

چالش‌ها و راهکارهای بهبود ارتباطی در روابط زوجین

مهری اکبر پور^۱

چکیده

ارتباط مؤثر میان زوجین از ارکان اصلی پایداری و رضایت در زندگی مشترک به‌شمار می‌رود. با این حال، مشکلاتی همچون ضعف مهارت‌های گفت‌وگو، تفاوت در سبک‌های ارتباطی، فشارهای محیطی و چالش‌های ناشی از تحولات اجتماعی و فرهنگی، کیفیت این ارتباط را تهدید می‌کند. این مقاله با رویکردی تحلیلی، ابتدا به شناسایی مهم‌ترین چالش‌های ارتباطی در روابط زوجین می‌پردازد و سپس راهکارهای عملی برای بهبود تعامل، تقویت صمیمیت و حل تعارض به شیوه‌ای سازنده را ارائه می‌دهد. در ادامه، ظرفیت‌ها و فرصت‌های فناوری‌های نوین در تقویت ارتباط زوجین بررسی شده و بر استفاده هوشمندانه، هدفمند و متعادل از این ابزارها برای افزایش نزدیکی و تعامل مثبت تأکید می‌گردد. هدف اصلی این پژوهش، ارائه مدلی جامع و قابل‌کاربرد برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی است که نه تنها مشکلات موجود را کاهش داده بلکه مسیر رشد و شکوفایی عاطفی، شناختی و رفتاری زوجین را هموار می‌کند.

کلیدواژه‌ها: ارتباط زوجین، چالش‌های ارتباطی، راهکارهای عملی، فناوری‌های نوین، رضایت

زناشویی

^۱. طلبه سطح دو مدرسه فاطمه معصومه (سلام الله علیها) اهواز.

مقدمه

ارتباط مؤثر یکی از بنیادی‌ترین عناصر روابط انسانی، به‌ویژه در ساختار خانواده، به شمار می‌رود. کیفیت این ارتباط نه تنها بر احساس امنیت، رضایت و صمیمیت زوجین اثرگذار است، بلکه بر تربیت فرزندان، ثبات خانوادگی و سلامت اجتماعی نیز تأثیر مستقیم دارد. در حقیقت، ضعف یا فقدان مهارت‌های ارتباطی، یکی از مهم‌ترین عوامل بروز تعارض، سردی روابط و حتی فروپاشی زندگی مشترک محسوب می‌شود (احمدی و فیروزی، ۱۴۰۰؛ کریمی و همکاران، ۱۳۹۸).

با وجود جایگاه بنیادین ارتباط مؤثر در پایداری نهاد خانواده، شواهد نشان می‌دهد بخش قابل توجهی از زوجین در ایران با چالش‌های ارتباطی مواجه‌اند. ضعف مهارت‌های گفت‌وگو و گوش دادن فعال، تفاوت در سبک‌های تعامل، تأثیر فشارهای اقتصادی و فرهنگی، و کاربرد نادرست فناوری‌های ارتباطی از جمله عوامل برجسته‌اند که کیفیت رابطه را تضعیف می‌کنند.

پیامدهای این چالش‌ها تنها در سطح فردی باقی نمی‌ماند؛ بلکه می‌تواند به کاهش رضایت و سازگاری زناشویی، تشدید تعارضات، فرسایش صمیمیت و تضعیف بنیان خانواده منجر شود؛ امری که در نهایت، زمینه‌ساز آسیب‌های اجتماعی، از جمله افزایش نرخ طلاق، خواهد بود.

با وجود انجام مطالعات پراکنده، هنوز پژوهشی جامع که هم‌زمان سه عرصه شناسایی دقیق چالش‌های ارتباطی، ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر شواهد و بررسی فرصت‌ها و تهدیدهای فناوری در بستر فرهنگی ایران را پوشش دهد، کمتر مشاهده می‌شود. بنابراین، انجام تحقیقی با رویکردی جامع و کاربردی، ضرورتی علمی و اجتماعی به شمار می‌آید؛ تحلیلی که بتواند راهنمای علمی و عملی برای زوجین، مشاوران خانواده و سیاست‌گذاران اجتماعی ارائه کند.

