

## The Effects of Life Skills Training on Marital and Sexual Satisfaction of Young Couples

Sepideh Pourheydari. Ph.D student

University of Shahid Chamran

Fatemeh Bagherian. Ph.D.

University of Shahid Chamran

Mohsen Doustkam. Ph.D student

University of Shahid Chamran

Javad Bahadorkhan. M.A.

University of Shahid Chamran

### Abstract

The aim of this study was to examine the effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. The research method was quisa - experimental and a two- groups research design (experimental and control) with pre- test and post-test. Statistical population was all couples who referred to a consulting center in Mashhad from whom a convenient sample of 36 couples (72 persons) were selected. The 36 couples were selected based on the four criteria of marital history; education level, age, and psychological health score. Then, couples were randomly assigned to experimental (18 couples) and control (18 couples) groups. Assessment instruments consisted of Enrich Marital Satisfaction Questionnaires (Olson, et al., 1987) and Sexual Satisfaction Questionnaire (Berg-Cross, 1997). At the pre-test stage, all couples filled the 2 the scales. Then, the experimental group participated in 10-sessions, 3 hours each, training program of life skills and sexual skills, while the control group did not receive any training. At the post-test stage, the two groups answered the 2 scales again. The data were analyzed via using ANCOVA. Results of comparing scores in pre- test and post- test showed that skills training affected sexual satisfaction and marital satisfaction, and scores of experimental group improved significantly after receiving skills training compared with their pre-test scores and the control group ( $P < 0.01$ ).

**Key words:** Life skills, Marital satisfaction, Sexual satisfaction, Young couples.

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج‌های جوان

سپیده پورحیدری

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران

فاطمه باقریان

استادیار دانشگاه شهید بهشتی تهران

محسن دوست کام\*

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران

جواد بهادرخان

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و رضایت جنسی زوج‌های جوان اجرا شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش دو گروهی (آزمایش و گواه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش همه زوج‌های مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره در مشهد بودند که از میان آنان نمونه‌ای شامل ۳۶ زوج (۷۲ نفر) به صورت در دسترس انتخاب شدند. ۳۶ زوج بر اساس چهار ملاک سابقه ازدواج، سطح تحصیلات، سن، و نمره سلامت روان‌شناختی انتخاب شدند. سپس، زوج‌ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۸ زوج) و گواه (۱۸ زوج) قرار گرفتند. ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (اولسون و همکاران، ۱۹۸۷) و پرسشنامه رضایت جنسی (برگ-کراس، ۱۹۹۷) بود. در مرحله پیش‌آزمون، همه زوج‌ها این ۲ مقیاس را تکمیل کردند. سپس، گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۳ ساعته، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های جنسی شرکت کردند، در حالی که گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. در مرحله پس‌آزمون، دوباره هر دو گروه به این دو مقیاس پاسخ دادند. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تحلیل شد. مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که آموزش مهارت‌ها بر رضایت جنسی و رضایت زناشویی مؤثر است و نمرات گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مهارت‌ها، در مقایسه با نمراتشان در مرحله پیش‌آزمون و در مقایسه با گروه گواه، افزایش معناداری داشته است ( $P < 0.01$ ).

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، رضایت جنسی، زوج‌های جوان.

## مقدمه

بین زوج‌ها با رضایت جنسی رابطه‌ی زیادی دارند. باور بر آن است که جنبه‌های جنسی و غیرجنسی رابطه‌ی زناشویی، مهارت‌های یکسانی را نیاز دارند (والش<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳؛ یوسفی، ۱۳۸۴). پژوهش‌های طولی درباره‌ی رابطه‌ی بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی در سالهای اولیه‌ی ازدواج نشان داده‌اند که رضایت جنسی هم برای مردان و هم برای زنان مهم است و بین دو متغیر رضایت جنسی و رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد (دانش و نجاتیان، ۱۳۸۳؛ اسپرچر، ۲۰۰۲؛ بیرز، ۲۰۰۵). با توجه به این مطالب، یکی از راهکارهای ارتقای کیفیت زندگی زناشویی، آموزش مهارت‌های زندگی ضروری به زوج‌هاست، تا بتوانند احساسات، افکار و رفتار خود را به‌منظور تقویت عشقشان مدیریت کنند. مهارت‌های زندگی در سه بخش از مهارت‌های اصلی با عنوان مهارت‌های اجتماعی، شناختی و مقابله‌ی هیجانی قرار می‌گیرند. اهداف آموزشی این نوع مهارت‌ها از نیازهای روزمره‌ی زندگی سرچشمه می‌گیرند (سازمان جهانی بهداشت<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۴؛ روث<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). در داخل و خارج از ایران پژوهش‌های چندی در حوزه‌ی نقش و تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حوزه‌های مختلف رضایت زناشویی انجام شده است.

نظری و نوایی‌نژاد (۱۳۸۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که برنامه‌ی بهبودبخشی ارتباط، به‌طور معناداری رضایت زناشویی کلی و همه‌ی ابعاد آن را بهبود بخشیده است. رفیعی‌بندری و نورانی‌پور (۱۳۸۴)، نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها می‌گردد. جلالی و جلالوند (۱۳۸۵) در پژوهشی مشابه نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها تأثیر بسزایی دارد. اولیا، فاتحی‌زاده و بهرامی (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی بر رضایت زناشویی تأثیر مثبت دارند، در حالی که در افزایش صمیمیت جنسی و جسمی زوج‌ها تأثیری ندارد. همچنین مهرابی‌زاده هنرمند، حسین‌پور و مهدی‌زاده (۱۳۸۹)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل می‌شود.

