

# بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین

پونه لعل بخش<sup>۱</sup>

دکتر منصور سودانی<sup>۲</sup>

دکتر عبدالله شفیع آبادی<sup>۳</sup>

## چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین مراجعه کننده به کلینک‌های خصوصی مشاوره شهر کرج بود. روش: جامعه آماری در این پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینک‌های خصوصی در سال ۱۳۸۹ بود. از این جامعه ۴۰ زوج که نمره آنها در آزمون رضایت زناشویی پایین‌تر از نقطه برش بود به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و کنترل (۲۰ زوج) جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود. در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه استفاده شده است و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی از گروه‌های آزمایش و گواه پیش آزمون به عمل آمد و پس آزمون نیز در پایان مداخله و آزمون پیگیری به فاصله ۱ ماه بعد از اجرای پس آزمون انجام شد. گروه آزمایش ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزشی شرکت کردند. تفاوت بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون هر گروه از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش مهارت‌های پس از ازدواج به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر افزایش رضایت زناشویی زوجین به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس یک راهه (انکوا) و تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شد. یافته‌ها: در سطح  $p < 0.05$  نتایج نشان دادند که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌گردد. همچنین اثربخشی آموزش این مهارت‌ها بر ۹ مؤلفه رضایت زناشویی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر ۸ مؤلفه، که عبارتند از: مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند و فرزند پروری، خانواده و دوستان زوجین مؤثر است اما آموزش این مهارت‌ها بر مؤلفه جهت‌گیری مذهبی تأثیر چندانی ندارد.  $p < 0.05$

## واژه‌های کلیدی

آموزش مهارت‌های پس از ازدواج، رضایت زناشویی، زوجین

## مقدمه

الیس (Ellis) (۱۹۸۹) می‌نویسد: طرق مختلفی برای تعریف رضایت زناشویی (Marital Satisfaction) وجود دارد که یکی از مهم‌ترین آنها رضایت زناشویی را چنین تعریف می‌کند: «احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر، موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند». طبق تعریف فوق رضایت زناشویی در واقع نگرشی مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرشی منفی و ناخشنود از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی است. بررسی عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی از این جهت حائز اهمیت است که رضایت فرد از زندگی زناشویی بخش مهمی از سلامت فردی محسوب می‌گردد (سلیمانیان، ۱۳۷۳) و مشکلات زناشویی با مفاهیم مختلفی مانند تعارض، ناسازگاری و نارضایتی زناشویی معرفی می‌شوند و تعارض، کارکردی طبیعی در سیستم زوجی است و حاصل وجود تفاوت‌های فردی است. ناسازگاری و نارضایتی نیز مفاهیمی هستند که با تعارض رابطه دارند بدین معنی که با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجی، ناسازگاری افزایش یافته، نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود به علاوه این مشکلات، از مقدمات طلاق محسوب می‌شوند (لانگ و یانگ، ۲۰۰۶) سایر پیامدهای بروز چنین مشکلاتی نیز عبارتند از: افسردگی (کوبین و همکاران، ۲۰۰۲)، ناسازگاری و پرخاشگری کودکان و نوجوانان (جرارد و بوهلر، ۲۰۰۲؛ کیومینگ و دیویس، ۲۰۰۲؛ دوپل و مارکوچ، ۲۰۰۳)، اختلالات اضطرابی (داس و همکاران، ۲۰۰۴)، اختلالات خوردن و الکلیسم (فیچام، ۲۰۰۳) و همچنین مهارت‌های پس از ازدواج، آن مهارت‌ها یا تکالیفی هستند که به عملکرد مستقلانه و موفقیت‌آمیز یک فرد در زندگی و روابط زناشویی ارتباط پیدا می‌کند (کرنین، ۱۹۹۶).

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ساخته است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی، ریشه - های روانی - اجتماعی دارند مهارت‌های پس از ازدواج در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کند. آموزش مهارت‌های پس از ازدواج، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانای‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام

دهد. مهارت‌های پس از ازدواج منجر به انگیزه در رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که منجر به افزایش سلامت روان افراد می‌شود و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد (انصاری، ۱۳۷۶). رشد انسان در زمینه‌های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، ایگو (خود) اخلاقی و عاطفی صورت می‌گیرد هر یک از زمینه‌ها نیازمند مهارت و توانایی است. در واقع تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت‌های پس از ازدواج است. زمانی که افراد مهارت‌های پس از ازدواج را کسب نمایند، در عملکرد بهینه خود پیشرفت می‌کنند و به طور حتم بسیاری از نوروژها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت‌های پس از ازدواج است. در واقع آموزش مهارت‌های پس از ازدواج نقش درمانی دارد (گیتز و همکاران، ۱۹۹۶). هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های پس از ازدواج در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطوح جهان نسبت به گسترش، به کارگیری و ارزیابی برنامه آموزش مهارت‌های پس از ازدواج را متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند توانایی مقابله با هیجان، مهارت ارتباطی، حل تعارض، حل مسئله، خود آگاهی، تمایلات جنسی، مهارت گفتگو و توانایی تصمیم‌گیری بین زوجین اقدام نمایند (ناستاسیا، ۱۹۹۸). در مطالعه‌ای نیز که توسط کلینگمن (۱۹۸۸) انجام گرفت اهمیت مهارت‌های پس از ازدواج در زمینه‌هایی مانند برقراری ارتباط صمیمانه، مسائل تحصیلی و شغلی، رفتارهای خود تخریبی، تمایلات جنسی، همدلی، روابط بین فردی، چاقی، زندگی اجتماعی و بهداشت توسط زوجین، اثربخش تلقی گردید. در واقع این موارد، نگرانی‌های آنان بود که امید داشتند از طریق آموزش مهارت‌های پس از ازدواج کمبودها و نقص‌ها جبران شوند و به پیشرفت نائل شوند (رضازاده، ۱۳۸۱). کاون (۱۹۹۶) کلینک‌های خصوصی مشاوره نقش مهمی در پیشگیری، بهداشت روانی و رضایتمندی زناشویی زوجین دارند. به همین جهت در سال‌های اخیر، برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مراکز مشاوره و زوج درمانی گسترش یافته‌اند. شواهد نشان می‌دهند که این گونه برنامه‌ها نتایج و پیامدهای مطلوبی را در افزایش عملکرد شغلی، جنسی، تحصیلی و کاهش رفتارهایی چون طلاق در بین زوج به دنبال دارند این گونه فعالیت‌ها در مراکز مشاوره با کار «آدمن و تیلور» (۱۹۹۹) شروع شد (ویست، ۲۰۰۱). پژوهش‌های متعدد نشان داده است که مهارت‌های پس از ازدواج در این زمینه‌های اثر گذاشته است: الف - افزایش سلامت روانی و جسمانی: ۱- تقویت اعتماد به

