

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی

The Effectiveness of life Skills Training on Increasing Marital Satisfaction

Salar Faramarzi
Razieh Izadi
Nasrin Nazeri Ghomi

سالار فرامرزی*
راضیه ایزدی**
نسرين ناظری قمی***

Abstract

The purpose of this study was the investigation of effectiveness of life skills training on increasing the marital satisfaction of couples referred to intervention and family counseling center in Isfahan. The method of the research was experimental one with a pretest-posttest design and a control group. For this purpose, among the couples who were referred to family court- in spring and summer (2008) in Isfahan, 40 couples were randomly selected and randomly assigned to experimental and control Groups according to the research entry criteria. Life skills training programs performed on experimental group during 8 sessions, Each session was about 2 hours. But the control group didn't receive any interventions. For gathering data Enrich marital satisfaction inventory was used. After analyzing the data with statistical analysis of covariance, the results showed significant differences between performance of two groups (experimental and control) in these subscales: marital satisfaction ($P < 0/01$), personal issues ($P < 0/05$), communication ($P < 0/05$), Conflict Resolution ($P < 0/05$), financial management ($P < 0/05$), leisure time ($P < 0/05$), Sexual Expectations ($P < 0/05$), Family and Friends ($P < 0/05$). The results showed that life skills training is effective in couples who referred to intervention and family counseling center.

Keywords: Marital satisfaction, Life skills, Enrich marital satisfaction inventory, Divorce

email: s.faramarzi@edu.ui.ac.ir

Received: 30 Dec 2012 Accepted: 15 Oct 2013

چکیده

پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی در زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر اصفهان انجام گرفت. روش پژوهش آزمایشی و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. به این منظور، از بین کلیه زوج‌هایی که به دادگاه خانواده مراجعه و به مرکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر اصفهان ارجاع داده شده بودند، 40 زوج به طور تصادفی با توجه به معیارهای ورود به پژوهش انتخاب، و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی طی 8 جلسه 2 ساعته بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج تفاوت معنی‌داری را بین عملکرد دو گروه در خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی ($P < 0/01$)، مسائل شخصیتی ($P < 0/05$)، ارتباط ($P < 0/05$)، حل تعارض ($P < 0/05$)، مدیریت مالی ($P < 0/05$)، اوقات فراغت ($P < 0/05$)، رابطه‌ی جنسی ($P < 0/05$) و خانواده و دوستان ($P < 0/05$) نشان داد. یافته‌ها حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی در زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده بود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، طلاق، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ

* عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان

** دکترای روانشناسی

*** کارشناسی روانشناسی

دریافت: 91/10/10 پذیرش: 92/07/23

مقدمه

رضایت زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند. این حالت متأثر از موضوعات مختلفی همچون درک متقابل زن و شوهر از رفتار و ویژگی‌های یکدیگر، نگرش آنها نسبت به نقش ارتباط در زندگی زناشویی، نحوه‌ی حل تعارضات و کشمکش‌ها، میزان رضایت از اداره‌ی مالی خانواده، توافق در نحوه‌ی استفاده از اوقات فراغت، خشنودی از روابط جنسی و عاطفی، توافق درباره‌ی داشتن فرزند و درک واقع‌گرایانه از تأثیر فرزندان بر روابط زناشویی، هماهنگی احساسات، علائق مربوط به دوستان و خویشاوندان، رضایت از نقش‌های مختلف زناشویی و اعتقادات و اعمال مذهبی در زندگی زناشویی می‌باشد. در سال‌های اخیر، احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان زن و شوهر به سستی گراییده و بسیاری از زوج‌ها در افکار و احساسات خود با نوعی عدم رضایت زناشویی مواجه هستند که به طور مستقیم و غیرمستقیم با مشکلات روانی و رفتاری زوجین و فرزندانشان و انواع انحرافات و ناپهنجاری‌های اجتماعی در ارتباط می‌باشد (منگلی و همکاران، 1387).

