد
دانشگاه تهران
ولی‌الله فرزاد
دانشگاه خوارزمی

Fariba Ravaei
Counseling
GholamAli Afrooz
Tehran University
Simin Hosseinian
Alzahra University
Mohammad KhodayariFard
Tehran University
Valliolah Farzad
Kharazmi University

چکیده: اندیشه تشکیل خانواده، نیل به آرامش روان و امنیت درون و تجربه خوشبختی حقیقی است و رضایت زناشویی یک گام مهم در نیل به این آرامش است. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی بر رضایت زناشویی بود. طرح پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. تعداد ۴۰ زوج در این پژوهش شرکت کردند و در دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و کنترل (۲۰ زوج) گمارده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش مقیاس رضایت زناشویی افروز (AMSS) بود. مداخله آموزشی برای گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه یک‌و نیم‌ساعته و هفته‌ای یک‌بار اجرا شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در افزایش رضایت زناشویی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و نیز پیگیری وجود دارد. بر این اساس، برنامه خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی در افزایش رضایت زناشویی موثر است. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به درک نقش مهمی که مهارت‌های ارتباطی، خودآگاهی، ارتباط جنسی، کنترل خشم، حل مساله، مثبت‌اندیشی، فرزندپروری و مهارت مدیریت زمان با تاکید بر الگوی اسلامی ایرانی در بهبود رضایت زناشویی ایفا می‌کنند، کمک کند. آموزش این برنامه در مراکز مشاوره برای زوجین پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: برنامه خانواده‌محور، الگوی اسلامی ایرانی، رضایت زناشویی

Abstract: Thinking of making a family is reaching at psychological peace and internal safety and experience of true happiness; and marital satisfaction is an important step for receiving this peace. The objective of the present study was to determine the effectiveness of Family- based psychological program on the basis of Islamic Iranian Pattern in marital satisfaction. The study was a quasi- experimental research with pre- test, post- test and follow up with control group. The participants of this study were 40 couples assigned to experimental (n = 20) and control (n = 20) groups. The instrument used in this study was Afrooz Marital Satisfaction Scale (AMSS). The experimental group experienced ten (90-minutes) sessions of instructional intervention held once a week. The results demonstrated that there was a significant difference between experimental and control groups in improving marital satisfaction in pre-test, post-test and follow up steps. The Family-based program on the basis of Islamic Iranian Pattern has been effective in improving marital satisfaction. The findings of this study point to the key role of communication skills, self- consciousness, sex relationships, anger management, problem- solving, positive thinking, parenting and time management in the Islamic Iranian pattern and it's effect on marital satisfaction. This program is recommended for training couples in counseling centers.

Keywords: family-based program, Islamic Iranian pattern, marital satisfaction

---

* **نشانی پستی نویسنده مسوول:** دانشجوی دکتری مشاوره. مشهد، دانشگاه بین‌لمللی امام رضا (ع)، **پست الکترونیکی**: ravaeef@yahoo.com

دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۳ **پذیرش:** ۱۳۹۵/۰۱/۲۵

Received: 23 Jan 2016 **Accepted:** 13 Apr 2016

مقدمه

آفریدگار حکیم، خانواده را کانون مودّت و رحمت قرار داده است و مودّت و رحمت جان‌مایه تحکیم پیوند خانوادگی است و هر قدر این جان‌مایه تقویت شود، نهاد خانواده مستحکم‌تر و آرامش بیشتری بر زندگی حاکم می‌شود (افروز، ۱۳۹۴). پژوهشگران بسیاری معتقدند رضایت زناشویی[1] به‌عنوان مهم‌ترین متغیر آرام‌بخش در حوزه خانواده، در حفظ تعادل زندگی و جوّ عاطفی، برقراری سلامت روانی اعضای خانواده، کاهش افسردگی و احساس تنهایی، مقابله با فشارهای زندگی، داشتن عملکرد مناسب در زندگی و تعامل با فرزندان موثر است (آلدر، ۲۰۱۰؛ روبرتس، ۲۰۰۰؛ فیشمن و میرز، ۲۰۰۰). درواقع، یکی از جوانب بسیار مهم نظام خانواده، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانیگوچی، فریمن، تیلور و مالکارن، ۲۰۰۶). این درحالی است که در سال‌های اخیر آمارهای رسمی طلاق در ایران، حاکی از کاهش میزان رضایت زناشویی به‌عنوان یک عامل عمده در قوام و دوام زندگی است (فروتن و قرنجیک، ۱۳۹۲).

اهمیت توجه به خانواده و روابط زوجین موجب طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مختلف به‌ویژه با رویکرد شناختی - رفتاری[2] در جهت بهبود رضایت زناشویی شده است. اصل اساسی در این رویکرد این است که محتوای شناخت، فرآیندها و ساختارها، هم تجارب هیجانی و هم تجارب رفتاری را تحت تاثیر قرار می‌دهند (کلارک[3]، ۱۹۹۵؛ دابسن و بلاک[4] ، ۱۹۹۸؛ به نقل از تاشک، ۱۳۹۳). هم‌چنین، مداخلات شناختی - رفتاری به‌ویژه بعد شناختی آن به‌شدت از زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون‌فرهنگی تاثیر می‌پذیرد و کارایی آن متاثر از زمینه‌های فرهنگی و اعتقادات مراجعان است (هافمن، ۲۰۰۸). مذهب و فرهنگ می‌تواند به‌عنوان جنبه‌ای مهم از تفاوت‌های فردی مراجعان، در انتخاب نوع مداخله متناسب با فرهنگ مراجعان مورد توجه واقع شوند (ریچاردز و برگین، ۲۰۰۰). برای روشن شدن مطلب می‌توان به نتایج مطالعه زادهوش (۱۳۹۰) اشاره کرد که تاثیر مداخله شناختی - رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی را در جهت بهبود رضایت زناشویی نسبت به مداخله شناختی- رفتاری کلاسیک، بیشتر توصیه نموده است. همچنین، نتایج حاصل از فراتحلیل[5] اثربخشی مداخله‌ها با رویکرد شناختی- رفتاری به‌صورت گروهی بر میزان رضایت زناشویی توسط عابدی، مسیبی و عریضی (۱۳۹۲) نشان داده است که در جامعه ما این مداخله‌ها، رضایت زناشویی را در مردان و زنان بهبود می‌بخشند. مطالعه فراتحلیل دیگری اثربخشی مداخلات شناختی- رفتاری را در کاهش تعارضات زناشویی[6] درحد پایین گزارش کرده است (بوستانی‌پور، ثنایی‌ذاکر و کیامنش، ۱۳۸۵). نتایج مختلف این تحقیقات، اهمیت و توجه به متغیرهای متناسب با زمینه‌های فرهنگی هر جامعه‌ای را در مداخله‌های روان‌شناختی روشن می‌سازد.

