

## اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق

\*سید مسعود دهقان منشادی<sup>۳</sup>

رعنا اسماعیلی<sup>۲</sup>  
سودابه اسماعیلی<sup>۴</sup>

امیر عزیزی<sup>۱</sup>

### چکیده

زمینه و هدف: طلاق به عنوان یکی از غم‌انگیزترین پدیده‌های اجتماعی، از دیرباز مورد توجه پژوهشگران بوده است. ارتقای رضایت زناشویی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ضروری به زوجها، یکی از راهکارهای مقابله با اثرات منفی ناشی از طلاق است. به همین منظور هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق بود.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع مداخله‌ای (طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی) بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، ۳۲ نفر (۱۶ نفر برای هر گروه) از متقاضیان طلاق مراجعه‌کننده به دادگاه‌های خانواده شهر تبریز در سال ۹۴-۱۳۹۳ انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. پس از تکمیل پرسشنامه رضایت زناشویی Enrich و اتمام ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های زندگی گروهی در گروه مداخله (۳ ساعت/ دو بار در هفته به مدت یک ماه و نیم)، مجدداً پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ به عنوان پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد. سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر، آموزش مهارت‌های زندگی در گروه مداخله به طور معنی‌داری بر افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است ( $P < 0/001$ ). به غیر از مؤلفه‌های مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت و جهت‌گیری مذهبی زوجین که مداخله بر آنها تأثیر معناداری نداشته است.

نتیجه‌گیری کلی: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که توجه به نیازهای بهداشت روانی و مسائل خانوادگی زوج‌های متقاضی طلاق، نتایج مهمی در افزایش رضایت زناشویی به همراه دارد.

### کلیدواژه‌ها: آموزش، مهارت، زندگی، رضایت، زناشویی، طلاق

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۲۶

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱/۲۱

۱ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

۲ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تهران، پردیس بین‌المللی ارس، تهران، ایران.

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. (\*نویسنده مسئول).

شماره تماس: ۰۹۱۳۳۵۳۹۵۳۴

Email: masouddehghan1370@yahoo.com

۴ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز، ایران.

**مقدمه**

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضا، به خصوص زن و شوهر است. روابط زناشویی رضایت‌بخش، زیربنای عملکرد خوب خانواده است که باعث رشد شایستگی و افزایش توانایی سازگاری و انطباق در بین اعضای خانواده می‌شود.<sup>(۱)</sup>

رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های تعیین عملکرد خانواده است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت می‌کنند.<sup>(۲)</sup> در این راستا تعدادی از پژوهشگران رضایت زناشویی را احساس عینی خشنودی، رضایت، انطباق بین همسران و همچنین لذت بردن زن و شوهر از تمامی روابط دانسته و برخی دیگر آن را به عنوان ارزیابی ذهنی فرد از آن رابطه و سازگاری درونی و بیرونی زن و مرد در موقعیت‌های مختلف زندگی جهت ایجاد تفاهم دوجانبه بین آن‌ها، تعریف کرده‌اند.<sup>(۳)</sup>

به عقیده روان‌شناسان پدیده طلاق به عنوان یکی از معتبرترین شاخص‌های نارضایتی در روابط زناشویی؛ نوعی گسستگی عاطفی زوجین و یا حداقل یکی از زوجین می‌باشد.<sup>(۴)</sup> این گسستگی عاطفی بدون شک دردناک بوده و توأم با ضایعات و آسیب‌های متفاوت برای زوجین می‌باشد. به عبارت دیگر طلاق فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع شده و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید، خاتمه می‌یابد.<sup>(۵)</sup>

امروزه به دلایل متعدد از جمله دگرگونی سریع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، نهاد خانواده دستخوش ناملایمات زیادی گردیده است و میزان طلاق در دهه‌های اخیر در جهان افزایش یافته است. بر اساس آمار منتشره ایران نیز چهارمین کشور جهان از نظر نسبت فراوانی طلاق به ازدواج می‌باشد.<sup>(۶)</sup> مطالعات نشان داده‌اند طلاق سلامت روان اعضای خانواده و

جامعه را به خطر می‌اندازد. ارتقای رضایت زناشویی با آموزش مهارت‌های زندگی ضروری، یکی از راه کارهایی است که زوج‌ها با استفاده از آن می‌توانند احساسات، افکار و رفتار خود را مدیریت کنند.<sup>(۷)</sup>

مهارت‌های زندگی، سازگاری زوجین با محیط و چالش‌های آن را افزایش داده و باعث می‌شود تا به گونه‌ای کارآمد و مؤثر با مسائل محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی روبرو شوند. آموزش مهارت‌های زندگی افراد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کنند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. دارا بودن این توانایی، زوج‌ها را در مقابله مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های چالش برانگیز زندگی یاری می‌بخشد.<sup>(۸)</sup>

مطالعات نشان داده‌اند تعامل زن و شوهر در ایجاد نگرش منفی در وقوع طلاق یا جدایی نتایج خوبی در بر دارد. چرا که آموزش مهارت‌های ارتباطی و زناشویی راه کار مناسبی در کسب رضایت زناشویی می‌باشد. به عنوان مثال نتایج مطالعه رهنما نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در حل تعارض میان زوجین مؤثر بوده و باعث افزایش ارتباط زوج‌ها می‌شود.<sup>(۹)</sup>

براساس یافته‌های Karahan و Yalcin، به نظر می‌رسد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی تاثیر مثبتی در سطوح سازگاری زناشویی داشته و به اصلاح رفتاری در درازمدت منجر می‌شود.<sup>(۱۰)</sup>