پژوهش‌های برومن در زمینه رضایت‌مندی زناشویی نشان داد که چهار پنجم از متأهلین میچیزگان از ازدواجشان رضایت دارند و 79% از پاسخ‌دهندگان رضایت بسیار بالایی از ازدواجشان نشان دادند (برومن، 2000) و تقریباً تمام زوجین رضایت زناشویی بالایی را در اوایل زندگی‌شان گزارش می‌دادند، اما در بسیاری از ازدواج‌ها علائم ناراضی‌ریشه در مسائل چند سال اول زندگی داشت (هیل و پیلو، 1988؛ وان جلیستی، 1991؛ نولر و فیینی، 1994؛ روف و همکاران، 1988؛ نقل از هالفورد، 2002). کاهش رضایت‌مندی با خطر بالای جدایی همراه است (گاتمن، 1993). به خصوص اگر خطر پرخاشگری فیزیکی بین زوجین وجود داشته باشد (راگ و برادبری، 1999). بالغ بر چهل درصد مراجعان بهداشت روانی درگیر مشکل زناشویی هستند (دنوان، 1386). اکثر زوجین رضایت‌مند معتقدند احتمال اینکه روزی طلاق بگیرند، صفر است اما در بین افرادی که رضایت زناشویی بالایی را مطرح کرده‌اند، 40 درصد گزارش داده‌اند که گاهی به ترک همسرشان نیز فکر کرده‌اند (هالفورد، 2001). بنابراین، به نظر می‌رسد که حتی در بین زوجین رضایت‌مند هم مشکل به وجود می‌آید و همه‌ی اینها به خاطر این مسئله است که آشفتگی در رابطه یک مشکل عمومی در اکثر جوامع غربی و نیز جامعه‌ی ایران است. روانشناسان در دهه‌های اخیر در بررسی رضایت‌مندی زناشویی همسران به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از مشکلات و مسائل، در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه متناسب ریشه دارد (سرخوش، 1384). بنابراین، با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده‌سازی خانواده‌ها جهت حل مسائل امری ضروری به نظر می‌رسد. این مهم از طریق برنامه‌های ارتقای سلامت روانی و اجتماعی متنوعی صورت می‌گیرد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یکی از این برنامه‌ها می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی- اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود و خانواده را تأمین نماید. بنابراین، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، 1384). در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی

مشکلات قابل پیشگیری خواهد بود. بر این اساس، لازم است تحقیقات کاربردی در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی و ارائه‌ی راه‌کارهایی برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات و ناسازگاری‌ها صورت گیرد تا در آینده از پیامدهای مطلوب روانی - اجتماعی طلاق و ناسازگاری زناشویی بر روی خانواده‌ها و فرزندان‌شان پیشگیری گردد.

پژوهش‌هایی که در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی در داخل کشور انجام شده است، حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای متعددی همچون سازگاری اجتماعی مادران دارای فرزند عقب‌مانده‌ی ذهنی (ابراهیمی، 1386)، سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان (حقیقی و همکاران، 1385)، پیشگیری از خودکشی در زنان (خدیبوی و همکاران، 1384)، استرس و پذیرش اجتماعی (نمری و لعلی‌فاز، 1384) و ... بوده است. همچنین روش‌های آموزشی و درمانی زیادی نیز جهت افزایش سطح رضایت‌مندی زوجین انجام شده است. از جمله یک پژوهش نیمه تجربی که به مطالعه‌ی تأثیر درمان‌های گروهی بر رضایت‌مندی زناشویی در زنان پرداخته، نشان داده است که درمان‌های شناختی - رفتاری باعث افزایش رضایت‌مندی زناشویی، ایجاد نگرش‌های واقع‌گرایانه در حل تعارضات و افزایش کیفیت رابطه‌ی روانی - عاطفی زناشویی زنان می‌شود (امانی و همکاران، 1383). پژوهش نظری و نوابی‌نژاد (1384) نیز حاکی از اثربخشی برنامه بهبودبخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین بوده است. جانباغ فریدونی و همکاران (1387) نیز تأثیر زوج‌درمانی کوتاه‌مدت خود نظم بخشی بر افزایش رضایت زناشویی مراجعان به درمانگاه فرهنگیان را نشان دادند. نتایج این پژوهش حاکی از تأثیر زوج‌درمانی بر افزایش رضایت زناشویی، سازگاری با شخصیت همسر، ارتباط، حل تعارض، رضایت‌مندی از اوقات فراغت، بهبود رابطه‌ی جنسی و رابطه‌ی با خویشاوندان و دوستان بود.

پژوهش‌های انجام گرفته در خارج از کشور نیز به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی خانواده‌ها اشاره دارد (گری، 2005؛ لفلی، 2006؛ موفات، 2004). به عنوان مثال، پژوهش موفات (2004) نشان داد باورهایی که زوجین طی دوره‌ی آموزش مهارت‌های زندگی کسب می‌کنند، به آنان در حل مسائل کمک کرده و منجر به افزایش و تجدید قوای شناختی آنان می‌شود. استانلی و مارکمن (2005) نیز در پژوهش خود چنین نتیجه‌گیری کردند که افرادی که توانایی برقراری ارتباط مناسب را در آموزش‌های گروهی فرا گرفته‌اند، گزارش می‌کنند که از روابط زناشویی رضایت‌مندتری نسبت به زوج‌هایی که فاقد مهارت یاد شده بوده‌اند، برخوردارند. پژوهش دیگری (شالمن، 2007) نیز این نکته را نشان داده که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در برابر استرس خانوادگی و تأثیر آن بر مشکلات درون خانوادگی موفقیت غیر قابل انکاری دارد. کوترلا و دیبر (2008) در پژوهش خود نشان دادند که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین بر افزایش ارتباطات مثبت، کاهش تعاملات منفی، مهارت‌های حل تعارض و افزایش تعهد به رابطه‌ی فعلی معنادار بوده و تنها در زیرمقیاس امید به موفقیت در رابطه‌ی فعلی معنادار نبوده است، اما تأثیر آن بر رضایت زناشویی به طور کلی معنادار بود. در مجموع بسیاری از زوجها در ارتباط مؤثر مشکل دارند. این مشکل در بین زوج‌ها بسیار شایع است. برخی از آنها منظورشان از ارتباط صحبت کردن است، اما در عمل می‌توان انواع متفاوتی از مشکلات ارتباطی را ملاحظه کرد. بسیاری اوقات که زوج‌ها تصمیم به جدایی می‌گیرند، مشکل‌شان در قلمرو ارتباط است. آموزش مهارت‌های ارتباطی و گفتگو به این افراد می‌تواند بسیار مؤثر باشد. تجربه نشان داده است که بسیاری از زوجها بعد از یک دوره کوتاه جدایی میل به بازگشت دارند.

