

بررسی رابطه بین مهارت‌های زناشویی با رضایت زناشویی در افراد متأهل شهرستان سیرجان در سال ۱۳۹۳

فرشته داوری کرانی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی پردیس سیرجان

چکیده

رضایت زناشویی یکی از فاکتورهای مهم در تداوم زندگی می‌باشد و به میزان مسرت و خوشی در زندگی زناشویی نسبت داده می‌شود که از طریق مهارت‌هایی همچون مهارت‌های ارتباطی زناشویی می‌توان رضایت زناشویی را افزایش داد و به تحکیم خانواده کمک کرد. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت‌های زناشویی با رضایت زناشویی افراد متأهل شهرستان سیرجان در سال ۱۳۹۳ می‌باشد. تحقیق از نظر ماهیت و روش توصیفی و از نوع همبستگی است و از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی است. جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهرستان سیرجان می‌باشند. ابزار پژوهش دو عدد پرسشنامه، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بورتون استفاده گردید. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۲۶۰ نفر برآورد شد. تعداد ۵ مرکز از مراکز بهداشتی و مشاوره شهر سیرجان به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها به تعداد مساوی در مراکز پخش گردید و از مسئول مربوطه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری گردند و این اطمینان به افراد داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد بود و نیازی به ذکر نام و نشانی نمی‌باشد. هنگامی که پرسشنامه‌ها جمع‌آوری گردید تعداد قابل قبول پرسشنامه‌ها برای تحلیل آماری ۱۳۲ عدد بود. نتایج حاکی از این است که بین دو متغیر مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با مولفه‌های رضایت زناشویی نشان می‌دهد که بین مهارت‌های ارتباطی با تمامی مولفه‌های رضایت زناشویی همبستگی معنی‌داری وجود دارد و این روابط از نظر آماری تایید می‌شود ($p < 0.05$).

کلمات کلیدی: رضایت زناشویی، مهارت‌های ارتباطی، ازدواج، تحکیم خانواده

مقدمه

جهانی را که امروزه ما در آن زندگی می‌کنیم، جهان ارتباطات نام داده‌اند. دیوارها یکی پس از دیگری فرو می‌ریزند دیوارهای فیزیکی و قابل مشاهده و دیوارهای غیر قابل مشاهده ما در این دنیا ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است این است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. بخش عمده ای از رضایت در کارها، بازی‌ها و در زندگی خانوادگی به کیفیت روابط با دیگران بستگی دارد (حسین زاده، ۱۳۹۸).

انسان موجودی اجتماعی است و حیات او در گرو روابط بین فردی و ارتباطات مفید و مؤثر و متقابل با دیگران است. بدون ارتباط مؤثر و تعامل بین فردی، انسان نمی‌تواند به رشد مطلوب و شکوفایی شخصیت خود برسد و هرگونه محرومیت از روابط مطلوب با دیگران و دورماندن از زندگی پویای اجتماعی، زمینه اضطراب، افسردگی و عقب ماندگی فرهنگی را فراهم می‌کند. ارتباط محور اصلی زندگی بشر است. میل به برقراری ارتباط یکی از نیازهای عمده انسان اولیه بوده و هنوز هم در جوامع کنونی از ضروریات بقای زندگی است. ارتباط امکان ایجاد تبادل نظر، فکر و احساسات را به وجود می‌ورد و شرط اصلی انتقال علم به نسل‌های آتی، تجربه، آگاهی و صنعت است (بولتن^۱، ۱۹۸۸؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱).

ازدواج نیز به عنوان یک نهاد اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط انسانی را تشکیل می‌دهد و در آن زن و مرد از طریق یک نیروی رمزی ناشی از غرایز، آیین و شعائر و عشق به هم جذب می‌شوند و به طور آزادانه و کامل تسلیم (متعهد) یکدیگر شده تا واحد پویایی را به عنوان خانواده ایجاد نمایند.

خانواده با ازدواج زن و مرد شکل می‌گیرد. در تمامی جوامع بشری، ازدواج یک آیین مشروع و مقبول برای تشکیل خانواده است که به منظور تأمین انواع نیازهای جسمی، روانی، عاطفی، هیجانی، اجتماعی و اقتصادی شکل می‌گیرد. زمانی این نیازها مرتفع می‌شود که ازدواج، به موقع، درست و پایدار باشد. در این صورت است که نه تنها نیازهای اساسی و اولیه انسان، بلکه رشد و خودشکوفایی او نیز تأمین خواهد شد. شناسایی عوامل و شرایطی که در ثبات و تداوم ازدواج اهمیت دارند، می‌تواند به نوعی از دغدغه‌ها و مسائلی باشد که جامعه را نسبت به آسیب‌ها و مشکلاتی که ممکن است به وجود آید، محافظت کند. به همین منظور و به دلیل نقش تأثیرگذار ازدواج موفق در سلامت روح و جسم انسان، تحقیقات زیادی درباره عوامل مؤثر بر موفقیت و پایداری ازدواج صورت گرفته است. آنچه موجبات ثبات و پایداری ازدواج و تحکیم خانواده را فراهم می‌آورد، به عوامل زیادی از جمله میزان مسئولیت پذیری زوجین، تعهد، احترام و اعتماد متقابل، صمیمیت، کیفیت ارتباطات، میزان دینداری، تناسب فرهنگی، شرایط اقتصادی، ویژگیهای شخصیتی و ... بستگی دارد (رجبی و علی‌مردانی و مرادی، ۱۳۹۶). توجه به تک تک این عوامل برای حفظ کانون خانواده بسیار حائز اهمیت است، چراکه پیشرفت همه جانبه هر جامعه‌ای با داشتن خانواده‌های سالم، موفق و باثبات امکان پذیر خواهد بود.

برای ازدواج رضایت بخش برقراری ارتباط اثربخش ضروری است. لازمه ارتباط یادگیری، شریک شدن در افکار، احساسات بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی می‌باشد (سیلمین، ۲۰۰۱؛ به نقل از باقریان، ۱۳۸۸).