باید به این مهم اشاره کرد که باورهای دینی و ارزش‌های خانوادگی همخوانی قابل توجهی دارند و پژوهشگران رابطه نزدیک بین آن دو را پیش‌بینی می‌کنند (مصلحی و احمدی، ۱۳۹۲). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که بین جهت‌گیری مذهبی[7] و رضایت زناشویی رابطه مثبتی وجود دارد (اولسون، مارشال، گودارد و شرام، ۲۰۱۵؛ چو، ۲۰۱۴؛ حسینی دولت-آبادی، سعادت و جهانگیری، ۲۰۱۳؛ عندلیب، پوراسمعیلی و هاشمی،۱۳۹۲؛ مشیریان‌فراهی، اصغری ابراهیم‌آباد، مشیریان-فراهی، رزاقی‌کاشانی و توکلی، ۲۰۱۶؛ منجزی، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۹۱؛ هانلر و گنکوز، ۲۰۰۵). فقیهی (۱۳۸۶) نیز اظهار می‌دارد که آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث به دلیل انطباق آن با فطرت و امیال طبیعی زوجین، بهتر از سایر آموزش‌ها می‌تواند استرس در بین همسران را زدوده و آرامش را به آن‌ها بازگرداند و در بهبود روابط آنان موثر باشد. همچنین، فقیهی و رحیمی‌مقدم (۱۳۸۸) در پژوهشی مشخص ساخته‌اند که آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر آیات و روایات اسلامی در بهبود روابط همسران و رضایت زناشویی موثر است. با این تعاریف، می‌توان مذهب را به‌عنوان یک متغیر مناسب اثربخش در مداخله‌های روان-شناختی، به‌حساب آورد. چنانچه، الماسی، آکوچکیان و ماراسی (۲۰۱۳) نیز از مداخله شناختی-رفتاری مذهبی در ۱۰ جلسه برای بهبود رضایت زناشویی استفاده نمودند و نتایج موثری را به دست آوردند. همچنین، آموزش مهارت‌های ارتباطی به

1. marital satisfaction
2. cognitive- behavioral
3. Clark, D.A.
4. Dobson, K.S., & Block, L.
5. meta- analysis
6. marital conflicts
7. religious orientation

شیوه شناختی- رفتاری مذهب‌محور موجب افزایش صمیمیت[1] و رضایت از زندگی[2] میان زوجین می‌شود (حمید، کیان‌مقدم و حسن‌زاده، ۲۰۱۵). مطالعه طولی فنل (۲۰۰۷) نیز به مدت ۱۰ سال حاکی از آن است که داشتن ارزش‌های مذهبی در طول زندگی در رضایت زناشویی موفق و طولانی‌مدت و تعهد زناشویی[3] موثر است.

مطالعات پیرامون سبک زندگی[4] یا الگوی زندگی نیز به‌عنوان متغیری موثر بر رضایت زناشویی نشان می‌دهند که تغییر سبک زندگی موجب افزایش معناداری در رضایت زناشویی زوجین می‌شود (بیتر، ۱۹۹۳؛ پورغفاری، پاشا و عطاری، ۱۳۸۹؛ قربانعلی‌پور، ۱۳۸۸). رضایی و همکاران (۱۳۹۲) با توجه به مطالعه‌ای که در زمینه تاثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تاکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین داشتند، مشخص ساختند که فرد مسلمان بایستی سبک زندگی خویش را بر اساس اصول و آموزه‌های دینی شکل دهد و بر اساس نگاه و فلسفه دینی زندگی خود را طراحی و انتخاب نماید. همچنین، آموزش سبک زندگی اسلامی موجب افزایش سازگاری زناشویی می‌شود (حیرت، فاتحی‌زاده، احمدی، بهرامی و اعتمادی، ۲۰۱۵).

محققین در این پژوهش با توجه به اهمیت نهاد خانواده و مداخله‌های روان‌شناختی همسو با فرهنگ جامعه، درصدد برآمدند تا برنامه آموزشی خانواده‌محوری بر پایه الگوی اسلامی ایرانی طراحی نمایند. برای ساخت این برنامه، به مفهوم الگوی اسلامی ایرانی توجه شده است. در بین صاحب‌نظران اسلامی ایرانی، سبک یا الگوی اسلامی ایرانی شامل مجموعه رفتارها و الگوهای کنشی معطوف به بعد هنجاری و معنایی زندگی است که برگرفته از آموزه‌های دین مبین اسلام و تاریخ و جغرافیای ایران است. مهم‌ترین نوآوری در مفهوم سبک زندگی اسلامی ایرانی، توجه به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام در جامعه و فرهنگ ایران است (معدنی‌پور، ۱۳۹۲). رعایت حق در ارتباط با سایر افراد و گروه‌های اجتماعی در همه سطوح و لایه‌ها، اصلی‌ترین، کلیدی‌ترین و موثرترین عنصر در سبک زندگی اسلامی است. شناخت حق، التزام به آن و معیار دانستن آن در پندار، گفتار و کردار در همه عرصه‌های فردی، خانوادگی، صنفی و شغلی، سیاسی و اجتماعی و رعایت حق به‌عنوان تنها معیار در زندگی می‌تواند ما را به‌سوی سبک زندگی مطلوب سوق دهد. همچنین، سبک زندگی اسلامی، گونه‌ای از سبک زندگی است که همسو با عقاید دینی، اخلاق اسلامی و احکام الهی است و در هر سه بعد بر اساس حق بنا شده است و عقاید حق، اخلاق حق و احکام و چهارچوب‌های عملی حق بر آن حاکم است (ذوعلم، ۱۳۹۴).

برای تدوین برنامه پژوهش به تعریف خانواده مطلوب در این الگو که همان بندگی خداست نیز توجه شده است و این هدف نهایی در نظام ارزشی دین مبین اسلام است. در سایه چنین خانواده‌ای نیت الهی و انجام عمل نیک توسط اعضای خانواده، ثبات و تحکیم خانواده را تضمین می‌کند. همچنین، اهداف دیگری مانند آرامش درونی همسران، مودّت و رحمت از راه تامین نیازهای عاطفی، جنسی، اجتماعی و اقتصادی و تولیدمثل و تربیت فرزندان و درنهایت پیشگیری از انواع انحرافات اجتماعی وجود دارد که نیل به همه این اهداف با حاکمیت اخلاق و ارزش‌های دینی میسر و ممکن است (نوابی-نژاد، ۱۳۹۲). افروز (۱۳۹۴) نیز در زمینه خانواده مطلوب معتقد است زوجینی که از روابط مطلوب برخوردارند، ویژگی‌های روان‌شناختی و رفتاری چون مثبت‌اندیشی، عفو و بخشایشگری، ساده‌زیستی، گشاده‌رویی و تکریم‌گری، خیرخواهی و خیرآفرینی، صفابخشی و تالیف قلوب، صداقت و صراحت، تلاش‌مداری و آفرینندگی و توکل به خداوند را دارا هستند. از سویی، در این پژوهش مبانی زوج‌درمانی اسلامی سالاری‌فر، یونسی، شریفی‌نیا و غروی (۱۳۹۲) و اصول مثبت-اندیشی اسلامی از دیدگاه خدایاری‌فرد و همکاران (۱۳۹۱)، مورد توجه قرار گرفته است.

