

Research Paper

The Effectiveness of Life Skills Training on Marital Compatibility and Mental Health in Couples Applying for Divorce in Amel City

Mohammad Muslimi^{1*}, Arslan Khan Mohammadi²

1- MS Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch, Mazandaran Province, Amol County.

2- Director of Psychology Department, Islamic Azad University, Amol, Iran.

Received: 2022/11/09

Revised: 2023/01/14

Accepted: 2023/01/24

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2023.31205.3727

Keywords:

Life Skills Training, Marital Compatibility, Mental Health, Couples

Abstract

Introduction: The aim of the present study was to determine the effectiveness of life skills training on marital adjustment and mental health in couples applying for divorce in Amol city.

Methods: The method of the current research was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all couples applying for divorce who referred to family courts and psychological centers in Amol city in 1400, and 30 couples (30 men and 30 women) were selected according to available methods and were placed in two experimental and control groups. Data collection tools were Locke and Wallace's (1959) Marital Adjustment Questionnaire and Goldberg and Hiller's (1970) Mental Health Questionnaire. The experimental group received ten 90-minute sessions, skills related to life skills based on UNICEF topics. The collected data has been analyzed by multivariate analysis of covariance test using spss software version 26.

Results: The findings of the research showed that life skills training has a positive effect on marital compatibility and mental health in couples applying for divorce in Amol city and can lead to positive feelings in the lives of couples.

Conclusion: Therefore, it is possible to improve marital compatibility and mental health of couples by holding life skills training classes.

Citation: Muslimi M, Khan Mohammadi Ataqasara A. The Effectiveness of Life Skills Training on Marital Compatibility and Mental Health in Couples Applying for Divorce in Amel City: Journal of Psychological Methods and Models 2023; 14 (51): 127-138.

*Corresponding Author: Mohammad Muslimi

Address: MS Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch, Mazandaran Province, Amol County.

Tell: 09033487557

Email: Chashmaby@gmail.com

Extended Abstract

Introduction

The family is the cornerstone of the great human society and plays a fundamental role in the strength of social relations and the growth of individual members of the society. Efforts to strengthen the family and strengthen relationships within this system provide the basis for moral health and general prosperity (1). One of the issues that has shaken the foundation of the family, which is the oldest and oldest social institution, is the lack of quality of life and its consequence is divorce. Divorce is a process that starts with the emotional crisis of both couples and ends with trying to resolve the conflict by entering a new situation with new roles and lifestyle (2). So that according to the published statistics, Iran is the fourth country in the world in terms of the frequency of divorce to marriage (3).

In this regard, one of the important factors in marriage and reducing divorce is marital compatibility in couples. Marital compatibility is a situation in which, most of the time, husband and wife have feelings of happiness and satisfaction with each other (4).

Marital compatibility has a great impact on many aspects of the individual and social life of humans (5).

Therefore, one of the factors that marital incompatibility affects the lives of couples is mental health.

Mental health is one of the important dimensions of health that is related to thoughts, feelings and behavior and is a set of factors that play an effective role in preventing the development or progression of cognitive, emotional and behavioral disorders in humans (8).

Behavioral science experts believe that one of the most effective programs that help people live a better and healthier life is the life skills training program (11).

Teaching life skills leads to healthy behavior motivation. Also, it has an effect on a person's feeling about himself and others, as well as the perception of others about him.

Method

The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and random assignment. The statistical population included all couples applying for divorce who applied for divorce to family courts and psychological centers in Amel city in 1400. The sample of this research includes 30 couples (30 men and 30 women) who were selected using the available method and were placed in two experimental and control groups.

The conditions for entering the research were couples who have filed for divorce in court and counseling centers and have obtained the desired score in the marriage instability index questionnaire.

The following questionnaires were used to collect the data and information required for the research.

Locke and Wallace Marital Compatibility Questionnaire, Goldberg and Hiller mental health questionnaire

Discussion

This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of life skills training on marital adjustment and mental health in couples applying for divorce. Based on the results, it was found that life skills training is effective on marital compatibility and mental health in couples applying for divorce. This means that the main hypothesis of this research regarding the effect of life skills training on marital compatibility and mental health in couples applying for divorce is accepted and confirmed. This finding is in line with the research of Bahmani et al. (1400) (23) and Mudd (2020) (19), Kalijis and Setiastuti (2017)

(16), Halog et al. (2022) (17) and Scott and Kardava (2020) (18).

In general, it can be said that coping with the pressures of life and acquiring personal and social skills is always a part of the reality of life.

