MEJDS. 2021; 11:192.

Published online 2022 Feb. **Original Article**

Life Skills Training on the Components of Marital Satisfaction in Married Women

Muhammadi Vand MH[1], *Beyrami M[2,3], Nazari V[4], Ghaffari O[4]

Author Address
1. PhD Student in Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran;
2. Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran;
3. Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran;
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
***Corresponding author's email:** M.Bayrami@tabrizu.ac.ir

Received: 2021 November 29; **Accepted:** 2022 February 16

Abstract

Background & Objectives: Marital satisfaction is among the factors in advancing and finding life goals and a more fundamental pillar of mental health in the family. Marital satisfaction can be considered as a psychological condition, i.e., precarious in the first years of life, and relationships are at a higher risk. Increasing divorce and marital dissatisfaction on the one hand and the request of couples to improve marital relations and increase intimacy, on the other hand, indicate the need for spouses to intervene and expert training concerning marital satisfaction. Improving marital satisfaction by teaching essential life skills is among the strategies that couples can use to manage their feelings, thoughts, and behaviors. Life skills increase couples' adaptation to the environment and its challenges and enable them to correspond with family, work effectively, and social environment issues efficiently. Thus, the present study aimed to determine the effects of life skills training on the components of marital satisfaction in married women.

Methods: This was a quasi–experimental study with a pretest–posttest design and a control group design. The statistical population includes married women referring to counseling centers in Marand City, Iran, due to marital problems in 2020. Of them, 30 individuals with lower marital satisfaction on the ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMSS; Fowers & Olson, 1993) (conducted by the facilitator) were selected by the convenience sampling method and randomly placed into two groups. The inclusion criteria were having marital problems, including marital dissatisfaction diagnosed through the EMSS; no history of psychotherapy before the intervention; keeping the type and dose of the used drug constant during the research; the age of ≥18–50 years; satisfaction to participate in the research and providing a written informed consent form; absence of psychotic disorders and substance abuse. The experimental group received eight 60–minute weekly life skills training sessions; however, no intervention was performed for the control group. In pretest and posttest, the EMSS was performed. To analyze the obtained data, descriptive statistics, including mean and standard deviation and inferential statistics, including one–way univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) was used in SPSS at the significance level of 0.05.

Results: The obtained results suggested that the mean scores of the components of marital satisfaction, including ideal distortion (p=0.022), financial management (p=0.042), family and friends (p=0.004), communication (p=0.034), sexual relationship (p=0.047), religious orientation (p=0.001), conflict resolution (p=0.005), children and parenting (p=0.045), and equalitarian roles (p=0.042) in married women in the experimental group, compared to their counterparts in the control group significantly improved at posttest. However, personality problems (p=0.275) and leisure activities (p=0.178) did not present any significant difference. Furthermore, in the general index of marital satisfaction, a significant difference was observed at posttest between the study groups (p=0.041)

Conclusion: According to the research findings, life skills training effectively affects the marital satisfaction of married women. Therefore, life skills training program can be used as a suitable measure to increase marital satisfaction in couples.

Keywords: Life skills training, Marital satisfaction, Conflict resolution.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۱۹۲.

انتشار برخط بهمن ماه ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های رضایت زناشویی زنان متأهل

محمدحسین محمدی وند[۱]، *منصور بیرامی[۲،۳]، وکیل نظری[۴]، عذرا غفاری[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۲. استاد، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۳. استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** T.M.Bayrami@tabrizu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۸ آذر ۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۷ بهمن ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: براساس پژوهش‌های قبلی، مداخلات روان‌شناختی متعددی بر رضایت زناشویی مؤثر است. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های رضایت زناشویی زنان متأهل انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ پژوهش را زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهرستان مرند در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند که با روش نمونه‌گیری دردسترس، تعداد سی نفر از زنان واجد شرایط داوطلبانه وارد مطالعه شدند. سپس به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش آموزش مهارت‌های زندگی را در طی هشت جلسهٔ هفتگی به‌مدت شصت دقیقه دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه مداخله‌ای انجام نگرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از فرم کوتاه مقیاس رضایت زناشویی انریچ (فاورز و اولسون، ۱۹۹۳) استفاده شد. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری برای آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی، در مرحلهٔ پس‌آزمون به‌طور معناداری باعث افزایش میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش، شامل تحریف آرمانی (p=۰/۰۲۲)، ارتباط (p=۰/۰۳۴)، حل تعارض (p=۰/۰۰۵)، مدیریت مالی (p=۰/۰۴۲)، رابطهٔ جنسی (p=۰/۰۴۷)، فرزندان و فرزندپروری (p=۰/۰۴۵)، خانواده و دوستان (p=۰/۰۰۴)، نقش‌های مساوات‌طلبی (p=۰/۰۴۲) و جهت‌گیری مذهبی (p=۰/۰۰۱) و خرسندی زناشویی (p=۰/۰۴۶) (به‌جز خرده‌مقیاس‌های مسائل شخصیتی (p=۰/۲۷۵) و فعالیت‌های اوقات فراغت (p=۰/۱۷۸)) درمقایسه با گروه گواه شد. همچنین در شاخص کلی رضایت زناشویی، تفاوت معناداری در پس‌آزمون بین دو گروه مشاهده شد (p=۰/۰۴۱)

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل اثربخش است؛ ازاین‌رو می‌توان از این برنامهٔ آموزشی به‌عنوان برنامه‌ای مناسب به‌منظور افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، حل‌تعارض.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

۱ مقدمه

رضایت زناشویی[1] یکی از عوامل پیشروی و یافتن هدف‌های زندگی و ستون اساسی‌تر سلامت روانی افراد در خانواده است. رضایت زناشویی اصطلاحی از وجود ارتباطی دوستانه همراه با احساس تفاهم و درک یکدیگر و وجود تساوی منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زن و شوهر است (۱). رضایت زناشویی را می‌توان به‌صورت وضعیتی روان‌شناختی در نظر گرفت که در سال‌های اول زندگی بسیار ناپایدار است و ارتباط‌ها در جایگاه خطر بیشتری قرار دارد (۲). نتایج نشان می‌دهد، در حدود دوسوم ازدواج‌ها در سطح جهان منتهی به طلاق[2] شده است (۳). همچنین پژوهشی مشخص کرد، از علل مهم به‌وجودآورندهٔ بسیاری از بیماری‌ها و کژکارکردی‌های روانی[3] ، ازدواج‌های متأثر از نارضایتی‌ها و تعارض‌های مخرب زناشویی است؛ چنان‌که در سال‌های اخیر افزایش نارضایتی زناشویی و پیامد آن یعنی طلاق‌های ناخواسته مشاهده می‌شود (۴). در همین راستا نتایج تحقیقی، برگزاری برنامهٔ آموزش‌های مهارت‌های زندگی[4] را در راستای افزایش و بهبود رضایت از زندگی زناشویی پیشنهاد داد (۵).

افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و درخواست زنان و شوهران برای بهترشدن ارتباطات زناشویی و بیشترشدن صمیمیت از سوی دیگر، نشان‌دهندهٔ نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های کارشناسی در حوزهٔ رضایت زناشویی است (۶)؛ ازاین‌رو ضروری است که مشکلات مربوط به رضایت زناشویی به‌موقع شناسایی و درمان شود.

از علل بسیار مهمی که فعالیت مؤثر خانواده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، احساس راضی‌بودن اعضای خانواده، به‌خصوص زن و شوهر از همدیگر است. رضایت زناشویی به‌معنای برابربودن انتظاراتی است که افراد از زندگی زناشویی دارند و هر آنچه در زندگی مشترک خود از تجربه به‌دست آورده‌اند (۷). رضایت زناشویی به‌صورت کارکرد و رفتار بهتر زن و شوهر براساس وظیفه‌های قدیمی و متداول و قانونی تعیین می‌شود و برای هریک از زن و شوهر به‌شکل قانون خانواده و خرده‌فرهنگ است. رضایت زناشویی را احساس شادمانی، رضایت و احساس لذت توسط زن یا شوهر در زمانی که همهٔ جوانب ازدواج خود را در نظر بگیرد، تعریف می‌کنند؛ رضایت، جنبه‌ای نگرشی است (۸). بر این اساس رضایت به‌عنوان ویژگی برای زن و شوهر محسوب می‌شود. براساس تعریفی که از اصطلاح رضایت زناشویی شده است، درواقع زن و شوهر از قسمت‌های مختلف ارتباط زناشویی خود نگرشی مثبت و لذت‌بخش دارند (۹). مطابق با نظر الک و همکاران، درک زن و شوهر از مقیاس، شدت و دامنهٔ مشکلات موجود در روابط نشان‌دهندهٔ سطوح رضایت زناشویی آن‌ها است (۱۰). رضایتمندبودن رابطه‌های میان زن و شوهر ازطریق علاقهٔ متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم با یکدیگر اندازه‌گیری می‌شود (۱۱).