آموزش مهارت‌های زندگی برای زوج‌هایی که به فکر جدایی هستند، به معنای کمک به آنان برای گفتگو و ارتباط مؤثر با یکدیگر است.

به طور کلی از مطالب فوق اینگونه استنباط می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های عادی که دارای یک زندگی طبیعی و معمول و بدون بحران جدی هستند، تأثیر مثبت دارد. حال این سؤال مطرح است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌های جوان دارای مشکل که به دادگاه خانواده مراجعه نموده‌اند و سپس به مرکز مداخله و مشاوره خانواده ارجاع داده شده‌اند و در یک شرایط خاص قرار دارند، نیز می‌تواند مؤثر باشد. مهمترین سؤال پژوهش این است که آیا برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی در زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر اصفهان تأثیر دارد؟

روش

پژوهش از نوع آزمایشی بود و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه‌ی آماری پژوهش را زوج‌هایی تشکیل داده‌اند که به دادگاه خانواده در سطح شهر اصفهان مراجعه کرده، و به مرکز مداخله و مشاوره خانواده ارجاع داده شده بودند. نمونه‌ی آماری این پژوهش 40 نفر زن و مرد (20 زوج) بود که معیارهای انتخاب مطالعه را برآورده می‌کردند.

معیارهای ورود عبارت بود از دارا بودن حداقل تحصیلات سوم راهنمایی، گذشتن حداقل 2 سال و حداکثر 15 سال از ازدواج، داشتن حداقل سن 20 سال و حداکثر 45 سال، ازدواج اول بودن زوجین و موافقت زوجین برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج عبارت بود از داشتن سابقه اختلال روانی در محور I، داشتن سابقه اختلالات شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی در محور II، ابتلا به بیماری جسمی شدید، اعتیاد، خشونت شدید در هر یک از زوجین، بیکاری مرد، انجام درمان‌های همزمان و دوهمسری بودن مرد.

شیوه‌ی اجرا

مستولان پذیرش، زوج‌های واجد شرایط را به پژوهشگران ارجاع می‌دادند. پژوهشگران ابتدا با استفاده از فهرست علائم اختلالات روانی DSM-4-TR یک مصاحبه‌ی نیمه ساختاریافته با زوجین انجام می‌دادند. این مصاحبه به منظور بررسی سابقه اختلال روانی در محور I، داشتن سابقه اختلالات شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی در محور II، ابتلا به بیماری جسمی شدید، اعتیاد، خشونت شدید در هر یک از زوجین، بیکاری مرد، انجام درمان‌های همزمان و دوهمسری بودن مرد توسط نویسنده سوم به مدت 45 دقیقه انجام شد. چنانچه زوج‌ها شرایط ورود به طرح را دارا بودند، در جریان پژوهش قرار می‌گرفتند. بدین ترتیب در مدت انجام نمونه‌گیری، 50 نفر زن و مرد (25 زوج) ملاک‌های ورود را دریافت کردند. از بین این 25 زوج که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند، 40 نفر زن و مرد (20 زوج) به حکم قرعه انتخاب شدند و به طور تصادفی به گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. پس از مشخص شدن نمونه و جایگزینی تصادفی و با هماهنگی زوج‌ها جلسات آموزشی برای گروه آزمایش با اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام شد. در گروه کنترل نیز پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. فراوانی جلسات

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی

آموزشی (گروه آزمایشی) 8 جلسه 2 ساعته بود. توالی جلسات به صورت گروهی و هفته‌ای یک بار بود. خلاصه‌ای از محتوای جلسات در جدول 1 آمده است.