The life skills training project is one of the mental health programs of the World Health Organization. These programs, which are carried out at the local, national and international levels in the world, include the growth and expansion of life skills training, such as decision-making communication skills, critical thinking, empathy and coping. It is stressful. This training program helps couples to acquire the skills needed to deal with the needs and challenges of new life. These skills protect them against stress and psychological pressure that may endanger their adaptation and health (27).

It is suggested that in future researches, longer follow-ups should be done to check the effectiveness of the intervention. Also, in accordance with the findings of the research, it is suggested that policymakers and family practitioners conduct life skills training workshops for couples of all ages, before and after marriage, to increase marital harmony and health.

Ethical considerations

In this study, all subjects participated in the research with full satisfaction and completed the questionnaire.

Sponsor

The costs of this article were covered by the authors.

Conflict of interest

According to the authors, the article has no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق شهرستان آمل

محمد مسلمی^۱، ارسلان خان محمدی^{۲*}

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت‌الله‌املی، گروه روان‌شناسی، آمل، ایران.

۲- دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت‌الله‌املی، گروه روان‌شناسی، آمل، ایران. 09111144884

چکیده

هدف: هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق شهرستان آمل بود.

روش: روش این پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به دادگاههای خانواده و مراکز روان‌شناختی شهر آمل، در سال ۱۴۰۰ بودند که تعداد ۳۰ زوج (۳۰ مرد و ۳۰ زن) به روش در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹) و سلامت روان گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۰) بود. گروه آزمایش ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، مهارت‌های مربوط به مهارت‌های زندگی مبتنی بر سرفصل‌های یونیسف را دریافت کردند. داده‌های جمع‌آوری شده با روش آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق شهرستان آمل تاثیر مثبت وجود دارد و می‌تواند منجر به احساس مثبت در زندگی زوجین شود.

نتیجه‌گیری: می‌توان با برگزاری کلاس‌های آموزشی مهارت‌های زندگی در زمان پیش از ازدواج، سازگاری زناشویی و سلامت روان زوجین را بهبود بخشید.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۸

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۱۰/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۴

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2023.31205.3727

واژه‌های کلیدی:

آموزش مهارت‌های زندگی، سازگاری زناشویی، سلامت روان، زوجین.

* نویسنده مسئول: محمد مسلمی

نشانی: کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت‌الله‌املی، گروه روان‌شناسی، آمل، ایران.

تلفن: ۰۹۰۳۳۴۸۷۵۵۷

پست الکترونیکی: Chashmaby@gmail.com

مقدمه

خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد یکایک اعضای جامعه، نقش بنیادین دارد. تلاش در جهت استحکام خانواده و استوار سازی روابط درون این سیستم، زمینه را برای سلامت اخلاقی و سعادت عمومی فراهم می‌سازد (۱). یکی از مسائلی که بنیاد خانواده را که قدیمی‌ترین و کهن‌ترین نهاد اجتماعی است متزلزل ساخته، عدم کیفیت زندگی و پیامد آن طلاق^۱ می‌باشد. طلاق فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از راه ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد (۲). به طوری که بر اساس آمار منتشر شده، ایران چهارمین کشور جهان از نظر نسبت فراوانی طلاق به ازدواج می‌باشد (۳).

در این راستا یکی از عواملی که در ازدواج و کاهش طلاق مهم است، سازگاری زناشویی^۲ در زوجین است. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن، زن و شوهر در بیش‌تر مواقع احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند (۴). به بیانی دیگر سازگاری زناشویی به عنوان یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر خانواده است و زندگی خانوادگی در جریان تعاملات روزمره زن و شوهر شکل می‌گیرد و همین تعاملات است که به زندگی خانوادگی معنا می‌بخشد و انتظارات اعضای خانواده را از یکدیگر مشخص می‌سازد. سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیر بسزایی دارد (۵). وجود ناسازگاری در ازدواج و رابطه زناشویی از مهم‌ترین عوامل بروز تنش، سردی روابط، گسیختگی انسجام و وحدت خانواده و در نتیجه ایجاد کانونی که نه تنها نمی‌تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده سازد که باعث بروز آشفتگی روانی، ناراحتی‌ها و مشکلات روانی در اعضا شده و سلامت روانی آنها را به خطر می‌اندازد (۶).