نفس و احترام به خود ( خود ارزشمندی) ۲-مقابله با فشارهای شغلی، جنسی، محیطی و روانی ۳-کمک به تقویت ارتباطات بین فردی دوستانه ۴-افزایش سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی. ب - پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی: ۱-کاهش برقراری ارتباطات نامشروع، مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر ۲-کاهش اضطراب و افسردگی ۳-کاهش آزار جسمانی کودکان در محیط خانه ۴-کاهش تمایلات و افکار خودکشی(طارمیان، ۱۳۷۸). تاکنون پژوهش‌های مختلفی در مورد مهارت‌های پس از ازدواج انجام شده است از جمله: هانسون و لندبلند (۲۰۰۶)، در پژوهش خود به زوجینی که در تعاملات باهم مشکل داشتند و زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را آموزش دادند، نتایج نشان داد که این آموزش‌ها، باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها شده است و همکاران (۲۰۰۳) با آموزش مهارت‌های ارتباطی به برخی خانواده‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌ها منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارت‌های حل مسئله و افزایش همدلی شده است همچنین اسپرچر (۲۰۰۲)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید که مهارت‌های برقراری ارتباط تعیین کننده اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر مؤثر است که نتیجه آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته‌های زن و شوهری در زندگی زناشویی است. مولینز و همکاران (۲۰۰۱) طی مطالعه‌ای به بررسی رابطه مذهب و ازدواج پرداخته‌اند. آنها در این مطالعه، این موضوع را که چگونه احساسات مذهبی بودن، سایر متغیرهای سازگاری زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بررسی کرده‌اند. این مطالعه بر روی افراد زیر ۶۵ سال، ۶۵ سال و بالای ۶۵ سال انجام شد و نشان داد که مذهبی‌تر بودن به طور معناداری با سازگاری زناشویی رابطه دارد (نیکویی و سیف، ۱۳۸۴). برنامه PAIRS آمیخته‌ای اقتباس شده از اصول تجربه‌ای و روان درمان بخشی و آموزش است. این برنامه در طی ۱۶ جلسه با دوره پیگیری اجرا می‌شود. داوطلبان می‌توانند با همسر یا بدون همسرشان در این برنامه شرکت کنند هدف این برنامه کمک به رشد آگاهی فردی آگاهی زوجها، آموزش مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های تعارض، مهارت‌های گفتگو، آگاهی از تمایلات جنسی و لذت جسمانی است (یانگ، ۱۹۹۸). جونز (۱۹۹۶) پژوهشی تحت عنوان طلاق والدین، تعارض والدین، تعارض خانوادگی و شبکه روابط دوستانه انجام داد. نتایج به دست آمده نشان داد تعارضات خانوادگی بدون توجه به اندازه و حجم شبکه روابط و کیفیت

مؤثر روابط دوستانه، تجربه تنهایی را افزایش می‌دهد. بری (Bray) (۱۹۹۵)، نشان داد ارتباط سالم و مؤثر عبارتند از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات، و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت کردن از آنها برای روشن‌سازی مطالب و موقعیت‌ها همچنین توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین اعضای خانواده می‌تواند ارتباط سالم در خانواده را نشان دهد. در حالی که ارتباط ناکارآمد موجب کاهش توجه میان اعضای خانواده و ایجاد تبادلات کلامی مبهم و کاهش رضایت زناشویی می‌شود. این برنامه ترکیبی از رویکرد رفتاری شناختی بود و برای کنترل تعارض، الگوی حل مسئله آموزش داده شده است. مارکمن و همکاران (۱۹۹۳) گزارشی از نتایج یک پیگیری ۵ ساله در زمینه ارزیابی تأثیر برنامه پیشگیری از درماندگی زناشویی به وسیله آموزش کنترل تعارضات و ارتباط ارائه دادند. برنامه پیشگیری و افزایش ارتباط PREP برنامه‌ای شامل ۵ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی و کنترل تعارض بود. طی ۵ سال پیگیری زوج‌های آموزش دیده، سطح بالاتری از مهارت‌های ارتباطی مثبت و سطوح پایین‌تری از مهارت‌های ارتباطی منفی و خشونت را نشان داده‌اند همچنین هایمن (Heiman) (۱۹۹۰) در بررسی دقیق پژوهش‌های خود که بالغ بر ۲۰۰ مورد بود به این نتیجه رسید که مداخلات اثربخش بر اساس آموزش زوج‌ها استوار است. در این آموزش‌ها، خانواده زوج‌ها، چرخه‌های ارتباطی سالم را می‌آموزند و از شیوه‌های ارتباطی معیوب خارج می‌شوند و هالوگ (۱۹۹۸)، در یک مطالعه پیگیری سه ساله، یک گروه از زوج‌های آلمانی را که در یک برنامه پیش از ازدواج مربوط به مهارت‌های ارتباطی شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار داد. در این مطالعه زوج‌ها به مدت ۳ سال پس از اجرای برنامه، تحت پیگیری قرار گرفتند پس از سه سال زوج‌های شرکت کننده در برنامه که سپس ازدواج کرده بودند، در میزان رضایتمندی از رابطه زناشویی، توافق، حل مسأله و رفتارهای ارتباطی مثبت، تفاوت‌های معناداری را با گروه مقایسه نشان دادند (به نقل از هالفورد و همکاران، ۲۰۰۰). در پژوهشی که توسط فقیهی و نعیم آبادی (۱۳۸۸) تحت عنوان "بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت زناشویی دانشجویان دختر متأهل دانشگاه فردوسی مشهد" انجام شد با اطمینان ۹۹٪ رضایتمندی نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت زناشویی و رضایت جنسی تأثیر دارد. مهدویان (۱۳۷۶) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش ارتباط با رضایتمندی زناشویی و سلامت روان بر روی سه گروه آزمایشی، گروه کنترل و گروه دارویی پرداخت و نتایج حاکی از سودمندی دوره آموزشی بود. شفیع‌نیا (۱۳۸۱) در پژوهشی به

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض زناشویی بر بهبود ارتباط متقابل زن و شوهر پرداخت که نتایج حاکی از سودمندی این آموزش بود. در پژوهشی که توسط جعفری (۱۳۸۵) تحت عنوان " بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج " انجام گرفت و نتایج حاصل از آن حاکی از اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین بوده است همچنین مرادی (۱۳۷۹) در پژوهشی به بررسی سودمندی آموزش مهارت‌های ارتباطی به بانوان به افزایش خشنودی زناشویی ایشان پرداخت در طی ۶ جلسه آموزش، مهارت‌های گوناگون کلامی و غیر کلامی آموزش دادند نتایج به دست آمده گویای سودمندی دوره آموزشی بود ولی اثر آن بر خشنودی مشاهده نشد. در پژوهشی که توسط شعبانی (۱۳۸۵) تحت عنوان "بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت ارتباط متقابل و مؤثر) بر رضایتمندی زناشویی زوجین شرکت نفت شیراز" انجام شد. وی نتیجه گرفت که آموزش مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی زوجین مؤثر بوده است. همچنین طهرانی (۱۳۸۴) تحت عنوان " بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی زنان اصفهان " انجام شد. به این نتیجه رسید که آموزش این مهارت بر افزایش رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، روابط جنسی، ازدواج و بچه‌ها مؤثر است. در خرده مقیاس‌های فعالیت‌های اوقات فراغت، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به برابری هر چند که بین تفاضل میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون افراد تفاوت وجود داشت، ولی این تفاوت‌ها معنادار نبوده است. در پژوهشی که توسط نبی پور (۱۳۸۴) تحت عنوان " تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی (جنسی) بر افزایش رضایت زناشویی صورت گرفته است نشان داده شد که آموزش مهارت جنسی که یکی از مهارت‌های پس از ازدواج است، می‌تواند باعث احساسات مثبت، نزدیکی و صمیمیت به همسر، افزایش ارتباط زناشویی و در نتیجه تداوم آن، و افزایش توان حل تعارض زوجین، افزایش رضایت جنسی و رضایت زناشویی شود و همچنین در پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش جنسی بر بهبود رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان (شاه سیاه و همکاران، ۱۳۸۸) نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های جنسی می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش دهد. با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد در جامعه با آرامش خاطر بیشتری به ارائه خدمات متعهد اجتماعی، اقتصادی و... خواهند پرداخت و مسلماً خانواده نیز از این پیشرفت سود خواهد برد. بنابراین ایجاد و استحکام فرهنگ آموزش مهارت‌های مربوط به

