



سال چهارم • بهار و تابستان ۹۷ • شماره ۸

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol. 4, No. 8, Spring & Summer 2018

کارآمدی آموزش همسرداری مبتنی بر آموزه‌های

دینی - روان‌شناختی بر تعارضات زناشویی زنان متأهل استان قم

زهرا اندروافر*

فریده حسین ثابت**

هادی بهرامی احسان***

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش همسرداری مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی بر تعارضات زناشویی در زنان متأهل بود. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و طرح به‌کاررفته در این پژوهش، طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، زنان متأهل ساکن در مجتمع شهید رجایی استان قم بودند. تعداد ۲۰ نفر از زنان که نمرات کمتری در پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کرده بودند به شکل تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش با استفاده از بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پرسشنامه به‌کارگرفته شده در این پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی (۱۳۷۹) بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر تعارضات زناشویی معنی‌دار است. یافته‌ها نشان داد که آموزش همسرداری مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی در کاهش تعارضات زناشویی زنان متأهل مؤثر بوده است.

کلیدواژه‌ها: آموزه‌های دینی - روان‌شناختی، تعارضات زناشویی، آموزش همسرداری

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی | zahravafer@gmail.com

** استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

*** استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۰۶، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۰۱

مقدمه

موضوع خانواده در اسلام، موضوعی دامنه‌دار و جامع است که نشان از اهمیت این نهاد پایه‌ای و حساس در زندگی و تعاملات بشری دارد. ازدواج موفق باعث ارضای بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی افراد می‌شود و در صورت شکست، زن و شوهر و به‌ویژه فرزندان، با ضربه‌های شدید روانی روبه‌رو می‌شوند. از سوی دیگر در سال‌های اخیر، احساس آرامش و روابط صمیمانه میان زن و مرد به سستی گراییده و کانون خانواده دستخوش تغییر شده است.

از سوی دیگر، تعارض محصول الزامی زندگی مشترک است و هنگامی که دو نفر، به‌عنوان زوج باهم زندگی می‌کنند، تعارض بروز خواهد داد. به دلیل ماهیت تعامل زوج‌ها، گاهی اوقات، عدم توافق میان زوج و یا برآورده نشدن نیازهایشان موجب می‌شود همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی کنند (برنشتاین^۱ و برنشتاین^۲، ۱۳۸۲). یونگ^۳ و لانگ^۴ (۱۹۹۸) به نقل از سعیدی و همکاران، (۱۳۸۵) تعارض زناشویی را ناشی از واکنش نسبت به تفاوت‌های فردی می‌دانند و زمانی که آن‌قدر شدت یابد که احساس خشم، خصومت، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط آن‌ها حاکم شود و به حالات تخریب و ویرانگری درآید، نشان‌دهنده حالتی غیرعادی است.

پژوهش‌ها در زمینه تأثیرات مخرب تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که تعارضات زناشویی تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارد (فینچام^۵، ۲۰۰۳). نتایج تحقیقات (میلر^۶، کدی^۷، هالیست^۸ و لو^۹) (۲۰۱۳) نشان داد که زوجین دارای تعارض زناشویی بالا، از نظر بهداشت روانی و سلامت در سطح ضعیفی قرار دارند. همچنین، در پژوهش (هینات^{۱۰}، الشیخ^{۱۱} و کلی^{۱۲}) (۲۰۱۳) مشخص شد که تعارض زناشویی منبع مهم استرس‌های محیطی کودکان است. کودکانی که شاهد

1. Bernstein, F. H
3. Young, E. M
5. Fincham, F
7. Cody, S
9. Low, D
11. El-Sheikh, M

2. Bernstein, M. T
4. Long, L
6. Miller, R. B
8. Holist, J. O
10. Hinnat, B
12. Kelley, J. M

چنین تعارض‌هایی‌اند، به رشد ذهنی و فکری آن‌ها آسیب وارد می‌شود. طبق گزارش موسسه ملی سلامت روان^۱ (NIMH) آمریکا، کشمکش و تعارضات زناشویی مخرب از جمله عوامل خطرزای اصلی برای بروز بسیاری از اشکال اختلال آسیب روانی به‌ویژه افسردگی در بزرگسالان و اختلال سلوک در کودکان است (کیسر^۲ و همکاران ۱۹۹۸ به نقل از احمدی، ۱۳۹۱). به‌طور خلاصه، پریشانی زوجها به‌طور برجسته‌ای شیوع بالایی دارد و همبستگی قوی با مسائل عاطفی، رفتاری و سلامتی در هریک از زوجها و فرزندان‌شان دارد و در بین افرادی که در جست‌وجوی خدمات بهداشت روانی تخصصی‌اند فراوان‌ترین نگرانی اولیه یا ثانویه گزارش شده است (سیندر و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از احمدی، ۱۳۹۱). براتی (۱۳۷۵)، تعارض‌های زناشویی را در هفت دسته بنیادی قرار داده است که عبارت‌اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، جداسازی امور مالی از یکدیگر، حمایت جویی از فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر. تعارض همیشه منفی نیست، بلکه روشی که زوجها برای مدیریت تعارض خود به کار می‌برند، ممکن است بر رابطه تأثیر منفی داشته باشد (گاتمن^۳ و سیلور^۴، ۱۹۹۹).



زوجینی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به‌کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق درباره مشکلات خانواده وجود خواهد داشت (جوهانسون^۵، ۲۰۰۳).

شیوه مقابله با تعارض، اکتسابی است و می‌توان آن را تغییر داد (آریتا^۶، ۲۰۰۸). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد یکی از علل تعارضات زناشویی، فقدان و ضعف مهارت‌های زناشویی زوج در کنترل اختلافات و حل آن‌ها بوده و مداخلاتی که برای برطرف کردن نقص در مهارت‌های ارتباطی انجام می‌شود تا حدود زیادی موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود (فینچمن^۷، ۱۹۹۷).