بنابراین، یکی از عواملی که ناسازگاری زناشویی بر زندگی زوجین می‌گذارد، سلامت روان^۳ است. سلامت روان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ارتقاء و تکامل انسان‌ها بشمار می‌رود، به گونه‌ای که اهمیت آن در رشد و شکوفایی انسان بر کسی پوشیده نیست (۷). سلامت روان یکی از ابعاد مهم سلامتی است که مرتبط با افکار، احساسات و رفتار می‌باشد و عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (۸). به بیان دیگر، سلامت روان سطحی از سالم بودن

است که فرد توانایی هایش را می‌شناسد و می‌تواند بر استرس‌های طبیعی زندگی فائق آید، می‌تواند به گونه مؤثر کار کند و قادر به شرکت در کارهای اجتماعی و مشترک می‌باشد (۹). سلامت روان به فرد کمک می‌کند که با خود و دیگران سازگاری داشته باشد و از عهده مشکلات زندگی برآید. افزون بر آن، سلامت روان لازمه حفظ و دوام عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی افراد جامعه است و سبب بهبود، رشد و کمال شخصیت انسان می‌شود اختلال در سلامت روان تظاهر یا رفتاری همراه با درد و رنج بزرگ و یا با افزایش خطر درد، مرگ یا ناتوانی است که در نتیجه یک رویداد خاص نباشد (۱۰).

در این راستا متخصصان علوم رفتاری بر این باورند که یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی^۴ است (۱۱). مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین کند (۱۲). آموزش مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه 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 (۱۳). به بیان دیگر، آموزش چنین مهارت‌هایی در زوجین باعث احساس کفایت، توانایی مؤثر بودن، غلبه کردن بر مشکل یا سازگاری با ناکامی، توانایی برنامه ریزی و رفتار هدفمند و یا تغییر اهداف شده با ناکامی و متناسب با مشکل می‌شود (۱۴). اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی زوجین می‌شود. این توانایی فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی فرد را تأمین کند. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌شود (۱۵). در راستای پژوهش‌های انجام شده کالیجیس و ستیاستوتی^۵ (۲۰۱۷) پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجوانان انجام دادند و نتایج پژوهش حاکی از آن بود که نمره‌های سلامت روان آزمودنی‌ها در گروه آزمایش بهبود معناداری داشته است (۱۶). هالوگ و همکاران^۶ (۲۰۲۲) نیز در

دادگاههای خانواده و مراکز روان‌شناختی در شهر آمل، در سال ۱۴۰۰ مراجعه کردند، بودند. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ زوج (۳۰ مرد و ۳۰ زن) می‌باشد که به روش در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرط ورود به پژوهش زوجینی بودند که دادخواست طلاق به دادگاه و مراکز مشاوره برده اند و در پرسش‌نامه شاخص بی‌ثباتی ازدواج نمره مورد نظر را کسب کرده اند. همچنین، ملاک‌های ورود عبارتند از: ۱- ساکن شهر آمل ۲- زوجین متقاضی طلاق ۳- رضایت از شرکت در آزمون‌ها و ملاک‌های خروج شامل ۱- عدم سکونت در شهر آمل ۲- افراد عادی ۳- زمان که تمایل داشته باشند می‌توانند از پژوهش خارج شوند؛ بودند. پژوهشگر پس از اخذ تاییدیه اخلاقی و کسب مجوزهای رسمی از قوه قضاییه و اداره بهزیستی شهر آمل و مراجعه به دادگاههای خانواده و مراکز روان‌شناختی در این شهر و ملاقات با آنان، پرسش‌نامه‌ها را در بین نمونه مورد بررسی پخش و جمع‌آوری کرد. برای رعایت اصول اخلاقی و بمنظور جلب همکاری شرکت‌کنندگان، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان، در مورد اینکه اطلاعات آن‌ها به هیچ‌عنوان به صورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت. برای گردآوری داده‌ها و اطلاعات مورد نیاز در این پژوهش از پرسش‌نامه استفاده شد.

پرسش‌نامه سازگاری زناشویی لاک و والاس: در سال ۱۹۵۹ طراحی شده و بر پایه ادراک بین فردی از روابط زناشویی استوار است و در قالب ۱۵ سوال مقدار موفقیت همسران را در خصوص فعالیت‌های دخیل در سازگاری زناشویی می‌سنجد. ارزش عددی سوالات این آزمون متفاوت است. امتیاز یا نمره سوال شماره ۱۲ معادل ۱۰ است، اگر پاسخ هر دو نفر زن و شوهر «ماندن در خانواده» باشد؛ اگر ترجیح هر دو نفر زن و شوهر «بیرون رفتن» باشد، امتیاز این سوال ۳ است؛ و اگر ترجیح زن و شوهر متفاوت باشد، امتیاز این سوال ۲ است. نمره آزمون برابر با حاصل جمع امتیازات هر سوال و دامنه آن از ۲ تا ۱۵۸ است. برآورد همسانی درونی با استفاده از فرمول اسپیرمن- براون بسیار خوب و ضریب همبستگی بین دو نیمه آن برابر ۰/۹۰ بوده است. آزمون سازگاری زناشویی لاک و والاس برای زوج‌های سازگار و ناسازگار از روایی بالایی برخوردار است. نمرات این آزمون با آزمون پیش‌بینی زناشویی لاک و والاس همبستگی بالایی دارد.

