

## مقایسه اثربخشی آموزش جنسی و آموزش ارتباط زناشویی بر تعهد زناشویی در زنان متاهل مهاجر

### Comparing the effectiveness of sexual education and marital relationship education on marital commitment in immigrant married women

Mansour Bayrami \*

Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

[dr.bayrami@yahoo.com](mailto:dr.bayrami@yahoo.com)

Majid Mahmoud Alilou

Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

Tahereh Ghazaghi

PhD student in General Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

منصور بیرامی (نویسنده مسئول)

استاد گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

مجید محمود علیلو

استاد گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

طاهره قزاقی

دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

#### Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of sexual education and marital relationship education on marital commitment in immigrant married women. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design. The statistical population of the research included married Iranian women in 2022-2023 who had immigrated to the Emirate during the last 5 years. 45 people were convenience Sampling selected and randomly divided into three groups (each group of 15 people). The research tool included The Revised Marital Conflicts Questionnaire (MCQ-R) Thanai (2007) and the Dimensions of Commitment Inventory (DCI) Adams and Jones (1997). One of the experimental groups received sexual education in 10 sessions 2-hour and the other experimental group received marital relationship training in 10 sessions 2-hour once a week. A mixed variance analysis was used to analyze the data. The results showed that apart from the personal component ( $P < 0.05$ ), the sexual education group had no significant effect on the moral and structural components of marital commitment ( $P > 0.05$ ). The marital relationship training group had a significant and stable effect on all three components of marital commitment ( $P < 0.01$ ). Finally, the marital relationship education group had a significant and stable effect on all three components of marital commitment compared to sexual education ( $P < 0.01$ ). The results showed that marital relationship education was probably a more effective intervention compared to sexual education to improve the marital commitment of married immigrant women.

**Keywords:** Marital Relationship Education, Sexual Education, Marital Commitment, immigrant married women.

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش جنسی و آموزش ارتباط زناشویی بر تعهد زناشویی در زنان متاهل مهاجر بود. روش پژوهش نیمه-آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان متاهل ایرانی در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که طی ۵ سال اخیر به کشور امارات مهاجرت کرده بودند. تعداد ۴۵ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی (MCQ-R) ثنائی (۱۳۸۷) و پرسشنامه تعهد زناشویی (DCI) آدامز و جونز (۱۹۹۷) بود. یکی از گروه‌های آزمایش آموزش جنسی را در ۱۰ جلسه ۲ ساعته و گروه آزمایشی دیگر نیز آموزش ارتباط زناشویی را در قالب ۱۰ جلسه ۲ ساعته به صورت هفته‌ای یکبار دریافت کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. نتایج نشان داد که گروه آموزش جنسی به غیر از مولفه شخصی ( $P < 0.05$ ) بر مولفه‌های اخلاقی و ساختاری تعهد زناشویی اثربخشی معنادار نداشته است ( $P > 0.05$ ). گروه آموزش ارتباط زناشویی بر هر سه مولفه تعهد زناشویی اثربخشی معنادار و پایداری داشته است ( $P < 0.01$ ). در نهایت، گروه آموزش ارتباط زناشویی در مقایسه با آموزش جنسی بر هر سه مولفه تعهد زناشویی اثربخشی معنادار و پایداری داشته است ( $P < 0.01$ ). نتایج نشان می‌داد که آموزش ارتباط زناشویی، احتمالاً مداخله کارآمدتری در مقایسه با آموزش جنسی برای بهبود تعهد زناشویی زناشویی زنان متاهل مهاجر بوده است.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش ارتباط زناشویی، آموزش جنسی، تعهد زناشویی، زنان متاهل مهاجر.

## مقدمه

مهاجرت<sup>۱</sup> یک رویداد پیچیده و مهم زندگی است که افراد و خانواده ها را به چالش می کشد و مستلزم بازتعریف یا تعدیل هویت، باورها، ارزش ها و انتظارات فرد است (هلبلینگ و میریکس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). به طور خاص مهاجرت چالش های جدیدی را برای روابط زوجین ایجاد می کند. دوری از خانواده و خویشاوندان، نیاز به بازسازی توقعات قدیمی و فرهنگی تثبیت شده نقش، انزوای اجتماعی و فشارهای اقتصادی اغلب ثبات زوجین را به خطر می اندازد و همراه با نیاز به مذاکره مجدد درباره ارزش ها، انتظارات و وظایف متقابل است (اکوردینی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). برای زنان مهاجر ایرانی نیز نشان داده شده که مهاجرت با کاهش تعهد و انسجام خانوادگی همراه است (بقائی سربابی و معززی خوراییم، ۱۳۹۸). تعهد زناشویی نشان دهنده تمایل به ادامه ازدواج، داشتن ثبات زناشویی، ابراز محبت و حل مشکلات بیشتر است (نعمتی و همکاران، ۲۰۲۰). تعهد زناشویی شامل سه بعد است؛ تعهد شخصی به معنای توجه و تمایل فرد به ادامه رابطه زناشویی است، تعهد اخلاقی نشان دهنده میزان احساس تعهد فرد به ادامه رابطه است و در نهایت، تعهد ساختاری نشان می دهد که مردم فکر می کنند باید رابطه زناشویی را به دلایلی خارج از رابطه خود (یعنی عواملی مانند فرهنگ و عرف) حفظ کنند (کرایبی و همکاران، ۲۰۱۷). افراد دارای تعهد زناشویی بالا سعی می کنند رضایت خود را از رابطه خود افزایش دهند و علاقه کمتری برای فکر کردن به موقعیت های جایگزینی که می تواند باعث ناامنی در همسرشان شود، نشان می دهند (هو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). مهاجرت یک احتمال خطر اساسی برای تعهد زناشویی در زوجها محسوب می گردد و کاهش کیفیت های زناشویی در زنان پس از مهاجرت در مقایسه با مردان نیز بیشتر گزارش شده است (کامپرنول<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). این مسائل در کنار از دست رفتن منابع حمایتی مانند خانواده و بروز تعارض های فرهنگی و اعتقادی باعث شده که آموزش مهارت های زناشویی به افراد متاهل اخیرا به یک نیاز اساسی تبدیل گردد (المالکی و گانونگ<sup>۶</sup>، ۲۰۲۳).