ارتباط مؤثر، شالوده اصلی روابط انسانی و حیاتی‌ترین عامل پایداری و رضایت در زندگی زناشویی است. کیفیت این تعامل نه تنها بر احساس امنیت و سلامت روانی همسران اثرگذار است، بلکه بنیان خانواده، و به تبع آن، سلامت و پویایی جامعه را نیز شکل می‌دهد. ضعف در ارتباط، صرف‌نظر از علت وقوع آن، می‌تواند به افزایش سوءتفاهم‌ها، کاهش صمیمیت، و حتی فروپاشی روابط منتهی شود (احمدی و فیروزی، ۱۴۰۰).

مطالعات داخلی از جمله پژوهش کریمی و همکاران (۱۳۹۸) نشان می‌دهد که توانایی گفت‌وگوی سازنده و گوش دادن فعال، به‌طور مستقیم با میزان رضایت زناشویی همبستگی دارد. همچنین

تحقیق رضوی و طاهری (۱۳۹۷) روشن کرده که سبک پرهیز-دفاعی، بیشترین ارتباط را با کاهش کیفیت روابط دارد.

تحولات فرهنگی و اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی و گسترش فناوری‌های ارتباطی دیجیتال، الگوی سنتی تعاملات زوجین را دگرگون کرده‌اند (موسوی و قنبری، ۱۳۹۹). در همین راستا، پژوهش نوری و عباسی (۱۴۰۱) بیان می‌کند که استفاده نامتوازن از شبکه‌های اجتماعی کیفیت گفت‌وگو را کاهش داده، اما به کارگیری هدفمند آن‌ها، پیوند عاطفی را تقویت می‌کند.

با وجود این تلاش‌ها، کمتر مقاله‌ای به بررسی همزمان سه محور چالش‌های ارتباطی، راهکارهای عملی، و ظرفیت‌های فناوری در بستر فرهنگی جامعه ایرانی پرداخته است. مقاله حاضر با رویکردی تلفیقی به این سه بعد می‌پردازد و هدف آن، ارائه الگویی علمی-کاربردی برای بهبود و شکوفایی روابط زوجین است.

این شکاف پژوهشی ضرورت انجام مطالعه‌ای فراگیر را آشکار می‌سازد تا ضمن شناسایی دقیق مشکلات، راهکارهایی علمی و عملی ارائه دهد که قابلیت اجرا توسط زوجین، مشاوران و همچنین سیاست‌گذاران اجتماعی را داشته باشد.

الف. چالش‌های ارتباطی در روابط زوجین

با وجود مزایای فراوان الگوهای ارتباطی مؤثر، در عمل زوجین با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که می‌تواند همچون سدی، تأثیر مثبت این الگوها را کاهش دهد. این بخش، به مثابه یک راهنمای عملی، به شناسایی مهم‌ترین چالش‌ها و ارائه راهکارهای عملی و قابل اجرا برای غلبه بر آن‌ها می‌پردازد. درک این چالش‌ها و به کارگیری راهکارهای مناسب، می‌تواند به زوجین کمک کند تا با آگاهی و بصیرت بیشتری، مسیر زندگی مشترک خود را هموار سازند و از بروز مشکلات جدی جلوگیری کنند.

۱. ضعف مهارت‌های گفت‌وگو در زندگی مشترک

کمبود مهارت‌های گفت‌وگو یکی از رایج‌ترین چالش‌ها در زندگی مشترک است. گفت‌وگوی مؤثر تنها تبادل کلمات نیست، بلکه شامل توانایی بیان شفاف و بدون تهدید، پرهیز از قضاوت شتاب‌زده و ارائهٔ بازخورد مثبت و سازنده می‌شود (کریمی و همکاران، ۱۳۹۸). زوجینی که به جای سرزنش مستقیم، از روش «بیان من» و توصیف احساسات و نیازهای خود استفاده می‌کنند،

معمولاً تعارضات کمتری را تجربه می‌کنند (احمدی و فیروزی، ۱۴۰۰). همچنین، به‌کارگیری مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، توجه به پیام‌های غیرکلامی و بهره‌گیری هوشمندانه از شوخ‌طبعی می‌تواند به کاهش تنش‌ها و افزایش صمیمیت منجر شود.