از سوی دیگر، در بررسی‌های صورت گرفته، ثابت شده است که خانواده‌درمانی تأثیری مثبت بر

1. National Institute of Mental Health

2. Kaiser, s

3. Gattman, J. M

4. Silver, N

5. Johanson, S. M

6. Arietta, M.T

7. Fincham, F. D

کاهش تعارضات زناشویی زوجین داشته است (زرناقش و شاهینی، ۲۰۱۳). در زمینه عوامل مؤثر بر کاهش تعارضات زناشویی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که می‌توان با آموزش‌های روان‌شناختی تعارضات زناشویی را کاهش داد، برای نمونه با آموزش مهارت حل مسئله (میامی، صفری، منصوریان، قربانی و کبخاونی، ۱۳۹۵)، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین (امیدیان فر، رفاهی، قادری و افشون، ۱۳۹۴)، آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن (باباخانی، نوایی نژاد، شفیع‌آبادی و کیامنش، ۱۳۹۴) و آموزش مهارت‌های ارتباطی (امانی و لطافتی، ۱۳۹۲) کاهش معناداری در تعارضات زناشویی گزارش شده است.

همچنین پژوهش‌های انجام گرفته در سال‌های اخیر، بر نقش مذهب و معنویت در حل مشکلات خانواده تأکید می‌کند. ابوت^۱ و همکاران (۱۹۹۰ به نقل از احمدی، ۱۳۹۱)، به پنج اثر مذهب و معنویت بر خانواده اشاره می‌کنند: ۱. افزایش حمایت اجتماعی ۲. قبول مسئولیت نسبت به فعالیت‌های خانوادگی ۳. حمایت از تعالیم خانواده ۴. فراهم آوردن خدمات رفاهی و اجتماعی خانواده ۵. تشویق اعضا به جست‌وجوی حمایت از قدرتی والاتر. سالاری فر، یونسی، شریفی‌نیا و غروی (۱۳۹۲) معتقدند در آموزه‌های دین اسلام توصیه‌های بسیاری درباره ساختار خانواده، نحوه روابط میان اعضا، رفتارهای تسهیل‌کننده و روش‌های افزایش سلامت اعضا و کارایی کل خانواده دیده می‌شود. افزون بر غنای متون اسلامی، درصد بالایی از زوج‌های ایرانی علاقه و آمادگی زیادی در عمل به توصیه‌های اسلامی دارند. دانش (۱۳۸۹) با بررسی سه حالت نفس در قرآن و برخی مداخله‌های شناختی و رفتاری مانند توبه، بخشش و خودشناسی، شیوه‌ای اسلامی برای زوج‌درمانی ابداع کرده است. باقریان (۱۳۸۸) به تدوین مهارت‌های زناشویی بر اساس متون اسلامی پرداخت و زادحوش، نشاط دوست، کلانتری و رسول‌زاده طباطبایی (۱۳۹۰) آموزه‌های اعتقادی، عبادی و اخلاقی اسلام را برای حل مشکلات زوج‌ها به کار برده‌اند. در پژوهش احمدی (۱۳۹۱) اثربخشی آموزش مبتنی بر طرح معنویت درمانی با رویکرد دینی و درمان روایت دلبستگی بر کاهش تعارضات ۳۹ زن متأهل بررسی شد و نتایج حاکی از اثربخشی معنادار آن بر کاهش تعارضات زناشویی بود. فاتحی زاده، حیدری و جزایری (۱۳۹۲) به تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل بیت علیهم‌السلام و بررسی اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجین اصفهان پرداختند و نتایج نشان داد که این بسته آموزشی موجب افزایش رضایت

1. Abbot, D.A

زناشویی زوجین گردیده است.

همچنین در ایران، تأثیر آموزش‌ها و درمان‌هایی با رویکرد مذهبی بر بهبود رضایت زناشویی (منجری، سودانی و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۱)، نگرش‌های زناشویی (چوپانی‌صوری، احمدی، شریفی‌نیا و بهرامی، ۱۳۸۹)، سازگاری زناشویی (رضایی، احمدی، اعتمادی، رضایی حسین‌آبادی و شه‌دوست، ۱۳۸۵) و متغیرهایی مانند آن، بررسی شده و تأثیر مثبت آن اثبات شده است؛ اما تا کنون تأثیر آموزش‌های دینی بر کاهش تعارض زناشویی بررسی نشده است. از همین روی، در این پژوهش تأثیر آموزش‌های دینی و روان‌شناختی در کاهش تعارضات زناشویی مطالعه و بررسی شده است. به این منظور، بسته آموزشی نوین (۱۳۹۳) که بر روی زنان متأهل اجرا می‌شود، انتخاب شد. این بسته آموزشی شامل ترکیبی از آموزش‌های دینی و روان‌شناختی است و از پنج مبنای روانی روابط زن و شوهر استفاده کرده است که در ادامه به آن پرداخته می‌شود:

مبنای اول: آرامش بخشی زن و مرد در محیط خانواده. قرآن کریم می‌فرماید: او کسی است که شما را از يك تن آفرید و همسرش را از او پدید آورد تا در کنارش آرامش یابد^۱ (اعراف، ۱۸۹). تبیین آرامش به عنوان هدف آفرینش زن و مرد و معطوف ساختن ذهن دختران و پسران به این امر در آیات و روایات برای آن است که آرامش همه‌جانبه، از مهم‌ترین انگیزه‌های ازدواج است و توصیه شده است با کسی ازدواج کنید که زمینه‌های روانی تحقق این هدف در او وجود داشته باشد.

مبنای دوم: مهارت‌های شناختی. یادگیری مهارت‌های شناختی موجب می‌گردد تا زوجین در زندگی مشترک رفتارهای شایسته و تصمیمات عاقلانه‌تری را اتخاذ کنند. یکی از این مهارت‌های شناختی آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد است. هر یک از زن و مرد باید تمایلات، عواطف و نیازهای متفاوت یکدیگر را بشناسند.