ازدواج به‌دلیل نقشی که در بنا نهادن نظام خانوادگی و تربیت نسل آینده دارد به‌عنوان مهمترین و اساسی‌ترین رابطه‌ی بشری توصیف شده است. یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند. رضایت زناشویی، نگرش مثبت و لذت‌بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسائل شخصیتی، حل تعارض، مسائل مالی، روابط جنسی و فرزندان دارند (تانی‌گوچی، فریمن، تیلور و مالکارنی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶)، با این حال آمار طلاق که معتبرترین شاخص نارضایتی در روابط زناشویی است (هالفورد<sup>۲</sup>، ۱۳۸۴)، نشان می‌دهد که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (هالوگ، باکام و مارکمن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۸؛ اولسون و فاورس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳؛ رزن گراندن، مایرز و هتی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴؛ لاور<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵)، بلکه ایجاد آن نیاز به تلاش زوج‌ها دارد. ماریولز و آلن<sup>۸</sup> (۱۹۹۶) بر این عقیده‌اند که اگر زوج‌ها به هم اعتماد داشته باشند، در علایق بیرونی سهیم باشند، به آرامی با هم بحث کنند و نگرش‌های خود را تغییر دهند، بیشترین میزان رضایت از زندگی زناشویی را تجربه خواهند کرد. علاوه بر این رضایت جنسی یا به‌عبارتی میزان رضایتی که شخص از جنبه‌ی جنسی رابطه‌اش دارد (هاروی، ونزل و اسپرچر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴)، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های رضایت زناشویی از شاخص‌های مهم ازدواج موفق، بقا و سلامت خانواده محسوب می‌شود. روابط جنسی از ارتباط عاطفی بین زوج‌ها تأثیر می‌گیرد و به‌دنبال نارضایتی جنسی، امکان بروز نارضایتی زناشویی و درنهایت مشکلات خانوادگی مختلف وجود دارد (ترودل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۲). بک<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۸) به نقل از سعیدیان، (۱۳۸۷) در مورد اختلاف بین زوج‌ها بر سر روابط جنسی، معتقد است که اختلاف میان آنها بر سر زمان و کیفیت این رابطه است (سعیدیان، ۱۳۸۷). هالفورد (۱۳۸۴) نیز بر این عقیده است که در مورد مردان، بهبود رابطه‌ی جنسی بر اصل رابطه تأثیر مثبت دارد. اما در مورد زنان اصل صمیمیت باید ابتدا ایجاد شود تا به دنبال آن رابطه‌ی جنسی بهبود یابد (هالفورد، ۱۳۸۴).

هاید و دلاماتر<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۶) نشان دادند که عوامل ارتباطی

1. Taniguchi, Freeman, Taylor & Malcarne  
3. Hahlweg, Baucom & Markmam  
5. Rosen – Grandon, Myers & Hattie  
7. Marioles & Allen  
9. Trudel  
11. Hyde & Delamater  
13. World Health Organization

2. Halford  
4. Olson & Fowers  
6. Lower  
8. Wenzel  
10. Beck  
12. Walsh  
14. Ross

در خارج از ایران، آدام و گینگراس<sup>۱</sup> (۱۹۸۲) در طی پژوهش‌های طولی تأثیرات برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به زوج‌ها بر روی عملکرد آنها را بررسی کردند. نتایج نشان داد که زوج‌ها در توافق زناشویی، ارتباطات، میزان صمیمیت و جنبه‌های مشخص از رفتارهای حل مسئله پیشرفت بسیاری داشتند. هولبرت، اپت و روبل<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) نیز در پژوهشی به بررسی نقش توانایی ابراز وجود در رابطه جنسی زنان پرداختند. آنها نشان دادند که زنان با توانایی ابراز وجود بالا، رضایت جنسی و رضایت زناشویی بیشتری را گزارش می‌دهند. اسکات و کارداوا<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) در یک برنامه آموزشی پیشگیری و پربارسازی رابطه نشان دادند که زوج‌های آموزش دیده، سطوح پایین تری از ارتباطات منفی و خشونت‌های جسمی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را در طول سال‌های بعد گزارش دادند. مارکمن، رنیک، فلویید، استنلی و کلمنتس<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) اظهار داشته‌اند زوج‌هایی که توانایی برقراری ارتباط مناسب را در آموزش‌های گروهی فراگرفته‌اند، از روابط بین فردی رضایت بیشتری دارند. رونان و دریر<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) در پژوهشی، به ۱۲ زوج مراجعه کننده به دادگاه، برنامه‌های کاهش خشونت، شامل مدیریت خشم، مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌هایی برای مقابله با تعارض‌های شدید را آموزش دادند. نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت آموزش و کاهش تعارضات زناشویی بود. همچنین اتکینز، داس، تام، سیور و کریستنسن<sup>۶</sup> (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های رفتاری سنتی و تأکید بر جنبه‌های شناختی و عاطفی، باعث بهبود مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی زوج‌ها می‌شود. در همین راستا هانسون و لاند بلند<sup>۷</sup> (۲۰۰۶) به زوج‌هایی که در تعاملات با یکدیگر مشکل داشتند و از علایم روانپزشکی و نارضایتی زناشویی در رنج بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را آموزش دادند. نتایج نشان داد که این آموزش‌ها باعث بهبود در روابط زوج‌ها و توانایی مقابله با مشکلات و ارتقای سلامت روانی آنها شده است. یالسین و کاراهان<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) نیز در پژوهشی نشان دادند که برنامه

آموزشی از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی، تأثیری مثبت بر سطوح سازگاری زناشویی دارد و به اصلاحات رفتاری درازمدت در زوج‌ها منجر می‌شود. اپریسان و کریستی<sup>۹</sup> (۲۰۱۲) نیز در مطالعه‌ای نشان دادند که صرف نظر از طول مدت ازدواج، توانایی برقراری ارتباط مناسب، عزت نفس بالا و شاد بودن زوج‌ها بر ادراک آنها از رضایت زناشویی نقش مؤثری دارد.