جدول 1. خلاصه از محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه	زمان
1	آشنایی با اعضا و بیان اهداف جلسات آموزشی	ارائه پرسشنامه مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی موثر، سپس توضیحات مربوط به ارتباط و چگونه ارتباطی مؤثر داشته باشیم. اجرای پیش آزمون تکلیف: بررسی ارتباطات خود.	2 ساعت
2	روابط بین فردی	دریافت بازخورد از جلسه قبل، ارائه پرسشنامه مهارت‌های زندگی (مهارت روابط بین فردی) سپس توضیحات مربوط به روابط بین فردی. تکلیف: آیا از روابط بین فردی خوبی برخوردار هستیم و آیا ارتباط ضعیف یا قوی با اطرافیان خود برقرار می‌کنیم.	2 ساعت
3و4	خودآگاهی	دریافت بازخورد از جلسه قبل ارائه پرسشنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی) توضیحات مربوط به آگاهی از خود و شناخت شخصیت خود و انواع خودآگاهی. تکلیف: آیا خود را می‌شناسیم، آیا از باورها، احساسات، هیجان‌ها و توانایی‌های خود ضعف‌ها، اندیشه‌ها و نظرهای خود آگاهی و در آخر مروری بر شناخت خود. تکلیف جلسه 4: نوشتن باورها، علائق و آن چیزهایی که ما را خوشحال یا ناراحت می‌کند و اینکه کدامیک از کارهای ما در اولویت است و کدامیک از کارها را با رضایت و کدامیک مجبوریم انجام دهیم.	2 ساعت
5	آموزش حل مسئله	دریافت بازخورد از جلسه قبل و جواب گویی به بعضی سوالات مربوط به افراد ارائه پرسشنامه مهارت‌های حل مسئله شناسایی فرآیند حل مسئله، بارش فکر، بیان مراحل حل مسئله، تشریح عوامل بازدارنده حل مسئله.	2 ساعت
6	آموزش تصمیم‌گیری	دریافت بازخورد از جلسه قبل، ارائه پرسشنامه مهارت تصمیم‌گیری بررسی فرآیند تصمیم‌گیری، نقش و اهمیت تصمیم‌گیری، انواع تصمیم‌گیری. تکلیف: بررسی یک تصمیم‌گیری درست که چگونه تصمیم‌گیری می‌باشد.	2 ساعت
7و8	آموزش مقابله با استرس و مدیریت هیجانات	دریافت بازخورد از جلسه قبل، استرس و نقش آن در زندگی، راه‌های مقابله با استرس، چگونگی شناسایی، ارزیابی و کاهش استرس، ارائه پرسشنامه مقابله با استرس و مدیریت هیجانات. تکلیف: بررسی رفتار خود و دیگران در موقعیت هیجانی و واکنش به آن موقعیت	2 ساعت

ابزار

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ¹، در تحقیق حاضر به منظور اندازه‌گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. این پرسشنامه توسط اولسون، فورنیر و درانکمن (1989) طراحی شده که به منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می‌رود. همچنین از این پرسشنامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه دارند. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. این آزمون دارای دو فرم 115 سؤالی و 125 سؤالی است که از 12 خرده آزمون تشکیل شده است. ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه توسط سلیمانیان، میرخشتی (1375) و مهدویان (1376) محاسبه شده است

¹ Enriching and Nurturing Relationship Issues Communication and Happiness

(ثنایی، 1379). فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سوالات پرسشنامه موجب خستگی آزمودنی‌ها می‌شد که سلیمانیان (1383) فرم کوتاهی از این پرسشنامه تهیه کرد که دارای 47 سؤال بود و در این پژوهش از این فرم استفاده شده است. رسولی (1383) ضریب پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ محاسبه کرد. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پاسخ قراردادی¹، رضایت زناشویی²، مسائل شخصیتی³، ارتباط⁴، حل تعارض⁵، مدیریت مالی⁶، های اوقات فراغت⁷، روابط جنسی⁸، فرزندپروری⁹، خانواده و دوستان¹⁰، نقش‌های مساوات طلبی¹¹ و جهت‌گیری مذهبی¹² به ترتیب از این قرار است: 0/90، 0/81، 0/78، 0/85، 0/75، 0/74، 0/84، 0/71، 0/89، 0/72، 0/86، 0/91. بنابراین، این پرسشنامه از همسانی درونی بالا و رضایت بخشی برخوردار است. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از 41% تا 60% و با مقیاس‌های رضایت از زندگی از 32% تا 41% است که نشانه روایی سازه است. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کنند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی ملاکی خوبی برخوردار است (جانباغ فریدونی، 1387).

تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های به دست آمده از طریق آمار توصیفی (میانگین، واریانس، انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس یک متغیره (ANCOVA) و چند متغیره (MANCOVA) در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

¹ - Idealistic Distortion
² - Marital Satisfaction
³ - Personality Issues
⁴ - Communication
⁵ - Conflict Resolution
⁶ - Financial Management
⁷ - Leisure Activities
⁸ - Sexual Relationship
⁹ - Children and Parenting
¹⁰ - Family and Friends
¹¹ - Equalitarian Roles
¹² - Religious Orientation

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی

یافته‌ها

جدول شماره 2 داده‌های توصیفی نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و خرده‌مقیاس‌های آن را نشان می‌دهد.