آمار روزافزون طلاق بیانگر وجود مشکلات ارتباطی بین زوج‌ها و نارضایتی زناشویی می‌باشد. با توجه به اینکه یکی از دلایل اولیه بروز نارضایتی زناشویی و مسائل بعدی آن، عدم آگاهی زوجین از مهارت‌های ضروری زندگی زناشویی است و از طرفی خلأهای بسیاری در ادبیات پژوهشی این حوزه وجود دارد، انجام پژوهش و بررسی‌های دقیق در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. به همین منظور پژوهش حاضر با هدف

تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

### روش بررسی

پژوهش حاضر یک مطالعه مداخله‌ای بود که با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و با انتساب تصادفی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد متقاضی طلاق مراجعه کننده به دادگاه‌های خانواده شهر تبریز در سال ۹۴-۱۳۹۳ بودند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۲ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل (۱۶ نفر برای هر گروه) قرار گرفتند. گروه مداخله در معرض آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. این آموزش توسط روان‌شناس آموزش دیده در زمینه مهارت‌های زندگی صورت گرفت. هیچ‌گونه آموزشی به گروه کنترل داده نشد. پرسشنامه رضایت زناشویی توسط هر دو گروه به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل شد. بعد از انتخاب گروه‌های نهایی پژوهش، آزمودنی‌های دو گروه در جلسه توجیهی شرکت کردند. در این جلسه با تشریح اهداف پژوهش، سعی شد که انگیزه و موافقت لازم مراجعه کنندگان برای شرکت در پژوهش جلب شود. به منظور رعایت اصول اخلاقی، فرم رضایت آگاهانه برای همکاری در پژوهش توسط مراجعان تکمیل شد و پژوهشگران به مراجعان این اطمینان را دادند که کلیه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی و داده‌های پرسشنامه محرمانه خواهد بود. معیارهای ورود به پژوهش شامل نخستین مراجعه جهت ارائه تقاضای طلاق صرف‌نظر از هرگونه محدودیت سنی و جنسی، داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، نداشتن سابقه قبلی دریافت آموزش مهارت‌های زندگی، تمایل زوجین برای شرکت در پژوهش و مشارکت زن و شوهر در جلسه‌های آموزشی بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل، دارا بودن اختلال جدی پزشکی یا روانپزشکی بود. ابزار گردآوری اطلاعات پژوهش،

پرسشنامه جمعیت‌شناختی و پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی Enrich بودند. پرسشنامه جمعیت‌شناختی شامل سؤالاتی در مورد جنسیت، سن ازدواج، وضعیت اشتغال، میزان تحصیلات، طول مدت زندگی مشترک و تعداد فرزندان بوده و پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی Enrich برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا، شناسایی زمینه‌های قوت و ضعف رابطه زناشویی و تشخیص زوج‌های نیازمند مشاوره و تقویت رابطه به کار می‌رود. این پرسشنامه از ۱۱۵ سؤال و ۱۲ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. مقیاس اول آن ۵ سؤال و سایر مقیاس‌ها هر کدام ۱۰ سؤال دارند که براساس مقیاس پنج درجه‌ای (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) نمره‌گذاری شده است. نمره بالاتر نشانه‌ی رضایت‌مندی زناشویی است. خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به شرح زیر است: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، مسائل جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی<sup>(۱۱)</sup>. ضرایب آلفای کرونباخ پرسشنامه Enrich در مطالعه Olson و همکارانش برای خرده‌مقیاس‌های فوق به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱ محاسبه شد<sup>(۱۱)</sup>. اعتبار بازآزمایی پرسشنامه در فاصله ۴ هفته بین ۰/۷۷ (فعالیت‌های اوقات فراغت) تا ۰/۹۲ (روابط جنسی و تحریف آرمانی) با میانگین ۰/۸۶ بوده است.

در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی از روش بازآزمایی استفاده شد. به این منظور پرسشنامه مذکور توسط ۱۵ نفر از متقاضیان طلاق که دارای مشخصات یکسان با نمونه‌های پژوهش بودند، تکمیل شد و سپس به فاصله ۷-۱۰ روز بعد مجدداً پرسشنامه توسط همان افراد تکمیل و ضریب همبستگی آن‌ها محاسبه شد. ضریب همبستگی برای پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی Enrich ۰/۷۸ به دست آمد. روایی صوری و محتوایی

و کاربرد.

**جلسه نهم:** هیجان‌ها و نحوه تأثیر آن‌ها به ویژه بر مسائل جنسی، عوامل مؤثر در ایجاد خشم و آموزش مهارت مدیریت خشم

**جلسه دهم:** استرس و نحوه تأثیر آن‌ها، عملکرد گام‌های مقابله، بررسی نقش این مهارت‌ها در زمینه ارتباط کارآمد داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس چند متغیره) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

در این مطالعه ۱۶ زوج متقاضی طلاق (۳۲ نفر) با میانگین سنی ۲۶ سال شرکت داشتند. ۷۵ درصد مردان و ۳۷/۵ درصد زنان شاغل بودند در این میان ۵۶/۲۵ درصد مردان و ۵۰ درصد زنان دارای مدرک دیپلم، ۳۱/۲۵ درصد مردان و ۳۷/۵ درصد زنان دارای مدرک کارشناسی و ۱۲/۵ درصد مردان و ۱۲/۵ درصد زنان دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. طول مدت زندگی مشترک ۴۳/۷۵ درصد زوجین ۲ سال، ۳۷/۵ درصد زوجین ۵ سال و ۱۸/۷۵ درصد زوجین ۱۰ سال بود. همچنین مشخص شد ۳۱/۲۵ درصد زوجین بدون فرزند، ۵۰ درصد زوجین دارای یک فرزند و ۱۸/۷۵ درصد زوجین بیش از یک فرزند داشتند.