برای داشتن رابطه‌ای رضایتمندانه و صمیمی بین زوجین، باید آن‌ها از مهارت‌های لازم برای زندگی برخوردار باشند. اولیا و همکاران بیان کردند، یاددادن مهارت‌های زندگی زناشویی، باعث بهترشدن روابط جنسی، حل تعارضات، ارتباطات، توافق مذهبی و عملکرد اجتماعی، تفریحات و به‌طور کلی رضایت زناشویی خواهد شد (۱۲). مهارت‌های زندگی، از آن دسته توانایی‌های روانی‌اجتماعی است که به افراد برای بهتر زندگی‌کردن و روبه‌روشدن مؤثر با مشکلات زندگی کمک می‌کند. کسب مهارت‌های زندگی این توانایی را به شخص می‌دهد تا در رابطه با افراد دیگر، اجتماع محل زندگی‌اش، فرهنگ جامعه و محیط اطرافش، مثبت و سازگارانه رفتار و عمل کند و سبب می‌شود سلامت روانی خود را مهیا سازد (۱۲). اشخاص دریافت‌کنندهٔ آموزش مهارت‌های زندگی، در زندگی خود آگاهانه‌تر عمل می‌کنند و به توانایی‌های خود آگاه هستند. آن‌ها با پذیرفتن توانایی‌ها و قبول‌کردن خود مطمئن باشند که با تلاش و کوشش می‌توانند به پیشرفت خوب و بهتری برسند (۱۳). از اهداف آموزش مهارت‌های زندگی این است که باعث بیشترشدن توانایی‌های روانی، اجتماعی و پرورش افراد خلاق می‌شود و همین اشخاص خلاق می‌توانند به تولید افکار و اندیشه‌های تازه در اجتماع بپردازند (۱۴).

آموزش مهارت‌های زندگی به‌سمت ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی حرکت می‌کند و درنتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را فراهم خواهد کرد (۱۵). ناامیدی و نبود رضایت زناشویی ازجمله مسائل شایع در مُراجعان است و آموزش مهارت زندگی یکی از راه‌های مؤثر در درمان این مسائل به‌شمار می‌رود (۱۶). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در کاهش عوامل مخلِ رضایت زناشویی نظیر اعتیاد و سایر اختلال‌های روانی اثرگذار باشد. تأثیر این آموزش‌ها در کاهش مصرف سیگار، الکل و وابستگی به مواد در زوجین (۱۷)، کاهش خشونت زوجین (۱۸)، کاهش علائم و نشانه‌های منفی روان‌پریشی‌های کنشی زوجین (۱۵)، کاهش علائم اختلال‌های رفتاری و سازگاری هیجانی (۱۹) و تصویر از خود، سازگاری اجتماعی و هیجانی خودکارآمدی و کاهش اضطراب و پیشگیری از بی‌بندوباری جنسی زوجین (۱۴) مشخص شده است. آموزش مهارت‌های زندگی، حرمت به خود را افزایش می‌دهد و نیز باعث بیشترشدن انعطاف‌پذیری درمقابل تغییرات می‌شود (۲۰). آلبرتن و همکاران نشان دادند، آموزش مهارت‌های زندگی، توانایی افراد را در مدیریت مسائل و مشکلات افزایش می‌دهد (۲۱).

یادگیری مهارت‌های زندگی باعث می‌شود قدرت سازگاری انسان افزایش یابد و فرد می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر قبول کند و توانمندی‌های خود را نشان دهد؛ همچنین از خسارت‌های ناشی‌از ناتوانی در حل مشکلات، در امان می‌ماند (۱۵). مهارت‌های زندگی، ازطریق دو روش آموزش و تجربه کسب می‌شود و مراحلی را طی می‌کند که ثبات در شخصیت فرد و عمق در هویت را به‌وجود می‌آورد؛ به‌علاوه فرهنگ فردی را توسعه می‌دهد و آن را سر و سامان می‌بخشد و درنهایت سبب رضایتمندی و موفقیت در زندگی می‌شود. مهارت‌های زندگی حاوی تعداد زیادی از توانایی‌هایی است که سازش‌داشتن با مشکلات را افزایش می‌دهد و رفتارها و عملکردهای مثبت و کارآمد را در افراد بهبود می‌بخشد. بر همین اساس

1. Marital Satisfaction
2. Divorce
3. Psychological disorders
4. Life skills

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

افراد توانایی آن را پیدا می‌کنند تا نقش‌های مربوط به مسئولیت اجتماعی خود را بپذیرند و با کشمکش‌ها و مشکلات زندگی به‌شکل موفقیت‌آمیزی روبه‌رو شوند؛ بدون اینکه خساراتی به خود یا دیگران بزنند (۲۲). همچنین برنامه‌های آموزشی بیان‌شده می‌تواند در بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در میان زنان بهبودی ایجاد کند و این اثرات تا یک سال پایدار بماند (۲۳).

براساس نتایج پژوهش یوسفی می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های زندگی بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری مؤثر است (۲۴). نتیجه‌گیری کلی پژوهش عزیزی و همکاران این بود که توجه به نیازهای بهداشت روانی و مسائل خانوادگی زوج‌های متقاضی طلاق، نتایج مهمی در افزایش رضایت زناشویی به‌همراه دارد و ارتقای رضایت زناشویی ازطریق آموزش مهارت‌های زندگی ضروری به زوج‌ها، یکی از راهکارهای مقابله با اثرات منفی ناشی‌از طلاق است (۲۵). نتیجهٔ به‌دست‌آمده از پژوهش دهقان و همکاران مشخص کرد، آموزش‌های مهارت زندگی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان زنان همسر جانباز مؤثر است (۲۶). پژوهش احمدی و همکاران نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش رضایت زناشویی زنانی می‌شود که شوهرشان به مراکز اعتیاد و مراکز توان‌بخشی امیدیه مراجعه کرده‌اند (۲۷). پورحیدریان و همکاران در پژوهشی دریافتند، آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی تأثیر دارد و نمرات گروه آزمایش پس از دریافت مهارت‌های آموزشی به‌طور معناداری درمقایسه با نمرات قبل از آزمون و گروه شاهد افزایش یافت (۲۸). در مطالعهٔ موسوی و همکاران این نتیجه حاصل شد که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی و ارتقای مهارت‌های حل مسئله در چهار سبک اجتناب، ناتوانی، نزدیکی و خلاقیت تأثیر دارد (۲۹). پژوهش عباسی و همکاران نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود وضعیت تأهل و رضایت زناشویی در زوجین متأهل مؤثر است. موفقیت روابط خانوادگی و رضایت زناشویی عمدتاً بستگی به آگاهی زوجین دربارهٔ نقش زناشویی و والدین آن‌ها دارد. آموزش روابط زناشویی می‌تواند سازگاری را با نقش‌های مورد انتظار برای همسر فراهم کند (۳۰). در پژوهش مشتاقی، فراتحلیل مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مشخص کرد، بین اندازهٔ اثر تحقیقات بررسی‌شده باتوجه به پژوهش، جنسیت شرکت‌کنندگان، نوع موضوعات آموزش، تعداد جلسات آموزش و ویژگی و شرایط زوجین، تفاوت معناداری وجود دارد (۱۶). مطالعهٔ ویلا و دل‌پرت نشان داد، رابطهٔ معناداری بین رضایت زناشویی و مهارت‌های زندگی زوج‌های متأهل دیده می‌شود (۳۱).