داشتن یا نداشتن مهارت‌های ارتباطی بر وضعیت رضایت و سازگاری زناشویی مؤثر است، وجود ارتباطاتی که فاقد شرایط لازم است و همچنین روابط مبهم و یا روابط مشروط زمینه‌های ناسازگاری را در بین زوجین تشدید می‌کند. درگیر بودن یا ناتمام گذاشتن روابط قبلی نیز بر وضعیت رضایت زناشویی تأثیر دارد (ناکونزی و راجرز^۲، ۱۹۹۵؛ به نقل از احمدی، ۱۳۸۲).

مهارت‌های ارتباطی، رفتارهایی را شامل می‌شود که نگهدارنده ازدواج هستند، بررسی‌ها نشان داده عشق و صمیمیت، نزدیکی و وابستگی، حل منطقی و عقلانی تعارضات و کنش‌های موجود در گفتگو، تعهد و اطمینان نسبت به یکدیگر، همکاری و وقت‌گذرانی

¹Boulton, R

²Nakounzi & Rojers

برای یکدیگر، داشتن انتقادات واقعی و بالاخره انعطاف پذیری تعریف می شود (دانیل^۳ و همکاران، ۱۹۹۹؛ کاسلو رابینسون^۴، ۱۹۹۶؛ به نقل از باقریان، ۱۳۸۸).

فارغ از هر سطح سواد و جایگاه اجتماعی و اقتصادی، ورود به زندگی مشترک نیاز به کسب دانش و مهارت‌های ویژه خاص خود را دارد. متأسفانه هستند افرادی که با وجود تحصیلات دانشگاهی و مدارج بالای علمی، به دلیل نداشتن پیش شرط‌ها و مهارت‌های لازم برای ورود به زندگی مشترک، پس از ازدواج دچار مشکلات عدیده‌ای شده و ای بسا این مشکلات مانع از پیشرفت‌های علمی آنان شود؛ بنابراین برای رسیدن به احساس خوشبختی و رضایت‌مندی از ازدواج نیاز به آگاهی و کسب این مهارت‌ها لازم و ضروری است.

رضایت زناشویی یکی از مهمترین تعیین کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده است (گریف^۵، ۲۰۰۱). ام. بام^۶ (۲۰۱۵) معتقد است رضایت زناشویی اشاره به ارزیابی‌های ذهنی یک فرد از رابطه زناشویی داشته و یک عنصر ضروری برای زندگی خانوادگی موفق و رشد شخصی است. همچنین رضایت زناشویی فرآیند پیچیده‌ای است که در طول زمان توسط عوامل بسیاری از جمله آموزش، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، عشق، تعهد، رابطه زوج، تعارض و درگیری، جنسیت، طول مدت ازدواج، حضور کودکان، رابطه جنسی و تقسیم کار تحت تأثیر قرار می‌گیرد (رجبی؛ علیمردانی و مرادی، ۱۳۹۶).

رضایت زناشویی زیربنای عملکرد خوب خانوادگی و تسهیل نقش والدینی است که سبب رشد همه جانبه و رضایت بیشتر از زندگی می شود. از سویی دیگر وجود نارضایتی زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوج‌ها می‌شود (محمدی، ۱۳۸۵ به نقل از طالبی و غباری بناب، ۱۳۹۱).

تحقیقات زیادی درباره علل و عوامل مؤثر و مرتبط با رضایت زناشویی انجام گرفته است اما به دلیل گستردگی این عوامل و سایه افکندن این احساس رضایت بر سایر ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان، این موضوع همچنان مورد علاقه پژوهشگران است. علاوه بر آن، از آنجا که اوضاع نابسامان خانواده‌ها، کنارهم ماندن‌های اجباری و تحمیلی، افزایش آمار طلاق و طلاق عاطفی، برخی کشورها را با بحران روبرو ساخته است، پژوهشگران بسیاری در دهه گذشته عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی را بررسی کرده‌اند.

ارتباط، بزرگترین پدیده برای حل و فصل بسیاری از مشکلات مردمی و اجتماعی و مهمترین راه نفوذ بر افکار و احساسات دیگران و ایجاد انگیزه و تغییر نگرش آنان است (طباطبایی، ۱۳۹۰). امروزه بسیاری از مشکلات ما نه در حیطه ی اشیاء بلکه در قلمرو انسانهاست و بزرگترین درماندگی انسان، ناتوانی در دستیابی به همکاری و تفاهم با دیگران است. فقدان مهارت در برقراری ارتباط مؤثر، مشکل بزرگ زمانه ما و عامل شکستها و ناکامی‌های بسیاری از مردم است. کارکنان زیادی در سازمان‌ها به جهت عدم توانایی در برقراری ارتباط مؤثر، همه روزه با مشکلات متعددی با همکاران، مدیران و سرپرستان خود روبه رو می‌شوند و چه بسیار زنان و شوهرانی که به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی در زندگی زناشویی کارشان به بن بست می‌کشد (هاشمی، ۱۳۸۵: ۱).

بولتون (۱۹۸۶) معتقد است، در بین همسران داشتن ارتباط خوب، آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با یکدیگر در میان بگذارند و عشق، دوستی و محبتشان را به یکدیگر ابراز کنند. هنگامی که رابطه صمیمانه متوقف می‌شود، انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و غیر قابل حل ماندن مشکلات را به وجود می‌آورد (جوادی، ۱۳۹۴).

مهارت‌های ارتباطی صحیح، اساس یک زندگی زناشویی موفق است. زن و مردی که از داشتن یک ارتباط صحیح با یکدیگر محروم باشند دچار یأس، تعارض، درماندگی، مشکلات جنسی، مشکلات رفتاری و عدم رضایت از زندگی شده که سرانجام سلامت روانی

³Daniel

⁴Rabinson

⁵Greef,

⁶M.bam

افراد خانواده را به خطر می‌اندازد (نوابی نژاد، ۱۳۷۹). مهارت‌های ارتباطی (کلامی و غیر کلامی)، ارتباطات موثر، حل مسئله، همراهی عاطفی، کنترل رفتار، سازگاری زناشویی، مهارت تصمیم‌گیری و در نتیجه عملکرد کل خانواده را بهبود می‌بخشد و به توانایی زوجین در انتقال افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌ها به طور واضح و موثر و در نتیجه عمیق‌تر شدن صمیمیت و احساس رضایت کمک می‌کند (مالاری^۷ و همکاران، ۲۰۱۵).