جدول 2: شاخص‌های توصیفی نمره‌های رضایت زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نام خرده مقیاس	گروه	میانگین		انحراف معیار	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
پاسخ قراردادی	آزمایش	8 /50	8 /95	2 /81	2 /66
رضایت	کنترل	7	6 /90	2 /22	2 /12
زناشویی	آزمایش	23 /15	28 /80	5 /18	5 /42
مسائل شخصیتی	کنترل	20 /90	20 /10	5 /14	4 /70
ارتباط	آزمایش	9 /70	14 /15	3 /18	2 /97
حل تعارض	کنترل	7 /35	7 /65	2 /90	2 /39
مدیریت مالی	آزمایش	9 /50	13 /25	3 /64	3 /59
اوقات فراغت	کنترل	8 /75	8 /95	2 /46	2 /03
رابطه جنسی	آزمایش	8 /55	12 /00	3 /28	3 /14
فرزندپروری	کنترل	8 /55	8 /85	2 /21	2 /10
خانواده و دوستان	آزمایش	8 /90	11 /95	3 /14	2 /79
مساوات‌طلبی	کنترل	7 /50	7 /70	2 /46	2 /38
جهت‌گیری مذهبی	آزمایش	11	14 /90	2 /97	2 /55
	کنترل	12	11 /60	2 /59	2 /16
	آزمایش	13	17 /30	3 /07	2 /69
	کنترل	11 /75	11 /50	3 /44	3 /10
	آزمایش	8 /45	8 /47	5 /92	5 /57
	کنترل	6 /65	6 /55	6 /34	6 /19
	آزمایش	11 /75	14 /65	2 /75	2 /94
	کنترل	11 /15	11 /15	2 /77	2 /77
	آزمایش	2 /70	2 /95	0 /92	0 /99
	کنترل	2 /80	2 /80	1 /23	1 /23
	آزمایش	12 /65	13 /25	4 /15	3 /69
	کنترل	13 /50	13 /25	2 /89	2 /48

نتایج جدول 2 نشان می‌دهد که میانگین نمرات زوج‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون افزایش یافته است.

مهمترین فرضیه پژوهش این بود که برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر اصفهان تأثیر دارد. نتایج تحلیل کواریانس یک متغیره در جدول 3 نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها تأثیر معنی‌داری دارد ($F=10/819$ و $P < 0/002$ و $\eta = 0/72$).

جدول 3: نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری
ANCOVA در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	Fنسبت	سطح معنی داری	مجذوراتا	توان آزمون
پیش آزمون	16971.413	1	16971.413	261.122	.001	876.	1.000
گروه	703.182	1	703.182	10.819	002.	726.	.893

دومین فرضیه پژوهش این بود که برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده در شهر اصفهان در خرده مقیاس‌های پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی تأثیر دارد. برای بررسی این فرضیه ابتدا تفاوت بین عملکرد دو گروه مداخله و کنترل در خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی، در آزمون‌های آماری «اثر پیلایی، لامبدای ویلکز و بزرگترین ریشه‌ی ری» به عنوان بررسی پیش فرض تحلیل کواریانس چند متغیره مورد بررسی قرار گرفت که در سطح $p < 0/001$ معنی دار بود. به عبارت دیگر، تفاوت بین نمرات دو گروه، بیان کننده‌ی این مطلب بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده در خرده مقیاس‌ها تأثیر دارد. سپس آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) انجام گرفت که نتایج در جدول 4 آمده است.

همچنین نتایج مندرج در جدول شماره 4 حاکی از آن است که با کنترل پیش آزمون در خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی ($F=7/926$ و $P<0/01$)، مسائل شخصیتی ($F=6/911$ و $P<0/05$)، ارتباط ($F=8/126$ و $P<0/05$)، حل تعارض ($F=7/787$ و $P<0/05$)، مدیریت مالی ($F=7/111$ و $P<0/05$)، اوقات فراغت ($F=5/587$ و $P<0/05$)، رابطه‌ی جنسی ($F=8/277$ و $P<0/05$) و خانواده و دوستان ($F=5/154$ و $P<0/05$) تفاوت بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل معنادار است و در خرده‌مقیاس‌های پاسخ قراردادی، فرزندپروری، مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی تفاوت معناداری بین میانگین‌های دو گروه به دست نیامد.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی

جدول 4: نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری MANCOVA در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی در خرده مقیاس‌های آزمون

منابع تغییر	متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آزمون
۶	پاسخ قراردادی	1	4 /567	4 /987	0 /59	0 /248	0/884
	رضایت زناشویی	1	31 /038	7 /926	0 /009	0 /341	0/995
	مسائل شخصیتی	1	2 /290	6 /911	0 /048	0 /331	0/997
	ارتباط	1	0/451	8 /126	0 /0152	0 /451	0/868
	حل تعارض	1	4 /433	7 /787	0 /043	0 /367	0/851
	مدیریت مالی	1	1 /499	7 /111	0 /038	0 /353	0/943
	اوقات فراغت	1	6 /077	5 /587	0 /026	0 /283	0/623
	رابطه جنسی	1	4 /027	8 /277	0 /012	0 /443	0/771
	فرزندپروری	1	7 /975	2 /277	0 /774	0 /103	0/959
	خانواده و دوستان	1	2 /380	6 /154	0 /049	0 /244	0/878
	مساوات طلبی	1	4 /990	2 /154	0 /720	0 /095	0/764
	جهت‌گیری مذهبی	1	0 /247	2 /968	0 /793	0 /103	0/757

شاخص‌های آماری نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک جنسیت نیز در جدول 5 آمده است و همانطور که ملاحظه می‌شود میانگین نمرات پس آزمون در زنان گروه آزمایش و کنترل کمتر از مردان می‌باشد.