اهمیت و ضرورت انجام پژوهش حاضر از آنجا مشخص می‌شود که براساس آمار منتشرشده، ایران چهارمین کشور جهان از نظر نسبت فراوانی طلاق به ازدواج است (۲۴) و نیز باتوجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون عصر کنونی، آماده‌ساختن زوجین به‌منظور مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی امری ضروری به‌نظر می‌رسد. این مهم ازطریق توانمندسازی روانی‌اجتماعی زوجین صورت می‌گیرد که برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی یکی از این برنامه‌ها است. ضرورت دارد تحقیقات کاربردی درخصوص آموزش مهارت‌های زندگی و ارائهٔ راهکارهایی برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات و ناسازگاری‌ها صورت گیرد تا در آینده از پیامدهای نامطلوب روانی‌اجتماعی طلاق و ناسازگاری زناشویی بر خانواده‌ها و فرزندانشان پیشگیری شود؛ بنابراین خلأ پژوهش در این زمینه کاملاً احساس می‌شود؛ ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های رضایت زناشویی زنان متأهل انجام گرفت.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نظر روش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. متغیر مستقل پژوهش آموزش مهارت‌های زندگی و متغیر وابسته رضایت زناشویی و خرده‌مقیاس‌های دوازده‌گانهٔ آن در نظر گرفته شد. جامعهٔ آماری را زنان متأهلی تشکیل دادند که به‌دلیل مشکلات زناشویی در نیمهٔ دوم سال ۱۳۹۹ به مراکز مشاورهٔ شهر مرند مراجعه کردند. دلاور برای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی نمونهٔ سی‌تایی یا بیشتر را برای تصمیم‌گیری دربارهٔ تعداد نمونهٔ آماری توصیه کرده است (۳۲). با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، از بین مُراجعان تعداد سی نفر با نمره‌های کمتر از ۵۰ براساس اجرای مقیاس رضایت زناشویی انریچ (۳۳) (توسط مجری و نویسندهٔ اول) و دارای رضایت زناشویی کمتر و نیز حائز ملاک‌های ورود به پژوهش، به‌عنوان نمونهٔ دردسترس به‌طور داوطلبانه وارد مطالعه شدند. سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه پانزده‌نفرهٔ آزمایشی و گواه، قرار گرفتند. ملاک‌های انتخاب مُراجعان عبارت بود از: دارابودن مشکلات زناشویی ازجمله نارضایتی زناشویی تشخیص‌داده‌شده ازطریق مقیاس رضایت زناشویی انریچ؛ نداشتن سابقهٔ درمان‌های روان‌شناختی پیش از شروع مداخله؛ ثابت نگاه‌داشتن نوع و دوز داروی مصرفی در طول پژوهش در صورت استفاده از دارو؛ داشتن حداقل ۱۸ سال سن و حداکثر ۵۰ سال؛ رضایت آزمودنی برای شرکت در پژوهش و اخذ رضایت‌نامهٔ کتبی؛ وجودنداشتن اختلالات سایکوتیک و سوءمصرف مواد.

پس از تعیین گروه نمونه و ورود آن‌ها به مطالعه و تخصیص در گروه آزمایش و گروه گواه، ابتدا در هر دو گروه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، فرم کوتاه مقیاس رضایت زناشویی انریچ[1] (۳۳) اجرا شد. سپس گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زندگی را براساس پروتکل مربوط و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی دریافت کرد. در ادامه به‌طور مجدد فرم کوتاه مقیاس رضایت زناشویی انریچ (۳۳) به‌عنوان پس‌آزمون در دو گروه اجرا شد. برای گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت.

ابزار گردآوری داده‌ها و مشخصات روش مداخله‌ای به‌شرح زیر بود.

[1]. ENRICH Marital Satisfaction Scale-Short Form

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	هدف	شرح جلسه	تکلیف
اول	شروع آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی	آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعریف ابراز وجود و بیان ضرورت و فواید آن در زندگی، به یاد آوردن موقعیت‌هایی با عمل غیرجرئت‌ورزانهٔ فرد	برقراری ارتباط در شرایط عادی و مشاهدهٔ عکس‌العمل وی در آن موقعیت‌ها
دوم	آشنایی با حقوق خود، حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب و رفتارهای سالم و ناسالم	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص آشناکردن افراد با حقوق خود ازجمله حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب و سبک‌های رفتاری سالم و ناسالم	دادن تکلیف در رابطهٔ مواجهه با موقعیت‌های جدید و عکس‌العمل به آن موقعیت‌ها
سوم	آموزش رفتار جرئت‌ورزانه و غیرجرئت‌ورزانه	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص رفتارهای مبتنی‌بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین به‌عنوان مثال بحث دربارهٔ انواع مختلف رفتار و روش‌های کنارآمدن یا تغییردادن	تمرین برای تشخیص رفتار جرئت‌ورزانه و غیرجرئت‌ورزانه، پرخاشگرانه و منفعل
چهارم	آموزش کنترل خشم	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص چرا خشمگین می‌شویم، آیا خشم مفید است، آیا خشم می‌تواند هیجانی بسیار مخرب باشد، برخی علائم خشم پنهانی و زمان ابرازکردن خشم خود	تمرین درخصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های گوناگون
پنجم	آموزش کنارآمدن با خشم	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص فواید و مضرات خشم؛ به‌عنوان مثال، تخلیهٔ فشار روانی، رهایی احساسات، دستیابی به اهداف، افزایش فواید صمیمیت و ایجاد تعارض، ابقای خشم، حصول افکار غیرمنطقی و مضرات کنارآمدن با خشم، رهنمودهایی برای ابراز خشم	تمرین در رابطه با کنارآمدن با خشم خود در محیط‌های واقعی مثل خانواده و محل کار
ششم	آموزش مهارت نه گفتن	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص نه و بله گفتن به درخواست، چرایی بایسته‌بودن بله و نه گفتن، علل ناتوانی نه گفتن	تکلیف نه گفتن در روابط متقابل و آمادگی برای بحث در جلسهٔ بعد
هفتم	آموزش کنارآمدن با انتقاد	مرور مختصر جلسهٔ قبل، گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، بحث درخصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم، برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنارآمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقادکردن	تمرین درخصوص کنارآمدن با انتقاد ازطریق شرکت در مباحث مختلف
هشتم	آموزش ابراز عقاید و نظرات، جمع‌بندی	گزارش تکلیف جلسهٔ قبل توسط افراد و دادن بازخورد، مروری بر مطالب ارائه‌شده در جلسات قبل، تأکید بر لزوم و اهمیت ابراز عقاید و نظرات، درخواست‌کردن، بله و نه گفتن در موقعیت‌های مختلف زندگی همراه با مثال‌های عملی	تمرین مکرر آموزش‌های همهٔ جلسات

ـ فرم کوتاه مقیاس رضایت زناشویی انریچ: برای سنجش رضایت زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن، مقیاس رضایت زناشویی انریچ به‌کار رفت که فرم ۴۷سؤالی آن توسط فاورز و اولسون در سال ۱۹۹۳ تهیه شد (۳۳). این ابزار به‌صورت طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس از دوازده خرده‌مقیاس تشکیل شده است که شامل تحریف آرمانی[1]، خرسندی زناشویی[2]، مسائل شخصیتی[3]، ارتباط[4]، حل تعارض[5]، مدیریت مالی[6]، فعالیت‌های اوقات فراغت[7]، رابطهٔ جنسی[8]، فرزندان و فرزندپروری[9]، خانواده و دوستان[10]، نقش‌های مساوات‌طلبی[11] و جهت‌گیری مذهبی[12] می‌شود. آزمودنی‌ها بدون توجه به بار مثبت یا منفی هر سؤال به‌صورت ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ نمره می‌گیرند و گزینه‌ها به‌ترتیب شامل کاملاً موافق، موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف و کاملاً مخالف است؛ بنابراین نمرهٔ مقیاس از صفر تا ۱۴۱ است. نمره‌های کمتر از ۳۰ نشان‌دهندهٔ نارضایتی شدید همسران از زندگی زناشویی، نمره‌های بین ۳۰تا۴۰ بیانگر رضایت‌نداشتن از روابط زناشویی، نمره‌های بین ۴۰تا۵۰ نشان‌دهندهٔ رضایت نسبی و متوسط، نمره‌های بین ۵۰تا۶۰ بیانگر رضایت،

1. Idealistic distortion
2. Marital satisfaction
3. Personality issues
4. Communication
5. Conflict resolution
6. Financial management
7. Leisure activity
8. Sexual relationship
9. Children and parenting
10. Family and friends
11. Equalitarian roles
12. Religious orientation