در مبانی و ساختار مداخلات زوج‌درمانی اسلامی به پنج حوزه شناختی[5]، عاطفی[6]، رفتاری[7] (بر اساس الگوی شناختی-رفتاری)، ساختاری[8] و معنوی[9] (بر اساس الگوی اسلامی) برای حل مشکلات زوجین، اشاره شده است. مهم‌ترین مداخله‌ها در حل مشکلات زوج‌ها در حوزه شناخت، اصلاح شناخت‌ها،

1. intimacy
2. life satisfaction
3. marital commitment
4. life style
5. cognitive
6. emotional
7. behavioral
8. structural
9. spiritual

معیارها و شیوه تفکر آنان در مورد زناشویی و دیدگاه نسبت به خویشتن و همسر است. مداخله‌های عاطفی شامل سه دسته نیازهای جنسی، نیازهای عاطفی مثبت و مهار و تعدیل عواطف منفی هستند. حوزه مداخله‌های رفتاری درباره آموزش روابط کلامی، روابط غیرکلامی، امور منزل، تصمیم‌گیری و حل مشکلات و حل تعارض است. همچنین، در مداخله ساختاری به حقوق طرفین و تعیین مرزها و در مداخله‌های معنوی به معنادهی به زندگی زناشویی از طریق باورهای اسلامی در سه محور اعتقادات، عبادات و اخلاق توجه می‌شود (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۲). خدایاری‌فرد و همکاران (۱۳۹۱) نیز در زمینه مثبت‌اندیشی اسلامی بیان داشته‌اند که می‌توان با مداقه و تحلیل توصیه‌های اخلاقی و رفتاری موجود در دین اسلام، از اصول مثبت‌اندیشی اسلامی در کنار سایر اصول و مبانی خانواده برای تدوین الگوی اسلامی ایرانی استفاده نمود. چنانچه، در فرهنگ اسلامی ایرانی مفاهیمی چون حسن‌ظن، شکر، توکل و عفو و بخشش وجود دارد که می‌توانند مثبت-اندیشی را در جامعه تحت تاثیر قرار دهند. در مداخله مثبت‌اندیشی، افراد در جهت شناخت توانایی‌ها، قابلیت‌ها و جنبه‌های مثبت خود و اطرافیان گام برمی‌دارند که منجر به بهبود شناخت و نگرش نسبت به خود و دیگران می‌شود (امانس و مک‌کالوف، ۲۰۰۳). از دیگر موارد مهم مورد توجه در پژوهش حاضر تکیه بر این مهم است که برای رسیدن به کمال موردنظر اسلام، باید از پیام‌آور و مبلّغ آن‌که به تصریح قرآن «صراط مستقیم» است، تبعیت نمود و آن حضرت را الگو و سرمشق قرار داد. پیامبر خدا (ص) به‌عنوان رهبر جامعه اسلامی، رفتار و گفتارشان معیار است و می‌توان برای داشتن خانواده و جامعه‌ای سالم از آنها الگوبرداری کرد (احزاب: ۲۱).

درنهایت، باید به این موضوع مهم توجه داشت که جامعه ایران یک جامعه دیندار، دین‌محور و خدامحور است و در آن پایبندی به دین و سنت یافت می‌شود. اما، در عصر حاضر نظام خانواده دچار مشکلاتی شده است که ناشی از تضاد و چالش بین دو فرهنگ غربی و دینی است و آثار این تضاد را می‌توان در نظام خانواده با افزایش آمارهای طلاق که حاکی از کاهش میزان رضایت زناشویی است، مشاهده نمود (فروتن و قرنجیک، ۱۳۹۲). بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه روان‌شناختی خانواده‌محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی بر رضایت زناشویی است. با توجه به ملاحظات نظری و یافته‌های پژوهشی موجود در زمینه موضوع مورد بررسی، فرضیه‌های پژوهش حاضر به شرح زیر است: ۱) آموزش برنامه روان‌شناختی خانواده‌محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی بر رضایت زناشویی اثربخش است، ۲) برنامه روان‌شناختی خانواده‌محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی در پیگیری دو ماهه پایدار است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

طرح این پژوهش، روش شبه‌آزمایشی از نوع طرح گسترش‌یافته با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجینی بود که فرزندانشان در مجتمع آموزشی سپهر معرفت در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ مشغول تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری به شیوه داوطلبانه بود، به این صورت که ابتدا جهت برگزاری جلسات آموزشی اطلاعیه داده شد تا زوجین علاقمند، برای شرکت در جلسات ثبت‌نام کنند. از بین داوطلبان، ۴۰ زوج دارای دامنه سنی ۵۰-۳۰ سال و با طول مدت ازدواج ۱۵-۷ سال به‌صورت تصادفی انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده به دو گروه ۲۰ نفری (آزمایش و کنترل) گمارش شدند. از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. از ۲۰ زوج گروه آزمایش، ۱۴ زوج درمان را تکمیل نمودند و ۶ زوج به دلیل غیبت بیش از سه جلسه از پژوهش کنار گذاشته شدند. این پژوهش در دو مرحله اجرا شد. در مرحله اول برای سنجش نیازهای آموزشی زوجین، پرسشنامه نیازسنجی برای گروه نمونه طرح مطالعه مقدماتی ارایه شد. سپس، برنامه مقدماتی به شکل یک برنامه آموزشی که شامل طرح درس‌های هر جلسه و کاربرگ‌های تمرینی بود، آماده و اجرا شد. هدف این برنامه مقدماتی ارزیابی برنامه اولیه، بالا بردن توان پژوهشگر در ارایه، بررسی ابزارهای اندازه‌گیری و شناسایی موانع دستیابی به هدف‌های آموزشی بود. ۱۰ نفر از متخصصین روان‌شناسی و دین، روایی سازه و محتوایی برنامه را ارزیابی و تایید کردند. در مرحله دوم پژوهش، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در ۱۰ جلسه یک و نیم ساعته (هفته‌ای یک جلسه) در برنامه آموزشی شرکت کردند. گروه کنترل در این فاصله هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از پایان جلسه آخر و نیز دو ماه پس از آخرین جلسه مداخله به‌منظور پیگیری، گروه نمونه مجدد

پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی افروز[1] (AMSS) را تکمیل کردند. مفاد جلسه‌های آموزشی با بهره‌گیری از قرآن کریم، سیره پیامبر (ص) و احادیث ائمه (ع) و منابع علمی، اعم از کتاب‌ها و مقالات داخلی و خارجی در رابطه با موضوع مورد پژوهش بود (افروز، ۱۳۹۰،۱۳۹۴، ۱۳۸۹؛ پری، ۲۰۰۶؛ جوادی، افروز، حسینیان، آذربایجانی و لواسانی، ۱۳۹۴؛ خانبانی، ۱۳۹۱؛ خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۱؛ رضایی و نراقی، ۱۳۸۹؛ سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۲؛ صادقی، فاتحی-زاده، احمدی، بهرامی و اعتمادی، ۱۳۹۳). محتوای جلسات آموزش در جدول ۱ ارایه شده است. میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به ترتیب ۴۲/۲۵ و ۴/۶۷ و برای گروه کنترل به ترتیب برابر با ۴۲/۱۱ و ۴/۴۹ بود.

جدول ۱

محتوای برنامه روان‌شناختی خانواده‌محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی

جلسه	سرفصل	محتوا
اول	آشنایی کلی با برنامه خانواده محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و ایجاد جوّ توام با اعتماد، آشنایی با اهداف برنامه، تعداد و زمان جلسات و اصول اخلاقی ازجمله حفظ اسرار، روشن‌سازی اهمیت انجام تکالیف در طول جلسات
دوم	مهارت خودآگاهی	آشنایی با اهمیت خودآگاهی و نقش آن در روابط زوجین و احساس ارزشمندی فردی، نگاهی بر نقاط مثبت و ضعف خود و همسر با نگاه الگویی بر سیره پیامبر اسلام (ص)، آشنایی با مهارت شکرگزاری و قدردانی. تکلیف: کاربرگ تعیین نقاط قوت و ضعف از دیدگاه خود و همسر
سوم	مهارت ارتباط موثر	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با اهمیت مهارت همدلی در روابط زوجین با بیان مثال-هایی از الگوی پیامبر اسلام (ص) و با بیان آیات و احادیث، آموزش مهارت گوش دادن فعال و مهارت همدلی تکلیف: کاربرگ تمرین مهارت همدلی با ارایه مثال‌ها، معرفی کتاب متناسب با برنامه
چهارم	مهارت مثبت‌اندیشی	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با اهمیت مهارت‌های مثبت‌اندیشی[2] ، آشنایی با مهارت دعا و خودگویی مثبت تکلیف: کاربرگ تمرین مثبت‌اندیشی
پنجم	مهارت حل مساله	آشنایی با مهارت پنج مرحله‌ای حل مساله، آشنایی با انواع سبک‌های حل تعارض و اهمیت کاربرد روش‌های حل تعارض با نگاه بر الگوی پیامبر اسلام (ص)، آشنایی با مهارت توکل به خدا تکلیف: کاربرگ اجرای مراحل مهارت حل مساله برای حل مشکل بین فردی زوجین
ششم	مهارت کنترل خشم	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مدیریت هیجان خشم با نگاه الگویی بر پیامبر اسلام (ص)، آشنایی با دو روش مقابله‌ای هیجان‌مدار و مسئله‌مدار سالم، آشنایی با تمرین آرام‌بخشی تکلیف: کاربرگ مهارت‌های مقابله‌ای فرد، روش‌های کنترل خشم اختصاصی
هفتم	مهارت ارتباط زناشویی (جنسی)	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با روش‌های ایجاد صمیمیت زناشویی بر پایه الگوی پیامبر اسلام (ص) و آموزش رفتارهای عاطفی و جنسی مطلوب زوجین با نگاه بر تعالیم اسلام تکلیف: بازنگری و اصلاح رفتارهای عاطفی و جنسی، معرفی کتاب متناسب با موضوع بحث

1. Afrooz Marital Satisfaction Scale (AMSS)

2. positive thinking skills

ادامه جدول ۱

هشتم	مهارت فرزندپروری	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با روش‌های ارتباط مناسب با فرزند با نگاه بر تعالیم اسلامی و بر پایه الگوی پیامبر اسلام (ص) با ذکر مثال و داستان تکلیف: کاربرگ تمرین مهارت ارتباط با فرزند، معرفی کتاب متناسب با موضوع بحث
نهم	مهارت مدیریت زمان (امور زندگی)	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مهارت مدیریت زمان و کاربرد آن در کار، امور مالی، اوقات فراغت، آشنایی با اهمیت صله‌رحم با نگاه الگویی بر پیامبر اسلام (ص) با ذکر مثال، حدیث و داستان در رابطه با موضوع تکلیف: کاربرگ تمرین برنامه‌ریزی مدیریت امور منزل
دهم	جمع‌بندی مطالب	بررسی تکلیف جلسه گذشته، خلاصه و جمع‌بندی مطالب ارایه شده در طول دوره، پاسخ به سوالات زوجین، اجرای پس‌آزمون در پایان جلسه تکلیف: معرفی کتاب، پیشنهاد شرکت در کارگاه‌های تکمیلی و مشاوره زوجی برحسب نیاز