در جدول شماره ۱ نتایج مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو گروه مداخله و کنترل در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده شده است.

پرسشنامه توسط ۱۰ تن از اساتید دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی تبریز انجام شد و پس از انجام اصلاحات لازم، مورد تأیید قرار گرفت.

آموزش مهارت‌های زندگی طی ۱۰ جلسه (هفته‌ای دو جلسه ۳ ساعته) و به مدت یک ماه و نیم به صورت گروهی اجرا شد و مهارت‌های زندگی در طی جلسات زیر آموزش داده شد:

**جلسه اول:** آشنایی و معرفی مهارت‌های زندگی و ضرورت آموزش آن‌ها

**جلسه دوم:** خودآگاهی و اجزای آن و شناخت خود و همسر با تمرین عملی نواحی پنج‌گانه چرخه خودآگاهی A-B-C

**جلسه سوم:** تفاوت‌های موجود بین زوج‌ها و نیازهای آن‌ها، مهارت همدلی و بررسی و تبیین نقش خطاهای شناختی مؤثر در کارکرد زناشویی

**جلسه چهارم:** انواع ارتباط، موانع ارتباطی، راه‌کارهای تسهیل‌گفت و گو با تأکید بر تفاوت‌های فردی و مهارت گفتن و شنیدن

**جلسه پنجم و ششم:** معرفی مراحل چرخه پاسخ جنسی، اختلالات جنسی رایج و علل آن‌ها، وظایف جنسی زوج‌ها، افکار و اعمال نادرست در مورد مسائل جنسی و تشخیص فاصله بین دانسته‌ها

**جلسه هفتم:** مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری، پیش‌نیازهای حل مسأله، گام‌های حل مسأله، انواع سبک‌های تصمیم‌گیری

**جلسه هشتم:** مروری بر خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی در زندگی زناشویی، آموزش نحوه برخورد با آن‌ها و حل تعارض، آموزش نحوه استفاده از جدول ثبت افکار روزانه، تفکر نقادانه و خلاق و اجزاء، موانع

جدول شماره ۱: آماره‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های رضایت زناشویی در دو گروه کنترل و مداخله

پس آزمون		پیش آزمون		آزمون	ابعاد رضایت
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری	زناشویی
۳/۰۶	۱۴/۱۹	۴/۰۳	۱۰/۲۱	مداخله	تحریف آرمانی
۴/۱۵	۱۰/۰۷	۳/۲۴	۱۱/۳۲	کنترل	
۶/۰۴	۲۵/۰۴	۶/۲۴	۲۱/۳۳	مداخله	رضایت زناشویی
۶/۱۱	۲۲/۰۷	۶/۹۱	۲۱/۳۱	کنترل	
۵/۴۳	۲۴/۱۵	۴/۸۲	۲۰/۳۳	مداخله	مسائل شخصیتی
۴/۵۳	۲۱/۰۸	۳/۶۷	۲۱/۲۰	کنترل	
۷/۳۹	۲۱/۰۹	۷/۰۲	۱۷/۸۲	مداخله	ارتباط
۴/۹۷	۱۸/۰۴	۵/۰۸	۱۸/۶۷	کنترل	
۵/۸۹	۲۷/۶۲	۶/۴۸	۲۳/۲۹	مداخله	حل تعارض
۸/۰۱	۲۳/۱۹	۷/۵۱	۲۲/۶۸	کنترل	
۷/۰۲	۱۶/۶۹	۴/۳۱	۱۷/۴۴	مداخله	مدیریت مالی
۶/۲۹	۱۸/۰۷	۴/۰۸	۱۸/۶۵	کنترل	
۶/۰۳	۲۰/۲۱	۶/۱۵	۱۹/۷۶	مداخله	فعالیت‌های اوقات فراغت
۷/۰۰	۱۹/۰۳	۴/۰۸	۱۸/۶۹	کنترل	
۵/۰۰	۳۲/۳۶	۵/۶۸	۲۶/۰۴	مداخله	مسائل جنسی
۲۶/۹۴	۲۶/۰۷	۸/۲۴	۲۵/۰۸	کنترل	
۵/۶۴	۲۳/۰۸	۶/۴۱	۱۹/۱۷	مداخله	فرزندان و فرزندانپروری
۵/۰۳	۱۸/۲۹	۴/۰۸	۱۸/۸۶	کنترل	
۵/۰۵	۲۶/۹۲	۵/۹۸	۲۳/۷۴	مداخله	خانواده و دوستان
۳/۰۴	۲۴/۵۴	۵/۰۱	۲۳/۷۳	کنترل	
۷/۱۶	۲۴/۰۶	۶/۰۲	۱۹/۱۴	مداخله	نقش‌های مساوت
۵/۷۱	۱۹/۰۷	۴/۰۹	۱۸/۶۲	کنترل	طلبانه
۶/۰۲	۲۱/۸۹	۶/۲۴	۱۹/۱۸	مداخله	جهت‌گیری مذهبی
۳/۹۷	۱۹/۰۹	۴/۰۹	۱۸/۳۹	کنترل	
۳۰/۰۹	۲۷۹/۲۷	۳۶/۸۶	۲۳۹/۲۶	مداخله	نمره کل
۲۵/۲۶	۲۴۳/۳۸	۳۴/۴۶	۲۳۴/۰۹	کنترل	

است. با توجه به این امر، پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا در گروه‌های مورد مطالعه محقق شد. بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نیز نشان دهنده معنی دار نبودن تعامل شرایط و پیش‌آزمون بود، بنابراین هر دو پیش‌فرض در مرحله پس‌آزمون برقرار بودند. به این ترتیب از تحلیل کواریانس برای تحلیل نمرات آزمون‌ها استفاده شد.