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

نمره‌های بین ۶۰تا۷۰ نشان‌دهندهٔ رضایت زیاد و نمره‌های بیشتر از ۷۰ بیانگر رضایت فوق‌العاده زیاد همسران از زندگی زناشویی است (۳۳). اولسون و فاورز پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفا ۰/۹۳ گزارش کردند (۳۴). درکشور ما اولین‌بار سلیمانیان، همبستگی درونی این مقیاس را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرد (۳۵). در پژوهش مهدویان، پایایی این ابزار با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی، به‌فاصلهٔ یک هفته، برای مردان ۰/۹۳۷ و برای زنان ۰/۹۴۴ و برای مردان و زنان ۰/۹۴ ، به‌دست آمد. در این پژوهش پایایی حاصل با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ محاسبه شد (۳۶). ضریب همبستگی مقیاس رضایت زناشویی انریچ با مقیاس رضایت خانوادگی[1] (اولسون و ویلسون[2]، ۱۹۸۲) از ۰/۴۱تا۰/۶۰ و با مقیاس رضایت از زندگی[3] (داینر[4] و همکاران، ۱۹۸۵) از ۰/۳۲تا۰/۴۱ بودکه نشانهٔ روایی سازه است. همهٔ خرده‌مقیاس‌های مقیاس رضایت زناشویی انریچ، زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این مطلب نشان می‌دهد که این مقیاس از روایی ملاک خوبی برخوردار است (۳۴).

ـ آموزش مهارت‌های زندگی: در تحقیق حاضر آموزش مهارت‌های زندگی در طی هشت جلسهٔ هفتگی به‌مدت شصت دقیقه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی انجام پذیرفت. برای بررسی روایی محتوایی جلسات از نظر پنج استاد روان‌شناس با مدرک دکتری و حداقل پایهٔ استادیاری و هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی استفاده شد و حاکی‌از روایی محتوایی مطلوب جلسات بود. در جلسهٔ اول فرم کوتاه مقیاس رضایت زناشویی انریچ (۳۳) به‌صورت پیش‌آزمون به گروه آزمایش و هم‌زمان به گروه گواه داده شد. خلاصهٔ جلسات آموزشی به‌شرح جدول ۱ است.

در این پژوهش به‌منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری یک‌طرفه به‌کمک نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۴ استفاده شد؛ اما قبل از انجام این آزمون لازم بود پیش‌فرض‌های آن بررسی شود. برای این منظور، آزمون‌های شاپیرو ـ ویلک، لون و بررسی معناداری بتای اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در مدل رگرسیون خطی به‌کار رفت. سطح معناداری برای تمامی آزمون‌ها ۰/۰۵ لحاظ شد.

۳ یافته‌ها

براساس نتایج به‌دست‌آمده میانگین و انحراف معیار سنی زنان شرکت‌کننده در گروه آزمایش ۳/۵±۳۹ سال و در گروه گواه ۳/۸±۳۷/۲۳ سال بود. تعداد ۵ نفر (۳۳درصد) از آزمودنی‌های گروه آزمایش دارای تحصیلات کمتر از دیپلم، ۶ نفر (۴۰درصد) دارای مدرک دیپلم، ۳ نفر (۲۰درصد) دارای مدرک لیسانس و ۱ نفر (۷درصد) دارای مدرک بیشتر از لیسانس بودند. در گروه گواه ۴ نفر (۲۷ درصد) تحصیلات کمتر از دیپلم، ۵ نفر (۳۳درصد) دیپلم، ۳ نفر (۲۰ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۰ درصد) تحصیلات بیشتر از لیسانس داشتند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار رضایت زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های مطالعه‌شده

متغیر	مرحله	گروه آزمایش		گروه گواه		Z	مقدار p
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
تحریف آرمانی	پیش‌آزمون	۴/۲۶	۱/۹۴	۴/۲۶	۱/۹۵	۰/۴۳۱	۰/۹۹۲
	پس‌آزمون	۸/۴۶	۱/۹۶	۴/۸۶	۲/۱۵	۰/۸۶۲	۰/۳۲۲
خرسندی زناشویی	پیش‌آزمون	۱۱/۷۳	۲/۷۹	۱۱/۲۶	۳/۵۳	۰/۵۹۹	۰/۸۶۵
	پس‌آزمون	۱۵/۰۰	۳/۱۳	۱۱/۶۰	۳/۲۰	۰/۵۲۵	۰/۱۴۶
مسائل شخصیتی	پیش‌آزمون	۴/۹۳	۱/۳۸	۴/۳۷	۱/۹۳	۰/۵۸۵	۰/۸۸۴
	پس‌آزمون	۵/۴۰	۱/۸۵	۴/۳۲	۱/۶۰	۰/۵۸۹	۰/۲۷۵
ارتباط	پیش‌آزمون	۶/۶۰	۱/۶۸	۷/۶۲	۱/۶۸	۰/۶۲۰	۰/۸۳۷
	پس‌آزمون	۸/۴۰	۱/۴۳	۷/۶۸	۱/۵۹	۰/۶۲۰	۰/۴۳۴
حل تعارض	پیش‌آزمون	۶/۱۳	۱/۴۳	۶/۱۸	۱/۴۷	۰/۸۱۲	۰/۵۲۵
	پس‌آزمون	۸/۸۶	۲/۲۴	۶/۳۳	۲/۴۳	۰/۸۱۲	۰/۳۰۵
مدیریت مالی	پیش‌آزمون	۵/۳۳	۱/۸۷	۵/۰۳	۱/۶۹	۰/۸۲۰	۰/۵۱۲
	پس‌آزمون	۷/۰۰	۱/۷۰	۵/۴۹	۱/۸۱	۰/۸۲۰	۰/۱۴۲
فعالیت‌های اوقات فراغت	پیش‌آزمون	۴/۶۶	۱/۷۱	۴/۲۷	۱/۷۱	۰/۴۰۵	۰/۹۹۷
	پس‌آزمون	۶/۱۰	۱/۵۳	۴/۶۵	۱/۴۳	۰/۷۸۷	۰/۱۷۸
رابطهٔ جنسی	پیش‌آزمون	۴/۴۰	۱/۸۱	۴/۵۳	۱/۸۰	۰/۸۸۲	۰/۴۱۸
	پس‌آزمون	۶/۳۲	۱/۳۱	۴/۴۰	۱/۶۵	۰/۸۸۲	۰/۲۴۷
فرزندان و فرزندپروری	پیش‌آزمون	۵/۶۰	۱/۳۹	۵/۶۲	۱/۳۹	۱/۰۸	۰/۲۵۱
	پس‌آزمون	۷/۵۳	۱/۹۲	۶/۱۱	۱/۶۹	۰/۵۲۵	۰/۶۴۵
خانواده و دوستان	پیش‌آزمون	۵/۱۳	۱/۵۷	۴/۹۴	۱/۵۸	۰/۴۲۴	۰/۹۹۴

1. Family Satisfaction Scale
2. Olson & Wilson
3. Satisfaction with Life Scale
4. Dyner

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

نقش‌های مساوات‌طلبی	پس‌آزمون	۷/۷۳	۱/۵۲	۵/۱۳	۱/۶۳	۱/۰۰۰	۰/۱۰۴
	پیش‌آزمون	۶/۰۲	۱/۵۹	۶/۲۱	۱/۵۹	۰/۴۵۴	۰/۹۸۶
	پس‌آزمون	۷/۸۹	۱/۵۳	۶/۰۸	۱/۵۹	۰/۳۵۶	۰/۳۴۲
جهت‌گیری مذهبی	پیش‌آزمون	۲/۰۶	۰/۸۸	۲/۲۱	۱/۰۰	۰/۶۰۸	۰/۸۵۴
	پس‌آزمون	۳/۹۲	۰/۹۳	۲/۰۸	۰/۸۹	۰/۶۸۰	۰/۳۰۱
شاخص رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۷۲/۹۳	۱۸/۳۹	۷۳/۸۰	۱۹/۴۱	۰/۶۶۴	۰/۷۶۹
	پس‌آزمون	۹۲/۴۶	۱۶/۰۹	۷۳/۱۳	۱۵/۷۸	۰/۶۰۸	۰/۳۴۱

براساس اطلاعات جدول ۲، میانگین مسائل شخصیتی گروه آزمایش که در مرحلهٔ پیش‌آزمون برابر با ۴/۹۳ بود، در مرحلهٔ پس‌آزمون به‌میزان اندکی افزایش یافت و به ۵/۴۰ رسید. این تغییرات افزایشی درمقایسه با میانگین گروه گواه، در دو مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون چشمگیر نبود؛ اما ملاحظه می‌شود که در ده خرده‌مقیاس، میانگین‌های نمرات پس‌آزمون درمقایسه با پیش‌آزمون تغییر یافت و افزایش پیدا کرد؛ مثلاً میانگین خرده‌مقیاس حل تعارض از ۶/۱۳ در پیش‌آزمون به ۸/۸۶ در پس‌آزمون تغییر یافت؛ اما میانگین‌های نمرات پس‌آزمون گروه گواه درمقایسه با پیش‌آزمون تغییر چشمگیری نداشت.