جان‌گری معتقد است که زنان با بهره‌گیری از چهار مهارت مکث کردن، آماده کردن، به تعویق انداختن و پافشاری کردن به مرور زمان فرا خواهند گرفت که به گونه‌ی صحبت کنند که شوهران خویش را به گوش‌دادن و حمایت بیشتر ترغیب نمایند. با مکث کردن و صحبت نکردن، به طور کامل، زن متوجه می‌شود که آیا شوهرش آماده‌ی گوش‌دادن به حرف‌های او هست یا نه؛ اگر مرد در خلوت خود فرورفته باشد، باید مزاحمش نشود و خلوتش را برهم

نزند (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۳).

جان‌گری یکی از مراحل آماده کردن گفتگو را قدردانی از شوهر به خاطر گوش‌دادن و حمایت کردن از اومی‌داند.

وی می‌گوید که اگر در پایان یک گفتگوی احساسی، زن‌ها بتوانند هر یک از جمله‌های زیر را ادا کنند به حمایت و دلگرمی شوهرانشان کمک خواهند کرد:

«از اینکه امروز در حمایت از من از خود انعطاف‌پذیری نشان دادی ممنون و سپاسگزارم.»

«از اینکه گوش دادی خیلی متشکرم.»

«الآن احساس بهتری به من دست داده، ممنون که گوش دادی.»

«متأسفم از اینکه شنیدن آن برایت سخت بود.»

این نوع گفتگو مرد را به شنیدن نصایح و دلواپسی‌های همسر در آینده نسبت به چیزهای دیگر ترغیب می‌کند. در نتیجه، هر چه مرد به خاطر کارایی و صلاحیتش بیشتر مورد تقدیر و اعتماد قرار گیرد، بیشتر می‌تواند به خواسته‌های همسرش گوش دهد. (گری، ۱۳۷۵، ص ۳۴).

۲. تفاوت در سبک‌ها و اولویت‌های ارتباطی

سبک ارتباطی هر فرد تحت تأثیر عوامل شخصیتی، تجربیات خانوادگی و زمینه‌های فرهنگی شکل می‌گیرد. برخی افراد ارتباط مستقیم و صریح را ترجیح می‌دهند، در حالی که دیگران گرایش بیشتری به روش‌های غیرمستقیم و محتاطانه دارند. عدم آگاهی و مدیریت این تفاوت‌ها

می‌تواند سوءبرداشت و فاصله عاطفی ایجاد کند (رضوی و طاهری، ۱۳۹۷). به‌ویژه سبک پرهیز-دفاعی که اجتناب از مواجهه مستقیم و ورود به حالت تدافعی را شامل می‌شود، با کاهش محسوس رضایت زناشویی همراه است.

۳. تأثیر فشارهای اقتصادی و اجتماعی

شرایط اقتصادی دشوار، نظیر تورم، بیکاری یا درآمد ناکافی، سطح استرس روانی را بالا می‌برد و انرژی هیجانی زوجین را برای تعامل مثبت کاهش می‌دهد (موسوی و قنبری، ۱۳۹۹). فشارهای اجتماعی نیز، همچون مقایسه با دیگران، انتظارات بالای خانواده گسترده یا هنجارهای سنگین فرهنگی، می‌تواند زمینه بروز تعارض را تقویت کند. گفت‌وگوی شفاف درباره مشکلات اقتصادی و تدوین راهکارهای مشترک برای مدیریت آن، نقشی کلیدی در پیشگیری از اختلافات دارد.

۴. موانع ناشی از نقش‌ها و انتظارات سنتی

در بسیاری از خانواده‌ها، الگوهای سنتی نقش‌های جنسیتی همچنان غالب است و این امر گاه به تقسیم نابرابر مسئولیت‌ها، محدودیت در نقش اجتماعی یکی از طرفین یا افزایش توقعات غیرواقعی منجر می‌شود (ناصری و نوروزی، ۱۳۹۶). پیامد چنین شرایطی، ایجاد احساس بی‌عدالتی، فرسودگی هیجانی و شکاف عاطفی است. بازتعریف نقش‌ها بر اساس واقعیت‌های زندگی امروز و توانمندی‌های فردی، یکی از شروط اساسی برای تعادل در روابط زوجین است.

۵. تأثیرات منفی استفاده نابجا از فناوری

فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی، با وجود مزایای مطلوب، در صورت بهره‌برداری نامتوازن می‌توانند بر کیفیت روابط زناشویی تأثیر منفی بگذارند. وابستگی افراطی به تلفن همراه یا حضور مداوم در فضای مجازی در زمان‌های مشترک، باعث کاهش تعاملات رودررو و ایجاد حس نادیده گرفته شدن می‌شود (نوری و عباسی، ۱۴۰۱). تعیین «زمان بدون فناوری» و استفاده آگاهانه از ابزارهای دیجیتال، از راهکارهای عملی برای حفظ کیفیت ارتباطات است.