جدول 5: شاخص‌های آماری (میانگین و انحراف معیار) نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون رضایت در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک جنسیت

گروه	آزمون	جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش آزمون	مرد	10	133 /00	17 /02
		زن	10	123 /30	31 /39
	پس آزمون	مرد	10	137 /10	20 /90
		زن	10	133 /50	28 /55
کنترل	پیش آزمون	مرد	10	28 /70	16 /81
		زن	10	108 /10	22 /51
	پس آزمون	مرد	10	127 /90	12 /97
		زن	10	108 /10	22 /51

نتایج جدول 6 نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، تفاوت بین نمرات مردان و زنان گروه آزمایش بیان‌کننده‌ی این مطلب است که در سطح $(P < 0.05)$ ($F=1.729$) اثر جنسیت بر تأثیر آموزش معنی‌دار نمی‌باشد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر یکسانی بر رضایت زناشویی زنان و مردان داشته است.

جدول 6: نتایج تحلیل کواریانس Ancova در خصوص اثر جنسیت بر تأثیر آموزش در گروه آزمایش

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F نسبت	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آزمون
جنسیت	140/354	1	140/354	1/729	0/155	0/115	0/290

بحث و نتیجه‌گیری

روانشناسان در دهه‌های اخیر علت نارضایتی زناشویی زوجین را ناتوانی آنان در تحلیل صحیح مسائل، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه‌ی مناسب و به طور کلی نداشتن مهارت‌های زندگی دانسته‌اند (سرخوش، 1384). در همین راستا، یافته‌های پژوهش حاضر که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی پرداخته، حاکی از آن است که این آموزش‌ها در ارتقای رضایت زناشویی زوجین موثر می‌باشد. نتایج این پژوهش نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری با شخصیت همسر، بهبود ارتباط، حل تعارضات، مدیریت مسائل مالی، رضایت از اوقات فراغت، بهبود رابطه‌ی جنسی و علاقه به خویشاوندان و دوستان موثر است. یافته‌ی اول این پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی موثر است، با نتایج گری (2005)، لفلی (2006)، موفات (2004)، استانلی و مارکمن (2005)، شالمن (2007) و کوتارلا و ودیر (2008) همسو و هم جهت است. آنان در پژوهش خود به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی رسیدند. آموزش مهارت‌های زندگی برنامه‌ای است که سودمندی‌های آن در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر و پژوهش‌های مشابه حاکی از آن است که از رهگذر آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقای سطح سلامت روانی و سازگاری زناشویی همت گماشت. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانش‌ها گفته می‌شود که کاربرد آنها در تنظیم و بهبود روابط بین فردی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح حل مسئله، مقابله با استرس، مدیریت هیجان، همدلی و حل تعارض‌ها تأثیر فراوانی دارد (حقیقی و همکاران، 1385). دستیابی به این هدف‌ها عملاً امکان‌پذیر نیست مگر آنکه زوجین مهارت‌های اساسی زندگی را آموزش ببینند. در جامعه‌ی ما شمار زیادی از زوجین شیوه‌ها یا مهارت‌های خاص حل مسئله، مدیریت استرس و بیان احساسات خود را یاد نگرفته‌اند. چنانکه می‌دانیم بسیاری از زوجین در برخورد با مشکلات و مسائل زندگی از واکنش‌های اجتنابی و بازدارنده‌ای استفاده می‌کنند. اگر این واکنش‌ها را ناشی از ضعف و ناتوانی آنان در استفاده از مهارت‌های اساسی زندگی بدانیم و بپذیریم که آنان در استفاده از این مهارت‌ها ناتوانند، اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی فراگیر آموزش مهارت‌های زندگی برای ما روشن می‌شود.

یافته‌ی دیگر پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری و رضایت از شخصیت همسر می‌باشد که در پژوهش حاضر تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه کنترل مشاهده شد. صفات شخصیتی همچون سبک‌های انگیزشی، سبک‌های مقابله‌ای، نگرشی و تجربه‌ای از جمله عواملی هستند که بر روابط زناشویی مؤثرند (راستی، 1383). به نظر می‌رسد، صلاحیت‌های سطح بالای فرد در تنظیم و بهبود این

صفات و آگاهی وی از صفات شخصیتی طرف مقابل در ارتقای سازگاری و رضایت از ویژگی‌های شخصیتی موثر می‌باشد. یافته‌ی دیگر پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و گروه کنترل در مولفه‌ی سطح ارتباط می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش نظری و نوایی‌نژاد (1384)، جانباز فریدونی (1387)، استانلی و مارکمن (2005)، شالمن (2007) و کوترلاو و دیر (2008) همخوانی دارد. وقتی ارتباط عاطفی زوجین بهبود پیدا کند، محبت و حمایت آنها نسبت به یکدیگر افزایش پیدا کرده و همدلی و خودافشاگری در آنها زیادتیر می‌شود. در این حالت زوجین می‌توانند به صورتی راحت‌تر و بدون نگرانی با یکدیگر صحبت کنند. در این حالت می‌توانند راحت‌تر با یکدیگر بحث کرده و در مواقع سختی از یکدیگر حمایت کنند.