به‌منظور تحلیل استنباطی داده‌ها، روش تحلیل کوواریانس به‌کار رفت. قبل از انجام تحلیل کوواریانس، برای رعایت پیش‌فرض‌های آن از آزمون‌های شاپیرو ـ ویلک و لون استفاده شد. فرض نرمالیتی در مرحلهٔ پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه رد نشد؛ به‌عبارتی توزیع داده‌ها نرمال بود (p>۰/۰۵). براساس آزمون لون و معنادارنبودن آن، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد (p>۰/۰۵). معنادارنبودن بتای اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در مدل رگرسیون خطی حکایت از همگنی شیب خطوط رگرسیون داشت (p>۰/۰۵).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی گروه‌ها

خرده‌مقیاس	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	df	ضریب اتا
تحریف آرمانی	۱۵۸/۷۰۰	۵/۸۶۱	۰/۰۲۲	۱	۰/۱۷۸
خرسندی زناشویی	۹۸/۰۳۸	۴/۳۸۹	۰/۰۴۶	۱	۰/۱۴۰
مسائل شخصیتی	۵۸/۸۰۰	۱/۲۴۴	۰/۲۷۵	۱	۰/۰۴۴
ارتباط	۵۸/۸۰۰	۴/۹۶۹	۰/۰۳۴	۱	۰/۱۵۵
حل تعارض	۷۱۰/۵۳۳	۹/۴۸۴	۰/۰۰۵	۱	۰/۲۶۰
مدیریت مالی	۱۰۰/۸۳۳	۴/۵۶۱	۰/۰۴۲	۱	۰/۱۴۵
فعالیت‌های اوقات فراغت	۸۳/۳۳۳	۱/۹۱۶	۰/۱۷۸	۱	۰/۰۶۶
رابطهٔ جنسی	۱۷۲/۸۰۰	۴/۳۵۲	۰/۰۴۷	۱	۰/۱۳۹
فرزندان و فرزندپروری	۳۶۰/۵۳۳	۴/۴۴۰	۰/۰۴۵	۱	۰/۱۴۱
خانواده و دوستان	۵۵۴/۷۰۰	۹/۷۵۹	۰/۰۰۴	۱	۰/۲۶۵
نقش‌های مساوات‌طلبی	۲۰۸/۰۳۳	۴/۵۸۰	۰/۰۴۲	۱	۰/۱۴۵
جهت‌گیری مذهبی	۳۸۰/۰۳۳	۷/۶۶۶	۰/۰۰۱	۱	۰/۲۲۱
شاخص رضایت زناشویی	۷۹۷۷۹/۶۰۴	۴/۶۱۲	۰/۰۴۱	۱	۰/۱۴۶

برای بررسی الگوهای تفاوت از تحلیل کوواریانس به‌شرح جدول ۳ استفاده شد. در جدول ۳ مقدار F (در ستون سوم) تأثیر متغیر مستقل را نشان می‌دهد؛ یعنی پس از خارج‌کردن تأثیر پیش‌آزمون، وجود اختلاف معنادار بین میانگین نمرات گروه آزمایش و گروه کنترل، در پس‌آزمون مشخص می‌شود. با درنظرگرفتن سطوح معناداری آزمون F مشاهده شد، نتیجهٔ تحلیل کوواریانس در خرده‌مقیاس‌های تحریف آرمانی (p=۰/۰۲۲)، ارتباط (p=۰/۰۳۴)، حل تعارض (p=۰/۰۰۵)، مدیریت مالی (p=۰/۰۴۲)، رابطهٔ جنسی (p=۰/۰۴۷)، فرزندان و فرزندپروری (p=۰/۰۴۵)، خانواده و دوستان (p=۰/۰۰۴)، نقش‌های مساوات‌طلبی (p=۰/۰۴۲) و جهت‌گیری مذهبی (p=۰/۰۰۱)، خرسندی زناشویی (p=۰/۰۴۶) و شاخص کلی رضایت زناشویی (p=۰/۰۴۱) معنادار بود؛ بنابراین ملاحظه می‌شود در ده خرده‌مقیاس و نیز شاخص رضایت زناشویی، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه گواه وجود داشت. به بیان دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی توانست این خرده‌مقیاس‌ها را ارتقا دهد؛ اما در دو خرده‌مقیاس مسائل شخصیتی و فعالیت‌های اوقات فراغت، نتیجهٔ آزمون معنادار نبود (به‌ترتیب p=۰/۲۷۵ و p=۰/۱۷۸).

همچنین مقدار مجذور اتا نشان‌دهندهٔ آن بود که درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در هریک از متغیرها (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون) ناشی‌از اجرای متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) بوده است. بیشترین اندازهٔ اثر مربوط به خرده‌مقیاس رابطه با خانواده و دوستان (۰/۲۶۵) و کمترین اندازهٔ اثر مربوط به خرده‌مقیاس مسائل شخصیتی (۰/۰۴۴) بود.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل بود. نتایج این مطالعه نشان داد، میانگین

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

کلی نمرات حاصل از مقیاس رضایت زناشویی انریچ، قبل از آموزش کمتر از میانگین نمرات بعد از آموزش بود؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل تأثیر داشته است و گروه آزمایش به‌مراتب نمرات بهتری درمقایسه با گروه گواه در رضایت زناشویی زنان متأهل داشتند. این مطلب مشخص می‌کند، آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود رضایت زناشویی زنان متأهل شده است؛ درحالی‌که شرکت‌کنندگانی که آموزش دریافت نکردند، تفاوت معناداری در نمرات رضایت زناشویی نشان ندادند.

نتایج به‌دست‌آمده از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی با یافته‌های حاصل از تحقیق یوسفی دربارهٔ تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری (۲۴)، همسوست . یافته‌ها با تحقیق عزیزی و همکاران (۲۵) نیز همسوست. آن‌ها دریافتند، ارتقای رضایت زناشویی ازطریق آموزش مهارت‌های زندگی ضروری به زوج‌ها، یکی از راهکارهای مقابله با اثرات منفی ناشی‌از طلاق است. همچنین نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش دهقان و همکاران مبنی‌بر تأثیر آموزش‌های مهارت زندگی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان زنان همسر جانباز (۲۶)، مطالعهٔ موسوی و همکاران مبنی‌بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی و ارتقای مهارت‌های حل مسئله در چهار سبک اجتناب، ناتوانی، نزدیکی و خلاقیت (۲۹) و پژوهش عباسی و همکاران مبنی‌بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود وضعیت تأهل و رضایت زناشویی در زوجین متأهل (۳۰) همخوان است. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج مطالعهٔ احمدی و همکاران (۲۷) نیز همسوست. آن‌ها نشان دادند، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش رضایت زناشویی زنانی می‌شود که شوهرشان به مراکز اعتیاد و مراکز توان‌بخشی امیدیه مراجعه کرده‌اند. همچنین نتایج با پژوهش پورحیدریان و همکاران (۲۸) همسوست. در تحقیق آن‌ها مشخص شد، آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی تأثیر دارد و نمرات گروه آزمایش پس از دریافت مهارت‌های آموزشی، به‌طور معناداری درمقایسه با نمرات قبل از آزمون و گروه گواه افزایش یافت. نتایج حاصل از آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود. نتایج با یافتهٔ پژوهش هالدفورد و بادنمان (۳۷) همسوست. متغیر رضایت زناشویی، تحریف آرمانی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی، جهت‌گیری مذهبی و خرسندی زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. بهبود نمرات پس از انجام آموزش بیانگر بهبود وضعیت افراد آزمودنی گروه آزمایش در خرده‌مقیاس‌های یادشده غیر از خرده‌مقیاس‌های فعالیت‌های اوقات فراغت و مسائل شخصیتی بود. نتایج حاصل در خرده‌مقیاس‌های مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت و جهت‌گیری مذهبی زوجین با نتایج پژوهش عزیزی و همکاران (۲۵) همسوست.