پژوهش خود مبنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی یک گروه یک‌گروه از زوج‌های آلمانی پیش از ازدواج نشان دادند که مقدار رضایت مندی از رابطه‌ی زناشویی، توافق، حل مساله و رفتارهای ارتباطی مثبت بهبود یافته است (۱۷). اسکات و کارداوا^۱ (۲۰۲۰) نشان داد که زوج‌های آموزش دیده مهارت‌های زندگی، سطوح پائین تری از ارتباطات منفی و پرخاصگری فیزیکی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت و سازگاری زناشویی را در مقایسه با زوج‌های گروه مقایسه در طول سال‌های بعد از شرکت در این برنامه، گزارش دادند (۱۸). همچنین، ماد^۲ (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر افزایش سازگاری ۸ زوج مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش وی نشان داد آموزش باعث افزایش سازگاری زوجی گروه آزمایش شده است (۱۹). هرچند مارکمن و هالوگ^۳ (۲۰۲۱) در یک مطالعه پیگیری چهار ساله در مورد زوج‌هایی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته بودند، نشان دادند این زوج‌ها در مقایسه با گروه کنترل، از نظر سازگاری زناشویی تفاوت نداشتند (۲۰).

با توجه به مباحث بالا و تناقض در پیشینه‌های پژوهش و نیز شتاب سرسام‌آور تحولات و پیشرفت‌های اخیر شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی و گسترش رو به تزايد اعتیاد مشکلات عدیده‌ای را بر سر سلامت روان و سازگاری زوجین و دیگر افراد خانواده ایجاد کرده است. آمار بالایی طلاق در دهه اخیر بیانگر وجود ناسازگاری زناشویی در میان همسران است. با توجه به صدمات جبران‌ناپذیر طلاق، یافتن عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی و اتخاذ راهکارهای مناسب جهت حذف این عوامل و ارتباط مثبت و مؤثر همسران از اهمیت خاص خود برخوردار است. بر همین اساس آموزش مهارت‌های زندگی در موضوع زندگی مشترک زوجین و مقوله ازدواج دارای اهمیت و ضرورت بسیاری می‌باشد، به گونه‌ای که اثربخشی آن را می‌توان پس از اجرای دقیق و مناسب آن در کاهش مقدار آمار طلاق مشاهده کرد. ازین رو پژوهش حاضر به دنبال این سوال است که آیا آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد؟

روش شناسی

روش این پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی بود. جامعه آماری شامل تمامی زوجین متقاضی طلاق که برای طلاق به

این نتیجه، نشان دهنده روایی همزمان بالای آن است. آزمون مذکور مقیاسی برای پیش بینی سازگار آینده است (۲۱).

خواهد بود. فرم پرسش‌نامه سلامت روان با روش بازآزمایی با فاصله زمانی ۷ تا ۱۰ روز روی ۸۰ نفر بررسی شده که ضریب اعتبار خرده آزمون‌ها را بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۱ گزارش کرده است. حساسیت این آزمون ۰/۸۶ و ویژگی آنرا ۰/۸۲ گزارش شده است (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۰). اعتبار تنصیفی برای این پرسش‌نامه را ۰/۹۵ گزارش کردند (۲۲).

پرسش‌نامه سلامت روان گلدبرگ و هیلر: فرم اصلی پرسش‌نامه توسط گلدبرگ و هیلر ساخته شده در سال ۱۹۷۰ و اعتبار و روایی آن بارها مورد بررسی قرار گرفته است. دارای ۲۸ سوال و ۴ بعد مقیاس نشانه‌های جسمانی، نشانه‌های اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و نشانگان افسردگی می‌باشد. در این پرسش‌نامه از روش نمره گذاری لیکرت استفاده شده که به صورت (۱-۲-۳) است، یعنی گزینه الف نمره صفر، گزینه ب نمره یک، گزینه ج نمره ۲ و گزینه د نمره ۳ می‌گیرد. بیش‌ترین نمره آزمودنی با این روش نمره گذاری برابر با ۹۴