در جمع‌بندی مقدمه باید گفت که با در نظر گرفتن آمار روزافزون طلاق و مشکلات ارتباطی بین زوج‌ها و تأکید آنها بر نارضایتی زناشویی و جنسی به عنوان دلیل این مسائل، پژوهش در حوزه راهکارهای ارتقای رضایت زناشویی و جنسی از ضروریات زندگی امروز است. همچنین با توجه به اینکه یکی از دلایل اولیه بروز نارضایتی زناشویی و جنسی در روابط زوج‌ها و مسائل بعدی آنها، برخوردار نبودن از مهارت‌های ضروری در زندگی زناشویی است و با در نظر گرفتن اینکه در بسیاری از پژوهش‌ها به آموزش مهارت‌های زندگی برای بهبود روابط زناشویی توجه شده، اما در مورد مسائل جنسی، که از مسائل عمده تأثیرگذار بر نظام خانواده است، توجه زیادی صورت نگرفته، بنابراین در پژوهش حاضر تلاش گردید تا به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقای زندگی زناشویی، (شامل ده مهارت اساسی زندگی از سازمان بهداشت جهانی، شامل مهارت‌های خودآگاهی<sup>۱۰</sup>، همدلی<sup>۱۱</sup>، ارتباط مؤثر<sup>۱۲</sup>، روابط بین فردی<sup>۱۳</sup>، حل مسئله<sup>۱۴</sup>، تصمیم‌گیری<sup>۱۵</sup>، تفکر انتقادی<sup>۱۶</sup>، تفکر خلاق<sup>۱۷</sup>، مدیریت هیجان‌ها<sup>۱۸</sup> و مدیریت تیندگی<sup>۱۹</sup>) بر مهارت‌های شناختی - رفتاری و مهارت‌های جنسی در زمینه شناخت مسائل، نیازها و وظایف جنسی با توجه به آموزه‌های دینی و روان‌شناختی پرداخته شود.

## روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** روش پژوهش حاضر آزمایشی و طرح پژوهش دو گروهی (آزمایش و گواه) از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون است. متغیر مستقل پژوهش آموزش مهارت‌های زندگی و متغیر وابسته رضایت زناشویی و رضایت

1. Adam & Gingers

3. Scott & Cordava

5. Ronnan & Dreer

7. Hansson & Lund bland

9. Oprisan & Cristea

11. empathy

13. interpersonal relationship

15. decision making

17. creative thinking

19. coping with stress

2. Hulbert, Apt & Robehl

4. Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements

6. Atkins, Doss, Thum, Sevier & Christensen

8. Yalcin & Karahan

10. self- awareness

12. communication

14. problem solving

16. critical thinking

18. coping with emotions

را با فرم اصلی آن (۱۱۵ سؤالی) ۰/۹۵ به دست آورد. میرخشتی (۱۳۷۵؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۴) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۹۲ و سلیمانیان (۱۳۷۳) برابر با ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی این پرسشنامه در پژوهش مهدویان (۱۳۷۶؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۴)، برای مردان برابر با ۰/۹۳ و برای زنان برابر با ۰/۹۴ به دست آمده است. نمونه‌ای از پرسش‌های این پرسشنامه به این شرح است: «من می‌توانم احساسات حقیقی خودم را به همسرم ابراز کنم».

**پرسشنامه رضایت جنسی:** برای سنجش رضایت جنسی از پرسشنامه‌ای استفاده شد که برگ - کراس<sup>۱</sup> (۱۹۹۷؛ به نقل از فدردی، ۱۳۷۸) معرفی کرده و ۱۷ سؤال و مقیاس پاسخگویی پنج‌درجه‌ای (هرگز=۱ تا همیشه=۵) دارد. برگ - کراس (۱۹۹۷) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۸۲ گزارش کرده است. فدردی (۱۳۷۸) نسخه‌ای از این پرسشنامه را در ایران ترجمه و بر روی دانشجویان هنجاریابی کرده و آلفای کرونباخ آن را برابر با ۰/۷۸ گزارش کرده است. ایزدآبادی (۱۳۸۹) نیز آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ را برای این پرسشنامه گزارش کرده است. همچنین پایایی بازآزمایی این پرسشنامه در مطالعه‌ای در ایران برابر با ۰/۸۹ (P<۰/۰۱) گزارش شده است (نورانی‌سعدالدین، جنیدی، شاکری و مخبر، ۱۳۸۸). یک نمونه از پرسش‌های این پرسشنامه به این شرح است: «آیا از تنوع رفتارها در رابطه جنسی‌تان راضی هستید؟»

### روش اجرا و تحلیل

به‌منظور اجرای این پژوهش، پس از جلب همکاری مرکز مشاوره اندیشه و رفتار شهر مشهد و پس از حدود چهارماه ثبت نام (از بهمن‌ماه ۸۹ تا اردیبهشت‌ماه ۹۰)، از فهرست زوج‌های متقاضی دریافت خدمات مشاوره پس از انجام نمونه‌گیری، یک جلسه پیش‌آزمون برای گروه آزمایش تشکیل گردید که در آن از زوج‌ها درخواست شد تا به پرسشنامه‌های رضایت زناشویی و رضایت جنسی پاسخ بدهند. به موازات این جلسه، پرسشنامه‌های پژوهش برای اعضای گروه گواه ارسال و در طی یک هفته تکمیل گشته و برگشت داده شد. پس از پیش‌آزمون، گروه آزمایش ده جلسه سه‌ساعته (هفته‌ای یک‌بار در روز شنبه) آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت نمود. جلسات آموزشی را روان‌شناس بالینی و باتجربه در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی اجرا کرد. در مرحله پس‌آزمون و