ابزار سنجش

مقیاس رضایت زناشویی افروز (AMSS). مقیاس رضایت زناشویی افروز جهت ارزیابی میزان رضایت همسران، برای فرهنگ جامعه ایرانی توسط افروز در سال ۱۳۸۷ تهیه و در سال ۱۳۸۹ در تهران هنجاریابی شده است. این مقیاس یک ابزار ۱۱۰ مادهای است که رضایت همسران را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملا مخالف) تا ۴ (کاملا موافق) می‌سنجد. بالا بودن نمره در کل مقیاس نشانه سطح رضایت زناشویی بیشتر و پایین بودن آن نشانه میزان رضایت کمتر است. این مقیاس از ۱۰ زیر مقیاس مطلوب‌اندیشی همسران[۱]، رضایت زناشویی، رفتارهای شخصی[۲]، رفتارهای ارتباطی و اجتماعی[۳]، روش حل مساله[۴]، امور مالی[۵] و فعالیت‌های اقتصادی[۶]، احساس و رفتار مذهبی[۷]، روش فرزندپروری[۸]، اوقات فراغت[۹] و تعامل احساسی[۱۰] (کلامی و بصری) تشکیل و بر اساس رویکرد ازدواج سالم، رویکرد شناختی- اجتماعی و تجارب بالینی در زمینه رضایت زناشویی در بستر فرهنگ اسلامی ایرانی ساخته شده است و مناسب موقعیت‌های پژوهشی و بالینی است. جهت بررسی همسانی درونی[۱۱] این مقیاس از روش آلفای کرونباخ[۱۲] استفاده شده است. ضرایب همسانی درونی ۰/۹۵ برای کل ابزار و ضرایب بین ۰/۶۴ تا ۰/۸۶ زیر مقیاس‌ها نشان داد که مقیاس دارای همسانی درونی مطلوب و مناسب و قابل اجرا برای بررسی رضایت همسران است. ضریب پایایی[۱۳] بازآزمایی[۱۴] ۰/۷۹ نیز حاکی از پایایی و همسانی درونی بالای این مقیاس است. روایی همگرایی[۱۵] مقیاس رضایت زناشویی افروز با استفاده از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ[۱۶] (ENRICH)، همبستگی ۰/۴۳ را نشان داد

1. couple’s positive thinking
2. personal behaviors
3. relational & social behaviors
4. problem solving
5. finance
6. economic activity
7. religious feeling & behavior
8. parenting
9. free time
10. emotional relationship
11. internal consistency
12. Cronbach’s alpha
13. reliability
14. test- retest
15. convergent validity
16. Evaluating & Nurturing Relationship Issues Communication and Happiness (ENRICH)

که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار است، لذا با ۹۹ درصد اطمینان همبستگی مشاهده شده بین این دو مقیاس معنادار است (افروز و قدرتی، ۱۳۹۰؛ به نقل از جوادی و همکاران، ۱۳۹۴). در این پژوهش نمره کل رضایت زناشویی وارد تحلیل شد.

یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل را در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در نمره کل مقیاس رضایت زناشویی افروز نشان می‌دهد. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارند؛ درحالی‌که در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار بین گروه آزمایش (۲۹۸/۸۹) و کنترل (۲۷۳/۶۷) مشاهده می‌شود. همچنین، در مرحله پیگیری بین دو گروه آزمایش (۳۲۱/۳۵) و کنترل (۲۶۹/۴۲) تفاوت معنادار دیده می‌شود.

جدول ۲

میانگین و انحراف استاندارد نمرات رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	M	SD	M	SD	M	SD
آزمایش	۲۶۹/۰۳	۴۱/۶۰	۲۹۸/۸۹	۴۰/۷۹	۳۲۱/۳۵	۳۴/۶۷
کنترل	۲۷۰/۷۵	۷۸/۰۱	۲۷۳/۶۷	۷۳/۲۸	۲۶۹/۴۲	۶۸۹/۳

پیش از بررسی تحلیلی نتایج، در رابطه با پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از مدل آماری اندازه‌گیری مکرر[1] و تحلیل کوواریانس[2] اطمینان حاصل شد. در این پژوهش در متغیر رضایت زناشویی آزمون کرویت موچلی[3] در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود، درنتیجه از فرض یکسان بودن واریانس و به‌گونه‌ای دقیق‌تر، شرط همگن بودن ماتریس کوواریانس اطمینان حاصل شد و از مدل آماری اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. همچنین، با استفاده از آزمون لوین[4] فرض برابری واریانس گروه آزمایش و کنترل در متغیر رضایت زناشویی در سطح ۰/۰۵ معنادار نشد، بنابراین استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مجاز بود. نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تاثیر برنامه آموزش بر رضایت زناشویی در جدول ۳ ارایه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، پس از حذف اثر پیش‌آزمون و تحلیل کوواریانس میزان $F = ۱۰۰۵۸/۲۵۳$ است که در سطح آماری $p < ۰/۰۰۱$ ازنظر آماری معنادار است؛ بنابراین، می‌توان گفت برنامه آموزش خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی سبب افزایش رضایت زناشویی افراد مورد آزمایش شده است

.

جدول ۳

تحلیل کوواریانس مرتبط با تأثیر برنامه آموزشی بر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۱۸۲۰۷۶/۳۶۵	۱	۱۸۲۰۷۶/۳۶۵	۱۲۲۵/۱۸۲	۰/۰۰۱	۰/۹۵۹
گروه	۱۰۰۵۸/۲۵۳	۱	۱۰۰۵۸/۲۵۳	۶۷/۶۸۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
خطا	۷۸۷۶/۴۲۱	۵۳	۱۴۸/۶۱۲			

1. repeated Measure (RM)
2. Analysis of Covariance (ANCOVA)
3. Mauchly’s sphericity test
4. levene test

در ادامه برای بررسی اثر برنامه آموزش بر رضایت زناشویی، از تحلیل واریانس همراه با اندازه‌گیری مکرر، استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل، مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس توسط آزمون موچلی انجام شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است. با توجه به نتایج این جدول، میزان آماره موچلی در سطح ۰/۰۵ معنادار است و از آنجاکه فرض کرویت[1] رعایت نشده است، از مقدار آماره اپسیلن گرین‌هاوس- گیسر[2] جهت اصلاح درجه آزادی و تحلیل‌های تکمیلی استفاده شده است.

.

جدول ۴

بررسی آزمون موچلی در متغیر رضایت زناشویی

متغیر	موچلی W	تقریب مربع کای	df	سطح معناداری
تکرار آزمون	۱/۶۰۷	۴۸۱/۲۶	۲	۰/۰۰۱

نتایج آزمون تحلیل واریانس همراه با اندازه‌گیری مکرر در جدول ۵ ارایه شده است. با توجه به نتایج این جدول و مقادیر اپسیلن گرین‌هاوس- گیسر محاسبه شده، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که میزان F = ۱۲۱/۲۲۲ به دست آمده برای متغیر تکرار آزمون رضایت زناشویی، بیانگر تفاوت معنادار نمرات اکتسابی شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سطح $p < ۰/۰۰۱$، است. همچنین، در ردیف دوم جدول، F = ۱۳۰/۵۵۹ بیانگر آن است که در سطح $p < ۰/۰۰۱$، تعامل تکرار آزمون رضایت زناشویی و گروه، معنادار است. به عبارتی برحسب گروه، میان نمرات شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت وجود دارد.