یافتهٔ درخورتوجه در این پژوهش، تأثیرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی در حیطهٔ رضایت زناشویی، مدیریت مالی، خانواده و دوستان، ارتباط، خرسندی زناشویی، روابط جنسی، جهت‌گیری مذهبی، حل تعارض، فرزندان و فرزندپروری و نقش‌های مساوات‌طلبی بود. تغییرات حاصل از این آموزش‌ها در ده خرده‌مقیاس رضایت زناشویی معنادار به‌دست آمد و نشان‌دهندهٔ تأثیرگذاری این رویکرد آموزشی بر حیطه‌های ارتباط زناشویی بود. براساس آنچه ذکر شد، اغلب این ابعاد، در سایر پژوهش‌ها مطالعه شده و تأثیرات مثبت چنین آموزش‌هایی بر کیفیت زندگی آن‌ها به تأیید رسیده است. از موضوعات مهم‌تر، تغییر و تعدیل ساختار شناختی زوجین است که می‌توان تأثیر جانبی آن را در نمرات خرده‌مقیاس‌هایی مانند ارتباط با خانواده و دوستان و ارتباطات زناشویی مشاهده کرد (۲۹). برنامهٔ آموزشی در ارتباط بین‌فردی و مهارت حل تعارض زوج‌ها نشان داد، شرکت‌کنندگان در برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی، سطوح بالاتری از ارتباط مثبت و سطوح پایین‌تری از ارتباطات مخرب را درمقایسه با گروه گواه دارند (۳۸).

به‌علاوه برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تأثیرات مثبتی بر افزایش تفکر منطقی و تصحیح انتظارات زوج‌ها از ازدواج داشت. دورهٔ آموزش مهارت‌های زندگی بر خرده‌مقیاس‌های نحوهٔ گذران اوقات فراغت و مسائل شخصیتی تأثیرگذار نبود. به‌نظر می‌رسد موضوعاتی چون مسائل شخصیتی، مطالبی است که نمی‌شود آن را طی هفت، هشت یا ده جلسه آموزش تغییر داد. همانند پژوهش‌های انجام‌شده، رابطهٔ جنسی از موضوعاتی بود که در تمام پژوهش‌ها بعد از چند جلسه آموزش بهبود یافت (۱۴)؛ اما این دوره‌های آموزشی تأثیر معناداری بر ابعادی از ارتباط بین زوج‌ها گذاشت؛ مانند احساس رضایت فردی و زناشویی در برنامهٔ ارتقای رضایت زندگی و ابراز محبت آن‌ها که می‌تواند تأثیرپذیری ضعیف‌تری از شرایط بیرونی ازجمله فرزندان داشته باشد. اگرچه زوج‌های شرکت‌کننده در پایان این دوره‌ها ممکن است همچنان دربارهٔ نحوهٔ برخورد یکدیگر با فرزندان اختلاف داشته باشند، نمرات خرده‌مقیاس حل تعارض نشان می‌دهد، آنان آموخته‌اند که چگونه با این اختلافات کنار بیایند (۳۹)؛ بنابراین می‌توان گفت، کاربرد شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر بسزایی بر رضایت زنان از ارتباط با شوهر و زندگی زناشویی آن‌ها دارد.

همچنین نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود روابط خانواده و دوستان زنان متأهل گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه مؤثر بود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش آکاردینو و جورنی (۴۰) همخوان است. روابط خانواده و دوستان، ارزیابی احساسات و علایق مربوط به خویشاوندان، فامیل و دوستان و میزان صرف وقت با آن‌ها را ارزیابی می‌کند. نمرهٔ بیشتر بیانگر سازگاری و راحتی در روابط خانواده و دوستان است و نمرهٔ کمتر وجود زمینه‌های تعارض را در روابط نشان می‌دهد. لوئیس و اسپانیر در یافته‌های پژوهش خود به نقش دوستان و سایر اعضای خانواده در رضایت زناشویی اشاره کردند؛ درحالی‌که شبکه‌ای اجتماعی قوی با اطرافیان، رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد و مخالفت مداوم می‌تواند بر کیفیت یک رابطه اثر منفی بگذارد (۴۱). همچنین نتایج مشخص کرد، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی بر ارتقای رضایت زناشویی زندگی از بُعد بهبود نقش‌های مساوات‌طلبی زنان گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه مؤثر بود. این یافته با نتایج

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

پژوهش ولکل (۴۲) همسوست. توافق‌نداشتن بر سر تقسیم وظایف در منزل، منبعی برای نارضایتی محسوب می‌شود. ولکل دریافت، شوهران دارای نگرش‌های سنتی هنگامی که همسرشان شاغل است، رضایت زناشویی کمتری دارند. ظاهراً ادراک از عدالت، اثرات ترجیحات، تقسیم وظایف و ترجیحات نقش، رضایت زناشویی را متعادل می‌کنند (۴۲).

در تبیین یافته‌های مطالعهٔ حاضر می‌توان گفت، به‌وسیلهٔ آموزش مهارت‌های زندگی نحوهٔ ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شده و این امر به بهبود تعاملات زوجین کمک کرده است (۱۴). با آموزش شیوه‌های مختلف خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر، روابط بین‌فردی و رفتار جرئتمندانه، کیفیت رابطه بین زوجین بهبود پیدا کرد. جلسات آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از تکنیک‌های شناختی‌رفتاری روی شناخت آن‌ها تمرکز کرده است. نمرات افراد پس از آموزش افزایش پیدا کرد و بهبود اوضاع ارتباطات در زنان متأهل را در اثر انجام این مداخله در پی داشت؛ پس مداخلهٔ روان‌شناختی با استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود ارتباطات و رضایت زناشویی زوجین مؤثر بود (۲۷).

در همین راستا یکی از مسائلی که می‌تواند روابط زناشویی را دچار مشکل کند، مسئلهٔ دخالت اطرافیان و خانواده‌های زوجین یا نحوهٔ ارتباط و وابستگی زن و شوهر به خانوادهٔ خود است؛ ازاین‌رو زنانی که مهارت‌های زندگی را یاد می‌گیرند می‌توانند در تقسیم زمان برای ارتباط با خانواده و دوستان خود و شوهرشان موفق‌تر عمل کنند و به‌اندازه‌ای که در جریان زندگی خودشان اختلالی پیش نیاید، ارتباط برقرار کنند. در مواقعی زنان در سال‌های اول زندگی مشترک از سوی دیگران راهنمایی می‌شوند یا حتی در برخی اوقات تحریف می‌شوند. گاهی حضور آشنایان باوجود علاقه به فرزندانشان در زندگی مشترک آنان ناخواسته مشکلاتی را به‌وجود می‌آورد؛ اما زنان با داشتن این مهارت‌ها می‌توانند رفتارها و کلمات والدین و دوستان خود یا شوهرشان را به‌درستی درک کنند و با دیدی مثبت به آن‌ها بنگرند (۱۶).

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند؛ درنتیجه شخص قادر است بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانهٔ زندگی به‌شکل مؤثر روبه‌رو شود (۱۵). محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتمادبه‌نفس و... تأیید کردند. مهارت‌های زندگی بر قدرت سازگاری افراد می‌افزاید، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی‌از ناتوانی در حل مشکلات، در امان بماند (۴۳). مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی است که به فرد کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کند؛ به‌طوری‌که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار سازد و بدون توسل به خشونت بتواند مسائل پیش‌آمده را حل کند و ضمن کسب موفقیت در زندگی، احساس شادمانی داشته باشد. مهارت‌های زندگی، ازطریق آموزش و تجربه قابل استفاده است؛ همچنین فرایندی است که موجب ثبات در شخصیت و عمق در هویت می‌شود، توسعهٔ فرهنگ فردی را سامان می‌بخشد و رضایت و مقبولیت و موفقیت را در زندگی به‌دنبال دارد (۱۹).