پروتکل آموزشی مهارت‌های زندگی: گروه آزمایش، ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، بمدت دو ماه، با بسته آموزشی تهیه شده، با استفاده از سرفصل‌های یونیسف، به شرح جدول زیر، آموزش مهارت‌های زندگی، دریافت کردند. محتوای جلسات آموزشی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱- برنامه عناوین آموزش مهارت‌های زندگی

جلسات	مهارت‌ها	سرفصل‌های آموزشی
۱	مقدمه	اهمیت مهارت‌های زندگی- تغییرات و مهارت‌های زندگی - تغییرات و سازگاری - تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعدی
۲	خودآگاهی	خودآگاهی- تیپ‌های شخصیتی-هورمون‌ها و آنزیم‌ها در شخصیت، رفتار و سلامتی
۳	خودآگاهی	خودآگاهی جسمانی، روانی - اجتماعی - فرهنگی - تحصیلی و مذهبی
۴	تصمیم‌گیری	اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی، تیپ‌های شخصیتی و تصمیم‌گیری - هورمون‌ها و تصمیم‌گیری عزت نفس و اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری
۵	مدیریت هیجان	انواع هیجانات (ترس و خشم) تیپ‌های شخصیت، هورمون‌ها و هیجان، هیجان‌های مثبت و منفی، روش‌های مدیریت هیجان
۶	مدیریت استرس	استرس، زندگی و بیماری‌ها- استرس و تیپ‌های شخصیتی، هورمون‌ها- انواع استرس‌ها - اثرات روانی و جسمانی استرس‌ها تمرین‌های فردی و گروهی برای کنترل استرس‌ها
۷	همدلی	همدلی و آرامش روانی - همدلی و رشد شخصیت - شیوه‌های همدلی و اثرات همدلی آن در زندگی
۸	ارتباط	ارتباط و زندگی و پیشرفت - ابزارهای ارتباطی - فرایند ارتباط - سبک‌های ارتباطی
۹	روابط بین فردی	ارتباط بین فردی و رشد روانی - انواع مدل‌های ارتباطی- عوامل موثر در ارتباط بین فردی- تیپ‌های شخصیت و تفاوت‌های فردی و ارتباط بین فردی- بازی‌ها و تمرین‌های فردی و گروهی
۱۰	تفکر خلاق و انتقادی	خلاقیت و تیپ‌های شخصیت - خلاقیت و سبک تفکر - خلاقیت و وراثت و محیط

یافته‌ها

در ابتدا توصیف متغیرهای پژوهش در جدول ۲ نشان داده شده است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغییری) با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۲۶ استفاده شد.

جدول ۲- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در قبل و بعد از آموزش مهارت های زندگی

میانگین قبل از مداخله		میانگین بعد از مداخله		گروه ها	متغیر
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
۴۳/۷۹	۲/۰۴	۳۹/۵۵	۳/۲۹	سلامت روان	ازمایش
۴۳/۳۳	۲/۶۴	۴۳/۸۰	۲/۰۰۶		کنترل
۶۷/۸۹	۱/۱۱	۷۶/۷۹	۳/۷۴	سازگاری زناشویی	ازمایش
۶۷/۸۰	۱/۰۶	۶۷/۲۷	۱/۹۲		کنترل

است (سطح معنی داری بیش تر از ۰/۰۵). هم چنین، نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های گروهها در متغیرهای پژوهش نشان داد که که واریانس ها همگن است. بنابراین، تساوی واریانسها بر قرار است و اجرای کوواریانس امکان پذیر است. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در بین متغیرهای تصادفی کمکی و متغیر وابسته نیز نشان داد بین متغیرهای وابسته در پیش و پس از آموزش مهارت های زندگی رابطه خطی و مثبتی وجود دارد (سطح معناداری کمتر از مقدار پیش فرض ۰/۰۵ می باشد). در نهایت، فرض همگنی شیب های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته است که بر اساس نتایج تعامل بین دو گروه و پیش آزمون سلامت روان و سازگاری زناشویی توجه معنادار نیست. به بیان دیگر، داده ها از فرضیه همگنی شیب های رگرسیونی پشتیبانی می کند ($P > 0.05$). با توجه به تایید مفروضه های تحلیل، تاثیر مهارت های زندگی بر متغیرهای بالا در زیر نشان داده است.

