

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۱۱/۱۹  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۷/۰۹/۲۶

مجله دست آوردهای روان‌شناختی  
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)  
دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۷  
دوره‌ی چهارم، سال ۲۵، شماره‌ی ۲  
صص: ۱۱۱-۱۲۸

## فرا تحلیل اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین (ایران: ۱۷-۲۰۱۰)

سعید مشتاقی\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر فراتحلیل مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین بود. روش پژوهش حاضر از نوع فراتحلیل است، از این‌رو با استفاده از پایگاه‌های داخلی نسبت به یافتن و جمع‌آوری تمام گزارش‌های پژوهشی اقدام شد. نمونه مطالعات مورد استفاده شامل ۱۸ مطالعه انجام شده از ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۷ در سراسر ایران بود. داده‌های حاصل، با روش اندازه اثر تفاوت میانگین استاندارد شده یا  $d$  کوهن برای مدل اثرهای ثابت مورد فراتحلیل قرار گرفتند. کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از ویرایش دوم نرم افزار جامع فراتحلیل (CMA-2) انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که میانگین اندازه اثر کلی مطالعات مورد بررسی برای مدل اثرات ثابت  $1/555$  و برای اثرات تصادفی  $1/925$  است که هر دو در سطح  $p < 0/001$  معنی‌دار بودند. با توجه به اینکه اندازه‌های اثر نااهمگون بودند، نسبت به جست و جوی متغیرهای تعدیل‌کننده اقدام شد. نتایج نشان دادند بین اندازه اثر مطالعات مورد بررسی با توجه به طرح پژوهش، جنسیت شرکت‌کنندگان، نوع آموزش، تعداد جلسات آموزش و شرایط زوجین، تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

کلید واژگان: مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، فراتحلیل، اندازه اثر

## مقدمه

خانواده مرکز رشد و توسعه، تکامل و تغییر، تسکین دهنده و همچنین خسارت و آسیب افراد جامعه است (Zarnaghash & Shahni, 2013). کیفیت ارتباطات زناشویی نقش مهمی در سلامت روانی همسران دارد و در مواردی که شرایط زندگی زناشویی نامناسب باشد، سلامت همسران در معرض خطر قرار می‌گیرد (Umberson, Williams, Powers, Liu & Needham, 2006). رضایت زناشویی به عنوان یکی از پیامدهای ازدواج، وضعیتی پایدار از شادمانی است که با تعامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، توافق در مورد مسائل گوناگون، رضایت جنسی و ایجاد شرایط مناسب به دست می‌آید. رضایت زناشویی یک متغیر روانشناختی است و به عنوان یک ویژگی فردی برای زوجین در نظر گرفته می‌شود (Chehre, Ozgoli, & Abolmaali, 2018). (Nejati 2007) بر این باور است که رضایت‌مندی زوجی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است، یعنی انطباق بین انتظاراتی که فرد از زندگی زناشویی دارد و آن چه در زندگی خود تجربه می‌کند.

نتایج فراتحلیل پژوهش‌های این حوزه نشان داده است که بسیاری از آشفتگی زناشویی و روابط بین فردی اضطراب‌زا است (Burrell, Allen, Gayle & Preiss, 2014). برخی از پژوهشگران با توجه به تحقیقات مختلف، عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی را به ۴ دسته تقسیم کردند: الف) خصوصیات و عوامل زمینه‌ای و شخصیتی مربوط به زوجین مثل روان-رنجورخویی، تفاوت شخصیتی، تیپ A و B، خلق و خو، ترجیحات شخصی، علایق جنسی، اهداف شخصی؛ ب) عوامل مربوط به زوجین در ارتباط با همدیگر، شامل رفتارهای تعاملی، مهارت‌های ارتباطی، سبک‌های حل مساله و حل تعارض، کیفیت رابطه جنسی، اهداف مشترک، توافق در مسائل اعتقادی، سبک دلبستگی زوجین، همکاری در مراقبت از نوزاد، تعهد، خشونت، طول مدت ازدواج، درک همسر؛ ج) عوامل مربوط به زوجین در مقابل موقعیت‌ها و افراد دیگر همانند فرزندان، موقعیت‌های استرس‌زا، وقایع زندگی (افسردگی مادر، فرزند معلول یا مختل از لحاظ رفتاری، بیماری‌های روانی و مزمن)، مراقبت از همسر مریض یا معلول، بدگمانی شوهر، بازنشستگی، نازابودن، دوره آشیانه خالی و د) عوامل محیطی، شامل عوامل فشارزای اقتصادی و مسائل مالی، زوج‌های دو سر شاغل، حوادث آسیب‌زای طبیعی (طوفان، سیل، زلزله)، محیط‌های کلان (شرایط اجتماعی نو، تحولات اقتصادی-اجتماعی و ...)

(Kamaly, Dehghani & Ghasemi, 2014).