پس از ازدواج و تبادل نظر و گفتمان و نیز تدوین راهبردهای عملی در راستای یافتن راه حل‌های مشخص و ممکن در شرایط بحرانی مهم‌ترین چالش در زندگی خانوادگی به شمار می‌رود. بدین لحاظ شناخت مسائل و مشکلات زوجین که در زندگی مشترک دچار بحران شده‌اند و یا در آستانه طلاق قرار گرفته‌اند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و گام بعدی در ارائه راهکارهای درمانی با استفاده از شیوه‌های آموزشی که می‌تواند زمینه‌های سازش و حفظ و انسجام خانواده را فراهم آورد. هدف از ارائه این مهارت‌ها به افراد تسهیل حل مشکل و انجام آن با کارآمدترین و اخلاقی‌ترین شیوه ممکن است (ثنایی، ۱۳۷۲). به نظر صاحب‌نظران درصد بالایی از موفقیت خانواده‌ها و در پی آن جوامع در پی آگاهی زن و مرد از نقش‌های متقابل خودشان است. با توجه به اهمیت فوق‌العاده آگاهی زن و مرد از نقش‌های خود، در این تحقیق به بررسی این نقش‌ها می‌پردازیم، تا با آگاه ساختن افراد از نقش‌های خود در خانواده، بتوانیم خانواده‌ها و جوامع موفق و پیشرفته‌ای داشته باشیم. به این منظور در این پژوهش به بررسی در زمینه آموزش مهارت‌های پس از ازدواج و بررسی نقش آن در بهبود روابط زندگی و رضایت زناشویی را ضروری می‌سازد تا شاید بتوان مانع تحقق طلاق در خانواده‌های گرفتار شد که پیچیدگی مشکلاتشان ناشی از نداشتن و به کار نگرفتن مهارت‌های پس از ازدواج است. لذا هدف پژوهش این بوده است که اثربخشی آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های خصوصی شهر کرج مورد بررسی قرار گیرد.

### فرضیه‌های پژوهش

- ۱- آموزش مهارت‌های پس از ازدواج باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌شود.
- ۲- آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر مؤلفه‌های رضایت زناشویی (مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، میزان حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند و فرزند پروری، خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی) زوجین مؤثر است.

## روش

در این پژوهش با توجه به موضوع و اهداف از روش تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری کلیه زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های خصوصی مشاوره شهر کرج در سال ۱۳۸۹ بوده است. نمونه مورد مطالعه ۴۰ زوج از بین ۷۵ کلینیک بود. به این صورت که شهر کرج را از نظر جغرافیایی به ۴ ناحیه شمال، جنوب، غرب و شرق تقسیم کرده و از هر ناحیه ۳ کلینیک به صورت تصادفی انتخاب شد. زوجین مراجعه‌کننده به مراکز ۱۳۰ زوج بودند که از کلیه آنها آزمون رضایت زناشویی گرفته شد و نمره کسب شده ۹۰ زوج پایینتر از میانگین بود و حاضر به همکاری در پژوهش بودند از بین آنها ۴۰ زوج با روش نمونه‌گیری و جایگزینی تصادفی ساده انتخاب شدند که از بین آنها ۲۰ زوج با روش تصادفی در گروه آزمایش و ۲۰ زوج دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. برای ارزیابی میزان رضامندی زوجین آزمودنی‌ها از پرسشنامه رضامندی زناشویی انریچ استفاده شد. فرم اصلی پرسشنامه رضامندی زناشویی انریچ از ۱۱۵ سؤال و ۱۲ مقیاس توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹ تدوین شده است که به جز مقیاس اول آن که ۵ سؤال دارد، بقیه مقیاس‌ها شامل ۱۰ سؤال است. پاسخ به سؤالات به صورت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافق - موافق - نه موافق و نه مخالف - مخالف - کاملاً مخالف) است. با توجه به طولانی بودن سؤالات مقیاس، فرم‌های متعددی از آن استخراج شده است. اولین بار اولسون، فرم ۱۵ سؤالی آن را معرفی نمود و سپس فرم ۴۷ سؤالی آن ساخته شد (السن و فور، ۱۹۹۳) و در اواخر فرم ۲۵ سؤالی آن ایجاد گردید (وادسپای، ۱۹۹۸). در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی آن استفاده خواهد شد. هر یک از مقیاس‌های این پرسشنامه، در ارتباط با یکی از جنبه‌های مهم زندگی زناشویی است. ارزیابی این جنبه‌ها در درون یک رابطه زناشویی، می‌تواند مشکلات بالقوه زوج‌ها را توصیف کند یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. این ابزار، همچنین می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیصی برای زوج‌هایی که در جستجوی مشاوره زناشویی و یا بدنبال تقویت رابطه زناشویی‌شان هستند، مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه ۴۷ سؤالی از ۹ مقیاس به شرح زیر تشکیل شده است: مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، جهت‌گیری مذهبی. نمره گذاری مقیاس به دو روش انجام می‌شود: نمره رضایت کلی از روابط زناشویی: برای این منظور نمرات فرد در تمامی ۴۷ ماده مطابق امتیازات درج شده در



داخل پرسشنامه جمع شده و نمره رضایت کلی را تشکیل می‌دهد. این نمره، نمره‌ی خام است و برای تفسیر وضعیت زناشویی به نمره استاندارد (مطابق جدول نرم) تبدیل می‌شود. محاسبه نمرات مقیاس‌های فرعی: مجموع نمرات را برای هریک از مقیاس‌های فرعی به طور جداگانه محاسبه کنید. ضریب اعتبار کل پرسشنامه رضایت زناشویی با ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش‌های مختلف ۰/۹۲ (اولسون و همکاران، ۱۹۹۸)، ۰/۹۴ (مهدویان، ۱۳۷۶)، ۰/۹۳ (سلیمانیان، ۱۳۷۳)، ۰/۸۹ (حق‌شناس، ۱۳۷۸) و ۰/۹۲ (به پژوهش رضایت زناشویی، ۱۳۸۴) گزارش شده است. ضرایب اعتبار خرده مقیاس‌ها این پرسشنامه در پژوهش اولسون و همکاران (۱۹۹۸) به ترتیب تحریف آرمانی ۰/۹۰، رضایت زناشویی ۰/۸۱، مسایل شخصیتی ۰/۷۳، ارتباط زناشویی ۰/۶۸، حل تعارض ۰/۷۵، مدیریت مالی ۰/۷۴، فعالیت‌های اوقات فراغت ۰/۷۶، رابطه جنسی ۰/۴۹، فرزند و فرزندپروری ۰/۷۷، خانواده و دوستان ۰/۷۲، نقش‌های مساوات طلبی ۰/۷۱ و جهت‌گیری مذهبی ۰/۷۲ به دست آمد. در پژوهش مهدویان (۱۳۷۶)، تحریف آرمانی ۰/۷۲، رضایت زناشویی ۰/۸۵، مسایل شخصیتی ۰/۷۶، ارتباط زناشویی ۰/۷۶، حل تعارض ۰/۷۶، مدیریت مالی ۰/۸۱، فعالیت‌های اوقات فراغت ۰/۹۳، رابطه جنسی ۰/۶۹، فرزند و فرزندپروری ۰/۸۷، خانواده و دوستان ۰/۶۹، نقش‌های مساوات طلبی ۰/۹۲ و جهت‌گیری مذهبی ۰/۷۳ بدست آمده است. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که برای کل مقیاس ۰/۸۸ و ۰/۶۸ می‌باشد که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه مذکور است. برای اجرای پژوهش ابتدا متون علمی و منابع مربوط به آموزش مهارت‌های پس از ازدواج و تأثیر آن بر رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار گرفت و براساس فنون این روش، ساختار جلسات تهیه شد. سپس به نمونه‌گیری از جامعه اقدام و نمونه انتخاب شده و به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل واگذار شدند. بعد از آن جلسات آموزش گروهی مهارت‌های پس از ازدواج بر روی گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یکبار اجرا گردید. گروه کنترل هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از پایان جلسات آموزشی، گروه‌های آزمایش و کنترل مجدداً آزمون شدند و داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ضمناً جلسه پیگیری یک ماه بعد از اتمام مداخله آموزشی با اجرای مجدد آزمون اجرا شد. تفاوت بین پیش آزمون و پس آزمون هر گروه از نظر معنی دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش مهارت‌های پس از ازدواج به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر افزایش رضایت زناشویی زوجین در کلینک‌های خصوصی مشاوره شهر کرج به عنوان متغیر