برای نشان دادن معنادار بودن تفاوت بین نمرات-رضایت زناشویی در گروه مداخله و کنترل از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. آزمون Leven نیز برای بررسی تساوی واریانس خطای دو گروه استفاده شد. بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که معناداری آزمون Leven در نمرات پرسشنامه رضایت زناشویی بیشتر از ۰/۰۵

جدول شماره ۲: نتایج آزمون Leven برای متغیر رضایت زناشویی

معناداری	درجه آزادی خطا	F	مقدار	نام آزمون	گروه
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۸۰۹	۰/۴۱۳	اثر پیلایی	
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۸۰۹	۰/۵۸۷	لامبدای ویلکز	
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۸۰۹	۰/۷۰۵	اثر هتلینگ	
۰/۰۱۹	۲۷	۸/۸۰۹	۰/۷۰۵	بزرگ‌ترین ریشه روی	

داشت ( $P < ۰/۰۰۱$ ).

نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه رضایت زناشویی گروه‌های مورد مطالعه در مرحله پس‌آزمون و پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، در جدول ۳ ارائه شده است.

با توجه به جدول شماره ۲، همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از آزمون تحلیل کواریانس را دارا بودند و بین آزمودنی‌های گروه مداخله و کنترل حداقل از لحاظ یکی از مؤلفه‌های رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کواریانس مؤلفه‌های رضایت زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
	پیش آزمون	۳۳۱/۰۰	۱	۳۳۱/۰۰	۱۴۹/۰۰۰	۰/۰۰۱
تحریف آرمانی	گروه	۱۷۰/۰۰۷	۱	۱۷۰/۰۰۷	۷۶/۰۰۰	۰/۰۰۱
	خطا	۵۹/۰۰۲	۲۷	۲/۰۰۰		
	پیش آزمون	۱۰۳۸/۰۰۴	۱	۱۰۳۸/۰۰۴	۲۳۴/۰۰	۰/۰۰۱
رضایت زناشویی	گروه	۵۵/۰۰۳	۱	۵۵/۰۰۳	۱۲/۰۰۰	۰/۰۰۱
	خطا	۱۱۹/۰۰۱	۲۷	۴/۰۰۰		
	پیش آزمون	۳۲۸/۰۸۷	۱	۳۲۸/۰۸۷	۲۸/۰۰	۰/۰۰۱
مسائل شخصیتی	گروه	۱۳۲/۰۰۰	۱	۱۳۲/۰۰۰	۱۱/۰۰۰	۰/۰۰۲
	خطا	۱۱/۰۰	۲۷	۱۱/۰۰		
	پیش آزمون	۱۰۴۱/۰۰۲	۱	۱۰۴۱/۰۰۲	۵۲۱/۰۰۱	۰/۰۰۱
ارتباط	گروه	۸۸/۰۳۱	۱	۸۸/۰۳۱	۴۴/۰۹۹	۰/۰۰۱
	خطا	۵۳/۰۰۳	۲۷	۱/۰۰۰		
	پیش آزمون	۱۲۹۷/۰۰۴	۱	۱۲۹۷/۰۰۴	۱۵۶/۰۰۳	۰/۰۰۱
حل تعارض	گروه	۱۲۲/۰۰۸	۱	۱۲۲/۰۰۸	۱۴/۰۰۲	۰/۰۰۱
	خطا	۲۲۳/۰۰۱	۲۷	۸/۰۰۰		
	پیش آزمون	۲۱۰/۰۰۲	۱	۲۱۰/۰۰۲	۴/۰۰۳	۰/۵۰
مدیریت مالی	گروه	۶۰/۰۶۷	۱	۶۰/۰۶۷	۱/۰۰۲	۰/۷۹
	خطا	۱۳۴۵/۰۰۱	۲۷	۵۰/۰۰۵		
	پیش آزمون	۱۶۲/۰۰۲	۱	۱۶۲/۰۰۲	۳/۰۰۳	۰/۶۲
فعالیت‌های اوقات فراغت	گروه	۱/۰۳۰	۱	۱/۰۳۰	۰/۰۲۴	۰/۸۹
	خطا	۱۱۶۲/۰۲۸	۲۷	۴۳/۰۳۸		
	پیش آزمون	۶۱۵/۰۰۱	۱	۶۱۵/۰۰۱	۱۱/۰۰۲	۰/۰۰۲
مسائل جنسی	گروه	۲۸۱/۰۰۴	۱	۲۸۱/۰۰۴	۵/۰۰۲	۰/۰۲۷
	خطا	۱۳۸۴/۰۰۵	۲۷	۵۱/۰۰۱		
	پیش آزمون	۸۴۶/۰۰۵	۱	۸۴۶/۰۰۵	۱۱۹/۰۰۳	۰/۰۰۱
فرزندان و فرزندپروری	گروه	۹۱/۰۰۲	۱	۹۱/۰۰۲	۱۲/۰۰۱	۰/۰۰۱
	خطا	۱۹۱/۰۰۴	۲۷	۷/۰۰۷		