بهر حال علی‌رغم جایگاه مهم رضایت زناشویی در تحکیم روابط زوجین، این احساس رضایت با گذشت زمان دستخوش تغییر می‌شود و این در حالی است که زوجین در ابتدای زندگی خود، رضایتمندی بالایی را گزارش می‌کنند و به مرور زمان و به دلایل متعدد، میزان رضایتمندی آنان کاهش یافته و کسب مجدد این احساس رضایت برای زوجین به آسانی امکان‌پذیر نمی‌شود (Nejati, 2007). اما این امر می‌تواند با مشاوره زناشویی و آموزش زوجین تسهیل گردد، به عبارت دیگر مشاوره زناشویی و ارائه آموزش می‌تواند راه حل مناسبی برای هر چه لذت‌بخش‌تر کردن ارتباط زوجین با یکدیگر باشد. از جمله این آموزش‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین است.

منظور از مهارت‌های زندگی این است که افراد نیاز دارند بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. افرادی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند نسبت به زندگی و توانایی‌های خویش آگاه‌تر هستند و با پذیرش خود و اطمینان به خویش مطمئن هستند که با سعی و تلاش می‌توانند پله‌های ترقی را پیمایند و به سطح پیشرفت بالاتری برسند (Bova, Burwick & Quinones, 2008). هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی و پرورش افرادی خلاق است که بتوانند به تولید اندیشه‌های نو و جدید در اجتماع بپردازند (World Health Organization, 1993).

سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل ۱۰ مهارت اصلی که غالباً به صورت جفت جفت طبقه‌بندی می‌شوند و در حقیقت به منزله دو روی یک سکه‌اند را ارائه نمود، این مهارت‌ها شامل:

### ۱. خودآگاهی/همدلی

- مهارت خودآگاهی: توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی‌ها، نقاط ضعف و قدرت و خواسته‌ها.
- مهارت همدلی: درک شرایط دیگران و احترام به دیدگاه‌ها و تفاوت‌های بین افراد.

### ۲. ارتباط مؤثر/روابط بین فردی

- مهارت ارتباط مؤثر: ابراز آراء، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌ها و درخواست کمک از دیگران به هنگام نیاز.
- مهارت روابط بین فردی: ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر با دیگران.

### ۳. تصمیم‌گیری / حل مسأله

- مهارت تصمیم‌گیری: اتخاذ تصمیمات مناسب و مؤثر در ارتباط با مسائل مطرح شده.
- مهارت حل مسأله: یافتن راه حل مناسب و مؤثر برای مسائل و مشکلات.

### ۴. تفکر خلاق / تفکر انتقادی

- مهارت تفکر خلاق: واری‌گزینه‌های گوناگون برای مواجهه با یک موضوع.
- مهارت تفکر انتقادی: توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب.

### ۵. مقابله با هیجان / مقابله با استرس

- مهارت مقابله با هیجان: تشخیص هیجان‌ها در خود و دیگران و ابزار واکنش متناسب با آن.
  - مهارت مقابله با استرس: شناخت تنش‌های گوناگون و آثار آن بر افراد.
- برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، برنامه‌ای پیشگیرانه و ارتقایی است. تحقیقات انجام گرفته در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی، تمام یا بخشی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی را به عنوان متغیر مستقل مداخله‌ای بر متغیرهای وابسته مختلف از قبیل مؤلفه‌های سلامت روان، رفتارهای پرخطر (مثل اعتیاد)، متغیرهای رشد فردی و روابط بین فردی مورد توجه قرار داده‌اند. که بررسی پیشینه این پژوهش‌ها می‌تواند میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را مشخص سازد.

پژوهشگران به طور سنتی در مورد تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهشی از طریق بررسی پیشینه تحقیقات، نتیجه‌گیری می‌کنند. در بررسی پیشینه پژوهشی، محققان تعدادی از مطالعات که به یک موضوع خاص پرداخته‌اند را مطالعه و سپس برای خلاصه کردن و ارزشیابی پیشینه‌های پژوهشی اقدام می‌کنند. گاهی یک بررسی، گزارشی است که نویسنده در مورد یافته‌های پژوهشی ارائه و در مورد پیشینه پژوهشی نتیجه‌گیری می‌کند. نتیجه‌گیری‌ها در یک گزارش پیشینه پژوهشی، به برداشت‌های ذهنی نویسنده استوار است. در سال‌های اخیر برای مقایسه تعداد بسیار زیادی از پژوهش‌ها در یک حیطه خاص، روش دیگری طراحی شده است، این روش فراتحلیل<sup>۱</sup> نام دارد (Hedges, Higgins & Rothstein, 2004). پژوهشگر در روش فراتحلیل نتایج واقعی تعدادی از پژوهش‌ها را ترکیب می‌کند. در این تحلیل، برای مقایسه یک

---

1- meta-analysis

یافته معین در بررسی پیشینه پژوهش، مجموعه‌ای از روش‌های آماری با استفاده از اندازه‌های اثر به کار گرفته می‌شود. در این روش به جای تکیه بر قضاوت‌ها در مورد فقط یک گزارش بررسی پیشینه پژوهشی، می‌توان نتیجه‌گیری آماری به عمل آورد. اطلاعات حاصل از یک فراتحلیل بسیار سودمند و آگاهی‌بخش هستند. در یک بررسی پیشینه پژوهشی به روش سنتی، دستیابی به نتیجه‌گیری کلی از نوع فراتحلیل، بسیار دشوار است (Ghorbanizadeh & Hassan, 2013). (Nangir, 2013).

