

اثربخشی آموزش الگوی سبک زندگی علوی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارای اختلافات زناشویی

aliimanzadeh@tabrizu.ac.ir

علی ایمانزاده / دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه تبریز

دریافت: ۱۳۹۷/۰۲/۱۲ - پذیرش: ۱۳۹۷/۰۶/۱۷

چکیده

هدف این پژوهش، ترویج سبک زندگی علوی و تشویق زوجین به الگوگیری از سبک زندگی علوی، برای افزایش رضایت زناشویی می‌باشد. این پژوهش، از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش، زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه ملایر بودند که ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. از ابزار پرسش‌نامه رضایت زناشویی/آتریچ ESQ، به‌عنوان پیش‌آزمون - پس‌آزمون در این پژوهش استفاده شد. سپس برنامه آموزشی الگوی سبک زندگی علوی، به‌عنوان متغیر مستقل در ۸ جلسه یک ساعته به زوجین آموزش داده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش الگوی سبک زندگی علوی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارای اختلافات زناشویی، تأثیر معناداری داشت. از این رو می‌توان گفت: ارائه آموزه‌های سبک زندگی مبتنی بر نهج‌البلاغه و سیره علوی، الگویی مناسب برای افزایش رضایت زناشویی زوجین است.

کلیدواژه‌ها: اثربخشی، سبک زندگی علوی، رضایت زناشویی، اختلافات زناشویی.

رضایت زناشویی، یکی از سازه‌های تحکیم‌بخش خانواده و یک جنبه بسیار مهم در رابطه زوجین است که نقش مهمی در سلامت روان‌شناختی زوجین ایفا می‌کند (طلائی‌زاده و بختیارپور، ۱۳۹۵). رضایت زناشویی، یک حالت ذهنی است که مزایای ادراک‌شده و ارزش‌های حاصل از ازدواج با یک فرد را منعکس می‌سازد (بودنمن (Bodenmann) و همکاران، ۲۰۰۷). رضایت زناشویی، می‌تواند حالتی باشد که طی آن زن و شوهر، از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس سرور می‌کنند (دالگلیش (Dalglish) و همکاران، ۲۰۱۵). برخی از نگاه روان‌شناختی به مسئله رضایت زناشویی پرداخته، آن را به انطباق و کم شدن شکاف بین وضع موجود و وضع مطلوب از زندگی زناشویی عنوان می‌کنند که هر چه این انطباق به هم نزدیک‌تر باشد، رضایت زناشویی بیشتر است (دیوید و استافولد (David & Stafford)، ۲۰۱۵). برخی رضایت زناشویی را به میزان احساس مسئولیت زوجین نسبت به هم، همدردی و نوع‌دوستی آنان، غمخواری ایشان نسبت به یکدیگر اطلاق می‌کنند (گوتمن و همکاران، ۲۰۱۵) رضایت زناشویی، می‌تواند به درک و تفاهم زن و شوهر از یکدیگر و ارضای نیازهای مادی و معنوی زن و مرد، در جهت تکامل همدیگر نیز عنوان شود (مک نالی (McNulty) و همکاران، ۲۰۱۶). از دیدگاه *انریچ (Enrich)*، که ملاک کار پژوهش فعلی است، رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است که در سایه تلاش هر دو زوج به وجود می‌آید. از دیدگاه *انریچ*، رضایت زناشویی در سایه درک متقابل زوجین، برنامه‌ریزی آنان برای فعالیت‌های اوقات فراغت، مسائل مالی و روابط جنسی، توانایی حل مسائل مورد اختلاف زوجین در باب فرزندپروری، چگونگی تعامل با بستگان و دوستان و بهره‌مندی از جهت‌گیری‌های مذهبی حاصل می‌شود (لایر و لایر (Lauer & Lauer)، ۲۰۱۲).

از سوی دیگر، یکی از مفاهیمی که اخیراً حوزه‌های بسیاری از جمله روان‌شناسی، سلامت، دین و علوم اجتماعی به آن پرداخته‌اند، حوزه سبک زندگی است. در طول تاریخ و در جوامع گوناگون بشری، انسان‌ها زندگی خود را براساس قواعد و اهداف خاصی ادامه می‌دادند که می‌توان زندگی آنان را دارای سبک دانست. با پیشرفت سریع علم و به وجود آمدن جوامع مدرن و وابسته به فرهنگ و تمدن غرب، شرایطی به وجود آمد که جامعه‌شناسان بیش از پیش، به دنبال ارائه الگوهای خاصی برای زندگی بودند (رک: ایمان‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸). بررسی تعاریف متفاوت از سبک زندگی نشان می‌دهد که تعریف واحدی از سبک زندگی وجود ندارد. *شولمن و موساک (Shulman & Mosak)*، ۲۰۱۵، سبک زندگی را استانداردهای بشری تعیین‌کننده چگونگی و چرایی زیستن تلقی می‌کنند. *چانی (Chaney)* (۲۰۱۲)، سبک زندگی را الگوهای فرهنگی رفتار و مجموعه‌ای از باورهای یک گروه و یک طبقه در نظر می‌گیرد. *آدلر (۱۹۹۸)*، سبک زندگی را کلیت بی‌همتای فردی زندگی، که همه فرایندهای عمومی زندگی جزو آن به‌شمار می‌آید، تعریف می‌کند. از دیدگاه ایشان ارزش‌های فرد، نقش تعیین‌کننده‌ای در سبک زندگی او دارند و به تعداد افراد انسانی، می‌توان سبک زندگی تصور کرد. برخی اندیشمندان مانند *جورج زیمل*، بر عینی بودن سبک زندگی تأکید دارند و برخی دیگر مانند *آدلر* سبک، زندگی را

کم‌وبیش حاصل خوی‌ها و منش‌ها می‌دانند. برخی نیز مانند وبر هم بر عینی بودن و هم بر ذهنی بودن سبک زندگی تأکید دارند (کاتز (Katz)، ۲۰۱۳). اگر سبک زندگی را تعیین‌کننده مرزهای قشرهای اجتماعی بدانیم و نه نوعی قشربندی، آن‌گاه سبک زندگی از موقعیت‌های اجتماعی متمایز است (مهدوی کنی، ۱۳۸۶). سبک زندگی اسلامی را می‌توان شیوه‌ای از زندگی دانست که انسان با تکیه بر نظام ارزشی و مبانی اعتقادی خود در زندگی فردی و اجتماعی، برای ایجاد ارتباط با محیط و جامعه و پاسخ به خواسته‌ها و تأمین نیازهایش به کار می‌گیرد (ر.ک: شفیعی‌پور مرجی، ۱۳۹۵).