همان گونه که جدول ۲ نشان می دهد، میانگین و انحراف معیار سلامت روان در گروه آزمایش در پیش از آموزش مهارت های زندگی برابر $2/04 \pm 43/79$ بعد از آموزش مهارت های زندگی $3/29 \pm 39/55$ ، میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی در گروه آزمایش در پیش از آموزش مهارت های زندگی برابر $1/11 \pm 67/89$ پس از آموزش مهارت های زندگی $3/74 \pm 76/79$ می باشد که بیانگر تاثیر آموزش مهارت های زندگی در سلامت روان و سازگاری زناشویی در زوجین متقاضی طلاق است. گفتنی است که ب اساس پرسش نامه، نمره پایین در سلامت روان بیانگر ارتقا سلامت روان می باشد.

پیش از جهت انجام تحلیل کواریانس مفروضه های تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدا نرمال بودن توزیع داده ها بر اساس آزمون کولموگروف - اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان دهنده نرمال بودن داده ها بوده

جدول ۳- نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس پراکندگی (ماتریس واریانس - کوواریانس)

شاخص آماری	آماره باکس	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
گروهها	۴/۳۰	۱/۱۲	۳	۶۰۸۲۹۷/۷۱	۰/۳۱

متغیرهای کمی پژوهش (یعنی سازگاری زناشویی و سلامت روان) در بین گروههای کنترل و آزمایش با هم برابر هستند.

با توجه به مقدار ($F = 0.31, p = 0.01, F(3, 608297/71) = 1/01$)، آزمون همگنی ماتریس های پراکندگی معنادار نمی باشد و این بیانگر آن است که ماتریس های کواریانس مشاهده شده

جدول ۴- خلاصه اطلاعات تحلیل کواریانس متغیرهای پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل برای آزمون اثر متقابل

منبع تغییرات	مقدار آزمون	مقدار F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرض	سطح معنی داری
اثر پیلا	۰/۷۹۳	۱۰۳/۵۴	۲	۵۴	۰/۰۰۰
اثر گروه	۰/۲۰۷	۱۰۳/۵۴	۲	۵۴	۰/۰۰۰
اثر هوتلینگ	۳/۸۳	۱۰۳/۵۴	۲	۵۴	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۳/۸۳	۱۰۳/۵۴	۲	۵۴	۰/۰۰۰

وابسته(سازگاری زناشویی و سلامت روان) رد می‌شود و تحلیل کوواریانس چند متغیری به طور کلی معنادار است.

با توجه به داده‌های جدول ۴- و مقدار آزمون لامبدا-ویلکز ($F(2,54) = 0/207, p = /000$) نتیجه می‌گیریم که فرضیه مشابه بودن میانگین‌های دو گروه بر اساس متغیرهای

جدول ۵- خلاصه تحلیل کواریانس چند متغیری سازگاری زناشویی و سلامت روان در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
بین گروهی	۳۰۱/۳۶	۱	۳۰۱/۳۶	۵۶/۲۳	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۱
درون گروهی	۱۲۹۶/۱۴	۱	۱۲۹۶/۱۴	۱۴۸/۷۲	۰/۰۰۰	۰/۷۳	۱
سلامت روان	۲۹۴/۷۴	۵۵	۵/۳۵				
سازگاری زناشویی	۴۷۹/۳۴	۵۵	۸/۷۱				
سلامت روان	۶۸۶/۱۰	۵۸					
سازگاری زناشویی	۱۸۳۸/۸۴	۵۸					

آیین امر به بهبود تعاملات زوجین کمک کرد. با آموزش مهارت‌های زندگی زوجین، به آنها یاد داد که پاسخ‌های شناختی‌شان از راه تأثیرشان بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد. مطلب دیگری که در تبیین این فرضیه‌ها می‌توان اظهار داشت، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت زندگی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران‌زاست. هم‌چنین، فراگیری مهارت حل مسئله باعث ارائه راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش مقدار رضایت و خشنودی آنها از زندگی زناشویی می‌شود. تسلط زوجین بر مهارت‌های کنترل خشم و استرس نه تنها خانواده را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند بلکه مقدار توانایی‌ها را برای رفع و حل رویدادهای استرس زا افزایش می‌دهد که منجر به افزایش سازگاری زناشویی در زوجین می‌شود(۲۴). در همین راستا مارکمن و هالوگ (۲۰۲۱) در یک مطالعه پیگیری چهار ساله در مورد زوج‌هایی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته بودند، نشان دادند این زوج‌ها در مقایسه با گروه کنترل، ارتباط مثبت بیشتر و ارتباط منفی کم‌تری را نشان دادند، اما دو گروه از نظر سازگاری زناشویی تفاوت نداشتند (۲۰).