در خصوص جمع‌بندی مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، Hooman, Ganji and Omidfar (2013) به «فرا تحلیل مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی» پرداختند. آنها با بررسی ۲۷ مطالعه انجام شده از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۰ در سراسر ایران نشان دادند که میانگین اندازه اثر مطالعات مورد بررسی ( $d=1/83$ ) در سطح اندازه اثر بالا ارزیابی می‌شود و در واقع آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و افزایش سلامت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان مؤثر است. تا کنون چندین پژوهش فراتحلیل در خصوص متغیر رضایت زناشویی در کشور انجام شده است. به طوری که، (Ahmadzadeh, Faramarzi, Shamsi and Samadi 2012) به «فرا تحلیل بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی ۱۳۸۹-۱۳۸۱» پرداختند. بدین منظور ۱۸ پژوهش را بررسی کردند و نتیجه فراتحلیل نشان داد که میزان اندازه اثر به دست آمده بر مبنای کوهن پایین است. بنابراین، بین سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی رابطه کمی وجود دارد. «فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناختی به صورت گروهی بر میزان رضایت زناشویی طی سال‌های ۸۹-۱۳۸۳» نمونه پژوهشی دیگر است که ۱۹ مطالعه را مورد تحلیل قرار داد. یافته‌ها نشان داد میزان اندازه اثر ( $r=0/70$ ) اثربخشی مداخلات و آموزش‌های روان‌شناختی بر افزایش رضایت زناشویی بالا است (Abedi, Mosayebi & Orezi, 2013). «فرا تحلیل اثربخشی مداخلات روان‌شناسی-مشاوره‌ای بر افزایش رضایت زناشویی زوجین» پژوهش‌های انجام شده در طی سال‌های ۹۱-۱۳۸۱ را انجام شد. میزان اندازه اثر ( $d=1/25$ ) فراتحلیل ۳۳ پژوهش مورد بررسی مطابق با جدول کوهن در سطح متوسط رو به بالا ارزیابی شد و به عبارتی این مداخلات بر رضایت زناشویی مؤثر قلمداد شد (Kamaly et al, 2014). مطالعه دیگر «فرا تحلیل اثربخشی زوج درمانی بر افزایش رضایت زناشویی (ایران ۹۱-۱۳۸۵)» بود که توسط (Shariat, Ghamarani, Abedi & Sharifi, 2016) انجام شد.

این فراتحلیل روی ۸ پژوهش مرتبط انجام شد و میزان اندازه اثر به دست آمده ( $r=0/62$ ) مطابق با تفسیر کوهن در سطح بالا ارزیابی شد. بدین معنی که زوج درمانی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین مؤثر است. «فراتحلیل رابطه بین برون‌گرایی و رضایت‌مندی زناشویی» مطالعه دیگری بود که بر روی ۱۲ پژوهش انجام گرفت و اندازه اثر به دست آمده برابر با  $0/24$  شد که معنی‌دار نبود و در حد متوسط پایین ارزیابی شد (Orayzi, Abedi & Amini, 2016). نکته قابل توجه در مورد این فراتحلیل‌ها این است که همگی به روش دستی و بدون استفاده از هیچ نرم افزار آماری انجام شده‌اند. اخیراً نیز یک مرور سیستماتیک به بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی بر اساس مدل پنج عامل بزرگ شخصیتی پرداخته است (Chehre et al., 2018). در این مطالعه، مقالات چاپ شده ایرانی به دو زبان فارسی و انگلیسی در محدوده زمانی ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ بررسی شدند. یافته‌های مطالعات مورد بررسی نشان داد که ویژگی روان‌رنجورخویی با رضایت‌زناشویی ارتباط منفی و معنی‌دار و ویژگی‌های مسئولیت‌پذیری، برون‌گرایی، توافق‌جویی و گشودگی با رضایت زناشویی ارتباط مثبت و معنی‌داری دارند.