با افزایش استرس ناشی از مهاجرت و همچنین دگرگونی نقش ها و ارتباط زناشویی بر اهمیت عملکرد جنسی به عنوان یکی از مولفه های نیازمند آموزش برای افراد متاهل مهاجر تاکید شده است (ماتسودا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). از سوی دیگر کیفیت رابطه جنسی و احساس رضایتمندی ناشی از آن بر تعهد زناشویی و پایداری ازدواج تاثیر غیرقابل انکاری دارد (سیتر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). مدل مسترز و جانسون<sup>۹</sup> یکی از رویکردهای درمانی به روابط زناشویی با تاکید بر بهبود عملکرد جنسی است که بر این ایده استوار است که عملکرد جنسی یک فرآیند فیزیولوژیکی طبیعی است که می تواند تحت تاثیر هر حالت عاطفی منفی (مانند اضطراب و استرس) و عوامل حواس پرتی قرار گیرند (والی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۲). مطابق با این مدل مواجه شدن با مشکل در هر یک از مراحل پاسخ جنسی (میل جنسی، برانگیختگی، ارگاسم و فرونشینی) می تواند با اختلال در عملکرد جنسی همراه گردد (اوری - کلارک و وینر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷). مدل مسترز و جانسون مجموعه ای از فرصت های لمس ساختاری که توجه خود را بر روی احساسات لامسه دارد، متمرکز کنید. این عمل به زوجین اجازه می دهد که به جای تمرکز بر روی چیزی که بر روی آن کنترل داوطلبانه ندارند، روی احساسات لامسه تمرکز کنند که بر روی آن کنترل داوطلبانه دارند (والی، ۲۰۲۲). نارضایتی های جنسی و عدم ارضای نیازهای جنسی به عنوان یکی از عوامل اصلی نقض تعهد زناشویی نام برده شده است (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۶). اگرچه مستقیما به بررسی اثربخشی آموزش مدل مسترز و جانسون بر تعهد زناشویی اقدام نشده است، با این حال نتایج بدست آمده نشان داده است که بر بهبود کیفیت رابطه زناشویی، کاهش تعارض ها و ناسازگاری آنها اثربخش است (رسولی و همکاران، ۱۴۰۰/۱۳۹۹). همچنین نشان داده شده که مدل آموزش جنسی مسترز و جانسون بر بهبود صمیمیت جنسی و همدلی اثربخش است (شوارتز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۹).

رویکرد درمانی مسترز و جانسون با این محدودیت و انتقاد روبرو بوده که توجهی به اصلاح عوامل زمینه ای و ارتباط زناشویی در مشکلات جنسی زوجین ندارد و در عوض بر کاهش علل فوری مانند اضطراب و حواس پرتی های شناختی که رابطه جنسی طبیعی را مختل

1 Migration

2 Helbling &amp; Meierrieks

3 Accordini

4 Hou

5 Compemolle

6 Almalki &amp; Ganong

7 Matsuda

8 Seiter

9 masters &amp; Johnson

10 Wylie

11 Avery-Clark &amp; Weiner

12 Schwartz

می‌کند، متمرکز بود (اوری - کلارک و وینر، ۲۰۱۷). از سوی دیگر در مدل‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ناکارآمدی زمینه و بافت رابطه زناشویی به عنوان عامل اساسی مشکلاتی نظیر اختلال جنسی و نقض تعهد زناشویی تاکید شده است (علیپور و همکاران، ۲۰۲۰). آموزش مهارت‌های ارتباطی شامل آموزش مهارت‌ها و اصول رابطه زناشویی همراه با رضایتمندی، حمایتگری است که باعث کاهش خطرات ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی و افزایش پایداری رابطه زناشویی می‌گردد (اولسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). زوجینی که مهارت‌های ارتباطی مؤثر دارند، خواسته‌های خود را به‌طور مؤثرتری بیان می‌کنند، تعارض‌های خود را حل می‌کنند، افکار و احساسات خود را راحت‌تر با یکدیگر در میان می‌گذارند و صمیمیت بیشتری با یکدیگر احساس می‌کنند و در نهایت کیفیت ازدواج بالاتری را تجربه می‌کنند (جعفری و همکاران، ۲۰۲۱). بر همین اساس پیشنهاد شده که برای بهبود روابط زوج‌ها و افزایش تعهد زناشویی آنها در مشاوره‌های پیش و پس از ازدواج بر ایجاد و خَلق تعاملات آگاهانه، متعهدانه و صمیمانه بین زوج‌ها تمرکز شود (تریوه و همکاران، ۱۳۹۹؛ باتیستا ده کاستا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این نتایج بدست آمده از پژوهش‌ها نشان داده که آموزش مهارت‌های ارتباطی با کاهش تعارض‌ها و افزایش رضایت زناشویی و همچنین بهبود الگوهای ارتباطی زوجین همراه است (آذرنیک و همکاران، ۱۴۰۰؛ کریمی و همکاران، ۱۳۹۹؛ دوریس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