احساس عدم خوشبختی و ناخرسندی، ناشی از احساس رضایت زناشویی پایین است. از طریق افزایش رضایت زناشویی می‌توان خانواده‌ها را در برابر آسیب‌های احتمالی ازدواج که هم جنبه فردی و هم جنبه اجتماعی دارد محاطت کرد. عوامل و شرایط مختلفی از قبیل ویژگی‌های شخصیتی، همسانی فرهنگی، شرایط اقتصادی، روابط جنسی، مهارت‌های زندگی و... در رضایت زناشویی مؤثر است، ولی به نظر می‌رسد از بین مهارت‌ها، مهارت‌های ارتباطی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با توجه به مطالب گفته شده در این پژوهش به دنبال بررسی ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی زناشویی با رضایت زناشویی در زنان متأهل شهر سیرجان در سال ۱۳۹۳ می‌باشیم.

مبانی نظری

کارکردهای خانواده

خانواده به عنوان اولین واحد اجتماعی، دارای کارکردهای گوناگونی است که از گذشته تا کنون وجود داشته اما ممکن است شکل آن تغییر یافته باشد.

کارکرد زیستی و تولید مثل: کارکرد زیستی از جمله کارکردهایی است که تمام افراد با آن آشنایی دارند. زن و شوهری که ازدواج می‌کنند، دیر یا زود منتظر تولد فرزند خواهند بود. هرچند ممکن است بین افراد، فرهنگ‌ها و جوامع مختلف از لحاظ زمان بچه‌دار شدن، تعداد و فاصله سنی آنها تفاوت‌هایی وجود داشته باشد.

کارکرد تربیتی و آموزشی: یکی از وظایف اصلی خانواده علاوه بر به دنیا آوردن فرزندان، توجه به مسائل تربیتی آنهاست. خانواده با فراهم کردن محیط مساعد، امکانات و شرایط مناسب و نظارت بر تربیت و آموزش فرزندان چنین کارکردی را مهیا می‌سازد.

ارضا و اقناع نیازهای جنسی: در هر جامعه‌ای تلاش می‌شود که احتیاجات جنسی به علت نیروی کشش زیادی که دارند به صورتی تحت نظارت قرار گیرند، هرچند شیوه‌های متفاوتی را می‌توان در بین جوامع مختلف مشاهده کرد؛ اما در تمام جوامع نقش اساسی و عمیق تشکیل خانواده در تأمین نیازهای جنسی به شیوه‌ای سالم مورد تأکید است. خانواده با تأمین محیط سالم و مساعد و روابط مناسب چنین نقشی را ایفا نموده و از بروز مشکلات مرتبط با نیازهای طبیعی جنسی جلوگیری می‌کند.

تأمین سلامت جسمی و روانی: تأمین امنیت جسمی و روحی از وظایف مهم خانواده است. تأمین غذا، بهداشت و جو مناسب عاطفی و روانی شرایط را برای رشد و شکوفایی افراد فراهم می‌سازد.

کارکرد اقتصادی و اجتماعی: در اجتماعات سنتی خانواده این کارکرد را با کار و فعالیت مستقیم و آموزش مشاغل از والدین به فرزندان انجام می‌داد. امروزه با صنعتی شدن جوامع، مشاغل موروثی کمتر دیده می‌شود؛ اما خانواده از لحاظ تأمین شرایط و امکانات لازم و فراهم کردن آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم این وظیفه را انجام داده و در فرآیند اجتماعی شدن و فعالیت‌های اقتصادی فرزندان نقش ایفا می‌کند (دانشنامه رشد، ۱۳۹۷).

⁷Malary

ضرورت ازدواج

ازدواج، اقتضای طبیعت انسان است. زوجیت در تمام موجودات عالم وجود دارد. انسان نیز به طور طبیعی به سوی زوج خود می‌رود. اریک فروم^۸ می‌گوید: "انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید تا لحظه مرگ، هرکاری می‌کند، برای رفع تنهایی خویش است." ازدواج برای رسیدن به کمال است. براساس گفته‌ای از افلاطون، انسان به دنبال نیمه گمشده خویش می‌گردد. در دین اسلام نیز توصیه‌ها و پاداش فراوانی برای ازدواج و تشکیل خانواده آمده است. رسول گرامی اسلام می‌فرماید: "ازدواج سنت من است. کسی که از سنت من روی برگرداند، از من نیست"^۹ (دهنوی، ۱۳۸۸: ۱۸-۱۷).

ازدواج صرفاً برای ارضای غرایز جنسی نیست. ازدواج درست، فواید فراوانی دارد که ضرورت آن را دوچندان می‌کند. فوایدی چون: کسب آرامش، احساس مسئولیت پذیری بیشتر، ارضای حس دوست داشتن و دوست داشته شدن، کسب اعتبار و جایگاه اجتماعی و حفظ پاکدامنی. (دهنوی، ۱۳۸۸: ۲۲).

عوامل مؤثر در رضایت زناشویی

رضایت زناشویی یک مقوله پیچیده و چند بعدی است که به عوامل زیادی بستگی دارد. زن و شوهرها زمانی احساس رضایت خواهند داشت که به میزان قابل توجهی از این عوامل دسترسی داشته و به آن پایبند باشند. در این صورت است که ازدواج موجب سلامت جسم و روان و در نتیجه عملکرد بالای زوجین خواهد شد. پژوهش‌های زیادی برای شناسایی مؤلفه‌های رضایت زناشویی انجام گرفته است که از این مقوله‌ها می‌توان به کیفیت ارتباطات، صمیمیت در روابط جنسی، اعتماد، احترام متقابل، تفاهم عادلانه و برابری اشاره کرد (زارع و صفیاری، ۱۳۹۴). علاوه بر آن عواملی چون سطح بالای تحصیلات، وضعیت اقتصادی و اجتماعی بالا، تشابهات زوجین در علایق، هوش و شخصیت، قرار داشتن در اوایل دوره زندگی مشترک و ... نیز در رضایت زناشویی مؤثرند (کار،^۹ ۱۳۸۴: ۳۳).