هم‌چنین، در زمینه دلایل تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان در زوجین، می‌توان گفت در این برنامه به زوجین مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری و حل مسئله، روش‌های مقابله‌ای، کنترل خشم، روابط بین فردی آموزش داده شد. آموزش مهارت‌های زندگی مؤثر بر سلامت روان، آگاهی فرد را از جنبه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد. بدین ترتیب، توجه به مؤلفه‌های سلامت روان مانند توجه به جسم، روان، مقدار استقلال، روابط اجتماعی، موقعیت محیطی و معنویات و ارزش‌ها در زندگی ممکن است مقاومت و توانمندی افراد را افزایش داده

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود. مقدار F و سطح معناداری نشان می‌دهد بین دو گروه اثر اختلافی وجود دارد(سطح معنی داری کوچک‌تر از مقدار پیش فرض ۰/۰۵ می‌باشد). به بیان دیگر، بین پس آزمون سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق توجه گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین با توجه به نتایج می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

بحث

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق انجام شد. بر اساس نتایج بدست آمده مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق مؤثر است. بدین معنی که فرضیه اصلی این پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و سلامت روان در زوجین متقاضی طلاق مورد پذیرش و تأیید قرار می‌گیرد. این یافته همسو با پژوهش بهمنی و همکاران (۱۴۰۰) (۲۳) و ماد (۲۰۲۰) (۱۹) کالیجیس و ستیاستوتی (۲۰۱۷) (۱۶)، هالوگ و همکاران (۲۰۲۲) (۱۷) و اسکات و کارداوا (۲۰۲۰) (۱۸) می‌باشد. به گونه‌ای که پژوهش ماد (۲۰۲۰) نشان از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زوجین و کالیجیس و ستیاستوتی (۲۰۱۷) نشان از تاثیرگذاری بر روی سلامت روان بوده است.

در تبیین این یافته مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی می‌توان بیان داشت که با آموزش مهارت‌های زندگی چگونه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شد و

نیاز در برخورد با نیازها و چالش های زندگی جدید را کسب کنند. این مهارت‌ها، آنها را در مقابل استرس ها و فشارهای روانی که ممکن است سازگاری و سلامتی آنان را در معرض خطر قرار دهد، محافظت می‌کند (۲۷).

این پژوهش همچون برخی از پژوهش‌های همراه با محدودیت‌ها بوده است که فقدان دوره پیگیری یکی از محدودیت‌های پژوهش می‌باشد که امکان پیگیری چندساله آزمودنی‌ها توسط پژوهشگر فراهم نمی‌باشد. از سویی تأثیر برخی از متغیرهای مداخله‌گر و مزاحم و عدم کنترل برخی از آنها توسط پژوهشگر نیز از محدودیت دیگر است. از این رو، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده پیگیری‌های طولانی مدت تر جهت بررسی اثربخشی مداخله انجام گیرد. همچنین، متناسب با یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران و دست اندرکاران خانواده با اجرای کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی برای زوجین در همه مقاطع سنی و پیش و پس از ازدواج برگزار کنند تا باعث افزایش سازگاری و سلامت زوجین شود.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه همه آزمودنی‌ها با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند و پرسش‌نامه را تکمیل کردند.

حامی مالی

هزینه‌های این مقاله توسط نویسندگان تامین شد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است.

References

1- Arabi HA. The role of the family institution in reducing social deviations and harms, collection of researches on strengthening the family system and its pathology, Tehran: Publications of Imam Khomeini Educational and Research Institute, first volume. 2018. [In Persian].
2- Guttman JM. Divorce in Psychosocial Perspective; Theory and Research. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers. 1993.
3- Esmailian N, Tahmasian K, Dehghani M, Mootabi F. Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression Symptoms in Children with Divorced

و سازگاری آن‌ها را با مشکلات مرتبط با زندگی زناشویی افزایش دهد. این موضوع به نوبه خود سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. از طرفی، شرکت در گروه‌های آموزشی و تبادل نظر در زمینه مشکلات و احساس همدردی با دیگران، آن‌ها را برای یافتن راه حلی برای مشکلات امیدوارتر می‌کند (۲۵). لذا، مجموع این عوامل باعث افزایش سلامت روان در زوجین می‌شود.