با تکیه بر یافته‌های این پژوهش و استناد به مطالعات پیشین با اطمینان می‌توان از سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود رضایتمندی زناشویی زنان حمایت کرد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی باعث تغییراتی در خرده‌مقیاس‌های حل تعارض و رضایت زناشویی، مدیریت مالی، رابطه با خانواده و دوستان، ارتباطات و نقش‌های مساوات‌طلبی شد. باتوجه به این مطالب نتیجه‌گیری می‌شود، از برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به‌عنوان برنامه‌ای مناسب به‌منظور افزایش رضایتمندی زندگی زناشویی زوج‌ها استفاده کرد؛ چون این آموزش‌ها می‌تواند از وخیم‌شدن تعارضات زناشویی جلوگیری کند. اگر زوجین فاقد مهارت‌های لازم زندگی برای حل مشکلاتشان باشند، حتی کوچک‌ترین مشکل نیز حل‌ناشدنی خواهد بود. مشکل رایج‌تری که از جانب زوجین مطرح می‌شود، ناتوانی در مهارت‌های زندگی و ارتباطی است. بیش از ۹۰ درصد از زوجین آشفته، این مشکلات را مسئلهٔ اصلی در زندگی زوجی خود بیان می‌کنند (۴۴). همچنین ناتوانی در زمینهٔ مدیریت هیجان‌ها از عوامل شکایت بسیاری از زوج‌ها است که باعث ایجاد درگیری با طرف مقابل می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی، حل تعارض زوجین متقاضی طلاق را به‌دنبال دارد. آموزش مهارت‌های زندگی به‌منزلهٔ یکی از مهارت‌های پس از ازدواج، می‌تواند با ایجاد احساس مثبت به همسر موجب نزدیکی و صمیمیت بیشتر و افزایش ارتباط و رضایت زناشویی شود. با تداوم این روش، توان حل تعارض زوجین افزایش می‌یابد و باعث می‌شود که زوجین متقاضی طلاق نگرش‌های واقع‌گرایانه‌ای دربارهٔ تعارضات موجود در روابط زناشویی خود داشته باشند (۲۳).

آموزش مهارت‌های زندگی ضمن بهبود تعاملات بین‌فردی سبب رضایت شخصی و بهبود روابط اجتماعی و ارتباط با خانواده و دوستان می‌شود؛ ازاین‌رو مهارت‌های زندگی از مهارت‌های مهم‌تر در زندگی فرد به‌شمار می‌آید. صمیمیت وقتی ایجاد می‌شود که افراد بتوانند با فراگیری مهارت‌های زندگی، افکار و عقاید، امیدها و آرزوها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را باهم در میان بگذارند و احساس درک‌شدن و پذیرفته‌شدن کنند. فقدان این مهارت‌ها موجب بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها، تنش‌ها و تعارض‌ها می‌شود (۲۸). بسیاری از افراد که با مشکلات زندگی مواجه می‌شوند، دارای توانایی‌های اساسی و لازم نیستند. این امر منجربه نارضایتی خانواده و ناتوانی در اثر تنش‌های زندگی زناشویی می‌شود که مشکلات و چالش‌های مهمی را در سیستم خانواده به‌وجود می‌آورد. به‌همین دلیل، آموزش مهارت‌های زندگی بهتر و مؤثر برای اعضای خانواده به‌طور خاص بر خانم‌های خانه‌دار که نقش اصلی را در مدیریت خانه و مسائل زندگی ایفا می‌کنند، متمرکز شده است. آموزش مهارت‌های ضروری زندگی برای زوج‌ها از راهکارهای مهم‌تر ارتقای رضایت زناشویی است تا آن‌ها بتوانند احساسات، افکار و رفتار خود را به‌منظور تقویت عشقشان مدیریت کنند (۴۳). مهارت‌های زندگی در سه بخش از مهارت‌های اصلی با عنوان مهارت‌های اجتماعی، شناختی و مقابلهٔ هیجانی قرار دارد. اهداف

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

آموزشی این نوع مهارت‌ها از نیازهای روزمرهٔ زندگی سرچشمه می‌گیرد (۴۵). با تسلط زوج‌ها بر مهارت‌های زندگی و درنظرداشتن راهکارهای لازم برای مقابله با سختی‌ها و کنترل شرایط، نه‌تنها خانواده‌ها درمقابل مشکلات و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌شوند، بلکه می‌توان میزان توانمندی آن‌ها را برای حل مؤثر رویدادهای فشارزای زندگی نیز افزایش داد (۱۲).

۵ نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این پژوهش، بیانگر سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل است؛ پس نتیجه‌گیری می‌شود، می‌توان از برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان برنامه‌ای مناسب به‌منظور افزایش رضایتمندی زناشویی زوج‌ها استفاده کرد.

۶ تشکر و قدردانی

گروه پژوهش بر خود لازم می‌داند از تمامی عزیزانی که به هر نحو در اجرای این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی کند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

از شرکت‌کننده‌های پژوهش حاضر دست‌نوشته‌ای شامل بیانیه‌ای دربارهٔ تأیید و رضایت اخلاقی دریافت شد. همچنین پروتکل تحقیق در کمیتهٔ اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل به تأیید رسید.

رضایت برای انتشار

داده‌های جمع‌آوری‌شده در پژوهش حاضر به هیچ سازمان یا ارگانی تحویل داده نمی‌شود؛ اما به‌شکل خام در اختیار محقق است تا مراکز مربوط رسمی (مثل دانشگاه) بتوانند به‌منظور صحت‌سنجی در صورت لزوم از آن استفاده کنند.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پشتیبان نتایج گزارش‌شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به‌صورت فایل ورودی و اکسل داده‌ها در فضای ذخیره‌ای هارددرایو (به‌دلیل جلوگیری از احتمال هرگونه هک‌شدن و نیز حفظ و دسترسی به داده‌ها) نزد نویسندهٔ مسئول حفظ خواهد شد.

تضاد منافع

این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل است. نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

پژوهش حاضر تحت حمایت و کمک مالی هیچ نهاد یا سازمانی نبوده است.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان سهم یکسانی در تهیهٔ پیش‌نویس مقاله، بازبینی و اصلاح مقالهٔ حاضر داشتند.

References

1. Kajbaf MB. Raftar shenasi jensi dar andisheye dini [The study of sexual behavior in religious thoughts]. Women Strategic Studies. 2005;7(27):113. [Persian]
2. Ahmadi K, Nabipoor Ashrafi SM, Kimiaee SA, Afzali MH. Effect of family problem solving on marital satisfaction. Journal of Applied Sciences. 2011;10(8):682–7. https://dx.doi.org/10.3923/jas.2010.682.687
3. Litzinger S, Gordon KC. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. J Sex Marital Ther. 2005;31(5):409–24. https://doi.org/10.1080/00926230591006719
4. Dehnavi L, Kharghani N, Barzegaran S. Barrasiye rabeteye sabk haye moghabele'i ba rezayat zanashooee mo'alleman zan mota'ahel shahrestan Sahne [Investigating the relationship between coping styles and marital satisfaction of married female teachers in Sahneh city]. In: The First National Congress of Family Psychology a Step in Drawing the Desired Family Model [Internet]. Ahvaz: Chamran martyr of Ahvaz University; 2014. [Persian]
5. Morteza H, Ghorbani R, Alibeigi M, Mirakhorloo S, Arjaneh M. Relationship between marital and occupational satisfaction in the Iranian health center employees. Koomesh. 2018;20(2):300–9. [Persian] http://koomeshjournal.semums.ac.ir/article-1-4064-en.html
6. Halford K. Zoj darmani kootah moddat "Yari be zojeyn baraye komak be khodeshan" [Short-term couple therapy "helping couples to help themselves"]. Tabrizi M, Kardani M, Jafari F. (Persian translator). Tehran: Fara Ravan Publications; 2005.
7. Imhonde HO, Aluede O, Ifunanyachukwu NR. Effective communication, Educational qualification and age as determinants of marital satisfaction among newly wedded couples in a Nigerian university. Pakistan Journal of Social Sciences. 2008;5(5):433–7.
8. Hawkins AJ, Blanchard VL, Baldwin SA, Fawcett EB. Does marriage and relationship education work? a meta-analytic study. J Consult Clin Psychol. 2008;76(5):723–34. https://doi.org/10.1037/a0012584
9. Attari YA, Amanollahi Fard A, Mehrabizadeh Honarmand M. Barrasiye rabeteye vizhegi haye shakhsiati va avamele fardi khanevadegi ba rezayat zanashoei dar karkonan edare haye dolati shahre Ahvaz [An investigation of relationships between personality characteristics and family- personal factors and marital satisfaction in administrative office personnel in Ahvaz]. Journal of Education and Psychology. 2006;13(3):81–108. [Persian]
10. Elek SM, Hudson DB, Bouffard C. Marital and parenting satisfaction and infant care self-efficacy during the transition to parenthood: the effect of infant sex. Issues Compr Pediatr Nurs. 2003;26(1):45–57. https://doi.org/10.1080/01460860390183065
11. Myers DG. The funds, friends, and faith of happy people. Am Psychol. 2000;55(1):56–67. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.56