مبنای سوم: مهارت‌های نگرشی. نگرش‌ها در زمینه‌سازی و شکل‌دهی به رفتارها، ایجاد انگیزش‌ها، ارضای نیازها و جهت‌دهی به گرایش‌ها تأثیر جدی دارند. امروزه یکی از آسیب‌های جامعه، نگرش نادرست به زندگی و فلسفه زندگی است. اولین فلسفه زندگی بشر «امتحان» است، همان‌گونه که خداوند می‌فرماید: خداوند مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید^۲ (ملک، آیه ۲). اگر

۱. هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

۲. الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ

باور کنیم آنچه برای ما رخ می‌دهد امتحانی گذراست نه چیزی فراتر از آن، مانند ماشینی که با آن امتحان رانندگی می‌دهیم یا لباسی که بازیگر با آن نقش بازی می‌کند، دیگر با کم‌وبیش زندگی راحت‌تر برخورد خواهیم کرد.

مبنای چهارم: مهارت‌های ارتباطی. منشأ بسیاری از تنش‌های همسران، ارتباطات و نحوه گفت‌وگوی نادرست آن‌ها با یکدیگر است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: نباید بدون سنجیدن موقعیت‌ها، با همسر سخن بگویی (آمدی، ۱۳۸۴، ج ۶، ص ۳۰۶). شیوه صحیح گوش دادن نیز یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد گفت‌وگوی نیکو در زندگی است. به فرموده امام علی علیه السلام، وظیفه افراد است که به هنگام سخن گفتن با علم سخن گویند و به هنگام گوش دادن با توجه و دقت گوش دهند (همان، ج ۵، ص ۶۰۳). پیامبر اکرم در حدیثی با اشاره به یکی از ویژگی‌های روانی - عاطفی زنان بیان می‌کنند که ابراز علاقه مرد آن‌چنان تأثیر عمیقی بر روان زن دارد که هرگز از یاد او نمی‌رود. زن و مرد هر دو باید از سخنان ناخوشایند بپرهیزند زیرا موجب زدودن آرامش از زندگی مشترک می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: هر زنی که به شوهر خود بگوید من از تو خیری ندیدم عمل خوب او از بین رفته است (حر عاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۴، ص ۱۱۵).

مبنای پنجم: وجود گزینه جنسی. در متون حدیثی بر طبیعی بودن این نیاز و نفی رذالت از آن تأکید شده است. زمانی که عده‌ای از مسلمانان صدر اسلام از روابط جنسی کناره گرفتند، پیامبر آنان را نکوهش کرد و به همین جهت خداوند این آیه را نازل فرمود: ای کسانی که ایمان آورده‌اید چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا بر شما حلال کرده است حرام نکنید و از حد درمگذرید که خداوند تجاوزکنندگان از حد را دوست ندارد^۱ (مانده، ۸۷). همچنین در بسیاری از روایات راجع به اهمیت مسائل جنسی در روابط زوجین و تأکید بر افزایش کیفیت آن بحث شده است.

نوین (۱۳۹۳) تأثیر این بسته آموزشی را در روابط سالم، رضایت زناشویی، مهارت‌های ارتباطی و کنترل پرخاشگری روی ۱۸ زن متأهل بررسی کرد. نتایج نشان داد که بسته آموزشی فوق بر روی تمامی متغیرها تأثیر مثبت دارد اما تأثیر این بسته آموزشی در کاهش تعارضات زناشویی تا کنون بررسی نشده است و این سؤال وجود دارد که آیا این بسته آموزشی می‌تواند در زمینه کاهش تعارضات زناشویی نیز کارآمد باشد؟ از آن جا که مذهب می‌تواند عامل مهم و تأثیرگذاری در حل

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا كِتَابَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

مشکلات و اختلافات زناشویی عصر حاضر باشد، پژوهش حاضر نیز در همین راستا و با این هدف صورت گرفت که مشخص کند آیا آموزش همسرمداری مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی، باعث کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل می‌شود؟ و این آموزش بر کدام یک از مؤلفه‌های تعارض زناشویی تأثیرگذار است؟

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش اجرای پژوهش: روش مطالعه در این پژوهش، از نوع تحقیق «آزمایشی» و طرح «پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل» بود. متغیر مستقل، آموزش بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی بود. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل مجتمع شهید رجایی قم در سال ۹۶ بود. حجم نمونه ۲۰ نفر و نمونه‌گیری به صورت تصادفی بوده است. در ابتدا به شیوه تصادفی به ۱۲۰ نفر از زنان ساکن در مجتمع شهید رجایی پرسشنامه تعارض زناشویی داده شد و از میان ۵۰ نفری که در پرسشنامه تعارض زناشویی، نمرات پایین‌تری کسب کرده بودند ۲۰ نفر به تصادف انتخاب و سپس به صورت تصادفی ده نفر در گروه آزمایش و ده نفر در گروه گمارده شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها: در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تعارضات زناشویی (تئایی، ۱۳۷۹) استفاده شد. این پرسشنامه ۴۲ سؤالی ابزاری برای سنجش تعارضات زناشویی است. این ابزار ۷ جنبه یا بعد از تعارضات زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند که عبارت‌اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است (تئایی، ۱۳۷۹). در پژوهش خزایی (۱۳۸۵) نمرات تمامی مؤلفه‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی از ۰/۳۱ تا ۰/۸۲ با نمره کل تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۱ همبستگی معناداری داشتند. همچنین دهقان (۱۳۸۰) پرسشنامه تعارضات زناشویی را با روش آلفای کرونباخ روی گروهی ۳۰ نفری هنجاریابی کرد که برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و برای ۷ مؤلفه آن به ترتیب: کاهش همکاری ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۴، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۸۱، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۵، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۱ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ به دست



آمد. براتی (۱۳۷۵) نیز در تحقیق خود برای اعتباریابی پرسشنامه تعارضات زناشویی از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد که نمرات برای کل پرسشنامه ۰/۵۳ و برای مؤلفه‌ها به‌قرار ذیل است: کاهش همکاری ۰/۳۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۶۰، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۵، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱. همچنین پایایی این مقیاس در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