مهم‌ترین نوآوری در مفهوم «سبک زندگی اسلامی»، این است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است. یکی از منابع غنی برای زندگی، سبک زندگی و رهنمودهای آن، **نهج‌البلاغه** و سیره علوی است.

نهج‌البلاغه، به‌عنوان یک منبع مهم دینی، نگاهی جامع به زندگی دارد. از دیدگاه **نهج‌البلاغه**، زندگی سالم در تنظیم روابط صحیح انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت تحقق می‌یابد. رابطه انسان با خدا، با یاد خدا (**نهج‌البلاغه**، نامه ۳۱، ص ۲۳۵)، ایمان به وعده‌های الهی (حکمت ۳۱۰، ص ۴۱۷)، امید به رحمت الهی (خطبه ۵۲، ص ۴۴)، تسلیم بودن (خطبه ۶۲، ص ۴۸)، امید به خدا (حکمت ۸۲، ص ۳۷۳)، توکل به خدا (حکمت ۲۷۳، ص ۴۱۲)، کسب رضای الهی (خطبه ۱۲۹، ص ۱۲۷)، پناه بردن به خدا و شریک ندانستن برای خدا (خطبه ۴۶، ص ۴۱) بهبود پیدا می‌کند. با انجام افعالی نظیر حسن نیت (حکمت ۳۶۰، ص ۴۲۴)، قناعت (خطبه ۲۳، ص ۲۳)، مرگ‌آگاهی و مرگ‌اندیشی (خطبه ۱۸۸، ص ۲۰۵)، تواضع و فروتنی (خطبه ۱۹۲، ص ۲۱۱)، عفت و پاکدامنی (حکمت ۳۴۵، ص ۴۲۲)، تربیت نفس (حکمت ۳۵۹، ص ۴۲۴)، صبر و بردباری (حکمت، ص ۴۳۷) و عاملیت به علم خود (نامه ۲۷، ص ۲۸۹)، می‌توان به بهبود رابطه انسان با خود پرداخت. از دیدگاه **نهج‌البلاغه**، زندگی خوب مستلزم تنظیم رابطه فرد با دیگران نیز می‌باشد. صلح رحم (حکمت ۱۴، ص ۳۶۲)، عدم اجتماع‌گریزی (خطبه ۱۲۷، ص ۱۲۵)، نیکی به بازماندگان دیگران (حکمت ۲۶۴)، مشورت کردن با دیگران (حکمت ۱۷۳، ص ۳۹۲)، حفظ آبروی خود و دیگران (حکمت ۳۴۶، ص ۴۲۲) و بخشایشگری نسبت به دیگران (حکمت ۲۴۷، ص ۴۰۱)، از جمله اموری هستند که به رابطه صحیح انسان با دیگران کمک می‌کنند. طبیعت و اجزای گوناگون آن، ضمن آنکه مسخر خدا هستند، از جانب خداوند به گونه‌ای خلق شده‌اند که در حد لازم مسخر انسان نیز باشند تا آدمی با تسلط بر آنها، بتواند از آنها بهره‌برداری کند. رابطه انسان با طبیعت نیز بر سبک زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. از دیدگاه **نهج‌البلاغه**، نگاهی زیبایی‌شناختی به طبیعت (خطبه ۹۱، ص ۷۵)، شناخت خدا از روی طبیعت (خطبه ۱۸۵، ص ۱۹۹)، رفتار شایسته بر سایر مخلوقات طبیعت و رعایت حال حیوانات (نامه ۲۵، ص ۲۸۶) و دل نبستن به دنیا (خطبه ۱۱۱، ص ۱۰۸)، می‌تواند به تنظیم این رابطه کمک کند (شفیعی‌پور، ۱۳۹۵، ص ۲۷).

آموزه‌های دینی، یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی است. متون دینی، با نگاهی کل‌نگر به انسان، می‌توانند برنامه جامعی برای زندگی انسانی و مسائل زندگی فراهم کنند. اسلام دینی کامل است که همه ابعاد زندگی انسان را دربر می‌گیرد و برنامه‌ای کامل در اختیار انسان قرار می‌دهد که می‌تواند هم سعادت دنیوی و هم سعادت اخروی را به دنبال داشته باشد.

همان). در دین اسلام، باید به دنبال سبکی از زندگی باشیم که آن را سرلوحه زندگی خود قرار دهیم. امیرمؤمنان علی علیه السلام به‌عنوان امام شیعیان و یک شخص معصوم و به‌عنوان نزدیک‌ترین فرد به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌تواند بهترین الگو برای هر شخصی باشد و سبک زندگی آن امام بزرگوار، به‌عنوان کامل‌ترین سبک زندگی اسلامی می‌باشد.