در ارزیابی‌های زوجین مهاجر، فقدان مهارت ارتباطی پویا، ناتوانی در ابراز احساسات، ناتوانی و ضعف در حل مسائل شخصی و حتی بین فردی و در نهایت ناتوانی در پذیرش نقش‌های زناشویی از دلایل اصلی گرایش به سوی گسست تعهد زناشویی بوده، بنابراین استفاده از مداخله‌های مبتنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی ضروری به نظر می‌رسد (لی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر نیز مشکلات ناشی از نارضایتی جنسی از عوامل اساسی نام برده شده برای زیرپا گذاشتن تعهد زناشویی در زوجین و تمایل به خیانت و یا قطع رابطه زناشویی بوده است (سیترو و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین استفاده از آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های ارتباط زناشویی و همین‌طور آموزش جنسی به زنان متاهل مهاجر ضروری به نظر می‌رسد و مقایسه اثربخشی آنها می‌تواند به شناسایی آموزش‌های کارآمدتر کمک کند، چرا که هر دو مداخله با وجود متفاوت بودن در محتوای آموزشی اما نتایج اثربخشی را برای زوجین نشان داده‌اند (آذرنیک و همکاران، ۱۴۰۰؛ رسولی و همکاران، ۱۳۹۹). با توجه به اینکه آموزش جنسی مبتنی بر نظریه‌های شناختی بر آموزش تفاوت‌ها و نحوه عملکرد جنسی زوجین و همچنین اختلال‌های جنسی تاکید دارد و از سوی دیگر آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر مدل‌های سیستمی خانواده بر الگوها و چرخه‌های تعاملی زوجین تاکید دارد و موضوعاتی مانند صمیمیت و تعارض‌های زوجین را در قالب الگوهای تعاملی می‌بیند، بنابراین این احتمال وجود دارد که اثربخشی متفاوتی را در بهبود تعهد زنان متاهل مهاجر نشان دهد (اوری - کلارک و وینر، ۲۰۱۷؛ اولسون و همکاران، ۲۰۱۹).

در مجموع می‌توان گفت که با توجه به بروز تنش و تعارض زناشویی در زندگی زناشویی زنان مهاجر به دلیل بروز تفاوت در نقش‌ها، زمینه فرهنگی متفاوت برای زندگی و استرس‌های مهاجرت، کاهش تعهد زناشویی در این جمعیت غیرقابل انکار بوده و نیازمند مداخله‌های کارآمد است. در همین رابطه مدل آموزش جنسی مسترز و جانسون و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی از جمله روش‌ها و مدل‌های آموزشی رایج برای زوجین است که برای جمعیت مهاجران مورد استفاده و بررسی قرار نگرفته است. بنابراین انجام پژوهش حاضر از آن جهت ضرورت دارد که با ارائه نتایجی پیرامون اثربخشی مداخله‌های ذکر شده، می‌تواند به روان‌شناسان و دیگر متخصصان این حوزه به استفاده از مداخله‌های کارآمد برای بهبود تعهد زنان متاهل مهاجر کمک کند. بر همین پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی مدل آموزش جنسی مسترز و جانسون و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی در زنان مهاجر ایرانی بود.

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان متاهل ایرانی در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که طی ۵ سال اخیر به کشور امارات مهاجرت کرده بودند. با در نظر گرفتن این مورد که حداقل حجم نمونه مورد نیاز برای مطالعات آزمایشی ۱۵ نفر است (کوین و کئو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲، ص ۱۵۷) نمونه پژوهش شامل ۴۵ زن متاهل

1 Olson  
 2 Batista da Costa  
 3 Durães  
 4 Lee  
 5 Quinn & Keough

مهاجر با تعارضات زناشویی بودند که به صورت در دسترس از میان داوطلبین شرکت در پژوهش با استفاده از اطلاع رسانی در شبکه های اجتماعی و بر اساس ملاک های ورود به پژوهش انتخاب شدند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱- تعارض بیش از حد طبیعی در زنان (کسب نمره ۱۱۱ تا ۱۹۱ در پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی)، ۲- از زمان مهاجرت زوجین بیشتر از ۴ سال نگذشته باشد، ۳- زندگی با همسر در زمان پژوهش (فرد و یا همسر او متقاضی طلاق یا جدایی نباشند)، ۴- گذشت حداقل دو سال از زمان شروع زندگی مشترک تا ۱۰ سال زندگی مشترک و ۵- عدم ابتلا به بیماری های مزمن روان شناختی مانند افسردگی و ... بر اساس گزارش شخصی. ملاک های خروج از پژوهش شامل عدم شرکت در حداقل دو جلسه از مداخله ها برای گروه آزمایش، اعلام انصراف از شرکت در پژوهش و عدم پاسخگویی به حداقل ۵ درصد از گویه های پرسشنامه پژوهش بود. علاوه بر رضایت آگاهانه و محرمانه نگه داشتن اطلاعات شرکت کنندگان، همچنین امکان دریافت هر یک از مداخله ها برای گروه گواه به صورت رایگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش حاضر بود. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از روش تحلیل واریانس آمیخته و نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی (MCQ-R):** این پرسشنامه شامل ۵۴ سؤال است که توسط ثنائی در سال ۱۳۸۷ برای سنجیدن تعارضات زناشویی ساخته شد. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس یک لیکرت پنج درجه ای (هرگز=۱، بندرت=۲، گاهی=۳، اکثر=۴، همیشه=۵) انجام می گیرد. حداقل نمره ۵۴ و حداکثر نمره ۲۷۰ است و نمرات بالا به معنی تعارض و اختلاف بیشتر و نمره پایین به معنای تعارض و اختلاف کمتر است. ثنائی پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی را بر روی ۱۲۰ تن شامل ۴۸ مرد و ۷۲ زن دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراجع قضایی شهر تهران و نیز یک گروه کنترل شمال ۱۵۰ زوج عادی (۶۸ مرد و ۸۲ زن) به کار گرفت. روایی محتوا به روش کیفی بر اساس نظر ۱۰ تن از مدرسین گروه مشاوره دانشگاه تهران و خوارزمی بالای ۰/۷۰ ارزیابی شد. همچنین پایایی پرسشنامه به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بر روی نمونه فوق برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ به دست آمد (ثنائی و همکاران، ۱۳۹۶). مقدار بدست آمده برای آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای پرسشنامه ۰/۹۱ بود.