وابسته مشخص گردد. شرح جلسات آموزش از این قرار بود. جلسه اول: معرفی و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، مشخص شدن ادراک، اهداف و انتظارات اعضای گروه، ذکر قوانین جلسه، رابطه مبتنی بر همکاری. جلسه دوم: ارائه اهداف جلسه، بحث در مورد رضایت زناشویی، مفهوم ازدواج و اهداف آن، سازگاری و ناسازگاری در ازدواج و بحث در مورد مهارت‌های خودآگاهی: ۱. آشنایی با رضایت زناشویی. ۲. رسیدن به خودشناسی ۳. شناخت شخصیت سالم و ارائه تکلیف و تمرین خانگی. جلسه سوم: مرور مطالب و مباحث جلسات قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد مهارت‌های ارتباطی و توانایی گفتگو: ۱. کسب مهارت در ارتباطات میان فردی و بین فردی ۲. شناخت شخصیت‌های مختلف و نحوه‌ی برقراری ارتباط با آنها و ارائه تکلیف و تمرین خانگی. جلسه چهارم: مرور مطالب و مباحث جلسات قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد مهارت‌های ارتباطی و توانایی گفتگو: ۱. توانایی گفتگو و گوش دادن مؤثر. ۲. شناسایی افراد و ارائه تکلیف و تمرین خانگی. جلسه پنجم: مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد توانایی مقابله با هیجانات. ۱. آشنایی با مهارت‌های مقابله با هیجانات ۲. نحوه کنترل هیجانات ناسالم ۳. نحوه ابراز هیجانات سالم و ارائه تکلیف و تمرین. جلسه ششم: مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد مهارت‌های حل مسئله: ۱. شناسایی مسئله ۲. آشنایی با روش‌های مختلف حل مسئله و ارائه تمرین خانگی. جلسه هفتم: مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد توانایی تصمیم‌گیری: ۱. آشنایی با مهارت تصمیم‌گیری ۲. شناخت توانایی‌های خود و عدم موافقت در زمینه دخالت والدین و ارائه تکلیف و تمرین خانگی. جلسه هشتم: مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد توانایی تمایلات جنسی: ۱. آشنایی با روش‌های جنسی مناسب ۲. آشنایی با مراحل مختلف روابط جنسی و نوع برخورد با جنس مخالف ارائه جزوه، تکلیف و تمرین خانگی. جلسه نهم: مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکلیف واگذار شده و بحث در مورد توانایی حل تعارض: ۱. روش‌های برخورد با تعارضات بین زن و شوهر ۲. یک دوره هفت مرحله‌ای برای کنترل تعارض پیشنهاد شد. ارائه تکلیف و تمرین خانگی. جلسه دهم: جلسه پرسش و پاسخ رفع اشکالات افراد و اجرای آزمون رضایت زناشویی. به منظور تجزیه تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی مانند: محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار. روش آمار استنباطی شامل: تحلیل کواریانس یک راهه (انکوا): در تحلیل کواریانس متغیرهای مداخله‌گر کنترل می‌شوند. یعنی اثر آنها از روی

نمرات آزمون برداشته می شود و سپس میانگین نمرات باقی مانده، گروه‌های پژوهشی با هم مقایسه می‌شوند. در این پژوهش در آزمون فرضیه‌ها، در مرحله پس‌آزمون، متغیر پیش آزمون کنترل شده است. یعنی تأثیر آن از روی نمرات پس‌آزمون برداشته شده و سپس میانگین نمرات باقی مانده گروه آزمایش و کنترل با هم مقایسه شدند و تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا)، روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم افزار کامپیوتری "SPSS17" استفاده شده است و برای فرضیه‌ها سطح معنی داری  $\alpha = 0/05$  در نظر گرفته شده است.

### یافته‌ها

یافته‌های استنباطی این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می‌گردد.

**فرضیه ۱:** آموزش مهارت‌های پس از ازدواج باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌شود.

**جدول ۱ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه پس آزمون رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۸۰۹/۴۴	۱	۱۸۰۹/۴۴	۱۹۸/۱۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰
گروه	۲۰۲۱/۲۲	۱	۲۰۲۱/۲۲	۲۲۱/۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
خطا	۷۱۲/۶۶	۷۸	۹/۱۳				

همانطور که در جدول ۱ ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p = 0/0001$ ) و  $(F = 198/18)$ . بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج با توجه به میانگین رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر  $0/66$

است. یعنی ۶۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس از آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های پس از ازدواج است. توان آزمون برابر ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

**فرضیه ۲:** آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر مؤلفه‌های رضایت زناشویی (مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، میزان حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند و فرزند پروری، خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی) زوجین مؤثر است.

**جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس از آزمون نمرات مؤلفه‌های رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون**

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۵۶۳	۹	۲۱	۱۱/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۳۹	۹	۲۱	۱۱/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۰/۹۹۱	۹	۲۱	۱۱/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۲۱	۹	۲۱	۱۱/۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های رضایت زناشویی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۰/۰۰۰۱). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۷۶ است، یعنی ۷۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس از آزمون مؤلفه‌های رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های پس از ازدواج است. توان آماری برابر با ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوارانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات

مؤلفه‌های رضایت زناشویی زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا	توان آماری
شخصیتی	پیش آزمون	۵۴/۶۴	۱	۵۴/۶۴	۴۰/۷۷	۰/۰۰۴	۰/۴۶	۱/۰۰
	گروه	۱۱/۲۳	۱	۱۱/۲۳	۸/۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰
	خطا	۱۰۵/۱۰	۷۸	۱/۳۴				
ارتباط زناشویی	پیش آزمون	۳۲/۰۹	۱	۳۲/۰۹	۱۱/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۱/۰۰
	گروه	۱۲/۴۴	۱	۱۲/۴۴	۴/۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱/۰۰
	خطا	۲۱۶/۲۸	۷۸	۲/۷۷				
حل تعارض	پیش آزمون	۴۰/۱۰	۱	۴۰/۱۰	۲۶/۵۵	۰/۰۰۵	۰/۵۵	۱/۰۰
	گروه	۶۳/۱۹	۱	۶۳/۱۹	۴۱/۸۴	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵	۱/۰۰
	خطا	۱۱۸/۳۳	۷۸	۱/۵۱				
مدیریت مالی	پیش آزمون	۳۴/۲۵	۱	۳۴/۲۵	۱۵/۰۲	۰/۰۲۳	۰/۴۳	۱/۰۰
	گروه	۱۰/۳۸	۱	۱۰/۳۸	۴/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۱/۰۰
	خطا	۱۷۸/۱۲	۷۸	۲/۲۸				
فعالیت‌های اوقات فراغت	پیش آزمون	۴۷/۹۰	۱	۴۷/۹۰	۳۷/۴۲	۰/۰۰۴۵	۰/۴۴	۱/۰۰
	گروه	۱۳/۱۶	۱	۱۳/۱۶	۱۰/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱	۱/۰۰
	خطا	۱۰۰/۳۳	۷۸	۱/۲۸				
روابط جنسی	پیش آزمون	۳۹/۷۰	۱	۳۹/۷۰	۲۱/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
	گروه	۳۲/۱۹	۱	۳۲/۱۹	۱۷/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
	خطا	۱۴۳/۲۳	۷۸	۱/۸۳				
فرزندپروری	پیش آزمون	۳۹/۲۱	۱	۳۹/۲۱	۱۶/۳۳	۰/۰۰۵	۰/۳۵	۱/۰۰
	گروه	۶۳/۲۹	۱	۶۳/۲۹	۲۶/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۲	۱/۰۰
	خطا	۱۸۷/۳۳	۷۸	۲/۴۰				
خانواده و دوستان	پیش آزمون	۵۴/۱۱	۱	۵۴/۱۱	۴۵/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۱/۰۰
	گروه	۳۳/۱۹	۱	۳۳/۱۹	۲۷/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰
	خطا	۹۳/۶۵	۷۸	۱/۲۰				
مذهبی	پیش آزمون	۴۸/۹۰	۱	۴۸/۹۰	۱۹/۲۵	۰/۰۰۵	۰/۳۴	۱/۰۰
	گروه	۱۱/۱۵	۱	۱۱/۱۵	۰/۷۵	۰/۳۴۴	۰/۱۲	۱/۰۰
	خطا	۱۹۸/۳۳	۷۸	۲/۵۴				

همانطور که در جدول ۳ ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه‌های مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند و فرزندپروری، خانواده و دوستان تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه‌های فوق گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. همچنین با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه جهت‌گیری مذهبی تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $F = 0/75$  و  $p = 0/344$ ) به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه جهت‌گیری مذهبی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش نشده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر  $0/12$  است. یعنی ۱۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در زمینه جهت‌گیری مذهبی مربوط به تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های پس از ازدواج است. توان آزمون برابر ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

### یافته‌های حاصل از پیگیری

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه میانگین پیگیری رضایت زناشویی

گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذوراتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۴۰۷/۱۶	۱	۱۴۰۷/۱۶	۲۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰
گروه	۳۴۴/۲۳	۱	۳۴۴/۲۳	۶۲/۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۱/۰۰
خطا	۴۳۲/۳۶	۷۸	۵/۵۴				

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است در مرحله پیگیری با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F = 62/13$  و  $p = 0/0001$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج با توجه به میانگین رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر  $0/67$  است. یعنی ۶۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر

آموزش گروهی مهارت‌های پس از ازدواج است. توان آزمون برابر ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

**جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات مؤلفه‌های رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون**

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۴۳۵	۹	۲۱	۱۳/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۸۳	۹	۲۱	۱۳/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۱/۶۳۲	۹	۲۱	۱۳/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۲/۵۴۶	۹	۲۱	۱۳/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های رضایت زناشویی) در مرحله پیگیری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F= ۱۳/۵۴$  و  $p < ۰/۰۰۰۱$ ). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۶ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۶ است، یعنی ۶۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون مؤلفه‌های رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی است. توان آماری برابر با ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

**جدول ۶ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پیگیری میانگین نمرات مؤلفه‌های رضایت زناشویی زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۵۴/۳۴	۱	۵۴/۳۴	۴۲/۷۸	۰/۰۰۴	۰/۶۶	۱/۰۰
گروه	۱۵/۲۳	۱	۱۵/۲۳	۱۱/۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱	۱/۰۰
خطا	۹۹/۱۰	۷۸	۱/۲۷				

۱/۰۰	۰/۴۵	۰/۰۰۱	۲۷/۷۵	۴۴/۶۹	۱	۴۴/۶۹	پیش آزمون	ارتباط زناشویی
۱/۰۰	۰/۸۲	۰/۰۰۰۱	۷/۱۰	۱۱/۴۴	۱	۱۱/۴۴	گروه	
				۱/۶۱	۷۸	۱۲۶/۲۸	خطا	
۱/۰۰	۰/۲۳	۰/۰۰۵	۳۰/۳۱	۳۹/۱۰	۱	۳۹/۱۰	پیش آزمون	حل تعارض
۱/۰۰	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱	۲۵/۷۴	۳۳/۲۱	۱	۳۳/۲۱	گروه	
				۱/۲۹	۷۸	۱۰۱/۳۸	خطا	
۱/۰۰	۰/۵۵	۰/۰۲۳	۲۸/۷۰	۵۴/۲۵	۱	۵۴/۲۵	پیش آزمون	مدیریت مالی
۱/۰۰	۰/۷۱	۰/۰۰۰۱	۵/۳۸	۱۰/۱۸	۱	۱۰/۱۸	گروه	
				۱/۸۹	۷۸	۱۴۸/۱۲	خطا	
۱/۰۰	۰/۵۶	۰/۰۴۵	۲۸/۷۲	۴۳/۶۶	۱	۴۳/۶۶	پیش آزمون	فعالیت‌های اوقات فراغت
۱/۰۰	۰/۶۷	۰/۰۰۰۱	۸/۶۷	۱۳/۸۱	۱	۱۳/۸۱	گروه	
				۱/۵۲	۷۸	۱۱۱/۸۳	خطا	
۱/۰۰	۰/۲۳	۰/۰۰۱	۲۰/۰۸	۳۶/۷۶	۱	۳۶/۷۶	پیش آزمون	روابط جنسی
۱/۰۰	۰/۴۱	۰/۰۰۰۱	۲۱/۴۱	۳۹/۱۹	۱	۳۹/۱۹	گروه	
				۱/۸۳	۷۸	۱۴۳/۲۳	خطا	
۱/۰۰	۰/۷۷	۰/۰۰۵	۲۴/۸۴	۳۷/۲۷	۱	۳۷/۲۷	پیش آزمون	فرزند و فرزندپروری
۱/۰۰	۰/۵۴	۰/۰۰۰۱	۴۰/۱۹	۶۰/۲۹	۱	۶۰/۲۹	گروه	
				۱/۵۰	۷۸	۱۱۷/۳۳	خطا	
۱/۰۰	۰/۶۵	۰/۰۰۱	۴۹/۲۵	۵۹/۱۱	۱	۵۹/۱۱	پیش آزمون	خانواده و دوستان
۱/۰۰	۰/۶۱	۰/۰۰۰۱	۱۹/۲۶	۲۳/۱۲	۱	۲۳/۱۲	گروه	
				۱/۲۰	۷۸	۹۳/۶۵	خطا	
۱/۰۰	۰/۶۴	۰/۰۰۵	۴۹/۵۹	۶۸/۴۴	۱	۶۸/۴۴	پیش آزمون	جهت‌گیری مذهبی
۱/۰۰	۰/۷۶	۰/۰۰۰۱	۸/۰۷	۱۱/۱۵	۱	۱۱/۱۵	گروه	
				۱/۳۸	۷۸	۱۰۸/۳۳	خطا	



همانطور که در جدول ۶ ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه‌های مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند و فرزندپروری، خانواده و دوستان تفاوت معنی داری وجود دارد به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه‌های ذکر شده گروه آزمایش در مرحله پیگیری (یکماهه) نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه جهت‌گیری مذهبی تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $p = 0/0001$  و  $F = 8/07$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه جهت‌گیری مذهبی گروه آزمایش در مرحله پیگیری (یک ماهه) نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش نشده است. اینگونه به نظر می‌رسد که تأثیر آموزش مهارت‌های پس از ازدواج پس از گذشت یکماه همچنان باقی است.