علاوه بر اهمیت ویژگی‌های شخصیتی زوجها در رضایت زناشویی، چهار عامل عشق ورزی، وفاداری، مسائل اقتصادی و احترام متقابل به عنوان ملاک‌های مهم و مؤثر در رضایت زناشویی نقش دارند (مداتیل و بن شوف^{۱۰}، ۲۰۰۸؛ نقل از جوادی و همکاران، ۱۳۹۴).

اهمیت یادگیری مهارت‌های ارتباطی

ما نیازمند دفاع از خود هستیم. انسان اندیشمند در این دنیای خطرناک موجودی آسیب پذیر است، با وجود این برخی از روش‌های دفاعی انسان مانع رشد می‌شود و برخی دیگر کارایی مثبتی دارد. یکی از جنبه‌های اصلی یادگیری مهارت‌های ارتباطی کشف شیوه مناسب دفاع از خود و همزمان با آن کاهش روش‌های غیرضروری دفاع است (بولتون، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۷). برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است. عده‌ای انسان را حیوان اجتماعی می‌نامند، بنابراین شاید یکی از مهمترین برتری‌های انسان بر سایر جانداران، تنوع و گستره وسیع ارتباطاتی است که می‌تواند ایجاد کند یک ارتباط مؤثر وسیله مناسبی برای انتقال اطلاعات بین افراد نشان دادن احساسات به دیگران و تصحیح سوء تفاهمات می‌باشد. پیش شرط هر نوع آموزش مؤثر، ارتباط مؤثر است که لازمه رشد یک اجتماع است. یک ارتباط نا مؤثر باعث ایجاد سوء تفاهمات، ناراضی‌تی و احساس تنهایی در افراد خانواده و جامعه می‌شود (منجری، ۱۳۹۱). هزاران سال است که زنان و شوهرانشان با یک روحیه توجه‌آمیز با هم ارتباط برقرار می‌کنند. هیچ چیز جایگزین عشق و توجه در ارتباط نمی‌شود!

⁸Erich Fromm

⁹Carr, Allen

¹⁰Modatil, Ben Schof

پیشینه‌ی تحقیق

حسینی فهرجی و حاجی پور (۱۴۰۱) در مطالعه خود به بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و رضایت زناشویی، پرداختند. آنها عنوان کرده‌اند: رضایت زناشویی یکی از فاکتورهای مهم در تداوم زندگی می باشد و به میزان مسرت و خوشی در زندگی زناشویی نسبت داده می شود که از طریق مهارت‌هایی همچون مهارت‌های زندگی می توان رضایت زناشویی را افزایش داد و به تحکیم خانواده کمک کرد. روش پژوهش، مرور سیستماتیک است که به منظور یافتن مقالات مرتبط (۱۲۵۰ مقاله) جهت ورود به پژوهش از یک فرآیند چهار مرحله ای استفاده شد. درنهایت متن کامل مقالات باقی مانده (۴۹ مقاله) مورد مطالعه قرار گرفته و مقالاتی که باهدف پژوهش متناسب بودند (۶مقاله وارد پژوهش شد. مهارت‌های زندگی از جمله موثرترین مهارت‌های تاثیر گذار در زندگی بهتر و موفق است که در سایه آن، زوجین نیازها و انتظارات یکدیگر را تشخیص می دهند و می توانند تعارضات و اختلافاتی که در میانشان وجود دارد را حل و فصل کنند. با در نظر گرفتن اینکه رضایت زناشویی، وجود یک رابطه دوستانه منطقی، تفاهم، درک یکدیگر و ارضای نیازهای مادی و معنوی زن و مرد است لذا مهارت‌های زندگی سبب رضایت زناشویی و دوام و پایداری زندگی زناشویی می شود.

رجبی، لیاقت و عباس پور (۱۴۰۰) به بررسی مدل مهارت‌های ارتباطی زناشویی و تعارض زناشویی به‌عنوان میانجی‌های خانواده‌ی اصلی و رضایت زناشویی، پرداختند. این مطالعه به روش هم‌بستگی از نوع تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان در جامعه‌ی پرستاران متأهل بیمارستان‌های دولتی و خصوصی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور شهر اهواز اجرا گردید. ۲۰۰ پرستار بر اساس ملاک‌های ورود و خروج و به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به مقیاس‌های خانواده‌ی اصلی، رضایت زناشویی، مهارت‌های ارتباطی زوجین و تعارض زناشویی پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب هم‌بستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان به روش بارون و کنی و از طریق نرم‌افزار آماری SPSS ۲۲-تحلیل شدند. نتایج ضرایب هم‌بستگی نشان داد که بین متغیرهای خانواده‌ی اصلی، مهارت‌های ارتباطی و تعارض زناشویی با رضایت زناشویی روابط مثبت و منفی معناداری وجود دارد، و نتایج تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی هم‌زمان نیز نشان داد که مهارت‌های ارتباطی زناشویی به‌طور مثبت و معناداری و تعارض زناشویی به‌طور منفی و معناداری در رابطه‌ی بین خانواده‌ی اصلی و رضایت زناشویی، میانجی‌گری می‌کنند. بر اساس یافته‌ها، تجارب گذشته‌ی افراد در خانواده‌ی اصلی‌شان، همچنان در زندگی بعدی فرد با همسرش، تأثیرگذار است و میراثی همیشگی در تجارب و الگوهای رفتاری آن‌ها بر جای می‌گذارد.