بررسی پژوهش‌های انجام‌گرفته نشان می‌دهد سبک زندگی دینی و رضایت زناشویی، به‌عنوان یکی از دغدغه‌های اصلی محققان این حوزه است. پورمیرصالح و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهش خود به معناداری و اثربخشی آموزه‌های هستی‌شناسی اسلامی، بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل اشاره دارد. هوستگی و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی با عنوان «اهمیت و جایگاه عشق بین همسران در سبک زندگی اسلامی - قرآنی» انجام دادند. این پژوهش، به تبیین اهمیت و جایگاه عشق به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی - قرآنی در حوزه عاطفی سبک زندگی همسران، برای تقویت و حفظ کبان خانواده و نجات زندگی زناشویی، پرداخته است. از نظر ایشان، میان الگوهای متعدد عشق‌ورزی، آنچه آموزه‌های قرآن و سایر متون اسلامی - اخلاقی بر آن تأکید دارند، عشق و محبت براساس ویژگی‌های شخصیتی، معنوی و روحانی همسر است که نه تنها داشته‌های ظاهری و جسمانی را نفی نمی‌کند، بلکه آنها را تحت تأثیر قرار داده، دلنشین‌تر و جذاب‌تر می‌کنند. این امر می‌تواند در مسیر کمال، انسان را به سوی عشق الهی رهنمون سازد. سودانی و همکاران (۱۳۹۱)، بر نقش و اثربخشی آموزش‌های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین اصفهانی اشاره دارد. سلورث و حسن (Cederroth & Hassan) (۲۰۱۲)، در پژوهشی در باب رضایت زناشویی زوجین مالزیایی، به این نتیجه دست یافته‌اند که زوجین دارای اعتقادات دینی، از سلامت روان بیشتری برخوردار بوده و معنویت، مسئولیت‌پذیری و سازگاری بیشتری را نسبت به دیگران انجام می‌دهند. مایرز (۲۰۰۵)، در پژوهشی با عنوان «رضایت زناشویی در بین زوجین هندی و آمریکایی»، به این امر دست یافت که نگرش‌های فلسفی و اعتقادی افراد، عاملی مؤثر بر سبک زندگی و رضایت زناشویی است. زوجین هندی، تاب‌آوری و رضایت زندگی بیشتری را نسبت به زوجین آمریکایی دارا هستند و برنامه‌ریزی بهتری را برای زندگی و اوقات زندگی خود تدارک می‌بینند. چانگ (۲۰۱۴)، در پژوهشی به این امر اشاره می‌کند که هر میزان آموزه‌های انسان‌گرایی از قبیل همدردی، بخشایشگری، معنویت و نوع‌دوستی در زوجین تقویت شود، رضایت زناشویی آنان افزایش یافته، توافق بهتری داشته، ارتباطات زناشویی و رابطه جنسی مطلوب‌تر و سالم‌تری را از خود نشان می‌دهند. هالمر و جنکورز (Hünler & Gençöz) (۲۰۰۵)، در پژوهش خود به این امر اشاره می‌کنند که تعهدات مذهبی بر رضایت زناشویی زوجین و توانایی آنان برای حل مسئله تعارضات زناشویی از جمله تعارضات فرزندآوری و تربیت فرزندان نقش ایفا می‌کند. این افراد تعهدات بیشتری را نسبت به خانواده، دوستان و همکاران خود ایفا می‌کنند. این افراد به دلیل برخوردار بودن از ارتباط بهتر، زمان بیشتری را برای مدیریت مسائل مالی اختصاص می‌دهند. خلعتبری و همکاران (۲۰۱۳)، در پژوهش خود به رابطه بین رضایت زناشویی زوجین دارای نگرش مذهبی و ثبات هیجانی اشاره کردند و رابطه آنها را رابطه‌ای معنادار عنوان می‌کنند.

نگاهی به پژوهش‌های فوق نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی، بر کیفیت زندگی و به تبع آن، بر مؤلفه‌های زندگی از جمله رضایت زناشویی تأثیر دارد. از سوی دیگر، پژوهشی در باب سبک زندگی علوی و تأثیرگذاری آن بر کیفیت زندگی زناشویی از جمله رضایت زناشویی انجام نگرفته و فقدان پژوهش‌های خوب، مستدل و جامع در این زمینه احساس می‌شود. از این رو با توجه به اعتبار **نهج البلاغه**، به عنوان یک متن مهم دینی و سیره عملی امیرمؤمنان علی علیه السلام در جهت‌دهی به زندگی انسانی و با هدف ترویج سبک زندگی علوی و تشویق زوجین به الگوگیری از سبک زندگی علوی در زندگی زناشویی، این پژوهش به دنبال این مسئله است که آیا آموزش سبک زندگی علوی، بر رضایت زناشویی زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه تجربی، با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری این پژوهش، ۶۴ زوج مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه ملایر، در سال ۱۳۹۶ بودند که ۴۷ نفر از آنان، برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند. در نهایت، ۴۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. معیارهای ورود به مطالعه (توانایی حضور در جلسات و علاقه‌مندی به مباحث، علاقه به حل تعارضات زناشویی، عدم اصرار و علاقه طرفین بر طلاق و نداشتن سابقه قبلی دریافت آموزش سبک زندگی) و معیارهای خروج از مطالعه (دارا نبودن اختلال جدی پزشکی و روان‌پزشکی و داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی) بود. هر دو گروه پیش از اجرای برنامه آموزشی، به وسیله مقیاس رضایت زناشویی/نریج (۱۹۸۹) مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. ملاک نمره برای ورود به مطالعه، نمره کمتر از ۴۰ بود. در مقیاس/نریج، نمره‌های کمتر از ۳۰ نشانگر ناراضی‌شدید همسران از روابط زناشویی و نمره بین ۳۰ تا ۴۰، نشانگر عدم رضایت از روابط زناشویی همسران است.