جنسی است. جامعه آماری پژوهش شامل زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره اندیشه و رفتار شهر مشهد در نیمه دوم سال ۱۳۸۹ و نیمه اول سال ۱۳۹۰ برای دریافت کمک‌های تخصصی در زمینه مسائل زناشویی بودند که از بین آنها ۳۶ زوج به‌صورت در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۸ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به مطالعه سابقه بین ۰ تا ۵ سال ازدواج، حداقل میزان تحصیلات دیپلم، داشتن حداقل ۱۸ تا ۳۵ سال و داشتن حداقل نمره مبنی بر سلامت روان (با اجرای پرسشنامه سلامت روان و کسب نمره حداکثر ۲۱) بود. میانگین سنی زنان برابر با ۲۵/۶۳ و میانگین سنی مردان برابر با ۲۹/۳۲ بود. هیچ‌کدام از زوج‌ها سابقه ازدواج قبلی نداشتند، میانگین سابقه ازدواج سه سال و دامنه تحصیلات زوج‌ها از دیپلم تا کارشناسی ارشد بود.

### ابزار سنجش

**شاخص رضایت زناشویی انریچ<sup>۱</sup>:** برای سنجش رضایت زناشویی از پرسشنامه برگرفته از پرسشنامه‌ای که اولسون، فورنیر و دراکن<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) معرفی کردند استفاده شد. این پرسشنامه ۴۷ سؤال و ۱۱ خرده‌مقیاس به نام‌های رضایت زناشویی (۸ سؤال)، مسائل شخصیتی (۳ سؤال)، ارتباط زناشویی (۴ سؤال)، حل تعارض (۴ سؤال)، مدیریت مالی (۴ سؤال)، فعالیت‌های اوقات فراغت (۳ سؤال)، رابطه جنسی (۴ سؤال)، فرزندان و فرزندپروری (۴ سؤال)، خانواده و دوستان (۴ سؤال)، نقش‌های مساوات‌طلبانه (۴ سؤال) و جهت‌گیری مذهبی (۲ سؤال) و مقیاس پاسخگویی پنج‌درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) دارد (سلیمانیان، ۱۳۷۳). در واقع سه پرسش اول این پرسشنامه در محاسبه هیچ یک از خرده‌مقیاس‌ها استفاده نمی‌شود، بنابراین ۴۴ سؤال برای این محاسبات در نظر گرفته می‌شود (سلیمانیان، ۱۳۷۳). تعدادی از پرسش‌های این پرسشنامه به شیوه معکوس امتیازدهی می‌شوند. فاورس<sup>۳</sup> و اولسون (۱۹۹۳) شواهدی از روایی تمییزی این پرسشنامه ارائه و آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه را در دامنه ۰/۶۸ (برای نقش‌های مساوات‌طلبانه) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) گزارش کردند. سلیمانیان (۱۳۷۳) نسخه‌ای از این پرسشنامه را در ایران ارائه کرده است و در پژوهش‌های متعددی روایی و پایایی آن بررسی شده است. برای نمونه سلیمانیان (۱۳۷۳) همبستگی پرسشنامه ۴۷ سؤالی

1. ENRICH  
3. Fowers

2. Olson, Fournier & Druckman  
4. Berg-Cross

پس از برگزاری کارگاه‌های آموزشی (۱۵ روز پس از آموزش)، دوبره شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه آزمایش و گواه) به پرسشنامه‌های رضایت زناشویی و رضایت جنسی پاسخ دادند. جلسات آموزشی، مبتنی بر بارش افکار، ایفای نقش، تکالیف کلاسی و تکالیف خانگی بود. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS19 تحلیل گردید.

### خلاصه‌ای از جلسات مهارت‌های آموزش داده شده

جلسه اول: آشنایی، معرفی مهارت‌های زندگی و ضرورت آموزش آنها  
 جلسه دوم: خودآگاهی و اجزای آن، شناخت خود و همسر با تمرین عملی نواحی پنجگانه چرخه آگاهی، A-B-C  
 جلسه سوم: تفاوت‌های زوج‌ها و نیازهای آنها، مهارت همدلی، بررسی و تبیین نقش خطاهای شناختی مؤثر در کارکرد زناشویی  
 جلسه چهارم: انواع ارتباط، موانع ارتباطی، راهکارهای تسهیل‌گفت‌وگو با تأکید بر تفاوت‌های فردی (مهارت گفتن و شنیدن)  
 جلسه پنجم و ششم: معرفی مراحل چرخه پاسخ جنسی، اختلالات جنسی رایج و علل آنها، وظایف جنسی زوج‌ها (پیشنوازی و پس‌نوازی و...)، افکار و اعمال نادرست در مورد مسائل جنسی و تشخیص فاصله بین دانسته‌ها،  
 جلسه هفتم: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری، پیش‌نیازهای حل مسئله، گام‌های حل مسئله، انواع سبک‌های تصمیم‌گیری  
 جلسه هشتم: مروری بر خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی در زندگی زناشویی و آموزش نحوه برخورد با آنها و حل تعارض. آموزش نحوه استفاده از جدول ثبت افکار روزانه. تفکر نقادانه و خلاق و اجزاء و موانع و کاربرد  
 جلسه نهم: هیجان‌ها و نحوه تأثیر آنها به‌ویژه بر مسائل جنسی، عوامل مؤثر در ایجاد خشم و آموزش مهارت مدیریت خشم  
 جلسه دهم: تنیدگی و نحوه تأثیر آنها، عملکرد گام‌های مقابله، بررسی نقش این مهارت‌ها در زمینه ارتباط جنسی کارآمد؛ در پایان جلسات آموزشی، مطالب جمع‌بندی شد و برخی از موضوعات مورد توافق اعضا مطرح و مرور گردید.