صالحی‌مورکانی و سلیمانی (۱۳۹۵) بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با ابعاد رضایت زناشویی زنان متأهل شاغل زرین شهر، را انجام دادند. از آنجا که رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و رسیدن به عوامل زندگی است، در این پژوهش به بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زنان متأهل شاغل زرین شهر پرداخته شد. هدف از این پژوهش بررسی رابطه ابعاد مهارت‌های ارتباطی و ابعاد رضایت زناشویی برحسب متغیرهای سن و تحصیلات بود. بر این اساس ۵۰ نفر به‌طور تصادفی به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و از دو پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی انریچ برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. بر اساس نتایج این پژوهش همبستگی مثبتی بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی دیده نشد. با این حال بین بینش از ابعاد مهارت‌های ارتباطی و نمره کل رضایت زناشویی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، اوقات فراغت، نظارت مالی و جهت‌گیری عقیدتی همبستگی مثبت و معنادار بود.

دیرز و آینالم (۲۰۲۰) در مطالعه خود به بررسی عوامل تعیین‌کننده رضایت زناشویی در شهر ولدیا، منطقه آمه‌ارا، اتیوپی، پرداختند. اگرچه ازدواج یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین روابط انسانی است، اما عناصر مختلفی بر رضایت زناشویی تأثیر می

گذارد. این مطالعه به بررسی سطح و عوامل تعیین کننده رضایت زناشویی در شهر ولدیا، اتیوپی پرداخته است. داده ها با استفاده از طرح مطالعه مقطعی از ۴۰۶ زوج متأهل (۵۵/۲ درصد مرد و ۴۴/۸ درصد زن) به طور تصادفی انتخاب شد. برای توصیف ویژگی‌های جمعیتی-اجتماعی و پیش‌بینی تأثیر آن‌ها بر رضایت زناشویی از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. یافته های کلیدی نشان داد که اکثریت (۶۷/۷٪) همسران از روابط زناشویی خود راضی بودند. تجزیه و تحلیل رگرسیون لجستیک باینری چند متغیره نشان داد که رضایت زناشویی با جنسیت و ازدواج اول رابطه مثبت معنادار دارد. زندگی مشترک قبل از ازدواج و رابطه جنسی قبل از ازدواج با رضایت زناشویی رابطه منفی و معناداری نشان داد. سن همسر، تفاوت سنی همسر، سطح تحصیلات، داشتن فرزند و تامین کننده درآمد خانواده با رضایت زناشویی ارتباط آماری معنی داری نشان نداد. این مطالعه توصیه می کند که برای ایجاد ازدواج و محیط خانواده سالم به راهبردهای پیشگیرانه و مداخله ای مؤثر نیاز است.

یوسفی (۲۰۲۱) در پژوهش خود اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین، را بررسی نمود. چکیده: مهارت‌های زندگی مهمترین پارامتر در روابط زناشویی و امید به زندگی محسوب می شود. امروزه مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از کاربردی ترین آموزش ها برای کاهش تعارضات زناشویی و پیشگیری از طلاق محسوب می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی و امیدواری انجام شد. پژوهش از نوع آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. شرکت کنندگان در پژوهش شامل ۲۰ زوج بودند که در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش یک مداخله آموزشی ۱۰ جلسه ای ۲ ساعته را یک بار در هفته تجربه کردند. ابزارهای این پژوهش پرسشنامه ارتباط و شادکامی مسائل ارتباطی ارزیابی و پرورش (ENRICH) و پرسشنامه امید اسنایدر و همکاران (HQ) بود. نتایج نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که کاربردهای آموزش مهارت‌های زندگی می تواند باعث تقویت زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری زوجین شود.

آبروآفونسو و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه خود به بررسی رابطه زن و شوهر در طول زمان چگونه دوام می آورد؟ الگوی برای رضایت زناشویی، پرداختند. به نظر می رسد میزان بالای طلاق با سطح پایین رضایت زناشویی مرتبط باشد. با این حال، هنوز مدلی وجود ندارد که بتواند به درک انعطاف پذیری و شکنندگی زوج در طول چرخه زندگی کمک کند. این تحقیق به بررسی نقش الگوهای ارتباطی، انگیزه خود و همسر برای همسریابی، انسجام و انعطاف پذیری در یک زوج، و چندین ویژگی اجتماعی جمعیت شناختی (به عنوان مثال، مرحله چرخه زندگی خانواده) می پردازد که می تواند رضایت زناشویی را توضیح دهد. نمونه ای متشکل از ۳۳۱ پرتغالی در یک رابطه زناشویی، پرسشنامه جمعیت شناختی و معیارهای رضایت زناشویی، صلاحیت های مدیریت ارتباط و تعارض، انسجام و انعطاف پذیری و انگیزه را تکمیل کردند. تجزیه و تحلیل آماری کافی با استفاده از آمار توصیفی و مدل سازی معادلات ساختاری انجام شد. هر دو مدل اندازه گیری و ساختاری انجام شده در این مطالعه برازش خوبی با پنج پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی (که ۸۵ درصد از متغیرها را تشکیل می دهند) نشان دادند: انگیزه درونی ($\beta=0/64$)، ارتباط ($\beta=0/31$)، خانواده‌ها. با کودکان خردسال ($\beta=-0.08$)، خانواده هایی با نوجوانان ($\beta=-0.07$) و وضعیت حرفه ای / تحصیلی ($\beta=0.06$). این تحقیق با شناسایی مدلی برای رضایت زناشویی، سرنخ‌هایی را در مورد اینکه کدام جنبه‌ها ممکن است در کار بالینی زوج‌ها برای ارتقای روابط سالم‌تر مورد توجه قرار گیرند، ارائه می کند.

روش تحقیق

تحقیق از نظر ماهیت و روش توصیفی و از نوع همبستگی است و از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی است. جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهر سیرجان در سال ۱۳۹۳ می باشند. ابزار پژوهش دو عدد پرسشنامه، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه

مهارت‌های ارتباطی بورتون استفاده گردید. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۲۶۰ نفر برآورد شد. تعداد ۵ مرکز از مراکز بهداشتی و مشاوره شهر سیرجان به صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها به تعداد مساوی در مراکز پخش گردید و از مسئول مربوطه خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری گردند و این اطمینان به افراد داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد بود و نیازی به ذکر نام و نشانی نمی‌باشد. هنگامی که پرسشنامه‌ها جمع‌آوری گردید تعداد قابل قبول پرسشنامه‌ها برای تحلیل آماری ۱۳۲ عدد بود.