۰/۰۰۱	۱۶۳/۰۰۱	۴۷۹/۰۰۷	۱	۴۷۹/۰۰۷	پیش آزمون	
۰/۰۰۱	۱۲/۰۰۱	۳۹/۰۰۴	۱	۳۹/۰۰۴	گروه	خانواده یا
		۷/۰۰۷	۲۷	۱۹۱/۰۰۴	خطا	دوستان
۰/۰۰۷	۸/۰۰۰	۳۲۰/۰۰۰	۱	۳۲۰/۰۰۰	پیش آزمون	نقش‌های
۰/۰۵۳	۴/۰۰۰	۱۵۱/۰۰۰	۱	۱۵۱/۰۰۰	گروه	مساوات طلبانه
		۷/۰۰۷	۲۷	۱۹۱/۰۰۴	خطا	
۰/۱۴	۶/۰۰۱	۱۲۶/۰۰۳	۱	۱۲۶/۰۰۳	پیش آزمون	جهت‌گیری
۰/۷۷	۳/۰۰۱	۶۲/۰۰۲	۱	۶۲/۰۰۲	گروه	مذهبی
		۱۸/۰۰۵	۲۷	۵۰۰۰/۰۶۳	خطا	

مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی می‌باشد<sup>(۱۱)</sup>. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که رضایت زناشویی مجموعه‌ای از درک، احساسات، اعتقادات، نگرش‌ها، پاسخ‌ها، توافق‌ها و علائق شخصی در زندگی زناشویی و رضایت از آن است. به همین دلیل به نظر می‌رسد استفاده از برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی با افزایش رضایت مندی از زندگی زناشویی، بر ارتباط همسران تأثیر بسیار مثبتی دارد.

بر اساس یافته‌های پورحیدری، Karahan, Yalcin و همکارانشان، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش میانگین نمرات مسائل شخصیتی زوجین متقاضی طلاق می‌شود<sup>(۱۰-۳)</sup>. زوج‌هایی که از مشکلات شخصیتی منفی همچون اضطراب، روان رنجوری و افسردگی رنج می‌برند، راهبردهای منطقی و مشخصی برای خروج از این مسائل را نداشته و در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و تبعات آن آسیب پذیرتر می‌شوند و البته حاصل آن نارضایتی زناشویی و حتی طلاق است. در همین راستا آموزش مهارت‌های زندگی، سازگاری فرد با محیط و مشکلات آن را افزایش داده و باعث می‌شود، فرد به گونه‌ای کارآمد و مؤثر با مسائل زندگی زناشویی خود برخورد کند. از طرفی آموزش مهارت‌ها می‌تواند با ایجاد صمیمیت و نزدیکی بیشتر زوجین، سبب ارتقاء درک زوجین از

همچنین بین آزمودنی‌های گروه مداخله و گروه کنترل در کلیه مؤلفه‌های رضایت زناشویی به غیر از مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت و جهت‌گیری مذهبی، تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به طوری که با آموزش مهارت‌های زندگی، میزان رضایت زناشویی ارتقا یافت ( $P < 0/001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی گروه مداخله مؤثر بوده است. بر اساس نتایج مطالعات انجام شده، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش تحریف آرمانی زوجین متقاضی طلاق می‌شود. این یافته با مطالعات لعل‌بخش، پورغفاری و همکارانشان مطابقت می‌کند<sup>(۱۲،۱۳)</sup>. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش رابطه غیر واقع‌بینانه در ارتباط زناشویی و افزایش رفتارهای پسندیده اجتماعی می‌شود.

یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق را افزایش می‌دهد<sup>(۱۲)</sup>. بر اساس نتایج مطالعه پورحیدری و همکارانش، آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌های جوان مؤثر بوده است<sup>(۳)</sup>. رضایت زناشویی، به معنای رضایت و انطباق افراد با روابط زناشویی در حیطه‌هایی مانند موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت

یکدیگر با توجه به رفتارها و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها گردد<sup>(۱۲)</sup>.

بر طبق نتایج مطالعات رهنما، Lund lad و Hansson، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش ارتباط زوجین متقاضی طلاق می‌شود<sup>(۹-۱۴)</sup>. همچنین شعبانی در پژوهشی که با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین انجام داد این‌طور نتیجه‌گیری کرد که آموزش مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین مؤثر بوده است<sup>(۱۵)</sup>. در تبیین یافته‌های حاصل می‌توان بیان داشت که با آموزش مهارت‌های زندگی، ارتباط درست و مؤثر به زوجین آموخته می‌شود و البته این امر به بهبود تعاملات زوجین متقاضی طلاق کمک می‌کند. به عبارت دیگر آموزش شیوه‌های کارآمد خودافشناسازی، گوش دادن، صریح و صادق بودن، همدلی و همدردی، حفظ آرامش خود، احترام به طرف مقابل، مخالفت نمودن به شیوه مناسب، خودشناسی، افزایش آگاهی و شناسایی افکار تحریف شده به زوجین متقاضی طلاق کمک می‌کند تا از احساسات، نگرش‌ها و اعتقادات خود نسبت به میزان و چگونگی روابط زناشویی آگاه شده و از این طریق مهارت‌های تعاملی و ارتباطی خود را ارتقاء بخشند<sup>(۱۶)</sup>.