پژوهشگر در روش فراتحلیل نتایج واقعی تعدادی از پژوهش‌ها را ترکیب می‌کند. در این تحلیل برای مقایسه یک یافته معین در بررسی پیشینه پژوهش مجموعه‌ای از روش‌های آماری با استفاده از اندازه اثر به کار گرفته می‌شود. اطلاعات حاصل از فراتحلیل بسیار سودمند و آگاهی‌بخش است. از این رو، بررسی نقاط ضعف و قوت مطالعات گذشته جهت مدیریت پژوهش‌های انجام شده و ممانعت از تحقیقات تکراری و ضعیف دارای اهمیت است. هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی فراتحلیلی پژوهش‌های انجام گرفته داخلی در فاصله زمانی ۱۷-۲۰۱۰ (۹۶-۱۳۹۰) در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به منظور بازنگری مطالعات پیشین و ترکیب نتایج آنها برای پاسخگویی به پرسش‌های زیر است:

- ۱- اندازه اثر کلی مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین در ایران چه مقدار است؟
- ۲- آیا پژوهش‌های مورد بررسی همگون و متجانس هستند؟
- ۳- آیا پژوهش‌های مورد بررسی دارای تورش چاپ و انتشار هستند؟
- ۴- آیا بین اندازه اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس عوامل گوناگون (متغیرهای تعدیل کننده) تفاوت وجود دارد؟

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع فراتحلیل بود. در این پژوهش ابتدا با استفاده از کلید واژه‌های مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط موثر، مهارت روابط بین فردی، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسأله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت، مدیریت هیجان، مهارت مقابله با استرس، در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و موتورهای جستجوی رایج به یافتن و جمع‌آوری تمام مقاله‌های منتشر شده به زبان فارسی اقدام شد. بدین ترتیب تمامی پژوهش‌های متن انجام شده در فاصله سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۷ (۱۳۹۰) با استفاده از پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی ([www.Sid.ir](http://www.Sid.ir))، بانک اطلاعات نشریات کشور ([www.Magiran.com](http://www.Magiran.com))، پایگاه مجلات تخصصی نور ([www.Noormags.ir](http://www.Noormags.ir))، پرتال جامع علوم انسانی ([www.Ensani.ir](http://www.Ensani.ir))، پرتال مرجع دانش ([www.Civilica.com](http://www.Civilica.com)) گردآوری شدند. تعداد پژوهش‌های گردآوری شده بالغ بر بیست مطالعه بود که از این میان، مطالعاتی که ملاک‌های فراتحلیل حاضر را دارا بودند وارد فرایند تحلیل شدند.

برای وارد کردن هر پژوهش در این فراتحلیل، ملاک‌های زیر در نظر گرفته شد:

- ۱- پژوهش در سازمان‌ها، دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی انجام شده باشند.
- ۲- پژوهش‌ها در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری انجام شده باشند.
- ۳- پژوهش‌ها با استفاده از ابزارها و روش‌های معتبر و دارای ویژگی‌های روانسنجی مناسب انجام شده باشند.
- ۴- پژوهش‌ها از نظر اصول روش‌شناختی پژوهش به درستی انجام شده و روش تحقیق آنها آزمایشی (جایگزینی تصادفی) یا شبه آزمایشی (جایگزینی غیرتصادفی) باشند.
- ۵- پژوهش‌ها به صورت تمام متن باشند و اطلاعات لازم برای محاسبه اندازه اثر را ارائه داده باشند.
- ۶- پژوهش‌ها حداقل در مورد ۱۰ نفر آزمودنی انجام شده باشند.

همچنین، برای انتخاب و استخراج اطلاعات پژوهش‌های گوناگون نسبت به تهیه یک فهرست وارسی اقدام شد. محتوای این فهرست با تکیه بر ادبیات پژوهش و نظرسنجی از چند متخصص در پژوهش فراتحلیل تهیه شد و شامل مؤلفه‌های «عنوان پژوهش، مشخصات کامل مجریان، سال اجرای پژوهش، فرضیه‌ها، ابزار گردآوری داده‌ها و روایی و پایایی آن، جامعه

آماري، حجم نمونه، آزمون‌های آماری مورد استفاده و سطح معناداری آنها» بود. از این فهرست برای کدگذاری پژوهش‌ها استفاده شد. در نهایت پایایی ارزیابی‌ها با ضریب کاپا معادل ۰/۸۳ محاسبه شد. با توجه به ملاک‌های ورود پژوهش‌ها در فراتحلیل و همچنین نتایج ارزیابی، از میان پژوهش‌های انجام شده، تعداد ۱۸ پژوهش انتخاب و در تحلیل وارد شدند. بسیاری از صاحب‌نظران، انجام فراتحلیل حتی روی تعداد مطالعاتی بسیار کمتر از این را به شرط رعایت ملاک‌ها و شرایط، قابل قبول می‌دانند (Hedges et al., 2004). تحلیل داده‌های پژوهش بر اساس روش اندازه اثر تفاوت میانگین استاندارد شده یا Cohen's d برای مدل اثرات ثابت و تصادفی<sup>۱</sup> صورت پذیرفت. جهت انجام عملیات آماری از ویرایش دوم نرم‌افزار جامع فراتحلیل<sup>۲</sup> استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