**پرسشنامه تعهد زناشویی (DCI):** این پرسشنامه به وسیله آدامز و جونز<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) جهت بررسی تعهد زناشویی تهیه و تدوین شده است و سه مولفه شخصی، اخلاقی و ساختاری تعهد را اندازه گیری می کند. نمره گذاری گزینه ها به اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای از کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نه مخالفم و نه موافق (۳)، موافقم (۴) تا کاملاً موافقم (۵) است. سؤالات ۲-۴-۶-۷-۹-۱۰-۱۴-۱۵-۱۶-۱۹-۲۲ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۲۲۰ و حداقل آن ۴۴ می باشد در این ابزار نمره ی بیشتر به معنی تعهد بیشتر و نمره ی کمتر به معنی تعهد کمتر است. سازندگان ضمن گزارش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ تا ۰/۹۱ برای سه عامل پرسشنامه، همچنین در تایید روایی همگرا پرسشنامه مقدار همبستگی این پرسشنامه را با نمرات پرسشنامه رضایت زناشویی معنادار گزارش داده اند ( $P < 0/01$  و  $r = 0/47$ ). در ایران شاه سیاه و همکاران (۱۳۸۸) ضمن تایید روایی صوری - محتوایی بالای ۰/۷۰ برای گویه های پرسشنامه توسط ۵ تن از اعضای هیات علمی روان شناسی دانشگاه اصفهان، همچنین مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۱ را برای پرسشنامه گزارش داده اند. محمدی و سلیمانی (۲۰۱۷) نیز مقدار آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۸ را برای نمره کل و خرده مقیاس های پرسشنامه گزارش داده اند.

گروه آزمایش ۱ بر مبنای بسته آموزش جنسی مسترز و جانسون (۱۹۷۰) در قالب ۱۰ جلسه ۲ ساعته ای یکبار آموزش دیدند که خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات بسته آموزش جنسی مسترز و جانسون

جلسه	اهداف جلسه
۱	فهم کامل مسئله بین زوجین، ارائه برنامه درمانی و اجرای پیش آزمون
۲	مقدمه ی شناختی بر جایگاه رابطه جنسی در زندگی، معرفی چرخه جنسی و آشنایی با تفاوت های زن و مرد در مواجهه با پاسخ های جنسی

1 Marital Conflict Questionnaire – Revised (MCQ-R)

2 Dimensions of Commitment Inventory (DCI)

3 Adams & Jones

۳	بررسی اثر عوامل منفی بر رابطه‌ی جنسی و شناخت عوامل مؤثر بر کارکردهای جنسی
۴ و ۵	آشنایی با فیزیولوژی بدن زن و مرد
۵ و ۶	ارائه دانش جنسی، ارزیابی نحوه ارتباط زوجین و آموزش ارگاسم در زنان
۷	آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله به زوجین و شناخت ترجیحات و علایق جنسی
۸ و ۹	آشنایی با اختلالات جنسی و نحوه مقابله با آن
۱۰	ارزیابی نهایی و اختتامیه

گروه آزمایش ۲ بر مبنای آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر اساس برنامه آموزشی دوپلوی و دی بیر<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در قالب ۱۰ جلسه ۲ ساعته هفته‌ای یکبار آموزش دیدند که خلاصه آن در جدول ۲ ارائه شده است.

### جدول ۲. خلاصه جلسات آموزشی مهارت‌های ارتباطی زناشویی

جلسات	هدف	عناوین محتوای آموزشی
۱-۲	خود تغییری	سلام و خیرمقدم، مفهوم ارتباط و عناصر آن، خود تغییری (خود نظم‌بخشی)
۳-۴	ارتباط کلامی	- مروری بر جلسه گذشته - بررسی موانع اعضا برای اجرای خود تغییری - ارتباط کلامی مناسب دارای چه ویژگی‌هایی است؟ - کمک به درمان‌جویان برای برقراری ارتباط کلامی مناسب - کمک به درمان‌جویان برای ارزیابی ارتباط کلامی خودشان - دکمه‌های عاطفی - الگوی خود تغییری ارتباط کلامی - جمع‌بندی و خاتمه جلسه
۵-۶	صمیمیت و توجه دوجانبه	- مروری بر الگوی خود تغییری ارتباط کلامی - بسط حمایت دوجانبه زوجین از یکدیگر - توجه نشان دادن به زوج - فعالیت‌های فردی و زوجی - ایجاد الگوی خود تغییری صمیمیت و توجه دوجانبه
۷-۸	مدیریت تفاوت‌ها و تعارضات	- مروری بر برنامه خود تغییری و صمیمیت دوجانبه - ارزش‌ها و الگوهای جاری مدیریت تفاوت‌ها - راهکارها و قواعد زمینه‌ای مدیریت تعارض - مهارت‌های ارتباطی در زمینه حل تعارض - تسکین یافتن پس از وقوع یک تعارض - ایجاد الگوی خود تغییری مدیریت تفاوت‌ها
۹-۱۰	آشنایی با راهبردهای مقابله مؤثر و تکنیک‌های مدیریت هیجان	- مروری بر الگوی خود تغییری مدیریت تفاوت‌ها - بررسی و مرور جلسات قبل - بهره‌گیری از جلسات آموزشی قبل به صورت عملی - بررسی تجارب شرکت‌کننده‌ها در اجرای برنامه در خانه و رفع اشکالات و نواقص - افزایش توان مقابله - تکنیک‌های مدیریت هیجانات منفی در خانواده.