برای بررسی میزان رضایت زناشویی، پرسشنامه انریچ انتخاب شده است. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه توسط السن^{۱۱} و همکاران (۱۹۸۹) تدوین شده است. السن از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده و معتقد است که این مقیاس، مربوط می‌شود به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد و همچنین در این خصوص به تغییراتی که در خانواده به وجود می‌آید، حساس است. هر یک از موضوع‌های این پرسشنامه، در ارتباط با یکی از زمینه‌های مهم است. ارزیابی این زمینه‌ها در درون یک رابطه زناشویی، می‌تواند مشکلات بالقوه زوج‌ها را توصیف کند یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. این ابزار همچنین می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیصی برای زوج‌هایی که در جستجوی مشاوره زناشویی و به دنبال تقویت رابطه زناشویی خود هستند، استفاده شود.

این مقیاس در ابتدا برای توصیف پویایی‌های ازدواج، جهت پژوهش ایجاد شد؛ اما اندک زمانی نگذشت که به عنوان یک ابزار تشخیصی، برای زوج‌های متأهلی که به دنبال مشاوره ازدواج و غنی‌سازی آن بودند به کار گرفته شد (السن، ۱۹۹۷). السن و همکاران (۱۹۸۶) و فورس^{۱۲} و همکاران (۱۹۹۶) اعتبار فرم اخیر را با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در کشور ما اولین بار سلیمانیان و نوابی نژاد همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده‌اند. با توجه به ضرایب به دست آمده در تحقیقات مختلف از روایی و پایایی خوبی برخوردار است. نسخه‌ی اصلی این آزمون شامل ۱۱۵ سؤال است که با توجه به طولانی بودن سؤالات مقیاس اولیه، فرم‌های متعددی از آن استخراج شد. اولین بار السن، فرم ۱۵ سؤالی آن را معرفی نمود و سپس فرم ۴۷ سؤالی آن ساخته شد (وادسپای^{۱۳}، ۱۹۹۸). زمان لازم برای پاسخگویی به این پرسشنامه ۹۵ الی ۹۰ دقیقه می‌باشد. زیرمقیاس‌ها عبارتند از: موضوعات شخصی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان و جهت‌گیری مذهبی.

برای بررسی مهارت‌های ارتباطی از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی در سال ۱۹۹۰ توسط بارتون تهیه و تنظیم شد. این پرسشنامه ۱۸ سوال را در بر گرفته و دارای سه مولفه می‌باشد و هدف از آن کمک به فرد برای حصول بینش در مورد مهارت‌های ارتباطی خود می‌باشد. این پرسشنامه استاندارد و از گونه فارسی پرسشنامه بورتون می‌باشد که در مطالعات متعدد داخلی و خارجی مورد استفاده قرار گرفته است. در این پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی افراد با ۱۸ سؤال در سه حیطه مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد (سؤال ۶) در هر حیطه (مورد بررسی قرار می‌گیرد. سؤالات با مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۱) تا کاملاً مخالفم (نمره ۵) می‌باشد. دامنه نمرات قابل اکتساب در این مقیاس بین ۱۸ تا ۹۰ بوده و کسب نمره بالاتر نشان دهنده بالا بودن سطح مهارت‌های ارتباطی شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌باشد (معینی، ۱۳۹۵). زمان لازم برای پاسخگویی به این پرسشنامه ۵ الی ۹ دقیقه می‌باشد. زیرمقیاس‌ها عبارتند از: مهارت بازخورد، مهارت شنود و مهارت کلامی.

¹¹Olson¹²Fowers¹³Wadsby

یافته های تحقیق

جدول ۱. توصیف متغیر رضایت زناشویی

تعداد	بی پاسخ	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	مد	میانه	میانگین
۱۳۲	۰	۱۶/۴۸۳۹۳	۳۴	۱۲۶	۷۱	۹۰	۸۷/۳۸۶۴

جدول ۲. توصیف مؤلفه های رضایت زناشویی

متغیر	میانگین	میانه	مد	بیشینه	کمینه	انحراف معیار
موضوعات شخصی	۹/۵۶۰۶	۱۰	۹	۱۵	۳	۲/۲۱۴۵۵
ارتباط زناشویی	۹/۸۶۳۶	۱۰	۹	۱۵	۳	۲/۲۱۶۴۳
حل تعارض	۹/۸۱۸۲	۱۰	۱۱	۱۵	۳	۲/۲۴۰۵۶
مدیریت مالی	۱۳/۰۴۵۵	۱۳	۱۴	۲۰	۴	۳/۰۵۳۸۸
فعالیت های اوقات فراغت	۹/۷۸۰۳	۱۰	۱۲	۱۵	۳	۲/۴۲۲۲۷
روابط جنسی	۹/۴۱۷۶	۹	۹	۱۴	۳	۲/۰۳۷۹۷
ازدواج و فرزندان	۱۳/۰۳۰۳	۱۳	۱۱	۲۰	۴	۲/۸۰۶۵۹
اقوام و دوستان	۱۲/۸۷۱۲	۱۲	۱۲	۲۰	۷	۲/۶۸۵۵۷
جهت گیری مذهبی	۱۱/۰۵۸۶	۱۰	۹	۲۰	۷	۲/۹۸۷۵

جدول ۳. توصیف متغیر مهارت‌های ارتباطی

تعداد	بی پاسخ	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	مد	میانه	میانگین
۱۳۲	۰	۱۳/۰۴۲۱۹	۱۸	۸۵	۶۷	۶۰	۵۹/۰۲۲۷

جدول ۴. توصیف مؤلفه های مهارت‌های ارتباطی

انحراف معیار	کمینه	بیشینه	مد	میانگین	میانگین	
۶/۲۸۸۴۳	۸	۳۷	۲۲	۲۶	۲۵/۹۳۱۸	مهارت بازخورد
۳/۶۷۶۶۳	۵	۲۴	۱۴	۱۶	۱۵/۹۶۲۱	مهارت شنود
۴/۰۸۱۹۹	۵	۲۵	۱۵	۱۷	۱۷/۱۲۸۸	مهارت کلامی