با توجه به نتایج پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی بر حل تعارض زوجین به طور معناداری موثر است. این یافته‌ها نیز با نتایج جانباز فریدونی (1387) و نیز نتایج کوترلاو و دیر (2008) همخوانی دارد. ناتوانی برای مدیریت خشم و حل سازنده تعارضی که ایجاد خشم می‌کند، یک عامل خطر ساز است که منجر به آشفتگی و ناراضی‌تبی زناشویی می‌شود. زمانی که تلاش زوجین برای مدیریت تعارض اثرگذار نیست، دچار آشفتگی می‌شوند. تأثیری که خود تعارض در آشفتگی زناشویی دارد، از میزان تعارض اهمیت بیشتری دارد (گاتمن، 1998؛ جونز و گالوتیس، 1989). بنابراین، یک برنامه‌ی موفق آموزش مهارت‌های زندگی باید توانایی زوجین برای مدیریت تعارض به شیوه‌هایی که به رابطه لطمه‌ای نزند را ارتقا بخشد.

مدیریت مسائل مالی یکی از عوامل مهمی است که در رضایت‌مندی زناشویی زوجین تأثیر به سزایی دارد و عدم آگاهی و ناتوانی آنان در مدیریت این عامل سبب آشفتگی و عدم رضایت زناشویی می‌شود. یکی از آموزش‌هایی که زوجین در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی دریافت می‌کنند، مدیریت و برنامه‌ریزی صحیح برای درآمد خانواده است. نتایج پژوهش حاضر حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت مالی در زوجین بود.

متعادل بودن فعالیت‌های مثبت فردی و زناشویی عنصری مهم در اکثر روابط زناشویی رضایت‌بخش است (هالفورد، 2002) و رضایت از اوقات فراغت یکی از سرمایه‌های ازدواج موفق است که با برنامه‌ریزی می‌توان به آن دست یافت. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بین میزان رضایت‌مندی از اوقات فراغت افراد گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت‌مندی از اوقات فراغت اثربخشی مثبت دارد.

به اعتقاد بسیاری، روابط جنسی زن و شوهر از مهمترین علل تعیین‌کننده‌ی زندگی زناشویی است. هماهنگی جنسی از معیارهای اساسی در انتخاب همسر می‌باشد. اگر معیارها و رفتارهای جنسی در زن و مرد خیلی با هم تفاوت داشته باشد، می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند. در صورتی که اگر در تمایل جنسی و با هم‌سلیقگی همراه باشند، این همراهی می‌تواند پایه‌ای برای یکی از سعادتمندترین روابط زندگی باشد (حسینی، 1382). بسیاری از زوجین نیازمند آگاهی در این زمینه می‌باشند. در این پژوهش نتایج نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تأثیر به سزایی در ارتقای سطح رضایت زوجین از رابطه جنسی داشته باشد که این نتیجه با نتایج جانباز فریدونی (1387) همسو است.

یکی از علائم بارز رشد عاطفی و اجتماعی میزان استقلال است که هر جوان نسبت به اولیای خود دارد. ضمن اینکه از نظر عاطفی به والدین دلبستگی داشته و از نظر عاطفی و اجتماعی متکی به کمک‌های پدر و مادر خود نیست، بلکه آنها را دوست دارد و آنها را دوستان خود می‌داند، ولی اجازه‌ی مداخله و کنترل زندگی خود را به آنها نمی‌دهد (بارکر، 1986؛ ترجمه‌ی دهقانی، 1379) که بسیار در زندگی مشترک موثر می‌باشد. با توجه به بافت فرهنگی کشور ما به نظر می‌رسد بسیاری از زوجین نیاز به آگاهی در این زمینه دارند و نتایج پژوهش حاضر نیز حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زوجین از رابطه با خانواده و دوستان می‌باشد. اما یافته‌های پژوهش تفاوت معناداری را بین گروه آزمایش و کنترل در زیرمقیاس‌های پاسخ قراردادی، فرزندپروری، مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی نشان نداد. لازم به ذکر است که پژوهشی هماهنگ یا ناهماهنگ در زمینه‌ی سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی بر این متغیرها یافت نشد. جهت‌گیری مذهبی و شیوه‌های فرزندپروری مسائل پایداری هستند که شاید تغییر آن‌ها آموزش‌های بیشتر و زمان طولانی‌تری را می‌طلبد. همچنین زوج‌هایی که نمونه این مطالعه را تشکیل دادند، افرادی بودند که برای جدایی مراجعه کرده بودند و طبیعتاً در زیرمقیاس‌هایی مثل مساوات‌طلبی مشکلات زیادی دارند. از طرف دیگر شاید محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی کمتر چنین متغیرهایی را هدف قرار داده است. لذا شاید در پژوهشی دیگر با نمونه بیشتر و شیوه‌های دیگر بتوان این متغیرها را نیز هدف قرار داد. اگر چه پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود، از جمله ناهمگنی مراجعین ولی در مجموع نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی نقش به‌سزایی در ارتقای سطح رضایت‌مندی زناشویی دارد. تغییرات مشاهده شده در این زوج‌ها از نظر آماری معنادارند، اما به دلیل دشواری انجام بررسی‌های پیگیری از معناداری عملی آن اطلاعاتی در دست نیست. می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که با ارائه‌ی آموزش می‌توان به زوجین کمک کرد تا رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود داشته باشند و بدین ترتیب از بروز تنش و مشاجرات زوج‌ها و به طور کلی آشفتگی زناشویی به خصوص در آغاز زندگی که خود می‌تواند زمینه‌ساز طلاق باشد، پیشگیری نمود. حصول چنین نتیجه‌ای ضرورت ارائه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به زوج‌های جوان را مطرح می‌سازد. علاوه بر این پیشنهاد می‌گردد که پژوهش‌های مشابهی نیز بر روی زوج‌های جوان با در نظر گرفتن سایر متغیرها از جمله سازگاری و ... صورت گیرد.