روش گردآوری داده‌ها: از میان زنان ساکن در مجتمع شهید رجایی قم، ۲۰ زن متأهل که در پرسشنامه نمراتی کمتر از نمرات میانگین کسب کرده بودند انتخاب شدند. سپس آزمودنی‌ها به شیوه تصادفی، در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. برنامه آموزشی تنظیم‌شده طی ۷ جلسه دوساعته، به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی به آزمودنی گفته شد که اسامی و پاسخ‌ها محرمانه خواهد بود. بعد از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. در این پژوهش از بسته آموزشی نوین (۱۳۹۳) که بر روی زنان متأهل اجرا می‌شود، استفاده شده است. این بسته هم شامل آموزش و هم تکالیف خانگی است. بسته آموزشی به شکل خلاصه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه بسته آموزشی همسرمداری مبتنی بر آموزه‌های دینی - روانشناختی

جلسات	موضوع جلسه	محتوای جلسات
جلسه اول	بیان مقدمات	آشنایی با محری و آشنایی با اعضای گروه، بیان اهداف گروه و سرتیترهای مدنظر برای ارائه، شنیدن نظرات اعضای گروه درباره سرتیترهای پیشنهادی، بیان ضرورت موضوع از دید آماری، بیان ضرورت موضوع از دید اسلام و روانشناسی و گرفتن پیش‌آزمون.
جلسه دوم	تغییر نگرش	تعریف نگرش و بیان اهمیت نگرش، بیان این‌که امتحان الهی مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر اصلاح زندگی است و نقش ویژه امتحان الهی در تغییر نگرش به فلسفه زندگی و این‌که امتحان اولین هدف عملیاتی خلقت است. بیان فواید نگاه امتحانی داشتن به زندگی و مشکلات و اختلافات زناشویی. بیان دو تمرین عملی برای درک مفهوم امتحان.
جلسه سوم	درک تفاوت‌ها	مرور تکلیف جلسه قبل. بیان وجود تفاوت‌های فردی بین انسان‌ها. بیان تفاوت‌های زن و مرد هم به لحاظ روحی و روان‌شناختی و هم به لحاظ فیزیولوژیکی و مغزی. بیان تفاوت‌های زن و مرد از دیدگاه قرآن. آموزش واکنش صحیح آزمودنی‌ها در مواجهه با تفاوت‌ها و بیان این‌که بر اساس این تفاوت‌ها مدیریت خانه با کیست. ارائه تکلیف خانگی.

جلسات	موضوع جلسه	محتوای جلسات
جلسه چهارم	آموزش مهارت‌های ارتباطی	ابتدا تکالیف خانگی بررسی می‌شود. محوریت اصلی در این جلسه، مهارت‌های ارتباط کلامی و عاطفی زن و شوهر از منظر اسلام است که در ابتدا روش‌های درست ارتباطی از منظر دینی بحث می‌شود و سپس آموزش درست این ارتباطات با نگاه روانشناسی بررسی می‌شود. در پایان جلسه تکلیف ارائه شد.
جلسه پنجم	ایجاد آرامش در محیط خانواده	بررسی تکلیف خانگی. در این جلسه به بحث درباره آرامش در محیط خانواده و نقش زن در آرامش دهی به محیط خانواده اشاره می‌شود. در ادامه به تعریف کنترل خشم و شیوه ابراز صحیح آن و نهایتاً رسیدن به عفو و گذشت بحث می‌شود. در پایان جلسه تکلیف ارائه شد.
جلسه ششم	مهارت‌های ارتباط با خانواده همسر	بررسی تکلیف خانگی. در این جلسه به بحث درباره نحوه ارتباط با خانواده همسر پرداخته می‌شود. موقعیت‌هایی که باعث شکل‌گیری ارتباط نادرست با خانواده همسر می‌شود و همچنین درباره الگوی درست ارتباط با خانواده همسر، به طور گسترده بحث می‌شود. در پایان جلسه تکلیف ارائه شد.
جلسه هفتم	آموزش مهارت‌های جنسی	بررسی تکلیف خانگی. در جلسه آخر به اهمیت مسائل جنسی بین همسران اشاره می‌شود. اطلاعات لازم در زمینه اهمیت مسائل جنسی در اسلام داده می‌شود و درباره راهکارهایی که معصومین ارائه کرده‌اند، بحث می‌شود. همچنین به بررسی اختلالات جنسی در زنان و راه‌های درمان آن‌ها اشاره می‌شود و در انتها از شرکت‌کنندگان پس‌آزمون گرفته شد.

روش تحلیل داده‌ها: در این پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها

در این قسمت داده‌های گردآوری شده در دو بخش یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و یافته‌های استنباطی (تحلیل کوواریانس) ارائه شده است. در جدول ۲ یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیر تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیر تعارضات زناشویی و مؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه

نمره کل	آزمایش		کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
میانگین	۸۵/۱۰	۷۴/۱۰	۸۵/۶۰	۸۷/۷۰
انحراف معیار	۶/۱۰	۷/۹۰	۱۲/۳۳	۱۱/۵۹
میانگین	۵۰/۱۴	۱۲/۸۰	۱۶/۶۰	۱۶/۴۰
انحراف معیار	۲/۲۷	۱/۱۳	۲/۴۱	۲/۸۷



یکدیگر

۱/۵۴	۱۰/۸۰	۲/۳۰	۱۰/۰۰	۱/۱۷	۹/۵۰	۱/۲۶	۱۰/۶۰	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر
۲/۶۶	۱۱/۷۰	۲/۰۵	۱۱/۰۰	۲/۲۶	۱۰/۷۰	۱/۵۰	۹/۴۰	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود
۲/۳۱	۹/۷۰	۲/۴۴	۹/۲۰	۱/۳۹	۸/۸۰	۱/۸۲	۱۰/۳۰	افزایش جلب حمایت فرزند
۴/۷۵	۱۶/۲۰	۴/۶۶	۱۶/۰۰	۱/۹۵	۱۳/۴۰	۲/۵۵	۱۶/۹۰	افزایش واکنش های هیجانی
۲/۴۷	۱۱/۱۰	۳/۷۶	۱۱/۸۰	۲/۱۵	۹/۸۰	۲/۱۳	۱۲/۵۰	کاهش رابطه جنسی
۲/۳۰	۱۱/۸۰	۲/۹۰	۱۱/۰۰	۲/۱۸	۹/۱۰	۱/۶۵	۱۰/۹۰	کاهش همکاری