جدول ۵. آزمون کولموگروف - اسمیرونف برای بررسی فرض نرمال بودن

آزمون کولموگروف - اسمیرونف				متغیر
فرض نرمال بودن	درجه آزادی	سطح معناداری	آماره آزمون	
برقرار است	۱۳۲	۰/۰۶۷	۰/۰۷۵	رضایت زناشویی
برقرار است	۱۳۲	۰/۱۳۳	۰/۰۸۱	مهارت‌های ارتباطی

جدول ۶. بررسی رابطه همبستگی پیرسون بین مولفه های رضایت زناشویی و مهارت های ارتباطی

متغیرها	مهارت بازخورد	مهارت شنود	مهارت کلامی	معناداری
موضوعات شخصی	۰/۵۵۰	۰/۴۸۳	۰/۱۵۰	۰/۲۳
ارتباط زناشویی	۰/۵۲۵	۰/۴۵۲	۰/۴۳۰	۰/۳۹
حل تعارض	۰/۵۱۱	۰/۴۲۵	۰/۴۸۰	۰/۲۷
مدیریت مالی	۰/۴۸۶	۰/۴۲۱	۰/۴۴۰	۰/۳۲
فعالیت های اوقات فراغت	۰/۵۷۲	۰/۵۳۹	۰/۵۳۰	۰/۳۵
روابط جنسی	۰/۴۵۹	۰/۴۰۴	۰/۴۸۰	۰/۳۶
ازدواج و فرزندان	۰/۵۱۰	۰/۴۵۴	۰/۳۴۰	۰/۲۸
اقوام و دوستان	۰/۵۲۴	۰/۴۷۳	۰/۵۲۰	۰/۲۴
جهت گیری مذهبی	۰/۵۳۱	۰/۴۶۴	۰/۳۹۴	۰/۴۱

جدول ۷. ارتباط همبستگی بین متغیر رضایت زناشویی با مهارت های ارتباطی

متغیر	مهارت های ارتباطی	معناداری
رضایت زناشویی	۰/۵۹۰	۰/۴۵

نتایج نشان می دهد بین دو متغیر مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه معنی دار وجود دارد ($p < 0,05$). جهت رابطه مثبت، که نشان می دهد افزایش مهارت های ارتباطی با افزایش رضایت زناشویی همراه است. شدت رابطه مقدار ۰/۴۵ است که نشان از وجود رابطه با شدت متوسط دارد.

بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با مولفه های رضایت زناشویی نشان می دهد که بین مهارت های ارتباطی با تمامی مولفه های رضایت زناشویی همبستگی معنی داری وجود دارد و این روابط از نظر آماری تایید می شود ($p < 0,05$). جهت تمامی روابط مثبت است. قوی ترین رابطه مهارت های ارتباطی با جهت گیری مذهبی با مقدار ۰/۴۱، سپس ارتباط زناشویی با مقدار ۰/۳۹ و پس از آن رابطه جنسی با مقدار ۰/۳۶ می باشد.

بحث و نتیجه گیری

ازدواج یک موهبت الهی و مسیر درست برای رشد شخصی و فردی است؛ اما مانند تمام پدیده هایی که بشر با آن روبروست، آسیب هایی دارد. بیشتر آسیب های ازدواج به دلیل بی توجهی به ویژگی های شخصیتی و عدم شناخت از طرف مقابل و ضعف مهارت های لازم به وجود می آید. این ازدواج ها معمولا به دلایل جاذبه های سطحی مانند زیبایی، ثروت، قدرت، جایگاه اجتماعی، شهرت و ... صورت می پذیرد؛ اما همواره علما، دانشمندان و حکما تأکیدشان بر علاج واقعه قبل از وقوع است. رضایت زناشویی مقوله ای است که در پی ازدواج صحیح و منطقی به وجود می آید. رضایت زناشویی زیربنای عملکرد سالم خانواده و حتی فعالیت های اجتماعی است. عوامل زیادی مانند مسئولیت پذیری زوجین، تعهد، صداقت، گذشت و مهربانی، احترام و اعتماد متقابل، صمیمیت، ویژگی های شخصیتی، کیفیت ارتباطات، تناسب فرهنگی، شرایط اقتصادی، و ... در رضایت زناشویی، موفقیت و پایداری ازدواج نقش دارند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد، بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بررسی‌ها نشان داد بین مهارت‌های ارتباطی با تمامی مولفه‌های رضایت زناشویی رابطه وجود دارد و از بین سه مؤلفه مهارت‌های ارتباطی (مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد قوی ترین رابطه رضایت زناشویی با مؤلفه مهارت کلامی و پس از آن مهارت شنود است. مهارت‌های ارتباطی، زوجین را قادر می‌سازد تا بدون احساس تهدید، به طور واضح، روشن و کنترل شده، آنچه در دل دارند را بیان کنند و به منویات درونی یکدیگر بیشتر پی ببرند. اطلاع یافتن از خواسته‌ها، انتظارات و دنیای درون طرف مقابل، زوجین را به درک و تفاهم بیشتر نسبت به یکدیگر و در نتیجه رضایت زناشویی بیشتری می‌رساند.

این یافته با تحقیق مالاری و همکاران (۲۰۱۵)، هم خوانی دارد. آنها در پژوهش خود دریافتند مهارت ارتباطی کلامی و غیرکلامی، همراهی عاطفی، سازگاری زناشویی، حل مسئله و ... در نتیجه عملکرد کلی خانواده را بهبود می‌بخشد. آنها گزارش کرده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش فروپاشی و ناراحتی زوجین مؤثر است؛ زیرا عمق صمیمیت بین دو نفر بستگی به توانایی آنها در انتقال افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌ها به طور واضح و مؤثر دارد. الکساندرا مکوی و همکاران (۲۰۱۶)، در تحقیق خود دریافتند مهارت‌های ارتباطی و رفتارهای تعاملی زوجین با رضایت زناشویی ارتباط دارد. همچنین جاستین ای. لاونر (۲۰۱۶) در تحقیق خود دریافت که زوج‌های نسبتاً راضی، ارتباطات مثبت و مؤثرتر را گزارش کرده بودند. نتایج این تحقیقات با نتایج پژوهش حاضر هم خوان است.