مطالعات پهرانی و نبی‌پور حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی موجب حل تعارض زوجین متقاضی طلاق می‌شود. این پژوهشگران در مطالعات خود دریافته‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از مهارت‌های پس از ازدواج، می‌تواند با ایجاد احساس مثبت نسبت به همسر موجب نزدیکی و صمیمیت بیشتر و افزایش ارتباط زناشویی می‌شود. با تداوم این روش، توان حل تعارض زوجین افزایش و باعث می‌شود که زوجین متقاضی طلاق نگرش‌های واقع‌گرایانه‌ای درباره تعارضات موجود در روابط زناشویی خود داشته باشند<sup>(۱۷-۱۸)</sup>.

در مطالعه حاضر، آموزش مهارت‌های زندگی تأثیری بر

مدیریت مالی زوجین متقاضی طلاق نداشت. و البته این یافته با مطالعات صورت گرفته در این زمینه همخوانی ندارد<sup>(۱۳-۳)</sup>؛ در تبیین این تضاد اشاره به این نکته ضروری به نظر می‌رسد که فشارها و مشکلات اقتصادی از قبیل بیکاری، نداشتن درآمد، درآمد پایین، عدم ثبات شغلی و غیره ممکن است باعث ایجاد فشار، خصومت و تیرگی روابط زناشویی و در نهایت طلاق گردد. از طرفی با توجه به اینکه مشکلات مالی و ضعف اقتصادی یکی از مهم‌ترین دلایل طلاق به حساب می‌آید<sup>(۱۹)</sup>، می‌توان بیان داشت که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر چندانی بر افزایش مدیریت مالی زوجین متقاضی طلاق ندارد، به طوری که ممکن است زوجین قبل از اقدام به طلاق نیز درگیر مسائل اقتصادی بسیاری باشند و همین امر به نوبه خود نقش آموزش مهارت‌های زندگی را به حداقل می‌رساند.

بر اساس یافته‌ها آموزش مهارت‌های زندگی تأثیری در افزایش فعالیت‌های اوقات فراغت زوجین متقاضی طلاق نداشت. این یافته با مطالعه پهرانی مطابقت دارد<sup>(۱۷)</sup>. از سوی دیگر این یافته با بسیاری از مطالعات صورت گرفته در این زمینه که این آموزش را در افزایش فعالیت‌های اوقات فراغت موثر میدانند همخوانی ندارد<sup>(۲۰-۳)</sup>. در تبیین تناقض‌های به دست آمده در مطالعه حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که استفاده بهینه از اوقات فراغت به شدت تحت تأثیر وضعیت اقتصادی و امکانات رفاهی خانواده است، بنابراین بدیهی به نظر می‌رسد که در نبود امنیت مالی و عدم دسترسی به امکانات موجود، آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر چندانی بر افزایش اوقات فراغت زوجین متقاضی طلاق نخواهد داشت. از دیگر دلایل این امر می‌توان به شکاف پژوهشی موجود بین مطالعات صورت گرفته در این زمینه اشاره کرد<sup>(۱۲)</sup>.

بر اساس یافته‌ها آموزش مهارت‌های زندگی، مسائل جنسی در زوجین متقاضی طلاق را افزایش می‌دهد. این یافته با نتایج مطالعات نبی‌پور مطابقت دارد<sup>(۱۸)</sup>. چرا که



باعث ارتقاء سازگاری روابط زوجین با خانواده و دوستان گردد<sup>(۱۲)</sup>.

بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر آموزش مهارت‌های زندگی، نقش مساوات طلبی زوجین متقاضی طلاق را افزایش می‌دهد. این یافته با مطالعات هنرمند و همکاران؛ شعبانی و Riesch و همکاران مطابقت دارد<sup>(۲۴،۲۳،۱۵)</sup>. با توجه به اینکه آموزش مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری باعث افزایش همدلی، درک و احترام متقابل در زوجین متقاضی طلاق می‌گردد، این گونه به نظر می‌رسد که این امر به نوبه خود می‌تواند باعث افزایش برابری و مساوات در تقسیم و تعدیل نقش‌های زن و شوهر گردد<sup>(۱۵،۲۳)</sup>.

همچنین آموزش مهارت‌های زندگی تأثیری بر جهت‌گیری مذهبی زوجین متقاضی طلاق نداشت. این یافته با مطالعه لعل بخش و همکارانش مطابقت دارد. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر تمام ابعاد رضایت زناشویی به غیر از مؤلفه جهت‌گیری مذهبی زوجین مؤثر بوده است<sup>(۱۲)</sup>. در تبیین این یافته اشاره به این نکته ضروری است که علی‌رغم اهمیت فوق‌العاده معنویات و آموزه‌های مذهبی، به دلیل طبیعت چندبعدی و گستردگی مفهوم جهت‌گیری مذهبی، می‌توان گفت نارضایتی زناشویی در زندگی زوجین غیرقابل اجتناب بوده و آموزش مهارت‌های زندگی بر نگرش‌ها، علائق شخصی، اعتقادات و اعمال مذهبی، در زندگی زناشویی تأثیر چندانی نداشته است.

به طور کلی در گروه مداخله، آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی به طور معنی‌داری مؤثر بوده است و آموزش این مهارت‌ها بر تمام ابعاد رضایت زناشویی به غیر از مؤلفه‌های مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت و جهت‌گیری مذهبی زوجین تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر ضمن اشاره به نیازهای بهداشت روانی، مسائل خانوادگی و هیجانی زوج‌های متقاضی

در مطالعه آنان آموزش مهارت‌های زندگی (با تأکید بر مسائل جنسی)، باعث ایجاد احساس مثبت، نزدیکی و صمیمیت بیشتر نسبت به همسر، ارتقاء روابط زناشویی و افزایش رضایت جنسی و زناشویی شده است. به نظر می‌رسد هنگامی که رابطه گرم و صمیمانه‌ی زن و شوهر به دلیل بروز مشکلات مختلف تبدیل به رابطه سرد و پرتعارض می‌گردد، این مسئله بر خصوصی‌ترین جنبه روابط آن‌ها یعنی رابطه جنسی نیز اثر منفی می‌گذارد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت از ابراز عواطف و میزان احساس راحتی در بحث‌های مربوط به موضوعات جنسی و آمیزش جنسی مؤثر می‌باشد<sup>(۲۱)</sup>.