جدول ۵

آزمون اثرات درون آزمودنی در زیر مقیاس‌های رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
تکرار آزمون	۱۸۷۰/۲۹	۱/۴۳۵	۱۳۰۲۸/۶۱۷	۱۲۱ / ۲۲۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹۲
تعامل تکرار آزمون و گروه	۲۰۱۴/۱۲۸	۱/۴۳۵	۱۴۰۳۲ /۱۵۸	۱۳۰/۵۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۰۷

با توجه به اینکه تعامل تکرار آزمون و گروه معنادار شده است، برای آن‌که مشخص شود تفاوت بین کدام‌یک از مراحل آزمون وجود دارد، از آزمون مقایسه میانگین‌ها در سه مرحله استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ آمده است. در این جدول به مقایسه اختلاف میانگین‌های نمرات شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرداخته شده است. همان‌گونه که در این جدول آمده است، بین نمرات شرکت‌کنندگان در مرحله پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سطح $p < ۰/۰۰۱$ تفاوت معنادار وجود دارد. به‌گونه‌ای که نمرات شرکت‌کنندگان در مرحله پیگیری به‌صورت معنادار بالاتر از مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. همچنین، نمرات شرکت‌کنندگان در مرحله پس‌آزمون در سطح معنادار $p < ۰/۰۰۱$ بالاتر از مرحله پیش‌آزمون است.

1. sphericity assumption

2. Greenhouse- Geisser epsilon

جدول ۶

اختلاف میانگین نمرات آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	اختلاف	سطح معناداری
پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱۶/۳۹۳	۰/۰۰۱
پیش‌آزمون-پیگیری	-۲۵/۰۰۵	۰/۰۰۱
پس‌آزمون-پیگیری	-۹/۱۰۷	۰/۰۰۱

بحث

این پژوهش دو هدف اصلی داشت: نخست بررسی اثربخشی برنامه آموزش خانواده‌محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی بر رضایت زناشویی؛ دوم تعیین پایداری نتیجه آموزش بر افزایش رضایت زناشویی. یافته‌های پژوهش نشان داد که پس از اجرای آموزش، تفاوت معناداری بین رضایت زناشویی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. به‌عبارت‌دیگر، آموزش خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی موجب افزایش رضایت زناشویی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش شد. تحلیل‌های آماری نشان داد تاثیر آموزش این برنامه در آزمون پیگیری نیز پایدار مانده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات پیشین (اولسون و همکاران، ۲۰۱۵؛ الماسی، آکوچیان و ماراسی،۲۰۱۳؛ پری، ۲۰۰۶؛ چو، ۲۰۱۴؛ حمید و همکاران، ۲۰۱۵؛ حیرت و همکاران، ۲۰۱۵؛ رضایی، ۱۳۸۹؛ زادهوش، ۱۳۹۰؛ فنل، ۲۰۰۷؛ محمودزاده، حسینیان، احمدی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۳) همسو است و برحسب احتمالات زیر قابل تبیین است.

رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم در خانواده است. رضایت میان زوجین به‌عنوان مهم‌ترین متغیر آرام‌بخش در حوزه خانواده، در حفظ تعادل زندگی و جو عاطفی، برقراری سلامت روانی اعضای خانواده، کاهش افسردگی و احساس تنهایی، مقابله با فشارهای زندگی، داشتن عملکرد مناسب در زندگی و تعامل با فرزندان نقش موثری دارد (آلدر، ۲۰۱۰؛ روبرتس، ۲۰۰۰؛ فیشمن و میرز، ۲۰۰۰). درواقع، یکی از جوانب بسیار مهم نظام خانواده، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانیگوچی و همکاران، ۲۰۰۶). با توجه به نظر همین پژوهشگران رضایت زناشویی، نگرش مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسایل شخصیتی، حل تعارض، مسایل مالی، روابط جنسی و فرزندان دارند. همچنین، درزمینه خانواده مطلوب زوجینی که از روابط مطلوب برخوردارند، ویژگی‌های روان‌شناختی و رفتاری چون مثبت‌اندیشی، عفو و بخشایشگری، ساده زیستی، گشاده‌رویی و تکریم‌گری، خیرخواهی و خیرآفرینی، صفابخشی و تالیف قلوب، صداقت و صراحت، تلاش‌مداری و آفرینندگی و توکل به خداوند را دارا هستند (افروز، ۱۳۹۴). همچنین نظام مطلوب خانواده بندگی خدا است که این همان هدف نهایی در نظام ارزشی دین مبین اسلام است (نوابی نژاد، ۱۳۹۲).

زوج‌هایی که ارتباط بهتر و میزان صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود و همسر داشته باشند و درنتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند (پاتریک، سلز، گیوردانو و فولراد، ۲۰۰۷). در این راستا، نتایج بررسی‌های گوناگون نشان داده‌اند که مهارت خودآگاهی، مهارت روابط موثر، مهارت حل مساله، مهارت مثبت اندیشی، مهارت کنترل خشم، مهارت‌های شکرگزاری، توکل و بخشش، مهارت ارتباط جنسی، مهارت مدیریت اوقات فراغت و مهارت فرزندپروری، همگی با رضایت زناشویی رابطه مثبت دارند (بلاغتی و کامکار، ۲۰۱۵؛ پندی و آناند، ۲۰۱۰؛ تفرشی، امیرمجد و جعفری، ۱۳۹۲؛ حقیقی و خلیل‌زاده، ۱۳۹۱؛ سندرسون و ایونت، ۲۰۰۱؛ صفرزاده، ۲۰۱۱؛ گریف، ۲۰۰۰؛ ونر، ۲۰۱۰؛ یالچین و کاربان، ۲۰۰۷). ازاین‌رو، برنامه آموزش پژوهش حاضر بر پایه روابط میان این مهارت‌ها با رضایت زناشویی طراحی و تدوین شده است. با آموزش مهارت‌های فوق در برنامه آموزش شرایطی فراهم شد تا زوجین نسبت به زندگی خود و همسرشان نگرش مثبتی داشته باشند، رفتارهای شخصی یکدیگر را مورد پذیرش قرار دهند، ارتباطات صمیمی و دوستانه برقرار کنند، در حل مسایل و مشکلات باهم همفکری نمایند، تعامل کلامی و بصری موثر