نتایج تحقیق جان بزرگی و ابراهیمی (۱۳۷۸) و طباطبایی (۱۳۹۰)، نشان داد بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. قهرمانی (۱۳۹۰) با تحقیق خود بر روی گروهی از زنان پلیس دریافت که بین مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی (مهارت کلامی، مهارت شنود و مهارت بازخورد و رضایتمندی زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج این تحقیقات با نتایج گزارش شده در این تحقیق هم خوانی دارند.

مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های موثری است که سبب زندگی بهتر و موفق تر می‌شود که بیشتر در حیطه مهارت‌های میان فردی، اجتماعی و روانی می‌باشد که با افزایش خود آگاهی و مهارت‌های مدیریتی و مقابله ای همراه است و سبب ایجاد رابطه ای سازگاران می‌شود.

در چارچوب زندگی زناشویی، با توجه به انتظارات و خواسته‌هایی که زوجین نسبت به یکدیگر دارند، می‌توان از طریق فراگرفتن مهارت‌های زندگی از انتظارات، خواسته‌ها و نیازهای همسرآگاه شد و پاسخگو بود. بنابراین، مهارت‌های زندگی در بهبود وضعیت تأهل و رضایت زناشویی در زوجین متأهل مؤثر است (عباسی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین رضایت از زندگی زناشویی بر سلامت روانی و جسمی افراد تاثیر مهمی دارد و نقش موثری در تحکیم و تداوم زندگی دارد.

منابع

۱. احمدی، خدابخش. (۱۳۸۲). بررسی عوامل موثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مداخله ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.
۲. اسبقی، حسین‌زاده (۱۳۹۸) بررسی رابطه ساختار خانواده از نظر انطباق پذیری و همبستگی با رضایت زناشویی در زنان شاغل. پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۲۶(۲)، ۱۰۱-۱۱۶.
۳. باقریان، مهنوش. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی.
۴. بولتون، رابرت. (۱۳۸۷). روان‌شناسی روابط انسانی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: افسانه حیات روشنایی.

۵. جوادی، بهناز سادات؛ افروز، غلامعلی؛ حسینیان، سیمین؛ آذربایجانی، مسعود؛ غلامعلی لوانسانی، مسعود. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزشهای دینی بر رضایت زناشویی. روان‌شناسی خانواده. دوره ۲، شماره ۲، ۳-۱۳.
۶. حسینی فهرجی، الناز و حاجی پور، مریم، ۱۴۰۱، بررسی رابطه بین مهارت‌های زندگی و رضایت زناشویی، پنجمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
۷. دهنوی، حسین (۱۳۸۸). گلبرگ زندگی. قم: خادم الرضا.
۸. رجبی، سوران؛ علیمردانی، خدیجه؛ مرادی، نزهت الزمان (۱۳۹۶). رابطه ساختاری بهزیستی معنوی و رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی و تمایز یافتگی خود. فصلنامه علمی پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال هشتم، شماره ۲، پیاپی ۲۸.
۹. رجبی، غلامرضا، لیاقت، حمیده، و عباسپور، ذبیح اله. (۱۴۰۰). بررسی مدل مهارت‌های ارتباطی زناشویی و تعارض زناشویی به عنوان میانجی‌های بین خانواده‌ی اصلی و رضایت زناشویی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۹(۴) (پی‌درپی ۱۴۱)، ۲۷۵-۲۸۶.
۱۰. زارع، بیژن؛ صفیاری جعفرآباد. (۱۳۹۴). مطالعه رابطه عوامل موثر بر میزان رضایت از زندگی در میان زنان و مردان متأهل. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان. دوره ۳، شماره ۱، ۱۱۱-۱۴۰.
۱۱. صالحی مورکاتی، خدیجه، و سلیمانی، فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با ابعاد رضایت زناشویی زنان متأهل شاغل زرین شهر. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و رفتاری.
۱۲. طالبی، مریم؛ غباری بناب، باقر. (۱۳۹۱). تعیین رابطه تمایز یافتگی خود، هوش هیجانی و رضایت زناشویی در مراکز مشاوره شهر شاهرود. زن و مطالعات خانواده. سال پنجم، شماره ۱۸، ۱۵-۳۲.
۱۳. طباطبایی، سیدحسین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی زوجین با رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۴. کار، آلن. (۲۰۰۱). خانواده درمانی، تحلیل روابط و تعارضات همسران. ترجمه: تبریزی، غلامرضا (۱۳۸۴). مشهد: مرنديز، نی نگار.
۱۵. منجزی، فرزانه؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی زناشویی زوج، ها. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. سال سیزدهم، شماره ۱، پیاپی ۴۷.
۱۶. نوایی نژاد، شکوه (۱۳۷۹). مشاوره ازدواج و خانواده درمانی. تهران: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان.
۱۷. هاشمی، ایرج. (۱۳۸۵). مهارت‌های ارتباطی میان فردی. کتاب الکترونیکی.

18. Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological reports*, 125(3), 1601-1627.
19. Dires, M., & Ayenalem, S. (2020). Determinants of Marital Satisfaction in Woldia Town, Amhara Region, Ethiopia. *The Ethiopian Journal of Social Sciences and Language Studies (EJSSLS)*, 7(2), 11-24.
20. Malary, M., Shahhosseini, Z., Poursghar, M., & Hamzehgardeshi, Z. (2015). Couples communication skills and anxiety of pregnancy: a narrative review. *Materia socio-medica*, 27(4), 286.

21. P. Greeff, Hildegard L. Malherbe, A. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247-257.
22. Wondimu, S., & Andualem, T. (2024). Determinants of Marital Satisfaction from Married Individuals' Perspectives in Addis Ababa: A Qualitative Study. *International Journal of Qualitative Research*, 3(3), 278-287.
23. Yoosefi, N. (2021). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple, s hopefulness. *Journal of Family Psychology*, 3(1), 59-70.