در این پژوهش، ابزاری که اطلاعات رضایت زناشویی به وسیله آن به دست آمد، پرسش‌نامه/نریج است. این پرسش‌نامه توسط *اولسون و همکاران* (Olson, Fournier & Druckman) (۱۹۸۷)، ساخته شد. هدف این پرسش‌نامه، تعیین قلمروهای کاری و نقاط قوت زناشویی است. همچنین، از این پرسش‌نامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. به علاوه، این پرسش‌نامه به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعدد برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. پرسش‌نامه/نریج، به شکل ۱۱۵ سؤالی و ۱۲۵ سؤالی نیز وجود دارد. در ایران، نسخه ۴۷ سؤالی این پرسش‌نامه مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش، از پرسش‌نامه ۴۷ سؤالی استفاده شده که شامل ۹ خرده‌مقیاس ارتباط زناشویی، مسائل شخصیتی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد. *اولسون و همکاران* (۱۹۸۷)، ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۹۲ درصد گزارش کردند. در ایران، ضریب آلفای

کرونباخ در پژوهش *سلیمانیان* (۱۳۷۳)، ۹۵ درصد گزارش شده است. پژوهش *احمدی* (۱۳۸۶)، با استفاده از آلفای کرونباخ پایایی آن ۹۱ درصد به دست آمد. در پژوهش *فارسانی* و همکاران (۱۳۹۱)، پایایی این پرسش نامه محاسبه و آلفای کرونباخ ۹۴ درصد به دست آمد. پاسخ به سؤالات این پرسش نامه، براساس مقیاس *لیکرت* پنج گزینه‌ای است که از ۱ تا ۵ کدگذاری شده است. نمره کل فرد در سؤالات این پرسش نامه، میزان رضایت زناشویی او را نشان می‌دهد. سپس، برنامه آموزشی الگوی سبک زندگی علوی، به‌عنوان متغیر مستقل در ۸ جلسه یک ساعته، به زوجین آموزش داده شد. پس از اتمام جلسات آموزشی، هر دو گروه، مجدداً مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند و در نهایت، داده‌ها با استفاده از تحلیل کوارینانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

الگوی آموزش داده‌شده در جلسات الگوی روابط چهارگانه سبک زندگی اسلامی، براساس *نهج البلاغه* و سیره امیرمؤمنان علی علیه السلام بود که برای پایان نامه کارشناسی ارشد توسط *شفیعی پور مرجی* (۱۳۹۵) طراحی شده بود. علاوه بر الگوی مذکور از سایر متون، نظیر کتاب *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، اثر *کاوینی* (۱۳۹۲) و کتاب *پیش‌درآمدی بر سبک زندگی اسلامی - ایرانی اثر اولیائی* (۱۳۹۶) استفاده شد.

جدول ۱: سرفصل محتوای جلسات آموزشی سبک زندگی علوی برای زوجین دارای اختلافات زناشویی

جلسه	شرح جلسات
اول	آشنایی با اعضای گروه، معارفه خود به‌عنوان مدرس، معرفی اعضا، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات
دوم	معنای زندگی از دیدگاه <i>نهج البلاغه</i> ، ابعاد زندگی از دیدگاه <i>نهج البلاغه</i> ، ماهیت انسان، جهان، شناخت و ارزش در دیدگاه <i>نهج البلاغه</i>
سوم	نگاه روان‌شناختی و جامعه‌شناختی به سبک زندگی، نقش دین در زندگی، مؤلفه‌های سبک زندگی دینی، نگاه اسلام به سبک زندگی
چهارم	رابطه فرد با خدا در <i>نهج البلاغه</i> ، عوامل مؤثر و بهبوددهنده این رابطه، بیان جملات و خطبه‌های مرتبط با این عوامل
پنجم	رابطه فرد با دیگران در <i>نهج البلاغه</i> ، عوامل مؤثر و بهبوددهنده این رابطه، بیان جملات و خطبه‌های مرتبط با این عوامل
ششم	رابطه فرد با طبیعت در <i>نهج البلاغه</i> ، عوامل مؤثر و بهبوددهنده این رابطه، بیان جملات و خطبه‌های مرتبط با این عوامل
هفتم	رابطه فرد با خود در <i>نهج البلاغه</i> ، عوامل مؤثر و بهبوددهنده این رابطه، بیان جملات و خطبه‌های مرتبط با این عوامل
هشتم	جمع‌بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون

یافته‌های پژوهش

در این مطالعه، ۲۰ زوج دارای اختلافات زناشویی با میانگین سنی ۲۷ سال شرکت داشتند. ۶۲/۵ درصد از متقاضیان شاغل و ۳۷/۵ غیرشاغل بودند. ۴۰ درصد از زوجین طول زندگی مشترک زیر سه سال، مدت زندگی مشترک ۱۰ درصد از زوجین بین ۳ تا ۵ سال و سایر افراد دارای مدت زندگی مشترک بالای ۵ سال داشتند. ۱۲/۵ درصد از مراجعان مدرک تحصیلی زیردیپلم، ۳۷/۵ درصد دارای مدرک دیپلم، ۳۲/۵ درصد از مراجعان لیسانس و ۱۷/۵ درصد از آنان نیز فوق لیسانس بودند. ۴۰ درصد شرکت‌کنندگان بدون فرزند، ۳۵ درصد دارای یک فرزند و ۲۵ درصد شرکت‌کنندگان بالای یک فرزند داشتند. در جدول (۲)، آماره توصیفی نتایج مربوط به نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های رضایت زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه نشان داده شده است.