**یافته‌های جانبی:** به منظور مشخص کردن تأثیر متغیرهای جنسیت، سن، سطح تحصیلات و تعداد فرزندان بر نتایج تحقیق، از تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شده است. در این تحلیل‌ها اگر متغیر کنترل، منجر به تغییر نتیجه مقایسه دو گروه گردد بیانگر تأثیر متغیرهای کنترل است. در غیراین صورت متغیرهای کنترل تأثیری بر نتایج تحقیق نداشته و تفاوت‌ها صرفاً ناشی از انجام آزمایش است. به عبارت دیگر اگر در مقایسه دو گروه با استفاده از تحلیل کواریانس تفاوت معنی دار مشاهده نشد ولی با تحلیل کواریانس و ورود متغیرهای کنترل، تفاوت دو گروه معنی دار شده باشد، دال براین است که متغیرهای کنترل بر نتایج تحقیق تأثیر داشته‌اند

جدول ۷ نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات پس از آزمون رضایت زناشویی زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل (جنسیت، سن، سطح تحصیلات، تعداد فرزندان، سابقه ازدواج)

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P سطح معناداری
جنسیت	کنترل (جنسیت)	۱	۲۶/۳۳	۱۴/۲۳	۰/۰۰۴
	مستقل (گروه آزمایش و کنترل)	۱	۱۱۵/۱۱	۶۲/۲۲	۰/۰۰۰۱
	خطا	۷۷	۱/۸۵		
سن	کنترل (سن)	۱	۱۰/۱۶	۰/۶۲	۰/۲۳۴
	مستقل (گروه آزمایش و کنترل)	۱	۱۸۱۵/۱۶	۱۱۲/۴۶	۰/۰۰۰۱
	خطا	۷۷	۱۲۴۳/۲۳		
سطح تحصیلات	کنترل (سطح تحصیلات)	۱	۵۳/۴۳	۱/۷۵	۰/۷۳۴
	مستقل (گروه آزمایش و کنترل)	۱	۱۸۴۳/۴۳	۶۰/۶۳	۰/۰۰۰۱
	خطا	۷۷	۲۳۴۱/۲۹		
تعداد فرزندان	کنترل (تعداد فرزندان)	۱	۱/۱۹	۰/۰۴	۰/۴۵۶
	مستقل (گروه آزمایش و کنترل)	۱	۱۵۴۶/۶۷	۶۴/۴۱	۰/۰۰۰۱
	خطا	۷۷	۱۸۴۹/۲۱		
سابقه ازدواج	کنترل (سابقه ازدواج)	۱	۳۴/۳۳	۱/۰۸	۰/۵۶۱
	مستقل (گروه آزمایش و کنترل)	۱	۱۶۵۴/۲۳	۵۲/۱۸	۰/۰۰۰۱
	خطا	۷۷	۲۴۴۱/۲۰		

همانطور که در جدول ۷ آمده است با کنترل جنسیت، سن، سطح تحصیلات، تعداد فرزندان و سابقه ازدواج بین زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با ورود متغیرهای جنسیت، سن، سطح تحصیلات، تعداد فرزندان و سابقه ازدواج به عنوان متغیرهای کنترل در تحلیل کواریانس، تفاوت بین رضایت زناشویی دو گروه، معنی دار باقی مانده است و این نشان دهنده آن است که جنسیت، سن، سطح تحصیلات، تعداد فرزندان و سابقه ازدواج در تفاوت حاصله در رضایت زناشویی گروه‌ها تأثیری ندارد.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین مراجعه کننده به کلینیک‌های شهر کرج در سال ۱۳۸۹ انجام گرفت و با آموزش ۸ مهارت به بررسی آن پرداخت که در نهایت مشخص شد که با کنترل پیش‌آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 221/38$  و  $p = 0/0001$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این تفاوت معنی‌دار بین میانگین‌های دو گروه صرفاً بخاطر مداخله آموزش مهارت‌های پس از ازدواج است و بدین ترتیب فرضیه مذکور تأیید می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج باعث افزایش رضایت زناشویی می‌گردد. همچنین با توجه به اینکه در این پژوهش جلسه پیگیری نیز بعد از گذشت یک ماه تشکیل شد و نتایج نشان داد که تأثیر جلسات آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش تا مرحله پیگیری تداوم داشته است. این نتایج با تحقیقات کسانی که بر ضرورت مهارت‌های پس از ازدواج بر رضامندی روابط زناشویی و روابط خانوادگی تأکید نموده‌اند و آموزش مهارت‌های پس از ازدواج را در برنامه‌های پرورشی خود بکار برده‌اند مانند مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، جونز (۱۹۹۴)، یانگ (۱۹۹۸)، هالوگ (۱۹۹۸)، به نقل از هالفورد و همکاران (۲۰۰۰)، مارچند و هوگ (۲۰۰۰) و هانسون و لندلند (۲۰۰۶) هماهنگ است. همچنین با نتایج پژوهش مهدویان (۱۳۷۶)، مرادی (۱۳۷۹)، نبی‌پور (۱۳۸۴)، جعفری (۱۳۸۵)، شاه‌سیاه و همکاران (۱۳۸۸) و فقیهی و نعیم‌آبادی (۱۳۸۸) و همچنین به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر ۹ مؤلفه رضایت زناشویی پرداخت شد که نتایج نشان داد با ۸ مؤلفه رضایت زناشویی (مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند و فرزندپروری و خانواده و دوستان) تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود داشت و با ۱ مؤلفه دیگر (جهت‌گیری مذهبی) تفاوت معناداری بین دو گروه وجود نداشت و همانطور که یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد در بررسی فرضیه ۲ درباره‌ی مؤلفه اول مشخص شد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر مسایل شخصیتی زوجین مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهش طهرانی (۱۳۸۴) همسو است. اینگونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج می‌تواند با ایجاد صمیمیت و نزدیکی بیشتر زوجین سبب ارتقاء درک زوجین از یکدیگر با توجه به رفتارها و ویژگی‌های شخصیتیشان گردد، درباره مؤلفه دوم مشخص شد که

آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر ارتباط زناشویی زوجین مؤثر است که این یافته با نتایج پژوهش طهرانی (۱۳۸۴)، نبی‌پور (۱۳۸۴) و اسپرچر (۲۰۰۲) و ریچ و همکاران (۲۰۰۳) همسو است. اینگونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج به ویژه مهارت‌های ارتباطی، گفتگو و حل تعارض بر احساسات، اعتقادات و نگرش‌های شخص نسبت به نقش ارتباط مؤثر است و باعث تداوم و استحکام روابط زناشویی می‌شود، درباره‌ی مؤلفه سوم مشخص شد که مهارت‌های پس از ازدواج بر میزان حل تعارض زوجین مؤثر است و نتایج این یافته با پژوهش براتی (۱۳۷۵)، شفیع‌نی‌ا (۱۳۸۱)، مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، هالوگ (۱۹۹۸)، کار (۲۰۰۴) به نقل از جعفری یزدی و گلزاری، (۱۳۸۴) و هانسون و لندبلند (۲۰۰۶)، همسو است. اینگونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج به ویژه مهارت حل تعارض می‌تواند بر نگرش، اعتقادات و احساسات همسر در به وجود آمدن تعارض کمک کند و همچنین با آموزش مهارت‌های پس از ازدواج زوجین با شیوه درست برخورد با تعارضات آشنا می‌شوند، درباره‌ی مؤلفه چهارم مشخص شد آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر مدیریت مالی زوجین تأثیر دارد و نتایج این یافته با پژوهش براتی (۱۳۷۵) همسو می‌باشد. این مقیاس، روی علائق و نگرش‌های مربوط به مسائل اقتصادی که در روابط زن و شوهر وجود دارد تمرکز می‌کند. همانطور که مشاهده می‌شود در بین افرادی که آموزش دیده‌اند رضایت از اداره مالی و نگرش واقع‌بینانه نسبت به موضوعات مالی وجود دارد و نگرانی‌های مختلف در زمینه اداره مالی در روابط زناشویی پایین است، درباره‌ی مؤلفه پنجم مشخص شد آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر فعالیت‌های اوقات فراغت زوجین تأثیر دارد نتایج حاصل با پژوهش طهرانی (۱۳۸۴) در زمینه فعالیت اوقات فراغت نا همسو می‌باشد. اینگونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج به خصوص مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری، و حل تعارض می‌تواند به زوجین کمک کند که بهترین برنامه ریزی و تصمیم‌گیری را برای گذران اوقات فراغت خود و خانواده‌شان را داشته باشند، درباره‌ی مؤلفه ششم مشخص شد آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر روابط جنسی زوجین مؤثر است و نتایج با پژوهش راش (۱۹۸۳) اولسون و فاروز (۱۹۸۹)، اولسون و لارسون (۱۹۸۹) هم‌جهت است این تحقیقات نشان می‌دهند که همیشه رابطه‌ای قوی بین رضامندی از رابطه و فعالیت و رضایت جنسی وجود دارد و تعاملی بین زوجین هم رضامندی از رابطه و هم رضایت جنسی را پیش بینی می‌کند (به نقل از جعفری، ۱۳۸۵). همچنین نتیجه این پژوهش با تحقیق نبی‌پور (۱۳۸۴) و تحقیق شفیع‌نی‌ا (۱۳۸۱) نیز هم-

جهت است. شفيعی نيا در تحقيق خود به اين نتيجه می‌رسد در شرايطی که رابطه گرم و صميمانه زن و شوهر به دليل بروز مشکلات در زمينه‌های مختلف تبديل به رابطه‌ای سرد و پرتعارض گردد. اين مسئله خواه ناخواه بر خصوصی‌ترين رابطه آنها يعنی رابطه جنسی نیز اثر منفی می‌گذارد. اينگونه به نظر می‌رسد که اين مقياس، احساسات و نگرانی‌های شخصی را درباره روابط جنسی و عاطفی با همسر ارزیابی می‌کند. سوال‌ها، منعکس‌کننده رضایت از ابراز عواطف و میزان احساس راحتی در بحث‌های مربوط به موضوعات جنسی و آمیزش جنسی است. همانطور که مشخص شد گروه آموزش دیده، رضایت از ابراز عواطف و نگرش مثبت درباره نقش مسائل جنسی در ازدواج و يا توافق درباره تصميمات مربوط به جلوگیری از حاملگی را دارند. مهارت‌های پس از ازدواج به خصوص مهارت جنسی در اين زمينه مؤثر واقع شده است، درباره مؤلفه هفتم مشخص شد آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر فرزند و فرزند پروری زوجین مؤثر است نتایج حاصل با پژوهش طهرانی (۱۳۸۴) همسو می‌باشد. اينگونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج به خصوص مهارت تصميم‌گیری و حل تعارض، می‌تواند زوجین را در زمينه فرزند و فرزند پروری، به اتفاق نظر برساند و همچنين روابط زناشویی رضایت بخش سنگ زيرين عملکرد خوب خانواده را بنا می‌نهد که بطور مستقیم يا غير مستقیم، فرزند پروری را تسهیل می‌کند روابط فرزند با يکديگر و با والدين را بهبود می‌بخشد در ازدواج‌هایی که در آنها توافق حاکم است ارتباط مادر - کودک و پدر - کودک مثبت است و احتمال بیشتری دارد که پدر و مادر نقش‌های مشابه و همکاری متقابل داشته باشند (اولیوری و ايدر، ۲۰۰۵) درباره مؤلفه هشتم مشخص شد آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر خانواده و دوستان زوجین مؤثر است براتی (۱۳۷۵)، نشان داد تعارضات زناشویی با روابط متقابل زن و شوهر، رابطه مثبت دارد. اين روابط در قالب ۷ مؤلفه بيان شد که ۲ مؤلفه آن کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و دیگری افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود بود. نتایج حاصل با پژوهش جونز (۱۹۹۶) همسو می‌باشد. ولی با پژوهش طهرانی (۱۳۸۴)، نا همسو و ناهماهنگ است. اينگونه به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های پس از ازدواج 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 کند و باعث ارتقاء سازگاری روابط زوجین با خانواده و دوستان گردد. درباره مؤلفه نهم مشخص شد آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر جهت‌گیری مذهبی زوجین مؤثر نیست. نتایج حاصل با پژوهش

مولینز و همکاران (۲۰۰۱)، به نقل نیکویی و سیف، (۱۳۸۴) ناهمسو می‌باشد. اینگونه به نظر می‌رسد علیرغم اهمیت فوق العاده مهم مذهب در ازدواج، آموزش مهارت‌های پس از ازدواج بر جهت‌گیری مذهبی، نگرش‌ها و علائق شخصی، اعتقادات و اعمال مذهبی، در زندگی زناشویی چندان تأثیری نداشته است. در مجموع می‌توان گفت نارضایتی زناشویی در زندگی زوجین غیر قابل اجتناب است. هدف مداخله‌های آموزشی حذف کامل این نارضایتی‌ها نیست بلکه تلاش می‌شود به زوجین آموزش داده شود تا به نحوه سازنده‌تری به حل و فصل مشکلات و نارضایتی‌های خود بپردازند و شایع‌ترین مشکلاتی که بین زوجین به چشم می‌خورد عدم داشتن مهارت‌های پس از ازدواج است به رغم آن که این مهارت‌ها تنها علل نارضایتی زناشویی نیستند با وجود این عدم داشتن این مهارت‌ها نارضایتی زناشویی را تشدید می‌کند. کسب این مهارت‌ها احتمال رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش‌ها می‌توان اینگونه استنباط کرد که در داخل ایران مهارت‌های پس از ازدواج به صورت پکیج آموزشی به زوجین آموزش داده نشده است و در پژوهش‌ها به یک یا دو مهارت اشاره شده و بیشتر بروی زنان کار شده است اما در پژوهش‌های خارج از کشور آموزش این مهارت‌های به صورت یکجا و تحت عنوان مهارت‌های پس از ازدواج توسط یانگ (۱۹۹۸) آموزش داده می‌شود و یافته‌های حاصل نشان می‌دهد که در خارج از کشور این مهارت‌ها و پژوهش‌ها بیشتر بر روی زوجین اجرا می‌گردد و در این پژوهش نیز تمام مهارت‌های پس از ازدواج که توسط سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۱ مطرح شد به زوجین آموزش داده شد. در اجرای پژوهش محدودیت‌های وجود داشت که عبارتند از: کمبود منابع و مأخذ در کتابخانه‌ها و دانشگاه‌های کشور، عدم همکاری کلینیک‌ها درباره‌ی در اختیار قراردادن مراجعین، عدم همکاری مراجعین شرکت‌کننده در پژوهش و مشکل در هماهنگ کردن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و عدم استقبال زوجین از کلاس‌های مذکور و شرکت در آن‌ها.