در مجموع می‌توان بیان کرد کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی است. پیشرفت‌های علمی و فنی سال‌های اخیر انسان را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجه ساخته است. امروزه با وجود ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری افراد، در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است. اجزای مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های خود مدیریتی و مهارت‌های اجتماعی می‌باشد. مهارت‌های خود مدیریتی فردی شامل توانایی تصمیم‌گیری و حل مسأله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آن، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، تعیین هدف خود رهبری و خود تقویت دهی می‌باشد. مهارت‌های اجتماعی نیز بخشی دیگر از مهارت‌های زندگی است که شامل برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت‌های جرأت‌مندی کلامی و غیر کلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی اجتماعی افراد می‌باشد (۲۶). پروژه آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های بهداشت روانی سازمان بهداشت جهانی می‌باشد این برنامه‌ها که در سطح محلی، ملی و بین‌المللی در جهان انجام می‌پذیرد شامل رشد و گسترش آموزش مهارت‌هایی در زمینه زندگی از قبیل مهارت‌های ارتباطی تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، همدلی و مقابله با استرس می‌باشد. این برنامه آموزشی به زوجین کمک می‌کند تا مهارت‌های مورد

Parents. Journal of Clinical Psychology, 2013, 5(3), 47-57. [In Persian]
4- Long LL, Young MG. Counseling and therapy for couples, 2nd ed. St. Brooks: Cole. 2021.
5- Korporeal M, Broese MI, van Tilburg TG. Health problems and marital satisfaction among older couples. Journal of Aging and Health: 2018, 25(8): 1279-98.
6- Rios CX. The relationship between premarital expectation and marital satisfaction. Unpublished MA thesis, Department of family and marriage

- research, Utah state university, Oksana, Utah. 2019.
- 7- Storrie K, Ahern K, Tuckett A. A systematic review: Students with mental health problems-a growing problem. *Int J Nurs Pract*, 2019, 16(1), 1-6.
- 8- Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J Adolesc Health*. 2016, 46(1), 3-10.
- 9- Robertson S, Temple E. Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health*; 2018, 13, 848.
- 10- Stansfeld SA, Ebmeier KP, Geddes JR, Allan CL, Lewis G. Use of self-administered instruments to assess psychiatric disorders in older people: validity of the General Health Questionnaire, the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale and the self-completion version of the revised Clinical Interview Schedule. *Psychol Med*, 2020, 43(12), 2649-56.
- 11- Lavasani F. Guide to teaching life skills, Tehran: Honar Abhi Publications. 2021.
- 12- Segrin C, Taylor M. Positive interpersonal relationship marital satisfaction the association between social skills and psychological well being. *Pers Individ*, 2018, 43, 637-646.
- 13- Yalcin BM, Karahan TF. Effects of a couple communication program on marital adjustment. *J Am Board Fam Med*, 2017, 20(1), 36-44.
- 14- 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
- 15- Breen RB. The effects of a communication skills workshop on dyadi adjustment in marital relationships. [Dissertation]. East Texas State Univ. 2015.
- 16- Kaligis GJ, Setiastuti SK. History and description of life skills training. Blue prints for violence prevention, Book five: Life Skills training. Boulder, co: center for the study and prevention of drug abuse. 2017.
- 17- Hahlweg K, Baucom DH, Markman H. Recent advances in therapy and prevention. In I. R. H. Fallon (Ed.), *Handbook of behavioral family therapy*. New York: Guilford Press. 2022.
- 18- Scott RL, Cordava JV. The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 2020, 16 (21), 199-208.
- 19- Mudd JE. Solution-Focused Therapy and Communication Skills Training: An integrated approach to couples therapy. Thesis submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Human Development. Virginia: Blacksburg. 2020.
- 20- Markman HJ, Hahlweg K. The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 2021, 13, 29-43.
- 21- Sanai B. family and marriage scales. Second edition, Ba'ath publications. 2019.
- 22- Yaqubi N. The study of mental disorders epidemiology in Gilan Soumesara urban and rural areas. Thesis Master of Clinical Psychology, Psychiatric Institute, Tehran. 1995. [In Persian].
- 23- Bahmani A, Gharibi F, Haghi M. Investigating the effect of life skills training on marital adjustment in infertile women. *Journal of Health Research in Society*, 2021, 7 (4), 59-64. [In Persian].
- 24- Sinha SP, Mukerjee N. marital Adjustment and space orientation. *The Journal of social psychology*, 2018, 13(5), 639-6648.
- 25- Berchard GA, Yarhouse MA, Kilian, MK, Worthington EL. A study of to marital enrichment programs and couples quality of life, *Journal of Psychology and Theology*, 2020, 31(3), 240-252.
- 26- Botvin GJ. Complementary development of prevention 4 mental health promotion programs for Canadian children based on contemporary scientific paradigm. *Canadian journal of journal*, 2019, 44(3), 7- 227
- 27- Albertyn RM, Kapp CA, Groenewald, CJ. Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills programme in. *Journal of studies in the education of adults*, 2017, 33(2), 21-180