۶. عدم همدلی و درک متقابل

یکی از موانع اساسی در پایداری روابط زناشویی، فقدان همدلی و ناتوانی در درک متقابل است. هنگامی که زوجین قادر نباشند خود را در موقعیت طرف مقابل قرار دهند و احساسات او را بازشناسی کنند، احساس تنهایی و عدم حمایت روانی افزایش یافته و به فاصله عاطفی منجر

در خدمت ارتقای کیفیت روابط زناشویی باشند. اصل «مدیریت استفاده» و «خودنظارتی» در مصرف رسانه‌های نوین، نه تنها از آثار مخرب احتمالی جلوگیری می‌کند، بلکه زمینه را برای بهره‌برداری حداکثری از مزایای فناوری فراهم می‌سازد (نوری و عباسی، ۱۴۰۱). در ادامه، مهم‌ترین راهکارهای مبتنی بر شواهد پژوهشی برای دستیابی به این تعادل ارائه می‌شود.

۱. تعیین زمان‌های بدون فناوری

اختصاص دادن بازه‌های زمانی مشخص در طول روز یا هفته که در آن زوجین از هرگونه وسیله دیجیتال فاصله بگیرند، می‌تواند کیفیت گفت‌وگوهای چهره‌به‌چهره را ارتقا دهد. چنین برنامه‌ای به بازیابی توجه و تمرکز مشترک کمک کرده و پیوند صمیمیت را تقویت می‌کند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹).

۲. استفاده مثبت از پیام‌رسان‌ها

ارسال پیام‌های محبت‌آمیز، جملات تشویق‌آمیز و یادآوری‌های حمایتی، در طول روز حس مراقبت و توجه مستمر را به همسر منتقل می‌کند. این رویکرد در تقویت حس امنیت روانی و صمیمیت مؤثر گزارش شده است (حسینی و شریفی، ۱۳۹۸).

۳. احترام به حریم خصوصی

پرهیز از بررسی پیام‌ها، ایمیل‌ها یا فعالیت‌های آنلاین بدون رضایت همسر، اساس ایجاد و حفظ اعتماد در روابط دیجیتال است. حفظ این حریم اختصاصی، فضای رابطه را از تنش و سوءظن مصون می‌دارد و اعتماد متقابل را پایدار می‌کند (محمدی و رفیعی، ۱۴۰۰).

۴. مدیریت شبکه‌های اجتماعی

تنظیم میزان و کیفیت حضور در شبکه‌های اجتماعی، و پرهیز از مقایسه زندگی شخصی با بازنمایی‌های ایده‌آل‌گرایانه دیگران، سلامت روانی و رضایت از زندگی مشترک را تقویت می‌کند. مطالعات نشان داده است که مدیریت هوشمند این فضاها می‌تواند از احساس ناکافی بودن و حسادت‌های مقایسه‌ای پیشگیری کند (کریمی و همکاران، ۱۳۹۸).

۵. استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت زمان

بهره‌گیری از برنامه‌های مدیریت زمان، تقویم‌های اشتراکی یا اپلیکیشن‌های تخصصی خانوادگی، امکان هماهنگی بهتر برنامه‌ها، تقسیم وظایف و مدیریت مسئولیت‌های مشترک را فراهم می‌کند.

این ابزارها همچون «یار کمکی دیجیتال» فشارهای روانی ناشی از کارهای روزمره را کاهش می‌دهند و از بروز تعارضات سازمانی در زندگی روزمره پیشگیری می‌کنند و تعاملات سازنده را افزایش می‌بخشند (محمدی و رفیعی، ۱۴۰۰).

نتیجه گیری نهایی

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این پژوهش، تأکید بر ماهیت پویا و تکاملی روابط زناشویی است. رابطه‌ای که امروز سالم و شاداب است، فردا نیز به مراقبت، توجه و تلاش مستمر نیاز دارد. این حقیقت، زوجین را از بی‌تفاوتی و خودمحوری بازداشته و آنان را به سرمایه‌گذاری عاطفی و عملی پیوسته ترغیب می‌کند.