فراتحلیل حاضر روی ۱۸ پژوهش انجام شد که گروه نمونه این مطالعات در مجموع ۶۸۷ زوج (۳۳۸ نفر گروه‌های آزمایش و ۳۴۹ نفر گروه‌های کنترل) را شامل می‌شد. تعداد ۱۵ مطالعه در مجلات علمی پژوهشی و تعداد ۳ مطالعه در همایش‌های علمی به چاپ رسیده بودند. جدول شماره ۱ اطلاعات توصیفی مرتبط با این فراتحلیل (شامل: پژوهشگر، سال اجرای پژوهش، حجم نمونه به تفکیک گروه آزمایش و کنترل) را در این مطالعات نشان می‌دهد. همچنین، میزان اندازه اثر (d کوهن)، خطای استاندارد مربوطه (S.E.)، فاصله اطمینان ۹۵ درصدی حد پایین و حد بالا و مقدار سطح معنی‌داری اندازه اثر هر مطالعه در این جدول آمده است.

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، اندازه اثر کلیه مطالعات مورد بررسی به استثنای پژوهش‌های شماره ۲، ۱۱، ۱۷ و ۱۸ در سطوح ۰/۹۵ تا ۰/۹۹ درصد معنی‌دار هستند. با توجه به این که هدف اصلی هر فراتحلیل ترکیب شاخص‌های عددی پژوهش‌های اولیه در قالب یک شاخص کلی است، غالب فراتحلیل‌ها بر دو مدل آماری مدل اثرات ثابت و تصادفی مبتنی هستند. در مدل اثرات ثابت فرض می‌شود که یک اندازه اثر واقعی وجود دارد که

1- fixed and random effect model

2- Comprehensive Meta-Analysis v 2.0 (CMA-2)



جدول ۱.

خلاصه مطالعات فراتحلیل اثربخشی مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی

مطالعات	سال اجرا	حجم نمونه		اندازه اثر		فاصله اطمینان ۹۵٪ اندازه اثر		P مقدار
		آزمایش	کنترل	d	S.E.	حد بالا	حد پایین	
1- Mardani-Hamoleh & Rozitalab	۲۰۱۰	۳۰	۳۰	۲/۴۳۷	۰/۳۴۱	۱/۷۶۹	۳/۱۰۵	۰/۰۰۱
2- Azizi et al	۲۰۱۱	۲۵	۲۵	۰/۳۱۵	۰/۲۸۵	-۰/۲۴۲	۰/۸۷۳	۰/۲۶۸
3- Kaveh-Farsani et al	۲۰۱۲	۳۰	۳۰	۲/۹۴۰	۰/۳۷۲	۲/۲۱۰	۳/۶۷۰	۰/۰۰۱
4- Pourheydari et al	۲۰۱۳	۱۸	۱۸	۲/۸۶۹	۰/۴۷۵	۱/۹۳۸	۳/۷۹۹	۰/۰۰۱
5- Faramarzi et al	۲۰۱۴	۲۰	۲۰	۱/۷۱۵	۰/۳۷۰	۰/۹۹۰	۲/۴۴۰	۰/۰۰۱
6- Nooripour et al	۲۰۱۴	۱۲	۱۲	۰/۹۰۶	۰/۴۲۹	۰/۰۶۵	۱/۷۴۶	۰/۰۳۵
7- Parvin et al	۲۰۱۴	۲۰	۲۳	۱/۸۹۶	۰/۳۶۸	۱/۱۷۵	۲/۶۱۷	۰/۰۰۱
8- Sajjadi et al	۲۰۱۵	۲۸	۳۲	۱/۶۶۰	۰/۳۰۰	۱/۰۷۲	۲/۲۴۸	۰/۰۰۱
9- Fakhr & Kakavand	۲۰۱۵	۱۵	۱۵	۲/۷۹۰	۰/۵۱۳	۱/۷۸۵	۳/۷۹۶	۰/۰۰۱
10- Yoosefi	۲۰۱۶	۱۰	۱۰	۵/۵۶۴	۰/۹۸۷	۳/۶۳۰	۷/۴۹۹	۰/۰۰۱
11- Dehghan et al	۲۰۱۶	۱۶	۱۶	۰/۴۸۹	۰/۳۵۹	-۰/۲۱۴	۱/۱۹۲	۰/۱۷۳
12- Saadat & Zeinali	۲۰۱۶	۲۰	۲۰	۴/۶۵۵	۰/۶۰۹	۳/۴۶۲	۵/۸۴۹	۰/۰۰۱
13- Khosrojerdi & Namni	۲۰۱۶	۱۵	۱۵	۲/۰۰۴	۰/۴۴۸	۱/۱۲۷	۲/۸۸۱	۰/۰۰۱
14- Mohammad Zadeh et al	۲۰۱۶	۳۰	۳۰	۰/۹۷۲	۰/۲۷۳	۰/۴۳۷	۱/۵۰۸	۰/۰۰۱
15- Fakhr et al	۲۰۱۷	۱۵	۱۵	۳/۹۹۸	۰/۶۳۲	۲/۷۵۹	۵/۲۳۷	۰/۰۰۱
16- Shirpoor & Ebrahim-Moghadam	۲۰۱۷	۱۰	۱۰	۱/۳۷۴	۰/۴۹۷	۰/۳۹۹	۲/۳۴۸	۰/۰۰۶
17- Taheri et al	۲۰۱۷	۱۲	۱۶	۰/۱۶۰	۰/۳۸۲	-۰/۵۹۰	۰/۹۱۰	۰/۶۷۶
18- Hajhosseini et al	۲۰۱۷	۱۲	۱۲	۰/۱۳۱	۰/۴۰۹	-۰/۶۷۰	۰/۹۳۲	۰/۷۴۹