منابع

- ابراهیمی باغبانان، فاطمه (1386). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی مادران دارای فرزندان عقب‌مانده ذهنی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- امانی، الهام (1383). مطالعه‌ی تأثیر درمان شناختی- رفتاری به شیوه‌ی گروهی بر رضایت‌مندی زناشویی در زنان. مجموعه مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- بارکر، فیلیپ (1379). خانواده‌درمانی پایه. ترجمه: محسن دهقانی و زهرا دهقانی. تهران: انتشارات رشد (انتشار به زبان اصلی، 1986).
- ثمری، علی‌اکبر و لعلی‌فاز، احمد (1384). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، 7(25 و 26)، 47-55.
- ثنایی، باقر (1379). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی

- جانباز فریدونی، کبری، تبریزی، مصطفی و نوایی‌نژاد، شکوه. (1387). اثربخشی زوج‌درمانی کوتاه‌مدت خودنظم‌بخشی بر افزایش رضایت زناشویی مراجعان درمانگاه فرهنگیان شهرستان بابلسر. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*. (3) 4. 213-229
- حسینی، زهرا (1382). *بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری به شیوه‌ی گروهی بر افزایش رضامندی زناشویی زنان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- حقیقی، جمال، موسوی، محمد، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (1385). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال سوم مقطع متوسطه. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. 1(13)3. 61-78.
- خدیوی، رضا، معزی، معصومه، شاکری، مصطفی و برجیان، مصطفی (1384). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهرستان اردل. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*. 1(1)13. 13-20.
- دنوان، جی (1386). *زوج‌درمانی، روابط موضوعی* (ترجمه: مصطفی تبریزی و همکاران). تهران: انتشارات فرا روان. (انتشار به زبان اصلی: 2-6).
- راستی، علی (1383). مقایسه صفات شخصیتی و رضایت زناشویی بر اساس مدل پنج عاملی. خلاصه مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- رسولی، آمنه (1383). *بررسی رابطه بین سلامت روانی، رضایتمندی از زندگی زناشویی و عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر و دختر کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران.
- سرخوش، سعدالله (1384). *مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی*. تهران: انتشارات کرشمه.
- منگلی، معصومه، رضائی، طاهره و منگلی، صدیقه (1387). تأثیر آموزش تغییرات دوران بارداری و نحوه‌ی سازگاری با آنها بر رضایتمندی زناشویی زنان باردار. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. 8 (2). 305-313.
- ناصری، حسین (1384). *راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی* (کتاب راهنمای مدرس). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نظری، محمدعلی و نوایی‌نژاد، شکوه (1384). بررسی تأثیر برنامه بهبودبخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. 4(13). 59-35.

Refernece

- Gottman, J. M. (1993). *What predicts divorce: The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- Gray R. (2005). Uppacking authoritative parenting. *Journal of Marriage and The family*, 61:574-587.
- Halford, W. K. (2002). Best practice in couple relationship education. *Jornal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrence, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Fear- year effects of a behavioural relationship education problem. *American. Journal of family psychology*, 15(4), 750-768.

- Jones, E. & Gallois, C. (1989). Spouses' impressions of rules for communication in public and private marital conflicts. *Journal of Marriage & Family*, 51(4), 957-967.
- Koterla, K & Dyer, P. (2008). Using marriage education to strengthen military families: *evaluation of the active military life skills program. Social work & Christianity*, 35(3). 287-311.
- Lefley H.(2006). *Interventions with families. Sanfransisco: Jossey Bas*; 187- 191.
- Moffat A.(2004).What makes for successful and unsuccessful relationship? In changing families, challenging futures, *6th Australian Institute of family studies conferences. Melbourne Nov 25-27.*
- Rogge, R. D., & Bradbury, T. N. (1999). Till violence does us part: The differing roles of communication and aggression in predicting adverse marital outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychogy*, 67, 340-351.
- Shulman S.(2007) Working through the heart: A transpersonal approach to family support and education. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22(2), 133-141
- Stanley SM, Markman HJ.(2005). *Facts about marital distress and divorce. Denver: University of Denver: 91-95,111.*