چالش‌هایی چون ضعف مهارت گفت‌وگو، تفاوت در سبک‌های ارتباطی و فشارهای بیرونی، نشان می‌دهد مسیر دستیابی به رابطه‌ای ایده‌آل همواره بدون مانع نیست. با این حال، راهکارهای ارائه‌شده در این پژوهش همچون چراغی راهنما، زوجین را در غلبه بر این موانع یاری می‌دهد و مسیر را برای رسیدن به ارتباطی عمیق‌تر و رضایت‌بخش‌تر هموار می‌سازد.

نقش فناوری در روابط معاصر نیز از ابعاد نوآورانه این مطالعه است. فناوری، همچون شمشیری دولبه، می‌تواند هم پیوند زوجین را تقویت کند و هم موجب فاصله و سردی شود. عامل تعیین‌کننده، بهره‌گیری هوشمندانه و متعادل از این ابزارها برای تسهیل ارتباط و نه جایگزینی آن است.

در نهایت، این پژوهش بر این نکته تأکید دارد که ایجاد و حفظ یک زندگی زناشویی موفق، مسئولیتی فردی و اجتماعی است. خانواده‌های سالم، پایه‌های جامعه سالم را بنا می‌نهند و جامعه‌ای سالم، بستری برای رشد و بالندگی انسان‌ها در تمام ابعاد حیات فراهم می‌آورد. سرمایه‌گذاری در بهبود روابط زناشویی، ثمراتی نه تنها برای زوجین، بلکه برای نسل‌های آینده و کل جامعه به همراه دارد.

پیشنهادهای و راهکارهای پژوهشی برای گام‌های آتی

با توجه به اهمیت بهبود مداوم روابط زناشویی و پیچیدگی‌های جدیدی که در دنیای معاصر ظهور می‌کنند، این بخش پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده و راهکارهای عملی برای تقویت ارتباطات زناشویی ارائه می‌دهد. این پیشنهادهای، همچون بذریه‌ای برای آینده، می‌توانند مسیر تحقیقات بعدی را روشن کنند و به بهبود کیفیت زندگی خانوادگی کمک کنند.

راهکارهای عملی برای زوجین: گام‌هایی برای یک زندگی مشترک شادتر

برگزاری کارگاه‌های آموزشی: شرکت منظم در کارگاه‌های مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و مدیریت استرس برای تقویت توانمندی‌های لازم. این کارگاه‌ها می‌توانند به زوجین ابزارهای عملی برای ساختن یک رابطه قوی‌تر را ارائه دهند.

مشاوره پیشگیرانه: مراجعه به مشاوران خانواده نه تنها در زمان بحران، بلکه به عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای حفظ سلامت رابطه. مشاوره می‌تواند به زوجین کمک کند تا مشکلات کوچک را قبل از بزرگ شدن حل کنند.

ایجاد سنت‌های خانوادگی: تعریف و حفظ سنت‌ها و آیین‌های خاص خانوادگی که به تقویت پیوند عاطفی و ایجاد خاطرات مشترک کمک کند. این سنت‌ها می‌توانند به رابطه عمق و معنا ببخشند.

تمرین مهارت‌های ارتباطی: تمرین روزانه مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، ابراز قدردانی و بیان احساسات به شیوه‌ای سازنده. این تمرینات کوچک، می‌توانند تغییرات بزرگی در کیفیت رابطه ایجاد کنند.

مدیریت زمان مشترک: برنامه‌ریزی برای صرف زمان باکیفیت با یکدیگر، بدون حضور عوامل مزاحم مانند گوشی یا تلویزیون. این زمان‌های باکیفیت، سوخت لازم برای رشد رابطه را فراهم می‌کنند.

پیشنهادهای برای نهادهای اجتماعی: ساختن جامعه‌ای خانواده‌محور

آموزش پیش از ازدواج: توسعه برنامه‌های جامع آموزشی برای جوانان در آستانه ازدواج، با تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی و مدیریت زندگی مشترک. این آموزش‌ها می‌توانند به جوانان کمک کنند تا با آمادگی بیشتری وارد زندگی مشترک شوند.

حمایت از خانواده‌ها: ایجاد مراکز حمایتی و مشاوره‌ای برای خانواده‌ها، با ارائه خدمات رایگان یا ارزان قیمت. این مراکز می‌توانند به خانواده‌ها در مواجهه با چالش‌ها کمک کنند.