همان طور که جدول ۲ نشان می دهد، میانگین و انحراف معیار پیش آزمون متغیر تعارضات زناشویی در گروه آزمایش به ترتیب ۸۵/۱۰ و ۶/۱۰ و در گروه کنترل ۸۵/۶۰ و ۱۲/۳۳ بوده است. میانگین و انحراف معیار پس آزمون این متغیر در گروه آزمایش ۷۴/۱۰ و ۷/۰۹ و در گروه کنترل ۸۷/۷۰ و ۸/۵۹ بوده است.

فرضیه اصلی: آموزش همسر داری مبتنی بر آموزه های دینی - روان شناختی، بر کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل مؤثر است. در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر تعارضات زناشویی بین دو گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر تعارضات زناشویی بین دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۱۹۵/۹۳	۱	۹۳/۱۹۵	۳/۶۱	۰/۰۷	۰/۱۷	۰/۴۳
گروه	۹۰/۱/۲۱	۱	۹۰/۱/۲۱	۱۶/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۷
خطا	۹۲۱/۰۶	۱۷	۱۸/۵۴				
کل	۱۳۲۹۳۳۸/۰۰	۲۰					

با توجه به نتایج جدول ۳ ($F = ۱۶/۶۳; P < ۰/۰۱$)، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر تعارضات زناشویی با سطح معنی داری ۰/۰۰۱ معنی دار است. میانگین تعدیل شده گروه آزمایش در این متغیر ۷۴/۱۸ و میانگین تعدیل شده گروه کنترل ۸۷/۶۱ بود که میانگین گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل بود که نتیجه گرفته می شود آموزش همسر داری مبتنی بر آموزه های دینی روان شناختی در کاهش تعارضات زناشویی زنان متأهل مؤثر بوده است.

فرضیه فرعی: آموزش همسر داری مبتنی بر آموزه های دینی - روان شناختی، بر کاهش مؤلفه های تعارضات زناشویی در زنان متأهل مؤثر است.

در جدول ۴ نتایج آزمون کوواریانس چند متغیری برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه آزمودنی در مؤلفه‌های تعارضات زناشویی گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون کوواریانس چند متغیری برای مقایسه میانگین نمرات دو گروه آزمودنی در مؤلفه‌های

تعارضات زناشویی

منابع	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	Sig	ضریب ایثا
اثر بیلابی	۰/۹۰	۷/۰۴	۷	۵	۰/۰۲۴	۰/۷۵
لامبدای ویلکز	۰/۰۹	۷/۰۴	۷	۵	۰/۰۲۴	۰/۷۵
اثر هتلینگ	۹/۸۶	۷/۰۴	۷	۵	۰/۰۲۴	۰/۷۵
بزرگ‌ترین ریشه روی	۹/۸۶	۷/۰۴	۷	۵	۰/۰۲۴	۰/۷۵

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد بین دو گروه در ترکیب خطی ۷ مؤلفه تعارضات زناشویی با سطح معنی‌داری ۰/۰۲۴ تفاوت معنی‌داری وجود داشت. ($p < ۰/۰۵$)؛ یعنی آموزش همسرمداری مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی در کاهش مؤلفه‌های تعارضات زناشویی زنان متأهل مؤثر بوده است.

در جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مؤلفه‌های تعارضات زناشویی بین دو گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مؤلفه‌های تعارضات زناشویی بین دو گروه

منبع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۳۰/۳۹	۱	۸/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۷
	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر	۳/۴۵	۱	۵/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۶
	افزایش رابطه با خویشاوندان خود	۰/۲۳	۱	۰/۰۲	۰/۸۶	۰/۰۰۳	۰/۰۵
	افزایش جلب حمایت فرزند	۵/۲۹	۱	۱/۸۸	۰/۱۹	۰/۱۴	۰/۲۴
	افزایش واکنش‌های هیجانی	۱۰/۲۰	۱	۴/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۲۴	۰/۹۴
	کاهش رابطه جنسی	۴/۳۶	۱	۱/۴۰	۰/۲۶	۰/۱۱	۰/۱۹
	کاهش همکاری	۱۴/۶۳	۱	۷/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۸

با توجه به نتایج جدول ۵ پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون ۷ مؤلفه تعارضات زناشویی، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های جدا کردن امور مالی از یکدیگر، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر، افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش همکاری با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. میانگین تعدیل‌شده گروه آزمایش در هر ۴ مؤلفه جدا کردن امور مالی از یکدیگر، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر، افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش همکاری به



ترتیب برابر (۱۲/۴۲، ۹/۴۱، ۱۴/۹۸ و ۸/۹۳) و میانگین تعدیل‌شده گروه کنترل در مؤلفه‌های فوق به ترتیب برابر (۱۶/۷۷، ۱۰/۸۸، ۱۶/۱۰ و ۱۱/۹۶) بود که نتیجه گرفته می‌شود آموزش همسررداری مبتنی بر آموزه‌های دینی روان‌شناختی در بهبود مؤلفه‌های جدا کردن امور مالی از یکدیگر، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر، افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش همکاری در زنان متأهل ساکن در مجتمع شهید رجایی قم مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

از آن جا که خانواده مهم‌ترین نهاد بشری و اصلی‌ترین رکن جامعه است، ادیان الهی به‌ویژه دین اسلام توصیه‌های فراوانی چه در زمینه احکام و چه در زمینه اخلاق و حقوق متقابل دارند که موجب رشد و سلامت نهاد خانواده می‌شود. از سوی دیگر تعارض زناشویی که محصول قطعی زندگی مشترک است، همواره باعث تزلزل و ایجاد مشکل در خانواده‌ها می‌شود. فرض پژوهشگر این بود که با آموزش ترکیبی از توصیه‌های دینی و یافته‌های روان‌شناسی به زنان متأهل، به کاهش تعارضات زناشویی می‌توان کمک کرد.