زیربنای همه تحلیل‌ها است و همه تفاوت‌های اندازه‌های اثر مشاهده شده در پژوهش‌های اولیه ناشی از خطای نمونه‌گیری است. در مقابل، در مدل اثرات تصادفی فرض می‌شود اندازه اثر واقعی از پژوهشی به پژوهش دیگر در حال تغییر است که از علل اصلی این تغییر وجود متغیرهای مداخله‌کننده در روابط بین متغیر مستقل و وابسته است (Gorbanizadeh & Hassan-Nangir, 2013). جدول شماره ۲ میانگین اندازه اثر کلی مطالعات را در مدل اثرات ثابت و تصادفی در این فراتحلیل نشان می‌دهد.

جدول ۲.

آماره‌های اندازه اثرات ثابت و تصادفی فراتحلیل ۱۸ پژوهش مورد بررسی

اثرات	اندازه اثر <b>d</b>	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪		مقدار <b>Z</b>	سطح معناداری
			حد بالا	حد پایین		
مدل ثابت	۱/۵۵۵	۰/۰۹۲	۱/۳۷۴	۱/۷۳۷	۱۶/۸۲۱	۰/۰۰۱
مدل تصادفی	۱/۹۲۵	۰/۲۸۵	۱/۳۶۷	۲/۴۸۴	۶/۷۵۳	۰/۰۰۱

میانگین اندازه اثر کلی پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی برای مدل اثرات ثابت برابر ۱/۵۵۵ و برای اثرات تصادفی برابر ۱/۹۲۵ است که هر دو در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار هستند. از آنجایی که اندازه اثر برآورد شده در محدوده اطمینان اندازه اثر می‌باشد، فرض صفر مبنی بر اینکه متوسط کلی اندازه اثر تفاوت ندارد، رد می‌شود. بر اساس ملاک‌های کوهن برای تفسیر معنی‌داری عملی اندازه اثر، میانگین اندازه اثر پژوهش حاضر را می‌توان به عنوان تأثیر زیاد آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و افزایش رضایت زناشویی زوجین تفسیر کرد.

برای بررسی ناهمگونی<sup>۱</sup> پژوهش‌ها از شاخص کیو<sup>۲</sup> استفاده شد. شاخص کیو برای ۱۸ پژوهش با درجه آزادی ۱۷ برابر با ۱۵۳/۷۳۲ محاسبه شد که در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار بود، بنابراین فرض صفر رد شده و نتیجه می‌گیریم که مطالعات مورد بررسی نامتجانس و ناهمگون هستند. از آنجا که شاخص کیو به افزایش تعداد اندازه اثر حساس است و با افزایش تعداد اندازه اثر توان این آزمون برای رد همگنی بالا می‌رود، از شاخص مجذور I استفاده شد. آماره  $I^2$  دارای مقداری از صفر تا صد است و در واقع مقدار ناهمگنی را به صورت درصد نشان می‌دهد، هرچه این مقدار به ۱۰۰ نزدیک‌تر باشد نشان‌دهنده ناهمگنی بیشتر اندازه اثرهای پژوهش‌های مورد بررسی است. در مطالعه حاضر مقدار این شاخص برابر با ۸۸/۹۴۲ به دست آمد که نشانگر ناهمگونی پژوهش‌های مورد بررسی است. با توجه به اینکه اندازه‌های اثر ناهمگون هستند، گام بعدی جستجوی متغیر میانجی یا تعدیل‌کننده است که می‌تواند تغییرپذیری اندازه اثر را تبیین کند. در اینجا به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده، طرح پژوهشی (شامل طرح آزمایشی با جایگزینی تصادفی و طرح شبه آزمایشی با جایگزینی غیرتصادفی)؛

1- heterogeneity

2- Q index

جنسیت شرکت‌کنندگان در دوره‌ها (زن، مرد، یا هر دو جنس)؛ نوع آموزش (آموزش تمام مهارت‌ها در مقابل آموزش تعدادی از مهارت‌ها)؛ تعداد جلسات آموزشی (در ۴ مقوله) و وضعیت خانوادگی شرکت‌کنندگان (شامل وضعیت عادی در مقابل وضعیت ویژه برای آنهایی که یا دچار مشکلات خانوادگی هستند و به مراکز مشاوره‌ای و یا دادگاه مراجعه کرده‌اند و یا در شرایط خاص مثل بیماری قرار دارند) انتخاب شدند. خلاصه میانگین اندازه اثر برای این پنج متغیر تعدیل‌کننده در جدول شماره ۳ آمده است.