## یافته ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه‌های پژوهش نشان داد که سطح تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکتری برای گروه آموزش مهارت‌های ارتباطی به ترتیب ۶ (۴۰ درصد)، ۷ (۴۶/۷۰ درصد) و ۲ (۱۳/۳۰)، برای گروه ساخت ارتباط پایدار آموزش جنسی به ترتیب ۴ (۲۶/۷۰ درصد)، ۱۰ (۶۶/۷۰ درصد) و ۱ (۶/۷۰ درصد) و برای گروه گواه به ترتیب ۶ (۴۰ درصد)، ۶ (۴۰ درصد) و ۳ (۲۰) نفر بود. از لحاظ سنی میانگین و انحراف معیار برای گروه آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، گروه آموزش جنسی و گروه گواه به ترتیب  $5/30 \pm 34/67$ ،  $5/46 \pm 36/87$  و  $5/47 \pm 34/07$  بود. از لحاظ مدت زمان ازدواج نیز میانگین و انحراف معیار برای گروه آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، گروه آموزش جنسی و گروه گواه به ترتیب  $2/06 \pm 4/13$ ،  $2/94 \pm 6/33$  و  $2/12 \pm 5/20$  بود. در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی به تفکیک گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی خرده مقیاس‌های تعهد زناشویی در گروه‌های پژوهش به تفکیک مراحل آزمون

متغیر	مرحله آزمون	آموزش جنسی		آموزش مهارت‌های زناشویی		گروه گواه
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
شخصی	پیش آزمون	۱۹/۴۰	۲/۹۹	۱۹/۰۷	۳/۰۸	۱۹/۵۳
	پس آزمون	۲۲/۹۳	۲/۹۴	۲۶/۴۰	۲/۶۹	۱۸/۹۳
	پیگیری	۲۳/۰۷	۳/۳۹	۲۶/۸۰	۳/۱۹	۱۹/۶۰
سازگاری اخلاقی	پیش آزمون	۲۱/۴۰	۴/۰۳	۲۰/۳۳	۳/۹۶	۲۰/۴۰
	پس آزمون	۲۳/۵۳	۳/۲۷	۳۱/۷۳	۴/۳۸	۲۰/۷۳
	پیگیری	۲۳/۸۰	۳/۶۵	۳۳/۶۰	۳/۷۰	۲۰/۶۷
ساختاری	پیش آزمون	۴۲/۰۱	۶/۶۵	۴۱/۶۰	۶/۳۷	۴۳
	پس آزمون	۴۴/۸۰	۳/۶۱	۶۰/۵۳	۵/۳۰	۴۰/۸۰
	پیگیری	۴۶/۴۰	۶/۴۴	۶۳/۷۳	۶/۵۴	۴۰/۷۳

در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار برای هر سه خرده مقیاس تعهد زناشویی به تفکیک گروه‌ها و مراحل آزمون پژوهش ارائه گردیده است. قبل از مقایسه اثربخشی دو مداخله بر سازگاری زناشویی، پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری آمیخته مورد بررسی قرار گرفت که نتایج بدست آمده برای آزمون شاپیرو - ویلک نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها در خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی پژوهش در هر سه گروه و در هر سه مرحله آزمون رعایت شده است ( $P > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون لوین نیز نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس پژوهش بین گروه‌ها در سه مرحله آزمون نیز رعایت شده است ( $P > 0/05$ ). برای هر سه مولفه نیز نتایج آزمون ام باکس و کرویت موچلی معنادار نبود ( $P < 0/05$ ). در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس آمیخته ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش جنسی و آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر تعهد زناشویی زنان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مهاجر		
				میانگین مجزورات	F مقدار	P مقدار
شخصی	مراحل آزمون	۳۹۷/۲۱	۲	۱۹۸/۶۱	۲۹/۲۲	۰/۰۰۱
	تعامل مراحل و گروه	۳۰۵/۲۷	۴	۷۶/۳۲	۱۱/۲۳	۰/۰۰۱
	عضویت گروهی	۵۰۴/۲۸	۲	۲۵۲/۱۴	۱۷/۲۵	۰/۰۰۱
اخلاقی	مراحل آزمون	۷۵۰/۷۱	۲	۳۷۵/۳۶	۳۸/۹۹	۰/۰۰۱
	تعامل مراحل و گروه	۸۴۹/۳۸	۴	۲۱۲/۳۴	۲۲/۰۶	۰/۰۰۱
	عضویت گروهی	۱۵۰۷/۳۸	۲	۷۵۳/۶۹	۳۰/۸۹	۰/۰۰۱
ساختاری	مراحل آزمون	۱۶۵۴/۷۱	۲	۸۲۷/۳۶	۳۱/۳۵	۰/۰۰۱
	تعامل مراحل و گروه	۲۸۳۶/۹۸	۴	۷۰۹/۲۴	۲۶/۸۷	۰/۰۰۱

عضویت گروهی ۴۷۵۱/۱۱ ۲ ۲۳۷۵/۵۶ ۵۲/۹۴ ۰/۰۰۱ ۰/۷۲ ۱

نتایج بدست آمده در جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت مراحل آزمون، عضویت گروهی و تعامل مراحل و گروه برای هر سه مولفه شخصی، اخلاقی و سازگاری متغیر تعهد زناشویی معنادار است ( $P < 0.05$ ). این نتایج نشان می‌دهد که در مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)، عضویت در گروه‌های پژوهش و تعامل آنها تفاوت وجود دارد. برای بررسی نقاط تفاوت موجود از مقایسه زوجی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. مقایسه زوجی بنفرونی تفاوت‌های بین گروهی و مراحل آزمون مولفه‌های تعهد زناشویی در گروه‌های پژوهش