تولید محتوای آموزشی: تولید کتاب‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های رادیو و تلویزیونی با محوریت تقویت روابط خانوادگی. این محتواها می‌توانند آگاهی عمومی را افزایش دهند و الگوهای مثبت را ترویج کنند.

پژوهش‌های کاربردی: حمایت از پژوهش‌های کاربردی در زمینه روابط خانوادگی و تخصیص بودجه کافی برای این منظور. این پژوهش‌ها می‌توانند به توسعه راهکارهای مؤثرتر کمک کنند.

آموزش مربیان: تربیت مربیان و مشاوران متخصص در زمینه روابط زناشویی با تأکید بر رویکردهای مبتنی بر شواهد علمی. این مربیان می‌توانند به عنوان راهنما در کنار خانواده‌ها باشند.

منابع

*قرآن

۱. احمدی، س.، فیروزی، م. (۱۴۰۰). بررسی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی در زوجین شهر تهران. فصلنامه پژوهش خانواده و ازدواج، ۱۷(۲)، ۱۲۵-۱۴۴.
۲. ایران پور، محسن، علی غفارزاده؛ مهارت‌های گفتگوی مؤثر بین زن و شوهر از منظر آموزه‌های دینی و روان‌شناختی، سال اول، ش سوم، صص ۸۷-۱۳۹۹، ۱۰۷.
۳. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶) تصنیف غررالحکم و درر الکلم . قم: دفتر تبلیغات، چاپ اول.
۴. حسینی، ن، شریفی، ر. (۱۳۹۸). بررسی نقش ارتباطات تصویری بر صمیمیت زوجین. پژوهش‌های نوین ارتباطات، ۹(۳)، ۵۵-۷۴.
۵. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ق) وسائل الشیعه. قم: مؤسسه‌ی آل‌البیت علیهم السلام، چاپ اول.
۶. رضوی، ف.، طاهری، م. (۱۳۹۷). سبک‌های ارتباطی و کیفیت روابط زناشویی. پژوهشنامه روان‌شناسی کاربردی، ۹(۳)، ۱۸۵-۲۰۲.

۷. کاظمی، ح.، عبدی، س.، مرادی، الف. (۱۳۹۹). استفاده از پیام‌رسان‌های اجتماعی و اثر آن بر کیفیت روابط زوجین. مطالعات روان‌شناسی خانواده، ۱۱(۲)، ۱۰۵-۱۲۲.
۸. کریمی، ز.، حسینی، م.، رحمانی، ح. (۱۳۹۸). رابطه مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی. مجله علوم رفتاری ایران، ۱۳(۴)، ۲۵۰-۲۶۶.
۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق) الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامية، چاپ چهارم.
۱۰. گری، جان، (۱۳۷۵)، روش‌های پیشرفته‌ی زناشویی، ترجمه‌ی فرشته‌صالحی، تهران، چاپ اول.
۱۱. محمدی، س.، رفیعی، م. (۱۴۰۰). تاثیر ابزارهای مدیریت زمان و وظایف بر کاهش تعارضات خانوادگی. مدیریت خانواده و سبک زندگی، ۵(۱)، ۳۳-۵۲.
۱۲. موسوی، ع.، قنبری، ش. (۱۳۹۹). تحولات فرهنگی و تأثیر آن بر روابط خانوادگی. مجله جامعه‌شناسی ایران، ۲۱(۱)، ۸۹-۱۰۵.
۱۳. میلر، شراد؛ می‌لر، فیلیس؛ نانالی، آلام؛ واکمن، دانیل. (۱۸۳۸). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (حرف زدن و گوش دادن به هم‌دیگر). ترجمه‌ی فرشاد بهاری. تهران: رشد، چاپ اول.
۱۴. نوری، پ.، عباسی، ع. (۱۴۰۱). نقش رسانه‌های اجتماعی در فاصله یا نزدیکی زوجین. پژوهش‌های نوین ارتباطات، ۱۰(۲)، ۶۵-۸۲.
۱۵. ناصری، م.، نوروزی، ف. (۱۳۹۶). نقش کلیشه‌های جنسیتی در تعارضات زناشویی. مطالعات اجتماعی-فرهنگی زنان، ۸(۲)، ۴۵-۶۸.