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش همسررداری مبتنی بر آموزه‌های دینی - روان‌شناختی بر کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل مجتمع شهید رجایی قم انجام شد. نتایج نشان داد که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر تعارضات زناشویی با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است؛ یعنی این آموزش موجب کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل گردیده است. یافته‌های این بخش از پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های غفوری، حسن‌آبادی، مهram و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۹۰)، حسینی زند، شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۹۱)، منجزی، سودانی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱)، یوسف زاده، نامنی، گل‌مکانی، نجف‌آبادی، ابراهیمی و مدرس غروی (۱۳۹۲)، خشکاب (۱۳۹۲) و نوین (۱۳۹۳) همسو است.

درباره تأثیر آموزش همسررداری مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی بر کاهش مؤلفه‌های تعارضات زناشویی، نتایج نشان داد این آموزش موجب کاهش «جدا کردن امور مالی از یکدیگر» در زنان متأهل گردیده است. این یافته با نتایج پژوهش بهاری، فاتحی زاده، احمدی، مولوی و بهرامی (۱۳۹۰) و اولیاء (۱۳۸۵) همسو است. این پژوهش‌ها تأیید کردند که برقراری الگوهای ارتباطی مناسب، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوج‌ها را افزایش داده و تعارضات زناشویی آنان را در همه

ابعاد تعارض از جمله امور مالی، کاهش می‌دهد.

همچنین نتایج نشان داد که این آموزش موجب بهبود معنادار روابط زنان متأهل در مؤلفه «کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر» می‌شود. این نتیجه با نتایج تحقیقات متعددی از قبیل اصلانی (۱۳۸۳)، روبیلا^۱ و کومار^۲ (۲۰۰۵) و اولیاء (۱۳۸۵) مطابقت دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش نحوه برقراری ارتباط کلامی و عاطفی صحیح با همسر و آشنایی با اهمیت صله رحم در دین اسلام، موجب بهبود روابط زنان متأهل با خانواده همسر گردیده است.

در باره مؤلفه «افزایش واکنش‌های هیجانی»، نتایج حاکی از کاهش معنادار این مؤلفه در زنان متأهل بود. این یافته پژوهش، با یافته‌های خوشکام (۱۳۸۶) و بای (۱۳۸۴) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش همسرمداری مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی، موجب فراگیری مهارت تنظیم هیجان در زنان متأهل گردیده است که موجب جلوگیری از بروز واکنش‌های هیجانی غیرسازنده در روابط زوجین می‌شود.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد آموزش همسرمداری مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی، موجب افزایش «همکاری» با همسر در زنان متأهل شده است. این یافته با نتایج یونگ و لانگ (۱۹۹۸) و پرون^۳ و ورتینگتون^۴ (۲۰۰۱) همسو است. از نظر این پژوهشگران تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوج‌ها به دلیل همکاری و اخذ تصمیمات مشترک، درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان می‌دهند و در نتیجه فقدان همکاری صمیمانه، مشکلاتی میان آن‌ها به وجود می‌آید. احتمالاً به دلیل یادگیری برخی مهارت‌های ارتباط مؤثر زناشویی و همچنین ایجاد تغییراتی در نگرش، زنان متأهل موفق به افزایش همکاری صمیمانه با همسران خود می‌شوند.

آموزش همسرمداری مبتنی بر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی کمترین تأثیر را بر مؤلفه‌های افزایش رابطه با خویشاوندان خود، افزایش جلب حمایت فرزند و کاهش رابطه جنسی داشته است به‌گونه‌ای که کاهش معنی‌داری ایجاد نشده است. در تبیین اثربخش نبودن نتیجه به دست آمده، می‌توان گفت احتمالاً مؤلفه‌هایی نظیر افزایش رابطه با خویشاوندان خود و افزایش جلب حمایت فرزند، بیش از این که مربوط به رابطه دونفری و قابل دستکاری زوجین باشد، به رابطه خارج از آن‌ها

1. Rubella, M
3. Prone, K. M

2. Kumar, A
4. Worthington, E. L

ارتباط داشته و در نتیجه تغییر آن مستلزم دوره طولانی‌تر آموزش و ترجیحاً با حضور فرزندان یا خویشاوندان نزدیک است. درباره نتیجه‌بخش نبودن آموزش بر بهبود رابطه جنسی، می‌توان این‌گونه تبیین کرد که گاهی مشکلات جنسی ریشه در اختلالات فیزیولوژیک دارند و صرفاً با چند جلسه آموزش روان‌شناختی، حل نمی‌شوند. همچنین اغلب اوقات در زمینه بهبود عملکرد جنسی، هم‌زمان با آموزش زن، مرد هم باید آموزش‌های لازم را دریافت کند اما در این پژوهش، صرفاً زن‌های متأهل حضور داشتند.

تردیدی نیست که موفقیت در روابط خانوادگی و رضایت زناشویی تا حدود زیادی به برخورداری هر یک از زوجین به پاره‌ای از آگاهی‌ها و مهارت‌های مرتبط با نقش‌های زن و شوهری وابسته است. آموزش روابط زناشویی می‌تواند آمادگی‌های لازم برای انطباق با نقش‌های مورد انتظار برای زن و شوهر را فراهم کند و تعارض میان زن و شوهر را کاهش دهد. طرفداران نظریه‌های رشدی و ساخت‌نگر، معتقدند افزایش بروز تعارض‌های زناشویی از آن‌روست که زوجین جوان، مهارت تغییر الگوهای رفتاری و قواعد و انتظارات برگرفته از روابط قبلی، به‌ویژه خانواده پایه و تشکیل واحد زناشویی جدید را ندارند (کار، ۲۰۰۰). تعارض‌های بین فردی، به‌اندازه روابط اجتماعی، فراگیر و گسترده‌اند، از این‌رو تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات زوج، امری بدیهی و غیرقابل اجتناب است. اگر تعارض به‌طور کارآمد کنترل شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری کرده و در زوجین مهارت‌های مثبت و کارآمد منطبق با رویدادهای فشارزا ایجاد می‌کند، ولی اگر تعارض به شکل ضعیف کنترل شود موجب تخریب زندگی زناشویی شده و آثار زیان‌باری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین برجای می‌گذارد.