اثر بخشی آموزش الگوی سبک زندگی علوی بر افزایش رضایت زناشویی... ◇ ۵۱

جدول ۲: آماره توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های رضایت زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		آزمون	ابعاد رضایت زناشویی
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری	
۳/۹۲	۱۴/۷۸	۴/۰۹	۱۰/۴۲	مداخله	ارتباط زناشویی
۴/۱۴	۱۰/۲۲	۳/۴۵	۱۱/۵۶	کنترل	
۵/۳۸	۲۴/۶۵	۴/۸۹	۲۱/۱۵	مداخله	مسائل شخصیتی
۴/۷۵	۲۱/۱۲	۳/۷۳	۲۱/۳۴	کنترل	
۵/۶۹	۲۶/۶۵	۶/۲۵	۲۳/۱۹	مداخله	حل تعارض
۷/۹۳	۲۳/۷۶	۷/۳۹	۲۲/۹۶	کنترل	
۵/۸۷	۲۶/۷۵	۶/۳۶	۲۳/۸۷	مداخله	مدیریت مالی
۷/۵۴	۲۲/۶۵	۷/۲۱	۲۱/۹۸	کنترل	
۵/۱۲	۳۳/۳۲	۵/۱۸	۲۶/۸۳	مداخله	فعالیت‌های اوقات فراغت
۲۵/۱۱	۲۶/۲۲	۸/۱۲	۲۵/۳۹	کنترل	
۵/۱۰	۳۲/۱۱	۵/۷۵	۲۶/۲۳	مداخله	رابطه جنسی
۲۵/۱۶	۲۷/۲۹	۸/۲۹	۲۵/۷۵	کنترل	
۵/۷۳	۲۳/۱۱	۶/۱۵	۱۹/۵۴	مداخله	فرزندان و فرزندپروری
۵/۱۲	۱۸/۷۲	۴/۲۳	۱۸/۷۳	کنترل	
۵/۱۹	۲۷/۱۱	۵/۸۲	۲۳/۸۹	مداخله	خانواده و دوستان
۳/۹۲	۲۴/۷۳	۵/۰۵	۲۳/۷۳	کنترل	
۵/۲۳	۲۳/۵۳	۶/۲۳	۱۹/۲۷	مداخله	جهت‌گیری مذهبی
۵/۰۲	۱۸/۳۲	۴/۱۱	۱۷/۵۴	کنترل	
۳۲/۱۱	۲۷۵/۴۳	۳۵/۹۳	۲۳۸/۱۴	مداخله	نمره کل
۲۶/۴۴	۲۴۱/۴۵	۳۳/۱۶	۲۲۳/۵۴	کنترل	

جدول (۲)، آموزش الگوی سبک زندگی علوی بر افزایش میانگین (انحراف معیار) نمره رضایت زناشویی زوجین دارای اختلافات زناشویی در گروه آزمایش را ۲۳۸/۱۴ (۳۵/۹۳) در پیش‌آزمون به ۲۷۵/۴۳ (۳۲/۱۱) در پس‌آزمون افزایش داده است.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین برای متغیر رضایت زناشویی

معناداری	درجه آزادی خطا	F	مقدار	نام آزمون	گروه
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۲۰۳	۰/۴۱۹	اثر پیلایی	
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۲۰۳	۰/۵۷۸	لامبدای ویلکز	
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۲۰۳	۰/۷۱۶	اثر هتلینگ	
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۲۰۳	۰/۷۱۶	بزرگترین ریشه وری	

جدول (۳) نشان می‌دهد که همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل کواریانس را دارا بودند و آزمون لوین، برای متغیر رضایت زناشویی (F: ۸/۲۰۳ و P: ۰/۰۱۹) معنادار نیست. بنابراین، مفروضه همگنی واریانس‌ها تأیید شده و می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس برای تعیین تأثیر آموزش سبک زندگی علوی، بر متغیر رضایت زناشویی استفاده کرد.

جدول ۴: خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس مؤلفه‌های رضایت زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
ارتباط زناشویی	پیش آزمون	۱۰۲۹/۰۰۲	۱	۱۰۲۹/۰۰۲	۱۴۶/۰۰	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۶۷/۰۰۹	۱	۶۷/۰۰۹	۷۵/۰۰	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۵۸/۰۳۲	۲۷	۲/۰۰		
مسائل شخصیتی	پیش آزمون	۳۳۳/۹۸	۱	۳۳۳/۹۸	۲۸/۲۰	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۱۳۵/۰۰	۱	۱۳۵/۰۰	۱۱/۷۹	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۳/۰۰	۲۷	۱۳/۰۰		
حل تعارض	پیش آزمون	۱۲۷۶/۱۱	۱	۱۲۷۶/۱۱	۲۸/۲۰	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۱۲۹/۰۴	۱	۱۲۹/۰۴	۱۶/۷۹	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۳۴۶/۰۰۶	۲۷	۵۰/۰۳۴		
مدیریت مالی	پیش آزمون	۲۲۱/۲۳	۱	۲۲۱/۲۳	۴/۰۹	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۶۵/۵۶	۱	۶۵/۵۶	۱/۲۵	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۳۰۴۶/۳۶	۲۷	۵۱/۶۳		
فعالیت‌های اوقات فراغت	پیش آزمون	۱۷۳/۹۸	۱	۱۷۳/۹۸	۳/۰۰۵	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۱/۰۰۶	۱	۱/۰۰۶	۰/۰۴۳	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۱۷۶/۵۶	۲۷	۴۷/۷۶		
رابطه جنسی	پیش آزمون	۶۵۴/۲۳	۱	۶۵۴/۲۳	۱۲/۳۴	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۲۹۳/۲۳	۱	۲۹۳/۲۳	۶/۶۵	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۴۲۳/۷۶	۲۷	۵۴/۰۸		
فرزندان و فرزندپروری	پیش آزمون	۸۷۶/۰۹	۱	۸۷۶/۰۹	۱۱۲/۰۹	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۹۳/۴۵	۱	۹۳/۴۵	۱۳/۴۴	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۹۵/۰۱	۲۷	۸/۳۲		
خانواده و دوستان	پیش آزمون	۴۷۵/۶۵	۱	۴۷۵/۶۵	۱۶۲/۲۰	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۳۸/۱۰	۱	۳۸/۰۱	۱۳/۰۱	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۹۷/۰۰۵	۲۷	۷/۰۰۹		
جهت‌گیری مذهبی	پیش آزمون	۸۷۳/۲۲	۱	۸۷۳/۲۲	۱۱۲/۲۰	$P < ۰/۰۰۱$
	گروه	۹۴/۰۰	۱	۹۴/۰۰	۱۶/۷۹	$P < ۰/۰۰۱$
	خطا	۱۹۷/۳۶	۲۷	۸/۶۳		