### یافته‌ها

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار رضایت زناشویی و رضایت جنسی در گروه‌های پژوهش ارائه شده است:

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه

گروه	آزمون	متغیر	M	SD
پیش‌آزمون	رضایت زناشویی	۲۹/۸۷	۱۳/۲۴	
	رضایت جنسی	۳۶/۹۰	۱۳/۲۷	
پس‌آزمون	رضایت زناشویی	۵۱/۹۳	۱۲/۵۸	
	رضایت جنسی	۶۳/۶۷	۱۱/۵۵	
پیش‌آزمون	رضایت زناشویی	۲۹/۷۳	۱۳/۵۴	
	رضایت جنسی	۳۴/۹۳	۱۳/۶۳	
پس‌آزمون	رضایت زناشویی	۲۸/۰۶	۱۳/۲۲	
	رضایت جنسی	۳۲/۳۰	۱۳/۳۵	

پس از اجرای پیش‌آزمون روی دو گروه آزمایش و گواه، با اجرای آزمون t مستقل به بررسی تفاوت دو گروه از نظر دو متغیر رضایت زناشویی و رضایت جنسی پرداخته شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از نظر دو متغیر رضایت زناشویی ( $t=0/239$ ,  $P>0/05$ ) و رضایت جنسی ( $t=0/566$ ,  $P>0/05$ )، تفاوت معناداری وجود ندارد. از آنجا که یکی از پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس، برابری ماتریس کوواریانس است، از آزمون باکس برای بررسی این پیش‌فرض استفاده شد. نتایج نشان داد که کوواریانس‌ها در دو گروه برابر هستند ( $P>0/05$ ). همچنین یکی دیگر از پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس برابری واریانس‌های خطاست. برای بررسی این پیش‌فرض از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد واریانس نمرات دو گروه برابر است ( $F=10/02$  و  $P>0/05$ ). نتایج تحلیل کوواریانس بر روی رضایت زناشویی و رضایت جنسی بر مبنای عضویت گروهی (آزمایش و گواه) در جدول ۲ ارائه شده است:

جدول ۲- نتایج تحلیل کواریانس رضایت زناشویی و رضایت جنسی در  
پس‌آزمون پس از بررسی پیش‌آزمون در گروه‌های پژوهش

متغیر مستقل	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	ضریب اتا	توان آماری
گروه	رضایت زناشویی	۵۷۶۴/۷۵	۱	۵۷۶۴/۷۵	۸۵/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۱
گروه	رضایت جنسی	۴۸۸۰/۵۴	۱	۴۸۸۰/۵۴	۹۸/۴۵	۰/۰۰۲	۰/۵۸	۱

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس اثر جنسیت بر تأثیر آموزش مهارت‌های  
زندگی بر رضایت زناشویی و رضایت جنسی در پس‌آزمون

متغیر مستقل	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	ضریب اتا	توان آماری
جنسیت	رضایت زناشویی	۴۱/۱۷	۱	۴۱/۱۷	۰/۳۶	۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰,۰۶
جنسیت	رضایت جنسی	۳۳/۵۲	۱	۳۳/۵۲	۰/۲	۰/۸۸	۰/۰۰۳	۰,۰۷

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون پس از بررسی پیش‌آزمون در رضایت زناشویی ( $P < 0/01$ ) و رضایت جنسی ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل کواریانس بر روی رضایت زناشویی و رضایت جنسی بر مبنای جنسیت در جدول ۴ ارائه شده است:

چنانکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین زنان و مردان در پس‌آزمون پس از بررسی پیش‌آزمون در رضایت زناشویی ( $P > 0/05$ ) و رضایت جنسی ( $P > 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود ندارد.

### بحث

این پژوهش که با هدف تعیین و بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به زوج‌های جوان اجرا شد، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است، رضایت زناشویی زوج‌ها را افزایش دهد (جدول ۳). نتیجه این پژوهش با نتایج پژوهش‌های نظری و نوابی‌نژاد (۱۳۸۴)، مهربانی‌زاده و همکاران (۱۳۸۹)، مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، اسکات و کاردوا (۲۰۰۲) و اتکینز و همکاران (۲۰۰۵) همسویی دارد. زوج‌هایی که درگیر تعاملات منفی می‌شوند، راهبردهای منطقی و مشخصی برای خروج از این تعاملات ندارند و همین امر آنان را در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر می‌کند که حاصل آن نارضایتی زناشویی و حتی طلاق است. در همین راستا آموزش مهارت‌های زندگی، سازگاری فرد را با محیط و مشکلات آن