و عاشقانه باهم داشته باشند، به توافق بر نحوه تربیت فرزندان دست یابند و برای هم شرایط آرام‌بخش در زندگی فراهم نمایند. همچنین، با توجه به مولفه‌های بخشش و اخلاقیات، صله‌رحم را در برنامه زندگی خود جای دهند، برای درآمد و هزینه‌های خود برنامه‌ریزی کرده و روابط جنسی رضایت‌بخشی را تجربه کنند. توکل به خدا و داشتن امید در کلیه مراحل زندگی به‌عنوان مولفه معنویت توانست معنایی را در رنج و سختی به آنها بدهد؛ بنابراین وقتی زن و شوهر دچار مشکلات مختلف می‌شوند، عزت‌نفس خود را حفظ کرده و امید خویش را از دست نمی‌دهند. با آموزش مهارت مدیریت خشم نیز رفتارهای خشونت‌آمیز نسبت به همسر را کاهش داده و درنتیجه تعامل زناشویی مناسب‌تری دارند (تفرشی و همکاران، ۱۳۹۲). درمجموع در برنامه آموزشی پژوهش حاضر، مهارت-هایی در قالب مداخله‌های معنوی، شناختی، عاطفی، رفتاری و مثبت‌اندیشی با الگوپذیری از سیره نبوی و بر پایه رویکرد شناختی - رفتاری در یک مدل مفهومی تبیین شد و نتایج پژوهش نیز اثربخشی برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی را بر افزایش رضایت زناشویی تایید نمود.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی داشت. افراد نمونه از بین والدین دانش‌آموزان یک مدرسه در یکی از مناطق شهر تهران انتخاب شدند، لذا در تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود جهت افزایش گستره تعمیم پذیری یافته‌ها، این پژوهش در نمونه‌های وسیع‌تر و جوامع دیگر تکرار شود. همچنین، این پژوهش یک مطالعه مقطعی بود که تاثیرات آن را تنها طی یک دوره دو ماهه مورد بررسی قرار داده است؛ بر این اساس پیشنهاد می‌شود جهت بررسی تاثیرات بلندمدت این برنامه آموزشی، تحقیقات طولی مناسبی صورت گیرد و میزان رضایت زناشویی همسران، طی چند سال آینده نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، با توجه به اهمیت موضوع پژوهش در تحکیم و ثبات نظام خانواده و دستیابی به نتایج مثبت اثربخشی برنامه آموزشی خانواده‌محور بر پایه الگوی اسلامی ایرانی بر افزایش رضایت زناشویی، اجرای این برنامه برای زوجین در مراکز روان‌شناسی و مشاوره پیشنهاد می‌شود.

منابع

جمالی‌زاده، ا. (۱۳۸۵). سیره‌شناسی وتربیت دینی. *مجله مطالعات ایرانی، ۱۰*، ۹۰-۶۹.

افروز، غ. ع. (۱۳۸۹). *روان‌شناسی رابطه‌ها*، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

افروز، غ. ع. (۱۳۹۰). *مبانی روان‌شناختی رابطه زن و شوهر از منظر پیامبر اعظم حضرت محمد (ص)*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ هفتم.

افروز، غ. ع. (۱۳۹۴). *روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ ششم.

افروز، غ. ع.، و قدرتی، م. (۱۳۹۰). ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایت زناشویی. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۱*، ۱۶-۳.

بوستانی‌پور، ع.، ثنایی ذاکر، ب و کیامنش، ع. (۱۳۸۵). فراتحلیل اثربخشی الگوهای شناختی- رفتاری در درمان مشکلات زناشویی. *تازه‌های پژوهش‌های مشاوره، ۶*، ۲۵ – ۷.

پورغفاری، س.، پاشا، غ. و عطاری، ی. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متاهل زن بیمارستان دکتر گنجویان دزفول. *مجله یافته‌های نو در روانشناسی، ۴*، ۴۸- ۲۷.

تاشک، آ. (۱۳۹۳). پویش روان یا تغییر شناخت و رفتار (مقایسه روان‌درمانی شناختی- رفتاری و روان‌پویشی فشرده و کوتاه‌مدت). *مجله رشد، ۹*، ۵۴-۵۱.

تفرشی، م.، امیری‌مجد، م.، و جعفری، ا. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی. *خانواده پژوهی، ۹*، ۳۱-۲۲.

جوادی، ب. س.، افروز، غ. ل.، حسینیان، س.، آذربایجانی، م. و لواسانی، م. غ. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی. *مجله روانشناسی خانواده، ۲*، ۱۴-۳.

حقیقی، م. و خلیل‌زاده، ر. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط بین رضایت زناشویی و سبک فرزندپروری. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ۱۰*، ۲۶-۱۹.

خانبانی، م. (۱۳۹۱). *اثربخشی مداخلات آموزش خانواده بر بهبود رضامندی زوجیت و وزن نوزادان به هنگام تولد.* رساله دکتری روانشناسی کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

خدایاری‌فرد، م.، غباری بناب، ب.، زمانپور، ع. ا.، درخشان، م.، اکبری زردخانه، س. و موسوی، س. (۱۳۹۱). مثبت‌نگری: تلاشی برای تدوین الگویی اسلامی- ایرانی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. ۴*، ۱۱۲-۹۱.

ذوعلم، ع. (۱۳۹۴). الگوی مفهومی سبک زندگی اسلامی. *نشریه نمای راهبردی، ۱۰۵*، ۳۶-۱.

رضایی، ج. (۱۳۸۹). *تاثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تاکید بر نظام خانواده بر عهد و صمیمیت زوجین اراک.* پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.

رضایی، ج.، احمدی، ا.، اعتمادی، ع.، حسین‌آبادی، رضایی، م. و شهردست، م. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تاکید بر نظام خانواده بر صمیمت زوجین اراک. *مطالعات روان‌شناختی. ۹*، ۱۰۶-۷۹.

رضایی، ج.، و نراقی، ع. ا. (۱۳۸۹). بررسی الگوی خانواده سالم در سیره پیامبر اسلام (ص). *مطالعات قرآنی، ۱*، ۱۲۴-۹۳.

زادهوش، س. (۱۳۹۰). *مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی شناختی – (رفتاری) مذهبی و گروه‌درمانی شناختی – رفتاری کلاسیک بر روابط و رضایت زناشویی خانواده.* پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه اصفهان.

سالاری‌فر، م. ر.، یونسی، ج.، شریفی‌نیا، م. ح. و غروی، س. م. (۱۳۹۲). مبانی و ساختار زوج‌درمانی اسلامی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۷*، ۶۸-۳۷.

صادقی، م.، فاتحی‌زاده، م.، احمدی، س. ا.، بهرامی، ف. و اعتمادی، ع. (۱۳۹۳). تدوین مدل خانواده سالم به روش پژوهش آمیخته اکتشافی. *مجله روانشناسی خانواده، ۱*، ۴۰-۲۹.

عابدی، ا.، مسیبی، ع. و عریضی، ح. (۱۳۹۲). فراتحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی به‌صورت گروهی بر میزان رضایت زناشویی، ایران (۱۳۸۹ – ۱۳۸۳). *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۹*، ۲۶۰-۲۳۳.