از دیگر نتایج مطالعه حاضر این است که آموزش مهارت‌های زندگی دارای تأثیر مثبت در زمینه فرزند و فرزندپروری در زوجین متقاضی طلاق است. البته این یافته با مطالعات Vidair, O'leary و همکارانشان مطابقت دارد<sup>(۲۲)</sup>. به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های زندگی به خصوص مهارت تصمیم‌گیری و حل تعارض، می‌تواند زوجین را در زمینه فرزند و فرزندپروری، به اتفاق نظر برساند. همچنین روابط زناشویی رضایت‌بخش با بهبود الگوی عملکرد خانواده به طور مستقیم و یا غیرمستقیم، موجب تسهیل در امر فرزندپروری شده و روابط فرزندان با یکدیگر و والدین را بهبود می‌بخشد. از طرفی در ازدواج‌هایی که در آن‌ها توافق حاکم است، ارتباط میان فرزندان و والدین مثبت بوده و احتمال بیشتری دارد که پدر و مادر دارای نقش‌های مشابه بوده و همکاری متقابل داشته باشند<sup>(۲۲)</sup>.

همسو با یافته‌های مطالعات دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی، خانواده و دوستان زوجین متقاضی طلاق را افزایش می‌دهد<sup>(۳،۱۳)</sup>؛ این گونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند علائق و احساسات افراد را نسبت به خویشاوندان، اقوام همسر و دوستان تحت تأثیر مثبت قرار دهد و انتظارات زوجین از میزان صرف وقت با دوستان و بستگان را برآورده کرده و

می‌باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران سازمان‌های دولتی و غیردولتی و همچنین دست‌اندرکاران در امور اجتماعی توجه بیشتری به پژوهش در زمینه مهارت‌های زندگی مبذول داشته و اثربخشی این مهارت‌ها را بر متغیرهای دیگری به غیر از رضایت زناشویی مورد تحقیق و بررسی قرار دهند. جهت بالا بردن اعتبار بیرونی یافته‌ها، مطالعات پیگیری بهتر است در دوره‌های زمانی طولانی مدت (حداقل یک سال) دنبال شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود اثربخشی این‌گونه مداخلات در مقایسه با سایر درمان‌ها از جمله درمان شناختی-رفتاری مورد بررسی قرار گیرد.

### تقدیر و تشکر

مقاله حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی نویسنده دوم در دانشگاه تهران می‌باشد. نویسندگان بر خود لازم می‌بینند از تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش، مسئولین و پرسنل مراکز درمانی شهر تبریز که ما را در انجام این پژوهش صمیمانه یاری رساندند، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

طلاق، بر اهمیت به کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی، بر افزایش رضایت زناشویی اشاره دارد. یکی از مهم‌ترین کاستی‌های این تحقیق، به کارگیری صرف آموزش مهارت‌های زندگی و نادیده گرفتن سایر متغیرهای مؤثر بر رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق می‌باشد. همچنین این تحقیق بر آثار کوتاه مدت مداخلات توجه داشته و آثار بلندمدت آن را بررسی نکرده است. علاوه بر این آموزش مهارت‌های زندگی تنها بر روی زوجین با میانگین سنی ۲۶ سال دارای حداقل تحصیلات دیپلم انجام شده است و همین مسئله قابلیت تعمیم‌پذیری آن را دشوار می‌سازد. با نظر به یافته‌های مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی مهارت‌های مورد نیاز زوجین متقاضی طلاق برای مشاورین و متخصصان در کلینیک‌های مشاوره برگزار شود و همچنین ضرورت و روش‌های تدریس آن، عملی کردن آموزش کلیه مهارت‌ها جهت توسعه مهارت‌های زندگی صورت پذیرد. به نظر می‌رسد شرکت در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی جهت پیشگیری از وقوع اختلافات ناشی از عدم این مهارت‌ها از سوی دادگاه خانواده برای تمامی زوجین قبل از صدور حکم طلاق ضروری

### فهرست منابع

1. Edalati A, Redzuan Mr. Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*. 2010;6(4):132-7.
2. Pourmeidani S, Noori A, Shafti A. [Relationship Between Life Style and Marital Satisfaction]. *J Family Res*. 2014;10,331-4. Persian.
3. Pourheydari S, Bagherian F, Doustkam M, Bahadorkhan J. [The Effects of Life Skills Training on Marital and Sexual Satisfaction of Young Couples]. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2013;14(1), 14-22. Persian.
4. Korporaal M, Broese van Groenou MI, van Tilburg TG. Health problems and marital satisfaction among older couples. *Journal of Aging and Health*. 2013; 25(8): 1279-98.
5. Long LL, Young MG. *Counseling and therapy for couples*, 2<sup>nd</sup> ed . St. Brooks: Cole; 2007.
6. Esmailian N, Tahmasian K, Dehghani M, Mootabi F. [Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression Symptoms in Children with Divorced Parents]. *Journal of Clinical Psychology*. 2013;5(3):47-57. Persian.
7. Nooripour R, Zade Mohammadi A, Dastras M, Sargolzai M. [The Effectiveness of Life Skills Training on Enhancement of Self-Esteem and Marital Satisfaction among Addicts in Treatment Period]. *Etiadpajohi* 2014; 28(8): 37-48. Persian.
8. Naeim M, Rezaei Sharif A. [The efficacy of life skills training on marital adjustment of