همان‌گونه که جدول (۴) نشان می‌دهد، با کنترل پیش‌آزمون، بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه، از لحاظ رضایت زناشویی در تمام مؤلفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت: ارائه آموزش سبک زندگی علوی، بر افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی علوی، بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارای اختلافات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه ملایر بود. نتایج این پژوهش، نشان داد که آموزش سبک زندگی علوی، بر افزایش رضایت زناشویی این‌گونه زوجها تأثیر دارد. یافته‌های پژوهش عنبریزی و همکاران (۱۳۹۵) و لعل‌بخش و همکاران

(۲۰۱۱)، چانگ (۲۰۱۴)، سلوروث و حسن (۲۰۱۲)، سوادنی و همکاران (۱۳۹۱)، مایرز (۲۰۰۵)، هانلر و جنکوز (۲۰۰۵)، خلعتبری و همکاران (۲۰۱۳)، پورمیر صالح و همکاران (۱۳۹۲) و هوشنگی و همکاران (۱۳۹۳) نیز از نقش دین، آموزه‌های دینی و تعهدات دینی، بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش اختلافات زناشویی حکایت دارد.

یافته‌های این پژوهش، بر تأثیرگذاری این آموزش، بر تک تک مؤلفه‌های رضایت زناشویی حکایت دارد. آموزش سبک زندگی علوی، موجب افزایش زندگی آرمانی و ارتباط زناشویی و کاهش روابط غیرواقعیانه در ارتباط زناشویی و افزایش رفتارهای پسندیده اجتماعی شده است. این یافته، با پژوهش‌های عزیززی و همکاران (۱۳۹۵) و لعل بخش و همکاران (۲۰۱۱) همسو است. از آنجاکه انسان موجودی اجتماعی است، ارتباط با دیگران امری طبیعی تلقی می‌شود. با این حال، درک اهمیت ارتباط با دیگران و کیفیت این ارتباط در رابطه با سبک زندگی مطلوب حائز اهمیت است. از دیدگاه **نهج البلاغه**، عواملی نظیر تعامل صحیح و خیرمدارانه با دیگران، صلح رحم، آشنایی با شیوه صحیح برخورد با دیگران و کنترل رفتار نامطلوب دیگران، بخشایش‌گری نسبت به دیگران و سایر آموزه‌ها نیز بر بهبود کیفیت روابط بین فردی تأثیر گذارند.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش سبک زندگی علوی، بر ارتقای مسائل شخصیتی مؤثر بوده و موجب رضایت از ویژگی‌های شخصیتی و عادات شخصی همسر می‌شود. آموزش مهارت‌های سبک زندگی علوی، موجب شده تا زوجین، درک بهتری از خلق و خوی همسر و سازگاری با آن داشته باشد. یافته فوق، با یافته عزیززی و همکاران (۱۳۹۵) و چانگ (۲۰۱۴) همسویی دارد. از دیدگاه چانگ، تقویت آموزه‌های انسان‌گرایانه برآمده از دین نظیر همدردی، بخشایش‌گری، معنویت و نوع‌دوستی در زوجین، منجر به توافق بهتر زوجین در زندگی و درک صحیح آنها از یکدیگر می‌شود.

آموزش سبک زندگی علوی، بر حل تعارض‌ها نیز مؤثر بوده است؛ زوجین نگرش‌های واقع‌گرایانه درباره تعارضات موجود در روابط زناشویی کسب می‌کنند و می‌توانند شیوه‌های حل تعارضات زناشویی را بهبود بخشند. آموزش سبک زندگی علوی، مجادلات و جروبحت میان زوجین را کاهش داده و اتهام‌زنی به همدیگر را در شروع کردن این تعارض کاهش می‌دهد. در آموزه‌های **نهج البلاغه** هم رعایت حقوق همسایگی (نامه ۴۷، ص ۳۲۰)، بخشایش‌گری نسبت به دیگران (حکمت ۲۴۷)، حفظ آبروی دیگران (حکمت ۳۴۶، ص ۴۲۲)، رعایت اخلاق اجتماعی توانگرایی (نامه ۲۵، ص ۲۸۷) و پرهیز از خودبینی و خودپرستی، از جمله معیارهای کاهش تعارض در روابط فرد با خود و دیگران بیان شده است. مطالعات سلوروث و حسن (۲۰۱۲)، نیز در باب رضایت زناشویی زوجین مالزیایی، از نقش آموزه‌های دینی در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری و بهزیستی زوجین حکایت دارد.

یافته‌های این پژوهش، نشان می‌دهد که آموزش سبک زندگی علوی، بر مدیریت مالی نیز تأثیر گذاشته است. عدم ثبات شغلی، درآمد پایین و هزینه‌های سرسام‌آور زندگی، ممکن است بر نارضایتی زناشویی تأثیر گذار باشد. ترک آرزوها (حکمت ۳۶، ص ۳۶۶)، قناعت و خودکفایی (خطبه ۲۳، ص ۲۳) مسئولیت نعمت‌ها و روش برخورد با نعمت‌های الهی (حکمت ۳۵۸، ص ۴۲۴) و استعانت از خدا در مشکلات اقتصادی (خطبه ۲۲۵، ص ۳۹۹)، از جمله