عندلیب، م.، پوراسمعلی، ا. و هاشمی، ج. (۱۳۹۲). *بررسی تاثیر دینداری در رضایت زناشویی.* مجموعه چکیده مقالات نخستین همایش ملی خانواده و امنیت دانشگاه یزد.

فروتن، ع. و قرنجیک، ز. (۱۳۹۲). *رضایت زناشویی و رابطه آن با امنیت خانواده.* مجموعه چکیده مقالات نخستین همایش ملی خانواده و امنیت دانشگاه یزد.

فقیهی، ع. ن. (۱۳۸۶). آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قران و حدیث و بررسی تاثیرات روانی و تربیتی آن در رابطه همسران. *دو فصلنامه تربیت اسلامی، ۴*، ۱۰۲-۸۹.

فقیهی، ع. ن. و رحیمی مقدم، ف. (۱۳۸۸). بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین. *فصلنامه روانشناسی و دین، ۲*، ۱۰۴ – ۸۹.

قربانعلی‌پور، م. (۱۳۸۸). *بررسی اثربخشی رویکرد زوج‌درمانی تغییر سبک زندگی بر رضایت زناشویی زوجین ساکن شهر اصفهان.* پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه اصفهان.

محمودزاده، ر.، حسینیان، س.، احمدی، س.ا.، و فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر زوج‌درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی. *مجله روانشناسی و دین، ۷*، ۷۰-۵۹.

مصلحی، ج. و احمدی، م. ر. (۱۳۹۲). نقش زندگی مذهبی در رضایت زناشویی زوجین. *مجله روانشناسی و دین، ۶*، ۹۰-۷۵.

معدنی‌پور، ن. (۱۳۹۲). *بررسی سبک زندگی زنان در شهر تهران.* کتاب همیاری اجتماعی بانوان شهر تهران. تهران: انتشارات کتاب جمهور.

منجزی، ف.، شفیع‌آبادی، ع. و سودانی، م. (۱۳۹۱). بررسی اثر ارتباط اسلامی و نگرش‌های مذهبی بر بهبود رضایت زناشویی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰*، ۳۷-۳۰.

نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۲). *آسیب‌ها و الگوهای مطلوب خانواده*. کتاب اندیشه‌های راهبردی زن و خانواده. قم: فرهنگستان علوم اسلامی .

References

Alder, E.S. (2010). *Age, Education Level, and Length of Courtship in relation to Marital Satisfaction*. A Thesis for the degree of Master of science,The Faculty of school of professional psychology Pacific University, Hillsboro, Oregon.

Almasi, A., Akuchekian, S.H., & Maracy, M.R. (2013). Religious cognitive- behavioral therapy on marital satisfaction OCD patients. *Procedia-social and behavioral sciences, 84*, 504-526.

Balaghati, R.S., & Kamkar, A. (2015). Prediction of marital satisfaction based on religious orientation and optimism among married employees in Shiraz offices. *Trends in Life Sciences. 4*, 319-333.

Bitter, J.R. (1993).Communication. Style, Personality priorities and social interest, *Journal of Individual Psychology, 56*, 31-44.

Cho, D. W. (2014). *The influence of religiosity and adult attachment style on marital satisfaction among Korean Christian couples living in South Korea*. A dissertation for the degree doctor of philosophy, Liberty University, Lynchbury, Virginia.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.

Fennel, D.L. (2007). Characteristics of long-term first marriage. *Journal of mental Counseling, 15*, 445-460.

Fishman, E.A., &Meyers, S.A. (2000). Marital satisfaction and child adjustment: Direct and mediated pathways. *Contemporary Family Therapy, 22*, 437–452.

Greeff, A.P., & Malherbe, H.L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *J Sex & Marital Therapy, 27*, 247-257.

Hamid, N., Kianmoghadam, R., & Hosseinzadeh, A. (2015). Effect of communication skills training through religion –based cognitive-behavioral approach on intimacy and the satisfaction with life among couples. *Hormozan Medical Journal, 19*, 129-136.

Heirat, A., Fatehizadeh, M.S., Ahmadi, S.A., Bahrami, F., & Etemadi,O. (2015). The effect of Islamic life style training on marital adjustment. *International Journal of*

Psychology and Behavioral Research, 4, 268-272.

Hoffman, S.G. (2008). The importance of culture in cognitive and behavioral practice. *Cognitive Behavioral Practice, 4,* 243-254.

Hosseini Dowlatabadi, F.E., & Sadat's, J. S. (2013). The relationship between religious Attributes and marital satisfaction among married personal of department of education Rasht city, Iran. *International Journal of advanced Studies in Humanities and Social Science, 1,* 608-615.

Hunler, O. S., & Gencoz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction. *Contemporary family therapy, 27,* 123 – 136.

MoshirianFarahi, S. MM., Asghari EbrahimAbad, M.J., MoshirianFarahi, S.M., & RazaghiKashani, S., Tavakoli, H. (2016). The relationship between the religious attitudes with marital satisfaction and psychological health and resilience in prison officers. *Journal of Research on Religion & Health, 2,* 24-33.

Olson, J.R., Marshall, J.P., Goddard, H.W., & Schramm, D.G. (2015). Variation in predictors of marital satisfaction across more religious and less religious regions of United States. *Journal of family Issues, 37,* 519-533.

Pandey, R., & Anand, T. (2010). Emotional intelligence and its relationship with marital adjustment and health of spouse. *Indian J Soc Sci Res, 7,* 38-46.

Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. & Follerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal, 15,* 359- 367.

Perry, G. (2006). Family life, religion and religious practice in an Asian Adventist, context part1: The people and their religious practice. *Journal info, 9,* 875-893.

Richards, P.S., & Bergin, A.E. (2000). *Hand book of psychotherapy and religious diversity* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

Roberts, L.J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. J*ournal of Marriage and Family, 62,* 693–707.

Safarzadeh, S. (2011). The relationship between forgiveness, perfectionism and intimacy and marital satisfaction in Ahwaz Islamic Azad University married students. *Middle East Journal of Scientific Research, 9,* 778-784.

Sanderson, C. A., & Evans, S. M. (2001). Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An Examination of the processes

underlying the intimacy goals- relationship satisfaction Link. *Personality and Social Psychology Bulletin*. *27*, 463-473.

Taniguchi, S.T., Freeman, P.A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couple's perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *J Experiential Educ, 28*, 253- 266.

Wenner, C. A. (2010*). Is sex important to marital satisfaction or is marital satisfaction important to sex*? *Top-down and bottom up processing in the bedroom*. A Master of Arts Thesis in the University of Tennessee, Knoxville.

Yalchin, B.M, & Karahan, T.F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *J AM Board FAM Med*. *20*, 36-44.