افزایش می‌دهد و باعث می‌شود، فرد به‌گونه‌ای کارآمد و مؤثر با مسائل زندگی زناشویی خود برخورد کند. از آنجا که بخشی از فرایند آموزش مهارت‌ها در این پژوهش به آموزش تفاوت‌های زیستی و روانی زن و مرد و نیازهای آنها، مهارت‌های ارتباطی، مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده بود، با توجه به پیشینه پژوهش، آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی (تکلیف خانگی) در بهبود تعاملات زوج‌ها و رسیدن به توافق و همفکری به آنها کمک کرده است. مهارت خودآگاهی و خودآبرازی زوج‌ها را در شناخت صحیح از خود و نیازهای جنسی و غیرجنسی خود و طرف مقابل و نحوه درست ابراز آنها به‌طور جدی یاری می‌کند. از طرف دیگر مهارت همدلی، آنها را برای فهم دلسوزانه بیشتر نیازهای طرف مقابل در زمینه‌های هیجانی و روان‌شناختی و نیازهای بین‌فردی و فراخوانی رفتارهای صادقانه، قابل احترام و اعتماد و صمیمیت با یکدیگر، به میزان بیشتری آماده می‌سازد. مطلب دیگر در تبیین یافته‌های این پژوهش در حوزه رضایت زناشویی، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی در محدود کردن شرایط ناخوشایند و بحران‌آفرین است. مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله به زوج‌ها، در تعریف دقیق مشکلاتی که در زندگی زناشویی با آنها روبه‌رو می‌شوند و در شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و اجرای راه‌حل مناسب کمک می‌کند. همین امر باعث می‌شود تا در مواقع حساس و بحرانی دچار فشار روانی و اضطراب نشوند و از راه‌های غیرسالم برای حل مشکلات زندگی زناشویی خویش استفاده نکنند. در این رابطه لاور (۲۰۰۵)

معتقد است که هرچه مهارت حل تعارض بیشتر باشد، تمایل به در میان گذاشتن احساسات بیشتر، حالت تدافعی کمتر و احتمال اینکه زوجها با رضایت بیشتری اختلافات خود را حل کنند، بیشتر می‌شود. ناتوانی در زمینه مدیریت هیجان‌ها، از عوامل شکایت بسیاری از زوجهاست که باعث ایجاد درگیری با طرف مقابل می‌شود. با تسلط زوجها بر مهارت‌های غلبه بر خشم و تنیدگی و در نظر داشتن راهکارهای لازم برای مقابله با خشم همسر، نه تنها می‌توانیم خانواده‌ها را در مقابل مشکلات و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر کنیم، بلکه می‌توانیم میزان توانمندی آنها را برای حل مؤثر رویدادهای فشارزای زندگی افزایش دهیم. ماریولز و آلن (۱۹۹۶) براساس نتایج پژوهش خود اظهار داشته‌اند که اگر زوجها به یکدیگر اعتماد داشته باشند، در علائق بیرونی یکدیگر سهیم باشند، به آرامی با هم بحث کنند و نگرش‌های خود را تغییر دهند، بیشترین میزان رضایت از زندگی زناشویی را تجربه خواهند کرد. طبق مصاحبه‌ای که با زوجها شرکت‌کننده صورت گرفت، آموزش مهارت تفکر خلاق به آنها کمک کرده بود که از تجربه‌ها و روش‌های متعارف و قالبی فراتر روند و در رویارویی با مشکلات زندگی، تبیین‌ها یا راه‌حل‌هایی را خلق کنند که خاص خودشان است. همچنین آنها با به‌کارگیری تفکر انتقادی فراگرفتند که در زندگی زناشویی به‌سادگی هم‌رنگ جریانات اطرافشان نشوند و آگاهانه و مسلط زندگی کنند. به‌علاوه سایر راهبردهای رفتاری آموزش مهارت‌های زندگی، پاسخ‌های شناختی را در آنها برمی‌انگیخت که از طریق تأثیرشان بر رفتارهای تعاملی بعدی بر رضایت زناشویی زوجها تأثیر می‌گذاشتند.

همچنین بخش دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به زوجها جوان، رضایت جنسی آنها را افزایش داده است (جدول ۳). لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر دو جلسه در مورد مسائل و اختلالات جنسی رایج و شیوه‌های برقراری ارتباط جنسی با تأکید بر فنون شناختی - رفتاری و آموزه‌های دینی برگزار شد. این نتایج با نتایج مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، مک کابی (۱۹۹۹) و اسپرچر (۲۰۰۲) همسو است. نتایج پژوهش اولیا و همکاران (۱۳۸۵) برخلاف پژوهش حاضر نشان داد که آموزش غنی‌سازی در افزایش صمیمیت جنسی (نیاز به در میان نهادن، سهیم شدن و ابراز افکار، احساسات و خیالپردازی‌های جنسی با همسر) و جسمی (نیاز به نزدیکی جسمی مانند در آغوش گرفتن) زوجها تأثیری ندارد. رفتار جنسی به‌طور کامل نتیجه تعامل دو فرد است و علل میان‌فردی از عوامل نارضیاتی جنسی است. آگاهی و نگرش زوجها نسبت به رفتار جنسی و

مهارت‌های مورد نیاز در این زمینه نقش بسزا و غیرقابل انکاری در زمینه روابط جنسی صحیح و رضایت‌بخش ایفا می‌کند. طبق مصاحبه‌ای که با زوجها شرکت‌کننده در جلسات آموزشی صورت گرفت، آنها یاد گرفته بودند که نیازها و تفاوت‌های جنسی خود و همسرشان را بهتر بشناسند (خودآگاهی) و با کاربرد سایر مهارت‌های آموزش داده شده، به‌خصوص مهارت‌های ارتباطی (مثل ابراز عواطف و تعامل حمایت‌کننده و صحبت درباره خواسته‌های جنسی)، همدلی، مدیریت فشار روانی و خشم و مهارت حل مسأله، بدون شرم و واژه به بیان و ابراز نیازها و رفع آنها در زندگی زناشویی بپردازند. هاید و دلاماتر (۲۰۰۶) بر این عقیده‌اند که در روابطی که خشم یا ناکامی وجود دارد، رابطه جنسی بین زوجها مختل می‌شود که حاصل آن نارضیاتی جنسی و در بعضی موارد اختلالات جنسی است. با توجه به این مطالب، آموزش مهارت غلبه بر خشم و مدیریت فشار روانی یکی از موانع نارضیاتی از رابطه جنسی را برطرف می‌کند و مهارت تفکر خلاق به آنها در خلق شیوه‌های بدیع در لذت بردن از رابطه کمک‌رسان است. هرچه میزان آگاهی از مهارت‌های زندگی بین زوجها بیشتر باشد، تمایل به در میان گذاشتن احساسات، خواسته‌ها و نیازهای جنسی و توانایی حل تعارضات افزایش می‌یابد و زوجها توانایی بیشتری در کسب رضایت از زندگی جنسی خود دارند.