متغیر	منبع تغییرات	گروه مبنا	گروه ثانویه	تفاوت میانگین	خطای انحراف معیار	مقدار P
شخصی	گروه	آموزش ارتباط	آموزش جنسی	۲/۲۹	۰/۸۱	۰/۰۲
		زناشویی	گواه	۴/۷۳	۰/۸۱	۰/۰۰۱
		آموزش جنسی	گواه	۲/۴۴	۰/۸۱	۰/۰۱
مرحله آزمون	پیش آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	-۳/۴۲	۰/۵۴	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۳/۸۲	۰/۶۱	۰/۰۰۱
		پیگیری	پس آزمون	-۰/۴۰	۰/۴۹	۱
اخلاقی	گروه	آموزش ارتباط	آموزش جنسی	۵/۶۴	۱/۰۴	۰/۰۰۱
		زناشویی	گواه	۷/۹۶	۱/۰۴	۰/۰۰۱
		آموزش جنسی	گواه	۲/۳۱	۱/۰۴	۰/۱۰
مرحله آزمون	پیش آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	-۴/۶۲	۰/۷۰	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۵/۳۱	۰/۶۳	۰/۰۰۱
		پیگیری	پس آزمون	-۰/۶۹	۰/۷۰	۰/۸۴
ساختاری	گروه	آموزش ارتباط	آموزش جنسی	۱۰/۸۹	۱/۴۱	۰/۰۰۱
		زناشویی	گواه	۱۳/۷۸	۱/۴۱	۰/۰۰۱
		آموزش جنسی	گواه	۲/۸۹	۱/۴۱	۰/۱۴
مرحله آزمون	پیش آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	-۶/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۸/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
		پیگیری	پس آزمون	-۱/۵۸	۱/۰۶	۰/۴۳

نتایج بدست آمده از جدول ۶ نشان می‌دهد که گروه آموزش جنسی فقط بر مولفه شخصی اثربخشی معناداری دارد ( $P < 0.01$ ) و بر مولفه‌های اخلاقی و ساختاری تعهد زناشویی اثربخشی معناداری ندارد ( $P > 0.05$ ). برای گروه آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی نتایج نشان داد که مداخله بر هر سه مولفه تعهد زناشویی اثربخشی معناداری داشته است ( $P < 0.001$ ). مقایسه اثربخشی هر دو مداخله نیز نشان داد که گروه آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی در مقایسه با آموزش جنسی بر هر سه مولفه اثربخشی بیشتری داشته است ( $P < 0.001$ ). بررسی نتایج مراحل آزمون نیز نشان داد که در هر سه مولفه تعهد زناشویی پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش معنادار و پایداری را نشان داده است ( $P < 0.01$ ).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش جنسی و آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر تعهد زناشویی در زنان متأهل مهاجر بود. نتایج بدست آمده از پژوهش نشان داد که آموزش جنسی بر مولفه شخصی تعهد زناشویی اثربخشی معناداری داشته و بر دو مولفه اخلاقی و ساختاری اثربخشی معناداری نداشته است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های شیخ الاسلامی و همکاران (۱۳۹۶)، رسولی و همکاران (۱۳۹۹)، رسولی و همکاران (۱۴۰۰) و شوارتز (۲۰۱۹) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که تعهد شخصی در رابطه زناشویی بیانگر میل و انگیزه شخص برای ادامه رابطه زناشویی است (کرایبی و همکاران، ۲۰۱۷). به عبارتی دیگر تعهد

شخصی افراد متاهل برای متعهد ماندن به رابطه زناشویی تا حدود زیادی وابسته به امیال و انگیزه‌های درونی آنها است. بر همین اساس می‌توان انتظار داشت که آموزش جنسی به افراد متاهل بتواند با افزایش ارضای امیال و نیازهای جنسی آنها و همچنین افزایش کسب آرامش از رابطه جنسی با همسر، تعهد شخصی به رابطه زناشویی را افزایش دهد. در افراد متاهل مهاجر افزایش استرس ناشی از مهاجرت و همچنین دگرگونی ارتباط زناشویی می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد جنسی شود (ماتسودا، ۲۰۱۷). بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که تمرکز بر کاهش حالت‌های عاطفی نظیر استرس و اضطراب برای بهبود عملکرد جنسی زنان متاهل مهاجر احتمالاً با افزایش تعهد شخصی آنها همراه شده است. این در حالی است که تعهد اخلاقی و ساختاری تا حدود زیادی متأثر از عوامل فرهنگی و اجتماعی و همچنین بافت رابطه زناشویی افراد متاهل است که در مدل آموزش جنسی مسترز و جانسون به آن توجه نمی‌گردد. بر همین اساس می‌توان این استدلال را نیز مطرح کرد که محدودیت در توجه به عوامل زمینه‌ای و ارتباطی در مدل آموزش جنسی مسترز و جانسون (اوری - کلارک و وینر، ۲۰۱۷) احتمالاً با عدم اثربخشی این مداخله بر مولفه‌های اخلاقی و ساختاری تعهد زناشویی همراه شده باشد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر هر سه مولفه تعهد زناشویی (شخصی، اخلاقی و ساختاری) اثربخشی معنادار و پایداری داشته است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های اولسون و همکاران (۲۰۱۹)، جعفری و همکاران (۲۰۲۱)، تریوه و همکاران (۱۳۹۹)، باتیستا ده کاستا و همکاران (۲۰۲۰)، آذرنیک و همکاران (۱۴۰۰)، کریمی و همکاران (۱۳۹۹) و دوریس و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر بهبود ارتباط و صمیمیت زوجین و همچنین مهارت‌های مدیریت عواطف و هیجان‌ها همراه است. در همین رابطه به نظر می‌رسد که احساس صمیمیت و همچنین توانایی در حل تعارض‌ها و مدیریت عواطف از عوامل کلیدی در حفظ و بهبود تعهد زناشویی است (هو و همکاران، ۲۰۱۹). بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که تلاش برای افزایش مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و مدیریت هیجان‌ها در آموزش مهارت‌های ارتباطی به زنان متاهل مهاجر احتمالاً توانسته باشد تعهد زناشویی آنها را از جنبه‌های ساختاری، اخلاقی و شخصی بهبود داشته باشد. این امر از آن جهت مهم است که ادراک افکار و احساس‌های خوشایند از رابطه زناشویی که در یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش رخ می‌دهد انگیزه اساسی حفظ تعهد زناشویی است (۱). بر همین اساس ایجاد احساس‌های خوشایند و افزایش ارتباط و تعاملات مثبت در رابطه زناشویی ناشی از آموزش مهارت‌های ارتباطی احتمالاً توانسته بر تعهد زناشویی اثربخش باشد. آموزش مهارت‌های ارتباطی به افراد متاهل از این خاصیت برخوردار است که احساس رضایتمندی و حمایت‌گری را در آنها افزایش می‌دهد (اولسون و همکاران، ۲۰۱۹). تقویت رضایتمندی و رفتارهای مثبت مانند حمایت‌گری و حل تعارض سازنده در آموزش مهارت‌های ارتباطی به زنان متاهل مهاجر احتمالاً به تقویت تعهد زناشویی منجر گردد، چرا که آموزش این مهارت‌ها پیامدهای خوشایند و مثبت را در رابطه افزایش می‌دهد.