روش‌های مطرح در **نهج‌البلاغه** و سیره امیرمؤمنان علی علیه السلام هستند که می‌تواند بر مدیریت مالی زوجین مؤثر باشد. یافته‌های پژوهش عزیزی و همکاران (۱۳۹۵)، **هانلر** و جنکوز (۲۰۰۵) و **لعل‌بخش** و همکاران (۲۰۱۱) نیز شاهدی بر این تأثیر است. **هانلر** و جنکوز (۲۰۰۵)، در پژوهش خود به این امر اشاره داشتند که افراد دارای تعهدات مذهبی، به دلیل برخورداری از ارتباط بهتر و صحیح‌تر، زمان بیشتری را برای مدیریت مسائل مالی اختصاص می‌دهند.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سبک زندگی علوی، بر فعالیت‌های اوقات فراغت و برنامه‌ریزی برای آن مؤثر است. زوجین از نحوه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و نیز صرف اوقات فراغت در کنار یکدیگر، احساس خشنودی می‌کنند. یافته‌های این پژوهش، با یافته‌های پژوهش **سودانی** و همکاران (۱۳۹۱) و **مایرز** (۲۰۰۵) همسو است. **مایرز** (۲۰۰۵)، به این امر اشاره می‌کند که برخورداری از نگرش اعتقادی، بر تدارک مناسب اوقات فراغت مؤثر است. در پژوهش عزیزی و همکاران (۱۳۹۵)، بین آموزش‌های دینی و اوقات فراغت، ارتباطی دیده نمی‌شود. این پژوهشگران اصلی‌ترین عامل مؤثر بر اوقات فراغت را برخورداری از وضع مالی مناسب عنوان می‌کنند که با توجه به هزینه‌های بالا عمدتاً در اوایل زندگی، زوجین از وضعیت مالی و اقتصادی مناسبی برخوردار نیستند.

براساس یافته‌های پژوهش، آموزش سبک زندگی علوی بر رابطه جنسی زوجین نیز مؤثر است. یافته‌های پژوهش **چانگ** (۲۰۱۴) نیز از تأثیرگذاری آموزه‌های دینی بر رابطه جنسی سالم و مطلوب زوجین اشاره می‌کند. رابطه زناشویی مطلوب و صمیمی، بر رابطه جنسی سالم و مطلوب بی‌تأثیر نیست. پژوهش **اولرلی (O'Leary)** و همکاران (۲۰۱۵)، یکی از عوامل مؤثر در رضایت جنسی، سبک زندگی فرد است. پژوهش ایشان بر روی زوجین اندونزیایی، نشان می‌دهد که زنان برخوردار از پوشش مناسب، در مقایسه با زنان فاقد این پوشش، جذابیت زیادی برای شوهرانشان داشته و این امر بر تعداد دفعات ارتباط جنسی مؤثر بوده است.

براساس یافته‌های پژوهش، آموزش سبک زندگی علوی بر فرزندان و فرزندپروری نقش ایفا می‌کند و در تصمیم‌گیری برای فرزندآوری، تفاهم در چگونگی تربیت فرزندان و بهبود رابطه بین فرزندان و والدین تأثیر مستقیم دارد. یافته‌های این پژوهش، با یافته‌های پژوهش عزیزی و همکاران (۱۳۹۵) و **هانلر** و جنکوز (۲۰۰۵) همسو است. از منظر **هانلر** و جنکوز، آموزه‌های دینی بر بسیاری از تعارضات زناشویی، از جمله فرزندآوری و چگونگی تربیت فرزند نقش آفرین است. از دیدگاه ایشان، یکی از بحران‌های اساسی عصر حاضر غرب، بی‌رغبتی به فرزندآوری و فرزندپروری است. از دیدگاه **هانلر** و جنکوز، در آموزه‌های دینی تأکید بر استمرار بقا (صیانت نفس) نمود بیشتری دارد و افراد برخوردار از آموزه‌های دینی، تمایل بیشتری برای بقای نسل خود نشان می‌دهند. در آموزه‌های **نهج‌البلاغه** و سبک زندگی علوی، تربیت فرزند خوب، انتخاب نام نیکو و قرآن‌آموزی، از حقوق فرزندان بر پدر محسوب شده (حکمت ۳۳۹) و تربیت فرزند صالح را مایه آرامش و انس والدین دانسته و فرزند ناصالح را آلوده‌کننده پیشینیان خود و فاسد کننده بازماندگان یاد می‌کند (خوانساری، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۲۲۴).

همسو با سایر یافته‌ها، از جمله عزیزی و همکاران (۱۳۹۵) و هانلر و جنکوز (۲۰۰۵)، یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش سبک زندگی علوی، بر تعهدات آنها نسبت به خانواده و دوستان مؤثر است. از منظر هانلر و جنکوز، افراد دارای تعهدات مذهبی، تعهدات بیشتری را نسبت به خانواده، دوستان و همکاران خود ایفا می‌کنند. به نظر می‌رسد، آموزش سبک زندگی علوی می‌تواند علائق و احساسات افراد را نسبت به خویشاوندان، اقوام زوجین و دوستان تحت تأثیر مثبت قرار دهد.

یافته‌های پژوهش، از نقش آموزش سبک زندگی علوی بر جهت گیری مذهبی حکایت دارد. یافته‌های جدول (۴) نشان داد که آموزش سبک زندگی علوی، در کاهش اختلافات عقیدتی، چگونگی عمل به تعالیم دینی و مذهبی و ارزش گذاری به تعالیم دینی مؤثر است. یافته‌های این پژوهش، با پژوهش چانگ (۲۰۱۴) و سورت و حسن (۲۰۱۲) نیز همسو است که هر دو، بر نقش آموزه‌های دینی بر افزایش معنویت و مسئولیت پذیری تأکید دارند. به طور کلی، آموزش سبک زندگی علوی بر رضایت زناشویی معنادار بوده و بر تمامی مؤلفه‌های رضایت زناشویی تأثیر مثبت و معنادار داشته است.