### پیشنهادها

ایجاد دوره‌های آموزشی برای مشاورین و متخصصان در کلینیک‌های مشاوره با مهارت‌های مورد نیاز زوجین و ضرورت و روش‌های تدریس آن و همچنین عملی کردن آموزش کلینیک مهارت‌ها، به ویژه آموزش مهارت‌های جنسی، جهت توسعه مهارت‌های پس از ازدواج و برای اثر بخشی هرچه بیشترین مهارت‌ها پیگیری‌های بلند مدت‌تری صورت پذیرد. همچنین

برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های پس از ازدواج برای تمامی زوجین جهت پیشگیری از وقوع اختلافات ناشی از عدم‌این مهارت‌ها و همچنین ایجاد دوره‌های آموزشی این مهارت‌ها از سوی دادگاه خانواده به صورت اجباری قبل از صدور حکم طلاق. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران و سازمان‌های دولتی و غیردولتی دست‌اندر کار در امور اجتماعی توجّه بیشتری به تحقیق و بررسی علمی در زمینه مهارت‌های پس از ازدواج داشته باشند و اثر بخشی این مهارت‌ها بر متغیرهای دیگری به غیر از رضایت زناشویی مورد تحقیق و بررسی قرار گیرد تا در صورت مؤثر بودن بتوان از آن استفاده‌های بیشتری نمود و نتایج حاصل با پژوهش حاضر مقایسه شود.

## منابع

### الف - فارسی

۱. انصاری، پروین (۱۳۷۶). بررسی رابطه سلامت روانی و نگرش‌های مذهبی بین دانشجویان ۲۰ تا ۳۰ ساله. پایان نامه ارشد، روان شناسی دانشگاه رودهن.
۲. ثنایی، باقر (۱۳۷۲). نقش خانواده اصلی در ازدواج فرزندان. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. فصلنامه علمی پژوهشی، انجمن مشاوره ایران، جلد ۱، شماره.
۳. جعفری، علیرضا (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی اهر.
۴. رضازاده، سید محمد رضا (۱۳۸۱). رابطه سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی با همسازی زناشویی در دانشجویان. رساله دکتری روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس.
۵. سلیمانیان، علی‌اکبر (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی بر رضامندی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۶. شاه سیاه، مرضیه؛ بهرامی، فاطمه؛ اعتمادی، عذرا؛ محبی، سیامک (۱۳۸۸). تأثیر آموزش جنسی بر بهبود رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. خلاصه مقالات چهارمین کنگره سراسری خانواده و سلامت جنسی، دانشگاه شاهد، گروه پژوهش خانواده و سلامت جنسی.
۷. شعبانی، افسانه (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت ارتباط متقابل و مؤثر) بر رضایتمندی زناشویی زوجین شرکت نفت شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مطالعات زنان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
۸. شفیعی نیا، اعظم (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض زناشویی بر بهبود ارتباط متقابل زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.
۹. طارمیان، فرهاد (۱۳۷۸). سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان. چاپ اول تهران: انتشارات تربیت
۱۰. طهرانی، فاطمه (۱۳۸۴). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی زنان اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
۱۱. فقیهی، سمانه؛ نعیم آبادی، الهام (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی (جنسی) بر افزایش رضایت زناشویی دانشجویان دختر متأهل دانشگاه فردوسی مشهد. خلاصه مقالات چهارمین کنگره سراسری خانواده و سلامت جنسی دانشگاه شاهد گروه پژوهشی خانواده و سلامت.
۱۲. مرادی، مهناز (۱۳۷۹). آموزش مهارت‌های ارتباطی به بانوان و بررسی سودمندی آن بر افزایش خشنودی زناشویی آنها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
۱۳. مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط رضامندی زناشویی و سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی.



۱۴. نبی پور، افسانه (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی (جنسی) بر افزایش رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
۱۵. نیکویی، مریم؛ سیف، سوسن (۱۳۸۴). بررسی رابطه دینداری با رضایت مندی زناشویی. فصل نامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره جلد ۴، شماره ۱۳، ص ۶۱.

## ب- انگلیسی

1. Bray, J.H. (1995). Family assessment: current issues in evaluating families. *Family relation*, 44, 446-447.
2. Crnin, M.E.(1996). "Life skills curricula for students with learning disabilities". *Journal of learning disabilities*.
3. Coyne, J.; Thompson, R. & Palmer, S. (2002). Marital quality, coping with conflict, martial complaints, and affection in couples with a depressed wife. *Journal of family Psychology*, 16, 1, 26-37.
4. Commings, E. & Davies, P. (2002). Effects of marital conflict on children, *Journal of child Psychology and Psychiatry and Allied Discipline*, 43 (1), 31-48.
5. Doss, B.; Simpson, L. & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice*, 35 (6), 608-614.
6. Doyle, A. & Markiewitz, D. (2003). Parenting, marital conflict and adjustment from early to mid-adolescence: Mediated by attachment style? *Journal of youth and adolescence*, 34 (2), 97-110.
7. Fincham, F. (2003). Marital conflict: correlates, Structure, and context. *Current directions in psychological sciences*. American psychological society.
8. Gerard, J.A. & Buehler, C.(2003). Marital conflict, parent-child relations, and youth maladjustment, *Family process*, 38(1), 105\_116.
9. Ginter, E .J; Darden, C. A. (1996). Life skills development scale-adolescence from". *Journal health counseling*.
10. Halford, W. K.; Sanders, M, R., & Behrens, B. C.(2000). Repeating the errors of our parent? Family of origin spouse violence and observed conflict management in engaged couples. *family process*, 39, 219-235
11. Heiman, J.R.(1990). sexual dysfunction & marriage. In F.D. fincham & T.N. Bradbury (E.ds), *psychology of marriage: basic issues and applications*. New York: Guilford press.
12. Johnse, S.M.; & Greenberg, L.S.(1996). The emotionally focused approach to problem attachment. New York: Guildford.
13. Long, L. & Young G. (2006). *Counseling and therapy for couples*, CA: Thomson Brooks/Cole Pub.

14. Lund lad, A. M., Hansson, K. (2006). Couples therapy; effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*, 28:136-152
15. Marchand, J. F., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict resolution strategies among married couple: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relations*, 49, 201 – 206.
- Markman, H. J.; & Renick, M. (1993). Preventing marital distress through communication conflict management. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
16. Nastasia, B.(1998). “A model for mental health programming in school communities: introduction to the mini-series”. *Journal of school psychology review*.
17. O'leary, S.; & Vidair, B. (2005). Marital adjustment, child-rearing disagreement, and over reactive parenting: Predicting child behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 19, 205-216.
18. Riesch, S. K., Jackson, N. M., & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(4), 244-256.
19. Sprecher, S.(2002). Romantic Beliefs: their influence on relationship and patterns of change over time. *Journal of social and personal relationship*.
20. Weist, M.D.(2001).”Toward a public mental health promotion and intervention south”. *Journal of*
21. *School health*.
22. Young, M, & long, L. (1998). *Counseling and therapy for couples*, Brooks/Cole Publishing Company.