در نهایت یافته پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر هر سه مولفه تعهد زناشویی (شخصی، اخلاقی و ساختاری) در مقایسه با آموزش جنسی به صورت معنادار و پایداری اثربخشی بیشتری داشته است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های رسولی و همکاران (۱۳۹۹) و رسولی و همکاران (۱۴۰۰) همسو بوده است. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان به این مورد اشاره کرد که رویکرد آموزش جنسی مسترز و جانسون با این محدودیت روبرو بوده که توجهی به اصلاح عوامل زمینه‌ای و ارتباط زناشویی ندارد (اوری - کلارک و وینر، ۲۰۱۷). در مقابل آموزش مهارت‌های ارتباطی در تلاش است که ارتباط و الگوهای تعاملی که شامل حل تعارض، صمیمیت و مدیریت هیجان است را در افراد متاهل بهبود ببخشد. در همین رابطه ارزیابی‌های زوجین بیانگر این بوده که فقدان مهارت ارتباطی پویا، ناتوانی در ابراز احساسات، ناتوانی و ضعف در حل تعارض‌ها از دلایل اصلی کاهش تعهد زناشویی است (لی و همکاران، ۲۰۱۹). بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که تمرکز آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود صمیمیت، الگوی تعامل و حل تعارض‌ها توانسته در مقایسه با آموزش جنسی که توجه چندانی به این موارد ندارد، با اثربخشی بیشتری برای بهبود تعهد زناشویی همراه شده باشد.

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی اثربخشی معناداری بر هر سه مولفه تعهد زناشویی (شخصی، اخلاقی و ساختاری) دارد، ولی بمداخله آموزش جنسی فقط بر مولفه شخصی تعهد زناشویی اثربخشی معناداری در زنان متاهل مهاجر دارد. همچنین مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی اثربخشی معناداری بر هر سه مولفه تعهد زناشویی (شخصی، اخلاقی و ساختاری) در مقایسه با آموزش جنسی را نشان داد. بنابراین این نتایج نیز حاکی از مزیت نسبی استفاده از مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی در مقایسه با مداخله آموزش جنسی برای بهبود تعهد زناشویی زنان متاهل مهاجر توسط روان‌شناسان و مشاوران زوج بود. محدودیت عمده پژوهش حاضر به عدم نمونه‌گیری تصادفی بر می‌گردد که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. همچنین نتایج بدست آمده برای پژوهش