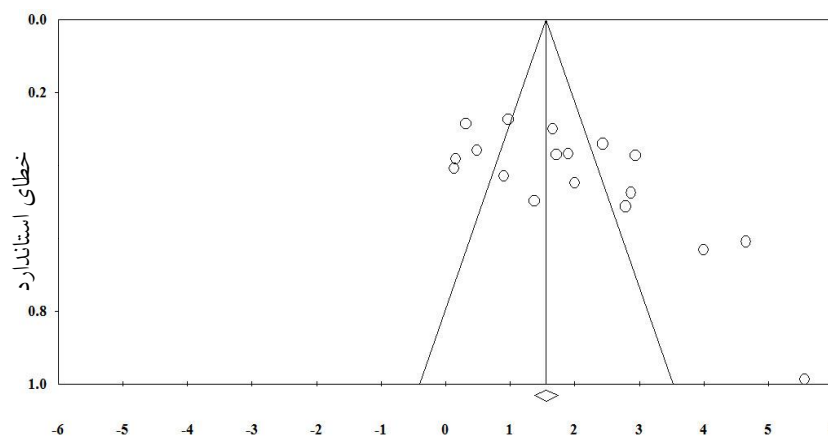
جدول ۳.

میانگین اندازه اثر برای متغیرهای تعدیل‌کننده در فرا تحلیل

مقوله‌ها	تعداد k	اندازه اثر d	فاصله اطمینان ۹۵٪		سطح معناداری
			حد پایین	حد بالا	
روش پژوهش					
آزمایشی	۸	۱/۶۶۶	۱/۴۰۶	۱/۹۲۶	۰/۰۰۱
شبه آزمایشی	۱۰	۱/۴۵۱	۱/۱۹۹	۱/۷۰۴	۰/۰۰۱
جنسیت					
زن	۸	۱/۴۶۷	۱/۲۰۵	۱/۷۲۹	۰/۰۰۱
مرد	۱	۰/۹۰۶	۰/۰۶۵	۱/۷۴۶	۰/۰۳۵
هر دو جنس	۹	۱/۷۰۸	۱/۴۴۵	۱/۹۷۱	۰/۰۰۱
نوع آموزش					
تمام مهارت‌ها	۹	۲/۰۸۷	۱/۸۰۰	۲/۳۷۴	۰/۰۰۱
تعدادی از مهارت‌ها	۹	۱/۲۰۳	۰/۹۷۰	۱/۴۳۷	۰/۰۰۱
تعداد جلسات					
۴ جلسه و کمتر	۲	۰/۹۰۷	۰/۴۶۶	۱/۳۴۹	۰/۰۰۱
۵ تا ۸ جلسه	۷	۰/۴۱۳	۱/۱۳۳	۱/۶۹۳	۰/۰۰۱
۹ تا ۱۲ جلسه	۸	۱/۸۰۷	۱/۵۱۶	۲/۰۹۸	۰/۰۰۱
بیش از ۱۲ جلسه	۱	۴/۶۵۵	۳/۴۶۲	۵/۸۴۹	۰/۰۰۱
شرایط زوجین					
عادی	۸	۱/۷۲۱	۱/۴۷۶	۱/۹۶۷	۰/۰۰۱
ویژه	۱۰	۱/۳۵۶	۱/۰۸۷	۱/۶۲۵	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، بررسی اندازه اثر متغیر تعدیل‌کننده نشان داد بین اندازه اثر مطالعات مورد بررسی با توجه به این پنج متغیر تعدیل‌کننده تفاوت معنی‌داری وجود دارد و بر اندازه اثر کلی، تأثیر گذاشته است.

همچنین، برای بررسی تورش چاپ و انتشار<sup>۱</sup>، نمودار کیفی توسط نرم افزار جامع فراتحلیل ترسیم شد و از آزمون کلاسیک N ایمن از خطای روزنتال<sup>۲</sup> استفاده شد.