از آنجایی که دو نهاد مذهب و خانواده، بر ارزش‌های مشابهی تأکید می‌کنند، پژوهشگران رابطه نزدیکی بین این دو پیش‌بینی می‌کنند. این جهت‌گیری منجر به این نگرش شده است که مذهب و آموزش‌های دینی - روان‌شناختی می‌تواند روابط زناشویی را تقویت و استحکام بخشد و باعث کاهش تعارضات زناشویی گردد. لارسون^۲ و گولتر^۳ (۱۹۸۹) دریافته‌اند که ارزش‌های مذهبی پیش‌بینی‌کننده عمده تعهدهای زناشویی و رضایت زناشویی‌اند. آنان نتیجه گرفتند که ممکن است یکی از دلایل آن،

1. carr, A

2. Lason, L. E

3. Goltz, J. W

دشوارتر بودن ترک رابطه زناشویی هنگام داشتن تعهد و ارزش‌های مذهبی باشد؛ چراکه ارزش‌های مذهبی مخالف طلاق است و از حفظ رابطه حمایت می‌کنند. آنان استدلال کردند که به احتمال، تأکید مذهب بر اهمیت ازدواج ممکن است یکی از دلایلی باشد که زوج‌های دارای ارزش‌های مذهبی، تجربه بیشتری از تعهد در ازدواجشان داشته باشند. ارزش‌های دینی نقش مهمی در زندگی زناشویی زوج‌ها دارند و تقویت برخی ارزش‌ها می‌تواند پیامدهای مثبتی را در زندگی زناشویی همراه داشته باشد. در همین راستا، پژوهش حاضر نشان داد که با استفاده از ترکیبی از آموزش‌های دینی و روان‌شناختی، می‌توان تأثیر معناداری در کاهش تعارضات زناشویی بر جای گذاشت.

از دستاوردهای این پژوهش می‌توان در دو سطح نظری و عملی بهره‌برداری کرد: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و تأثیر آموزش‌های مذهبی و روان‌شناختی را بر کاهش تعارضات زناشویی تأیید کند. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی و درمانی به کارگرفته شود. بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمانگران خانواده در هنگام کار، به نقش عوامل معنوی و مذهبی و به‌ویژه تغییر نگرش با رویکرد مذهبی در درمان مراجعان توجه کنند. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم حضور همسر در کلاس‌های آموزشی و تعمیم‌پذیر نبودن نتایج پژوهش به دلیل استفاده از پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات اشاره کرد.

فهرست منابع

قرآن کریم

آمدی، عبدالواحد محمد. (۱۳۸۴). غررالحکم و درر الکلم، ترجمه و شرح جمال الدین محمد خوانساری. تهران: دانشگاه تهران.

احمدی، صدیقه (۱۳۹۱)، مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر طرح معنویت درمانی با رویکرد دینی و درمان روایت‌دلبستگی به زنان بر کاهش تعارضات زناشویی، رساله دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی.

اصلانی، خالد (۱۳۸۳)، نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ایران.

الیس، آلبرت و همکاران (۱۳۷۵)، زوج‌درمانی، ترجمه جواد صالحی و سید امیر امین یزدی. تهران: نشر میثاق.
امانی، احمد؛ لطافتی بریس، رامین (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین، دوفصلنامه روانشناسی کاربردی، (۲) ۳، ۱۳۹۲.



امیدیان فر، مریم؛ رفاهی، ژاله؛ قادری، زهرا؛ افشون، اسفندیار (۱۳۹۴)، اثربخشی غنی‌سازی روابط زوجین بر کاهش تعارضات زناشویی در کارمندان ادارات مختلف شهر یاسوج، نشریه ارمان دانش، دوره ۲۰، شماره ۶.

اولیا، نرگس (۱۳۸۵)، تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

باباخانی، وحیده؛ نوبی‌نژاد، شکوه؛ شفیق‌آبادی، عبدالله؛ کیامنش، علیرضا (۱۳۹۴)، اثربخشی آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی، دوفصلنامه روانشناسی خانواده، دوره دوم، شماره ۲.

باقریان، مهرانوش (۱۳۸۸)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

بای، روح‌الله (۱۳۸۴)، بررسی و مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد التقاطی ستیر، برن و شناختی رفتاری مهارت‌های ارتباطی افراد در آستانه ازدواج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

براتی، طاهره (۱۳۷۵)، تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

برنشتاین، فیلیپ اچ و برنشتاین، ماری تی (۱۳۸۲)، زناشویی درمانی، ترجمه حمیدرضا سهرابی، تهران: موسسه چاپ فرهنگی رسا.

بهار، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سید احمد؛ مولوی، حسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰)، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق، فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱).

ثنایی، باقر (۱۳۸۷)، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.

چوپانی صوری، مراد؛ احمدی، سید احمد؛ شریفی‌نیا، محمدحسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۸۹)، بررسی تأثیر گروه‌درمانی مذهبی و شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس و نگرش‌های زناشویی زندانیان مرد شهر قم، مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۶، بهار و تابستان.

حر عاملی، محمد بن الحسن. (۱۴۱۲)، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، تصحیح و تحقیق عبدالرحیم الربانی الشیرازی. بیروت: دار احیاء تراث العربی.