- women for the prevention of domestic violence]. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2016;3(2): 21-32. Persian.
9. Rahnama A. [The Study of martial training and its effect on martial satisfaction of a group of couples under support of charity committee of Imam Khomeini in Tehran]. *Prepared for Daneshwar humanities articles*. 2002;10:73-80. Persian.
  10. Yalcin BM, Karahan TF. Effects of a couple communication program on marital adjustment. *J Am Board Fam Med*. 2007;20(1):36-44.
  11. Olson D, Fournier D, Druckman J. ENRICH: Enriching and Nurturing Relationships Issues, Communication and Happiness. Family Inventory. 1985.
  12. Lalbakhsh P, Sudani M, Shafiabady A. [Effectiveness of education after marriage on marital satisfaction]. *Journal of Behavioural Sciences*. 2011; 3(10): 105-30. Persian
  13. Pourghafari S, Pasha G, Attari Y. [A study of investigation of the effectiveness of life style components training according to individual psychology on marital satisfaction among married woman nurses of Dr. Gnjaviyan hospital in dezful]. *New findings in psychology fall*. 2009;4(12): 27-48. Persian.
  14. Lundblad AM, Hansson K. Couples therapy: effectiveness of treatment and long-term follow-up. *J Fam Ther*. 2006;28(2):136-52.
  15. Shabani A. The effect of life skills training (Reciprocal and effective communication skills) on marital satisfaction Shiraz Oil Company. Unpublished Master's Thesis Women's Studies, Islamic Azad University Roodehen, Iran. 2006. Persian.
  16. Harway M. Handbook of couples therapy: John Wiley & Sons; 2005.
  17. Tahran F. The effectiveness of communication skills training on marital satisfaction. Unpublished Master's Thesis Counseling, Islamic Azad University Roodehen, Iran. 2005. Persian.
  18. Nabipour A. The effect marriage skills training (sex) to increase marital satisfaction. Unpublished Master's Thesis, Islamic Azad University Roodehen, Iran. 2005. Persian.
  19. Bolhari J, RamezanZadeh F, Abedininia N, Naghizadeh MM, Pahlavani H, Saberi M. [The survey of divorce incidence in divorce applicants in Tehran]. *Journal of Family and Reproductive Health*. 2012;6(3):129-37. Persian.
  20. Ronan GF, Dreer LE, Dollard KM, Ronan DW. Violent couples: coping and communication skills. *Journal of Family Violence*. 2004;19(2):131-7.
  21. Rezazadeh MR. [Relationship between attachment styles and communication skills with harmony women in student accommodation], Unpublished PhD. Thesis Psychology, University of Tarbiat Modarres, Iran. 2002. Persian.
  22. O'Leary SG, Vidair HB. Marital adjustment, child-rearing disagreements, and overreactive parenting: predicting child behavior problems. *J Fam Psychol*. 2005;19(2):208-16.
  23. Mehrabizadeh Honarmand M, Hosseinpour M, Mahdizadeh L. [The effectiveness of life skills training on marital adjustment of married women 40-20 years]. *Journal of Teaching and Learning*. 2010; 2(1): 125-39. Persian.
  24. Riesch SK, Jackson NM, Chanchong W. Communication approaches to parent-child conflict: young adolescence to young adult. *J Pediatr Nurs*. 2003;18(4):244-56.

## The Effectiveness of life Skills Training on Marital Satisfaction in Divorce Applicant Couples

Azizi A.<sup>1</sup> PhD Cond

Esmaeli R.<sup>2</sup> MS.

\*Dehghan Manshadi SM.<sup>3</sup> MS.

Esmaeli S.<sup>4</sup> MS.

### Abstract

**Background & Aim:** Divorce, as tragic social phenomena, has long been of interest to researchers. Marital satisfaction improvement through life skills training is one of the coping strategies with the negative impacts of divorce. The purpose of this study was to determine the effectiveness of life skills training on marital satisfaction in divorce applicant couples.

**Material & Methods:** This research was an interventional study (pre-test and post-test with control group and random assignment). By using the simple random sampling, 32 subjects were selected (16 in each group) from divorce applicant couples who referred to Tabriz family courts since (2014-2015). After completion of the Enrich Marital Satisfaction Questionnaire, they randomly divided into control and intervention groups. After 10 sessions of group life skills training (3 hours\ twice a week for One and a half months) in intervention groups, the Enrich Marital Satisfaction Questionnaire was conducted again as a post-test in all groups. The data were statistically analyzed using Multivariate Covariance analyses by SPSS.16 software.

**Results:** Results showed that life skills training have significant ( $P < 0.05$ ) effects on all aspect of marital satisfaction, except financial management, leisure activities and religious orientation in intervention group.

**Conclusion:** Our results showed that attention to mental health needs and family problems in divorce applicant couples, have important outcome on marital satisfaction.

**Key words:** Education, Skills, life, Satisfaction, Marital, Divorce

Received: 16 Jan 2016

Accepted: 9 Apr 2016

---

1 Ph.D Student of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

2 MS in General Psychology, University of Tehran, Aras International Campus, Tehran, Iran.

3 MS in General Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. (\*Corresponding author).

Tel: +98 9133539534

E-mail: masouddehghan1370@yahoo.com

4 MS in General Psychology, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.