بالاخره اینکه نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که جنسیت در تأثیر آموزش مهارت زندگی بر رضایت زناشویی و جنسی زنان و مردان تأثیر معناداری ندارد (جدول ۴). این بخش از نتایج این پژوهش با پژوهش رفیعی‌بندری و نورانی‌پور (۱۳۸۴) همسو، ولی با نتایج پژوهش جلالی و جلالوند (۱۳۸۵)، مبنی بر تأثیر قوی‌تر آموزش مهارت‌های زندگی در زنان ناهمسو است. در مورد دلایل احتمالی عدم تفاوت در اثربخشی آموزش مهارت‌ها بر حسب جنسیت می‌توان به این موارد اشاره کرد که در بیشتر جلسات آموزشی، بجز جلسه‌های پنجم و ششم، هر دو جنس با هم در شرایط یکسان حضور داشتند و مشارکت فعالانه‌ای را در اجرای تکالیف اعم از ایفای نقش، بارش افکار، تکالیف خانگی و کلاسی ارائه دادند. همچنین از آنجا که عملکرد خانواده تلاش مشترکی برای برقراری و حفظ تعادل در خانواده است، این تلاش مشترک به معنای آن است که زن و مرد هر دو در بهبود یا ضعف عملکرد خانواده نقش دارند. بنابراین بهبود عملکرد در یک نفر باعث بهبود عملکرد دیگری می‌شود. با توجه به تأکید پژوهش حاضر بر مبحث رضایت جنسی و ضرورت

این مداخلات را نشان می‌دهد و آثار بلندمدت آن (پیگیری) را شامل نشده است. بنابراین ضروری است که در مطالعات بعدی پیگیری طولانی‌مدت انجام گیرد. محدودیت دیگر پژوهش این است که مداخلات فقط بر روی زوج‌های با سابقه ازدواج ۰ تا ۵ سال، با قرار داشتن در طیف سنی ۱۸ تا ۳۵ و داشتن حداقل تحصیلات دیپلم صورت گرفته است. لازم است که تأثیر مداخلات به‌کار گرفته شده در این پژوهش بر روی زوج‌های متفاوتی با نمونه پژوهش حاضر ارزیابی شود تا قابلیت تعمیم به‌طور دقیق مشخص شود.

### منابع

- اولیاء، ن.، فاتحی‌زاده، م. و بهرامی، ف. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین. *خانواده پژوهی*، ۲(۶)، ۱۳۵-۱۱۹.
- ایزدآبادی، ب. (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و تاب‌آوری با تفاهم جنسی زندانیان مرد متأهل زندان عادل‌آباد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت*.
- جلالی، د. و جلالوند، ل. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. *مجموعه مقالات دومین کنفرانس سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی*.
- دانش، ا. و نجاتیان، م. (۱۳۸۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی با رضایت از روابط جنسی زوجین. *مجموعه مقالات نخستین کنفرانس سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی*.
- رفیعی‌بندری، ف. و نورانی‌پور، ر. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش‌های شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی مستقر در خوابگاه متأهلین دانشگاه تهران. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۴)، ۲۵-۴۰.
- سعیدیان، ف. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ساختار قدرت در خانواده با تعارضات زناشویی. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۲۸، ۳۵-۵۱.
- سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۷۳). بررسی تأثیرات تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر رضایت زناشویی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت معلم، تهران*.
- فرددی، ج. ص. (۱۳۷۸). رضامندی زناشویی: گزارشی از تدوین و هنجاریابی پرسشنامه رضایت زناشویی بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. *تازه‌های روان‌درمانی (هیپنوتیزم)*، ۱۳ و ۱۴، ۸۴-۱۰۸.
- مهرابی‌زاده هنرمند، م.، حسین‌پور، م. و مهدی‌زاده، ل. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۲(۱)، ۱۳۹-۱۲۵.

ارتقای آن و با توجه به اینکه برای مردان، بهبود رابطه جنسی بر اصل رابطه و ارتقای رضایت زناشویی تأثیر مثبت دارد (هالفورد، ۱۳۸۴)، و نیز براساس مصاحبه‌هایی که با آنها انجام گرفت، با ارتقای سطح آگاهی و عمل به مهارت‌های آموزش داده شده در زندگی زناشویی، کیفیت روابط جنسی زوج‌ها بهبود می‌یابد و به دنبال آن بسیاری از اختلافات در زمینه تعاملات جنسی و غیرجنسی با همسر رفع شده بود. ولی در مورد زنان با توجه به اینکه ابتدا باید اصل صمیمیت ایجاد شود تا به دنبال آن رابطه جنسی بهبود یابد (هالفورد، ۱۳۸۴)، رضایت جنسی آنها منوط به رضایت‌شان از جنبه‌های غیرجنسی رابطه نظیر بهبود ارتباطات، ابراز احساسات از جانب همسر در خلال رابطه جنسی و غیرجنسی، احساس احترام و دوست داشته شدن است. طبق مصاحبه‌ای که با شرکت‌کنندگان در پژوهش پس از اجرای پس‌آزمون انجام شد، ارتقای کیفیت و رضایت آنها از زندگی زناشویی و جنبه‌های ارتباطی، به دیدن و توجه به جنبه‌های خوشایند زندگی جنسی با همسر و افزایش رضایت جنسی آنها منجر شده بود. از طرف دیگر وقتی مردان به نحو بهینه بر تأثیر اولیه مهارت‌های غیرجنسی اعم از مهارت‌های ارتباطی و همدلی بر روابط جنسی در زنان واقف می‌شوند، در کنار زنان که به تأثیر اولیه جنبه‌های جنسی و رضایت از آن بر کل کیفیت رابطه زناشویی و ارتقای آن در مورد مردان واقف می‌شوند، می‌توان به‌خوبی انتظار افزایش همزمان رضایت زناشویی و رضایت جنسی را داشت.