حسینی، فاطمه (۱۳۸۴)، مقایسه تعارضات زناشویی والدین با تعارضات زناشویی فرزندان همسران آن‌ها، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

حسینی زند، مهناز؛ شفیق‌آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور (۱۳۹۱)، اثربخشی زوج‌درمانی بر اساس آموزه‌های اسلامی بر صمیمیت جنسی زوج‌های مراجعه‌کننده به کلینیک نیکان شهر تهران، یافته‌های نو در روانشناسی، سال هشتم، شماره ۲۵، زمستان.

خدایاری فرد، محمد و همکاران (۱۳۸۱)، روش درمانی عفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی، اندیشه و رفتار، تابستان، شماره ۲۹. خشکاب، محبوبه (۱۳۹۲)، بررسی اثربخشی مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد. دانش، عصمت (۱۳۸۹)، افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی، مطالعات روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۲.

زاده‌هوش، سمیه؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ کلاتری، مهرداد و رسول‌زاده طباطبایی، سیدکاظم (۱۳۹۰)، مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری همراه با توصیه‌های مذهبی و گروه‌درمانی شناختی رفتاری کلاسیک بر کیفیت ارتباط زناشویی بانوان، فصلنامه خانواده‌پژوهی ۷(۱). رضایی، جواد؛ احمدی، احمد؛ اعتمادی، عذرا؛ رضایی حسین‌آبادی، مریم؛ شه‌دوست، مریم (۱۳۹۲)، تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده بر صمیمیت زوجین اراک، مطالعات روان‌شناختی، دوره نهم، پاییز، شماره ۳.

سالاری فر، محمدرضا؛ یونسی، سید جلال؛ شریفی‌نیا، محمدحسین؛ غروی، سید محمد (۱۳۹۲)، مبانی و ساختار زوج‌درمانی اسلامی، مطالعات اسلام و روانشناسی، سال هفتم، شماره ۱۲، بهار و تابستان ۱۳۹۲. سعیدی، لیلا؛ بهرامی، فاطمه؛ اعتمادی، عذرا (۱۳۸۵)، بررسی اثربخشی زوج‌درمانی کوتاه‌مدت راه‌حل - محور بر کاهش تعارضات زوجین شهرستان خمینی شهر اصفهان، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، دوره پنجم، شماره ۲۰. غفوری، سمانه؛ حسن‌آبادی، حسن؛ مهران، بهروز؛ قنبری‌هاشم‌آبادی، بهرام‌علی (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی روش بخشودگی مبتنی بر درمان‌های معنوی - مذهبی در کاهش تعارضات زناشویی، فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال ششم، زمستان، شماره ۲۴.

فاتحی‌زاده، مریم‌السادات؛ حیدری، فریبا؛ جزایری، رضوان (۱۳۹۳)، تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی زناشویی مبتنی بر تعالیم اهل‌بیت (ع) و بررسی اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجین اصفهان، پژوهشنامه حکمت اهل‌بیت (ع)، سال اول، شماره ۲، بهار ۱۳۹۳.

قربانی، کبری (۱۳۸۴)، تأثیر زوج‌درمانی به شیوه عقلانی - هیجانی رفتاری بر تعارضات و افکار غیرمنطقی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

منجری، فرزانه؛ سودانی، منصوره؛ شفیق‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۱)، تأثیر آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین، اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره هشتم، پاییز، شماره ۳.

میامی، شهرام؛ صفری، عبدالمحمد؛ منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی؛ کیخاونی، ستار (۱۳۹۵)، نشریه ره‌آورد سلامت، دوره ۲، بهار، شماره ۱.



نوبین، جنان (۱۳۹۳)، بررسی اثر بسته آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر روابط سالم، رضایت زناشویی، مهارت‌های ارتباطی و کنترل پرخاشگری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

یوسف زاده، صدیقه؛ نامنی، فاطمه؛ گل‌مکانی، ناهید؛ نجف‌آبادی، مونا؛ ابراهیمی، مهدی؛ مدرس‌غروی، مرتضی (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر آموزش جنسی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر سازگاری زناشویی زنان متأهل، زنان مامائی و نازائی ایران، دوره شانزدهم، هفته دوم بهمن، شماره ۸۴.

Arietta, M. T. (2008). Women scruple relationship satisfaction: The impact of family structure and interpedently Conflict. Unpublished Doctoral dissertation D. San Francisco University.

Carr, A. (2000). Research update: Evidence-based practice in family therapy and systemic consultation II. Adult focused problems, *Journal of Family Therapy*, 22, 273-295.

Dunham, S. M. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction (Doctoral dissertation, University of Akron).

Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current directions in psychological science*, 12(1), 23-27.

Gattman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principle for making marriage work*. New York: Tree Rivers Press.

Hinnat, B., El-Sheikh, M., & Kelley, J. M. (2013). Marital Conflict, All static Load, and The Development of Children Fluid Cognitive-performance. *Child Development*.

Johanson, S. M. (2003). The revolution in couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 348-365.

Lason, L. E., & Goltz, J.W. (1989). Religious participation and marital commitment, *Review of Religious Research*, vol. 30. P: 387-400.

Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J., & Law, D. (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *Journal of Marriage and Family*, 75(3), 667-680.

Prone, K. M., & Worthington, E. L. (2001). Factors influencing rating of Marital Quality by Individuals within Dual-Career Marriages: A conceptual model. *Journal of Counseling*



Psychology, 48, 93-102

Rubella, M., & Krishna Kumar, A. (2005). Effects of Economic Pressure on Marital Conflict in Romania. J. Fam. Psychol. Vole 19 (2): 246.

Saginak, K. A., & Saginak, M. A. (2005). Balancing work and family: Equity, gender, and marital satisfaction. The Family Journal, 13(2), 162-166.

Young, E. M., & Long, L. (1998). Counseling and Therapy for Couples. New York: Intonation Thomson publishing company.

Zarnaghash, M., & Shahini, R. (2013). The influence of family therapy on marital conflicts. Social and Behavioral Science; 84: 1838-1844.