این پژوهش، با محدودیت‌هایی هم مواجه بوده است. از جمله محدودیت‌های پژوهش، محدود کردن رضایت زناشویی به آموزش سبک زندگی علوی بود؛ چراکه در رضایت زناشویی عوامل زیادی می‌توانند دخیل باشند. آثار بلندمدت مداخله و آموزش سبک زندگی علوی، بر رضایت زناشویی و عدم توجه به آن، از محدودیت‌های دیگر پژوهش بود. عدم کنترل عوامل مزاحم، نظیر سابقه زندگی مشارکت‌کنندگان، شاغل بودن یا نبودن آنان و فرزند داشتن یا نداشتن آنان، از دیگر محدودیت‌هایی بود که پژوهش با آن مواجه بود.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود با آموزش آموزه‌های دینی در حالت کلی و سبک زندگی علوی به طور اخص، در قالب نظام آموزش رسمی و غیررسمی و یا در قالب برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی و سبک زندگی از دیدگاه پیامبران و معصومان علیهم‌السلام به افزایش رضایت زناشویی زوجین اقدام کرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود اثر بخشی سبک زندگی علوی را بر سایر متغیرها غیر از رضایت زناشویی نیز استفاده کرد.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۹۱، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- احدی، بتول، ۱۳۸۶، «رابطه شخصیت و رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی معاصر*، ش ۲، ص ۳۱-۳۶.
- اولیائی، منصوره، ۱۳۹۶، *بیش درامدی بر سبک زندگی اسلامی ایرانی*، تهران، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- ایمان‌زاده، علی و همکاران، ۱۳۹۸، *سبک زندگی اسلامی علوی*، تبریز، عصر زندگی.
- پورمیر صالح، یاسر و همکاران، ۱۳۹۲، «اثربخشی آموزه‌های هستی‌شناسی اسلامی بر رضایت زناشویی زنان متأهل»، *روانشناسی و دین*، ش ۲ (۲۲)، ص ۱۹-۵.
- خوانساری، آقاجمال‌الدین محمد، ۱۳۶۰، *شرح غررالحکم و دررالکلم*، چ دوم، تهران، دانشگاه تهران.
- سلیمانیان، علی‌اکبر، ۱۳۷۳، *بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر ناراضایتی زناشویی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- سودانی، منصور و همکاران، ۱۳۹۱، «تأثیر آموزش‌های اسلامی خانواده بر افزایش رضایت زناشویی زوجین»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ش ۸ (۳)، ص ۹-۳۰.
- شفیعی‌پور مرچی، محمدعلی، ۱۳۹۵، *طراحی الگوی سبک زندگی اسلامی براساس نهج البلاغه و سیره امام علی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، ملایر، دانشگاه ملایر.
- طلایی‌زاده، فخری و سعید بختیارپور، ۱۳۹۵، «رابطه رضایت زناشویی و رضایت جنسی با سلامت روان زوجین»، *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ش ۱۰ (۴۰)، ص ۳۷-۴۶.
- عزیزی، امیر و همکاران، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق»، *پرستاری ایران*، ش ۲۹ (۹۹ و ۱۰۰)، ص ۲۲-۳۳.
- فرسانی، ذبیح‌الله و همکاران، ۱۳۹۱، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل روستاهای شهرستان فارس»، *مساوه و روان‌رمانی*، ش ۲ (۳)، ص ۳۷۳-۳۸۷.
- کاوایی، محمد، ۱۳۹۲، *سبک زندگی و ابزار سنجش آن*، چ چهارم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- مهدوی‌کنی، محمدسعید، ۱۳۸۶، «مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی»، *تحقیقات فرهنگی*، ش ۱، ص ۱۹۹-۲۳۰.
- هوشنگی، حسین و همکاران، ۱۳۹۳، «اهمیت و جایگاه عشق بین همسران در سبک زندگی اسلامی - قرآنی»، *مطالعات قرآنی*، حدیث، ش ۷ (۲)، ص ۱۱۷-۱۴۳.
- Adler, A., 1998, *Social interest: Adler's key to the meaning of life*, Oneworld Publications Limited.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N., 2007, "Stress, sex, and satisfaction in marriage", *Personal Relationships*, N. 14 (4), p. 551-569.
- Cederroth, S. C., & Hassan, S. Z. S., 2012, *Managing marital disputes in Malaysia: Islamic mediators and conflict resolution in the Syariah Courts*, Routledge.
- Chaney, D., 2012, *Lifestyles*, Routledge.
- Chung, M. S., 2014, "Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness", *Personality and Individual Differences*, N. 70, p. 246-251.
- Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A., 2015, "Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy", *Journal of marital and family therapy*, N. 41 (3), p. 276-291.
- David, P., & Stafford, L., 2015, "A relational approach to Religion and spirituality in marriage: The role of couples' religious communication in marital satisfaction", *Journal of Family Issues*, N. 36 (2), p. 232-249.

- Gottman, J. M., Gottman, J., & Silver, N., 2015, *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*, Harmony.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T., 2005, "The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship", *Contemporary Family Therapy*, N. 27 (1), p. 123-136.
- Katz, S., 2013, "Active and successful aging. Lifestyle as a gerontological idea", *Recherches sociologiques et anthropologiques*, N. 44 (44-1), p. 33-49.
- Khalatbari, J., Ghorbanshiroudi, S., Azari, K. N., Bazleh, N., & Safaryazdi, N., 2013, "The relationship between marital satisfaction (based on religious criteria) and emotional stability", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, N. 84, p. 869-873.
- Lalbahksh, P., Sudani, M., & Shafiabady, A., 2011, "Effectiveness of education after marriage on marital satisfaction", *Journal of Behavioural Sciences*, N. 3 (10), p. 105-30.
- Lauer, R., & Lauer, J. C., 2012, *Marriage and family: The quest for intimacy*, New York.
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D., 2016, "Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage", *Archives of Sexual Behavior*, N. 45 (1), p. 85-97.
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R., 2005, "Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice", *Journal of Counseling & Development*, N. 83 (2), p. 183-190.
- O'Leary, K. D., Heyman, R. E., & Jongsma Jr, A. E., 2015, *The Couples Psychotherapy Treatment Planner, with DSM-5 Updates*, John Wiley & Sons.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M., 1987, *Counselor's manual for Prepare/enrich* (Rev. ed), Minneapolis, MN: Prepare /enrich.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. H., 2015, *Manual for life style assessment*, Routledge.