با نظر به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که برای ارتقای سطح رضایت جنسی و زناشویی و نیز برای پیشگیری از آسیب‌های احتمالی خانواده، آموزش مهارت‌های ضروری زندگی و نیز مهارت‌های جنسی، برای تمام زوج‌های جوان، به‌خصوص در دوران عقد اجباری شود و این آموزش‌ها قبل از ازدواج در مدارس و دانشگاه‌ها برای دختران و پسران برگزار گردد. همچنین برای زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز درمانی تخصصی، در روابط زناشویی بر مبنای نیاز مراجعه‌کنندگان کارگاه‌های آموزشی متمرکز بر نیازها و کمبودهای مهارتی آنها برگزار شود. در پایان باید توجه داشت که پژوهش حاضر مانند هر پژوهش دیگری با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده است. محدودیت اول اینکه در مطالعه حاضر، فقط تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر نمره کلی رضایت زناشویی و جنسی بررسی شد و نمره زیرمقیاس‌ها به تفکیک بررسی نشدند. برای بررسی‌های دقیق‌تر در مورد تأثیر این مداخلات، بررسی هر یک از زیرمقیاس‌ها از نظر میزان تأثیر مداخلات بر آنها ضروری به نظر می‌رسد. همچنین این مطالعه آثار کوتاه‌مدت



- Lower, L. (2005). *Couple, with young children INM, Handbook for couple therapy*. New Jersey: Wiley.
- Marioles, N.S., & Allen, L.H. (1996). *The relationship between psychological type and couples satisfaction and behavior*. Virginia: Common Wealth University.
- Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4 and 5-years follow-up. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- Olson, D.H., Fournier, D.G., & Druckman, J.M. (1987). *Counselor's Manual for Prepare/ENRICH*. Minneapolis, MN: Prepare /ENRICH.
- Olson, D.H., & Fowers, B.J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*, 1, 196-207.
- Oprisan, E., & Cristae, D. (2012). A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 33, 468-472.
- Ronnan, G.F., & Dreer, L.E. (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of Family Violence*, 19, 131-142.
- Rooth, E. (2000). *An investigation of the enhanced relationship between participants in life skills courses and the environment*. Human Sciences Research Council in Pretoria
- Rosen-Grandon, J.R., Myers, J.E., & Hattie, J.A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Scott, R.L., & Cordava, J.V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(21), 199-208.
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39, 190-196.
- Taniguchi, S.T., Freeman, P.A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoors recreation. *Journal of Experiential Education*, 28 (3), 253-256.
- Trudel, G. (2002). Sexuality and marital life: Result of a survey. *Journal of sex research*, 28, 229-249.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, 42, 1-18.
- World Health Organization. (1994). Life skills education in schools. WHO, Division of Mental Health, Geneva.
- Yalcin, B.M., & Karahan, T.F. (2007). Effect of a couple communication programs on marital adjustment. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44
- نظری، ع.م.، و نوایی‌نژاد، ش. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر بهبودبخشی ارتباط بر رضایتمندی زناشویی زوجین هر دو شاغل. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۴(۱۳)، ۳۵-۵۹.
- نورانی‌سعدالدین، ش.، جنیدی، ا.، شاکری، م.ت. و مخیر، ن. (۱۳۸۸). مقایسه رضایت جنسی در زنان بارور و نابارور مراجعه‌کننده به مراکز دولتی شهر مشهد. باروری و ناباروری، ۱۰(۴)، ۲۶۹-۲۷۷.
- هالفورد، د.ک. (۱۳۸۴). زوج‌درمانی کوتاه‌مدت. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران، چاپ اول، تهران: انتشارات فراروان (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۳).
- یوسفی، ا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه دانش و نگرش جنسی با رضایت زناشویی از زوجین ساکن مجتمع پژوهشگران جوان دانشگاه شهید بهشتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- Adam, D., & Gingars, M. (1982). Short and long term effects of a marital enrichment program upon couple functioning. *Journal of Sex Marital Therapy*, 2, 97-118.
- Atkins, D.C., Doss, B.D., Thum, Y.M., Sevier, M., & Christensenn, A. (2005). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73, 624-633.
- Berg-Cross, L. (1997). *Couples therapy*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
- Byers, E.S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individual in long-term relationship. *Journal of Sex Research*, 42, 113-118.
- Fowers B.J., & Olson D.H. (1989). ENRICH marital inventory: A discriminant validity and cross-validity assessment. *Journal Marital and Family Therapy*, 15, 65-79.
- Hahlweg, K., Baucom, D.H., & Markmam, H. (1988). Recent advances in therapy and prevention. In I. R. H. Fallon (Ed.), *Handbook of behavioral family therapy* (pp.413-448). New York: Guilford Press.
- Hansson, K., & Lundblad, A.M (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 28(2), 136-152.
- Harvey, J., Wenzel, A., & Sprecher, S. (2004). *The handbook of sexuality in close relationships*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hulbert, D.F., Apt, C., & Robehl, S.M. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: an examination of women in non distressed marriage. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 19(2), 156-162.
- Hyde, J.S., & DeLamater, J.D. (2006). *Understanding human sexuality*. 9th edition, New York: McGraw Hill.