حاضر محدود به زنان متأهل مهاجر بوده و قابل تعمیم به گروه‌های دیگر مانند مردان متأهل و با زوجین غیرمهاجر نخواهد بود. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه در نمونه‌ای از مردان متأهل نیز مورد بررسی قرار گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج به این گروه‌ها نیز مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- آذرنیک، م؛ رفیعی پور، ا؛ حاتمی، م. و موسوی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی. *زن و مطالعات خانواده*, ۱۴(۵۴), ۱۵۹-۱۸۱. [doi: 10.30495/jwsf.2021.1923537.1540](https://doi.org/10.30495/jwsf.2021.1923537.1540)
- بقائی سرابی، ع. و معززی خوراییم، ش. (۱۳۹۸). پیامدهای مهاجرت خانوادگی زنان متأهل برای ادامه تحصیل در دانشگاه. *مطالعات راهبردی زنان*, ۲۲(۸۵), ۹۹-۱۲۲. [doi: 10.22095/JWSS.2019.109569](https://doi.org/10.22095/JWSS.2019.109569)
- تریوه، ب؛ کریمی، ک؛ اکبری، م. و مرادی، ا. (۱۳۹۹). الگوی ساختاری تعهد زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی زناشویی، درگیری عاطفی و انتقاد در خانواده: نقش میانجیگر صمیمیت زناشویی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*, ۱۴(۱), ۱۳۹-۱۵۸. [doi: 10.52547/apsy.14.1.139](https://doi.org/10.52547/apsy.14.1.139)
- ثناپی، ب؛ علاقمند، س؛ فلاحتی، ش؛ هومن، ع. (۱۳۹۶). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. انتشارات بعثت.
- رسولی، س؛ گل پرور، م؛ رضانی، م. و حسنی، ج. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی بسته آموزشی رضایت‌مندی جنسی ایرانی و روی آورد مسترز و جانسون بر کیفیت زناشویی افراد متأهل مجله علوم روانشناختی، ۱۹(۸۵), ۱۰۱-۱۱۰. [doi: 10.17357462.1399.19.85.7.3](https://doi.org/10.17357462.1399.19.85.7.3)
- رسولی، س؛ گل پرور، م؛ رضانی، م. و حسنی، ج. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش رضایت‌مندی جنسی و رویکرد مسترز و جانسون بر سازگاری و تعارض زناشویی زوج‌های دارای ناراضی جنسی. *خانواده درمانی کاربردی*, ۲(۲), ۱۰۳-۱۲۳. [doi: 10.22034/aftj.2021.285618.1087](https://doi.org/10.22034/aftj.2021.285618.1087)
- شاه سیاه، م؛ بهرامی، ف. و محبی، س. (۱۳۸۸). بررسی رابطه ی رضایت جنسی و تعهد زناشویی زوجین شهرستان شهرضا ۱۳۸۷. *مجله اصول بهداشت روانی*, ۱۱(۴۳), ۲۳۳-۲۳۸. [doi: 10.22038/jfmh.2009.1556](https://doi.org/10.22038/jfmh.2009.1556)
- شیخ الاسلامی، ع؛ خداکریمی، ش؛ داداش‌زاده، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تعهد زناشویی براساس رضایت جنسی، سلامت معنوی: نقش میانجی مسئولیت‌پذیری. *دین و سلامت*, ۵(۱), ۳۱-۲۱. <http://jrj.mazums.ac.ir/article-1-401-fa.html>
- کریمی، ا؛ احمدی، ص. و زهراکار، ک. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*, ۱۱(۴۴), ۲۵۳-۲۷۸. [doi: 10.22054/qccpc.2020.49279.2296](https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49279.2296)
- Accordini, M., Giuliani, C., & Gennari, M. (2018). Migration as a challenge to couple relationships: The point of view of Muslim women. *Societies*, 8(4), 120. <https://doi.org/10.3390/soc8040120>
- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177-1196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1177>
- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A. A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive health*, 17, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>.
- Almalki, S., & Ganong, L. (2023). Research Informed Guidelines for Couple and Relationship Education Programs with Arab American Immigrant Couples. *Journal of Human Sciences and Extension*, 11(2), 4. <https://doi.org/10.55533/2325-5226.1418>
- Avery-Clark, C., & Weiner, L. (2017). A traditional masters and Johnson behavioral approach to sex therapy. *The Wiley handbook of sex therapy*, 11 163-189. <https://doi.org/10.1002/9781118510384.ch11>
- Batista da Costa, C., & Pereira Mosmann, C. (2020). Negative and open marital communication: interdependent model of actor/partner effect in marital adjustment. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), 1-9. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2283>
- Compernelle E. L. (2021). Temporary Labor Migration and Spouses' Marital Quality: Evidence from Nepal. *Journal of marriage and the family*, 83(4), 1058-1075. <https://doi.org/10.1111/jomf.12766>.
- Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1435041>
- Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. D. P. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on reducing depression and anxiety symptoms and increasing dyadic adjustment and marital social skills: An exploratory study. *The Family Journal*, 28(4), 344-355. <https://doi.org/10.1177/1066480720902410>
- Helbling, M., & Meierrieks, D. (2022). Terrorism and migration: An overview. *British Journal of Political Science*, 52(2), 977-996. <https://doi.org/10.1017/S0007123420000587>
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International journal of psychology*, 54(3), 369-376. <https://doi.org/10.1002/ijop.12473>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghbi, A., & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC women's health*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>.

Comparing the effectiveness of sexual education and marital relationship education on marital commitment in ...

- Koraei, A., Khojaste Mehr, R., Sodani, M., & Aslani, K. (2017). Identification of the factors contributing to satisfying stable marriages in women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 129-164. [20.1001.1.22516654.1395.6.2.7.2](https://doi.org/10.1001/1.22516654.1395.6.2.7.2)
- Lee, J. Y., Kim, J. S., Kim, S. S., Jeong, J. K., Yoon, S. J., Kim, S. J., & Lee, S. M. (2019). Relationship between Health Behaviors and Marital Adjustment and Marital Intimacy in Multicultural Family Female Immigrants. *Korean journal of family medicine*, 40(1), 31-38. <https://doi.org/10.4082/kjfm.17.0059>.
- Matsuda, Y. (2017). Actor-partner interdependence model analysis of sexual communication and relationship/family planning factors among immigrant Latino couples in the United States. *Health communication*, 32(5), 612-620. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1160317>
- Mohammadi, B., & Soleymani, A. (2017). Early maladaptive schemas and marital satisfaction as predictors of marital commitment. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 16-22. <https://hdl.handle.net/11511/26283>
- Nemati, M., Pasha, H., Kheirkhah, F., Geraili, Z., & Behmanesh, F. (2020). General health, economic status, and marriage duration as predictors of marital commitment during reproductive age among Iranian married women. *Caspian Journal of Reproductive Medicine*, 6(2), 6-11. [10.22088/caspjrm.6.2.6](https://doi.org/10.22088/caspjrm.6.2.6)
- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199-211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>
- Quinn, G. P., & Keough, M. J. (2002). *Experimental design and data analysis for biologists*. Cambridge university press.
- Schwartz, M. E. (2019). The Masters and Johnson treatment program for sex offenders: Intimacy, empathy and trauma resolution. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 1(3), 261-277. <https://doi.org/10.1080/10720169408400047>
- Seiter, N. S., Quirk, K., Hardy, N., Zinbarg, R. E., Goldsmith, J. Z., & Pinsof, W. M. (2020). Changes in commitment and sexual satisfaction: Trajectories in couple therapy. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(3), 296-302. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1677274>
- Wylie, K. (2022). Masters & Johnson – their unique contribution to sexology. *BJPpsych Advances*, 28(3), 163-165. [doi:10.1192/bja.2021.53](https://doi.org/10.1192/bja.2021.53).