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

12. Oliya N, Fatehizadeh M, Bahrami F. Tasire amoozeshe ghani sazi zendegi zanashooee bar afzayesh samimiyat zojeyn [The effect of marital life enrichment training on increasing couple intimacy]. Family Research. 2006;2(6):120–35. [Persian]
13. Bova C, Burwick TN, Quinones M. Improving women's adjustment to HIV infection: results of the positive life skills workshop project. J Assoc Nurses AIDS Care. 2008;19(1):58–65. https://doi.org/10.1016/j.jana.2007.10.003
14. World Health Organization. The development and dissemination of life skills education: An overview. Geneva: Division of Mental Health; 1994. https://www.unescap.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=481
15. Klinke C. Maharat haye zendegi: teknik haye moghabele ba ekhtelafat zanashooei, feghdan, piri, dard, bimari, asib, zarbe haye roohi va… [Life Skills techniques for coping with marital discord, loss, aging, pain, illness, injury, trauma, etc]. Mohammadkhani S. (Persian translator). Tehran: Espand Honar Pub; 2006.
16. Moshtaghi S. A meta-analysis of the effectiveness of life skills training on marital satisfaction of couples (Iran: 2010–17). Journal of Psychological Achievements. 2018;25(2):111–28. [Persian] https://psychac.scu.ac.ir/article_14096.html?lang=en
17. Botvin GJ, Kantor LW. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Res Health. 2000;24(4):250–7.
18. Bradbury TN, Fincham FD, Beach SRH. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. J Marriage and Family. 2000;62(4):964–80. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
19. Trauer T, Duckmanton RA, Chiu E. The assessment of clinically signification using life skills profile. Aust N Z J Psychiatry. 1997;31(2):257–63.
20. Wichroski MA, Zunz SJ, Forshay E. Facilitating self-esteem and social supports in a family life-skills program. Affilia. 2000;15(2):277–93. https://doi.org/10.1177/08861090022093868
21. Albertyn RM, Kapp CA, Groenewald CJ. Patterns of empowerment in individuals through the course of a life-skills programme in South Africa. Studies in the Education of Adults. 2001;33(2):180–200. https://doi.org/10.1080/02660830.2001.11661453
22. Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11–year longitudinal follow–up study. Behav Res Ther. 2010;48(5):377–83. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.010
23. Pihet S, Bodenmann G, Cina A, Widmer K, Shantinath S. Can prevention of marital distress improve well–being? a 1–year longitudinal study. Clin Psychol Psychother. 2007;14(2):79–88. https://doi.org/10.1002/cpp.522
24. Yoosefi N. The effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple's hopefulness. Family Psychology. 2016;3(1):59–70. [Persian] https://www.ijfpjournal.ir/article_245511.html?lang=en
25. Azizi A, Esmaeli R, Dehghan Manshadi S, Esmaeli S. The effectiveness of life skills training on marital satisfaction in divorce applicant couples. Iran Journal of Nursing. 2016;29(99):22–33. [Persian] http://dx.doi.org/10.29252/ijn.29.99.100.22
26. Dehghan F, Piri Kamrani M, Goli R, Rahmani H. The impact of life skills training on marital satisfaction, marital dissatisfaction and mental health of veteran's wife. Woman and Society. 2017;7(4):1–12. [Persian] http://jzvj.miau.ac.ir/article_2263.html?lang=en
27. Ahmadi S, Gerami S, Farsi F. The effectiveness of life skills on resilience and marital satisfaction of addict men's wives (case study: women referring to addiction treatment and rehabilitation centers in Omidieh). Int J of Multidisciplinary and Current Research. 2015;20(3):1173–84.
28. Pourheydari S, Bagherian F, Doustkam M, Bahadorkhan J. The effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. Knowledge and Research in Applied Psychology. 2013;14(1):14–22. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533854.html?lang=en
29. Mousavi V, Khanzadeh A, Javadi Z, Golandam AK. Effect on marital satisfaction and life skills training in problem-solving styles housewives in Iran. Sociosfera. 2012;10(1):41–6.
30. Abbasi A, Jalilpour N, Kamkar A, Zadehbaghri Gh, Mohamed F. The effects of life skills training on marital satisfaction of married women: a case study in Dogonbadan, Iran. Armaghane Danesh. 2012;16(6):587–94. [Persian] http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-294-en.html
31. Villa MB, Del Prette ZAP. Marital satisfaction: the role of social skills of husbands and wives. Paideia. 2013;23(56):379–88. https://doi.org/10.1590/1982-43272356201312
32. Delavar A. Applied probability and statistics in psychology and educational sciences. Tehran: Roshd Pub;2014. [Persian]
33. Fowers B, Olson D. ENRICH Marital Satisfaction Scale: a reliability and validity study. Journal of Family Psychology. 1993;7:176-85. https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176
34. Olson DH, Fowers BJ. Five types of marriage: an empirical typology based on ENRICH. The Family Journal. 1993;1(3):196–207. https://doi.org/10.1177/1066480793013002

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

35. Soleimanyan AA. Barrasiye tasire tafakorat gheyre manteghi (bar asas rouykard shenakhti) bar narezayati zanashooei dar daneshjoo moalleman mota'ahel daneshgah Azad Islami shahrestan Bojnord [The effect of irrational thoughts (based on cognitive approach) on marital dissatisfaction in married student-teachers of Islamic Azad University of Bojnourd] [Thesis for MSc]. [Bojnord, Iran]: Tarbiyat Moallem University; 1995. [Persian]
36. Mahdavian F. Barrasiye tasire amoozesh ertebat rezamandi zanashooei va salamat ravan [Investigating the effect of communication education on marital satisfaction and mental health] [Thesis for MSc]. [Tehran, Iran]: Institute of Psychiatry; 1997. [Persian]
37. Halford WK, Bodenmann G. Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. Clin Psychol Rev. 2013;33(4):512–25. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.02.001
38. Markman HJ, Renick MJ, Floyd FJ, Stanley SM, Clements M. Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4–and 5–year follow-up. J Consult Clin Psychol. 1993;61(1):70–7. https://doi.org/10.1037//0022-006x.61.1.70
39. Luo S, Klohnen EC. Assortative mating and marital quality in newlyweds: a couple-centered approach. J Pers Soc Psychol. 2005;88(2):304–26. https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.2.304
40. Accordino MP, Guerney BG. Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. The Family Journal. 2003;11(2):162–6. https://doi.org/10.1177/1066480702250146
41. Lewis RA, Spanier GB. Theorizing about the quality and stability of marriage. In: Burr WR, Hill R, Nye FI, Reiss I; editors. Contempo theories about the family. New York: Free Press; 1979.
42. Voelkl KE. School identification. In: Christenson SL, Reschly AL, Wylie C; editors. Handbook of research on student engagement. Boston, MA: Springer US; 2012. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_9
43. Sajjadi S, Ghaderisani R, Farhoodian A, Mohaghegh H, Reza Soltani P, Azadchehr M. Effectiveness of life skills training on marital satisfaction among young couples. Refahj. 2015;15(56):133–49. [Persian] http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-2073-en.html
44. Bernstein PH, Bernstein M. Shenakht va darman ekhtelaf haye zanashooei (zanashooei – darmani) [Recognition and treatment of marital disputes (marital therapy). Sohrabi HR. (Persian translator). Tehran: Rasa Pub; 1998.
45. Rooth E. An investigation of the enhanced relationship between participants in lifeskills courses and the environment, Resources and the environment publication series. Pretoria: Human Sciences Research Council; 2000.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]