نمودار ۱. کیفی اندازه اثر مطالعات خطای استاندارد میانگین در مدل اثرات ثابت

با توجه به نمودار ۱ مطالعاتی که خطای استاندارد پایین دارند و در بالای قیف جمع می‌شوند، دارای سوگیری انتشار نیستند و هر چه مطالعات به سمت پایین کشیده شوند، خطای استاندارد آنها بالا می‌رود و دارای سوگیری انتشار می‌باشند (Ghorbanizadeh & Hassan, 2013). با این توضیح، مطالعات مورد بررسی در این پژوهش، دارای سوگیری انتشار هستند. این امر می‌تواند ناشی از حجم کم نمونه مطالعات مورد استفاده باشد. آزمون N ایمن از خطای کلاسیک<sup>۳</sup> تعداد مطالعات گم شده<sup>۴</sup> با میانگین اندازه اثر صفر را محاسبه می‌کند که لازم است به تحلیل اضافه شود تا عدم معنی‌داری آماری اثر کلی به دست آید. نتیجه انجام این آزمون نشان داد تفاوت بین مطالعات مشاهده شده و مطالعات گم شده قابل توجه است (N=۸۹۰)، به عبارتی به ازای هر تحقیق مشاهده شده، تعداد ۴۴/۴۹ مطالعه گم شده وجود دارد که با اضافه کردن آنها اثر خنثی می‌شود.

- 
- 1- publication bias
  - 2- Rosenthal's fail-safe N test
  - 3- classic fail-safe N test
  - 4- missing studies

## بحث و نتیجه‌گیری

فرا تحلیل با یکپارچه سازی نتایج پژوهش‌های مختلف که در نمونه‌های متعددی در سطح جامعه اجرا شده‌اند، می‌تواند دید جامع‌تری از اثر متغیرهای مختلف به ما ارائه دهد. با کنار هم قرارگیری نتایج پژوهش‌ها و گردآوری آنها با روش فرا تحلیل می‌توان به طور گسترده افراد زیادی را همزمان مورد بررسی قرار داد. چنین روش‌هایی در جوامعی مانند جامعه ما که ناهمگونی بیشتری دارد مهم‌تر است، زیرا که این ناهمگونی، شباهت‌ها را به ما نشان خواهد داد و راه‌حلی برای تفاوت‌ها فراهم می‌آورد.

نتایج حاصل از فرا تحلیل حاضر نشان داد که میانگین اندازه اثر کلی مطالعات انجام شده در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین برای مدل اثرات ثابت ۱/۵۵۵ و برای اثرات تصادفی ۱/۹۲۵ است که هر دو در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار هستند. بنابراین، میانگین اندازه اثر پژوهش حاضر را می‌توان به عنوان اثربخشی زیاد آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود و افزایش رضایت زناشویی زوجین تفسیر کرد. از بین کلیه مطالعات تحلیل شده، پژوهش Yoosefi (2016) بالاترین اندازه اثر ( $d=0/564$ ) را به خود اختصاص داده بود. موضوع این پژوهش «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین» بود که به روش آزمایشی و طی ۱۰ جلسه مداخله برنامه آموزش مهارت‌های زندگی روی ۲۰ زوج به اجرا درآمد و نشان داد که به کارگیری مهارت‌های زندگی می‌تواند بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری مؤثر باشد. نتایج این فرا تحلیل با فرا تحلیل‌های دیگر در این حوزه که به بررسی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر رضایت زناشویی اقدام کردند، همسویی داشت (Abedi et al, 2013; Kamali et al, 2014; Shariat et al, 2016).

مهارت‌های زندگی بر اساس سازش‌یافتگی مؤثر و بهتر افراد با چالش‌ها و مسائل زندگی اخیراً به شدت مورد توجه نظام‌های آموزشی در سراسر دنیا قرار گرفته است. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلاتی که گریبان‌گیر فرد، خانواده و جامعه است، آماده می‌کند. منظور از مهارت‌های زندگی آن نوع توانایی‌های عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره مورد نیاز است و اهداف آموزش این نوع مهارت‌ها از الزامات و نیازهای زندگی روزمره استخراج می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی

که اولین بار توسط Botvin (1989) ارائه شد، سعی دارد که از طریق افزایش منابع مقابله‌ای و سازگاری فرد موجب پدیدایی احساس کارآمدی شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و پرورش افراد خلاق است که بتوانند به تولید اندیشه‌های نو و جدید در اجتماع بپردازند و خود را به بهترین وجه با شرایط سازگار نمایند (World Health Organization, 1993).

در فراتحلیل حاضر و در نمونه برداری مطالعات پیشین سعی شد تا از تورش در نمونه برداری از یافته‌ها، بحث درون و بیرون سطل آشغال، یکتایی و عدم استقلال اثرات، تاکید بیش از حد بر اثرات انفرادی و سرانجام مشکل ترکیب سبب‌ها و پرتغال‌ها به عنوان محدودیت‌های فراتحلیل تا سرحد امکان پیشگیری شود (Gorbanizadeh & Hassan-Nangir, 2013). از این رو به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، بدون هیچ‌گونه پیشداوری نسبت به گردآوری تمامی پیشینه پژوهشی انتشار یافته موجود اقدام و از معرفی پژوهش‌های ضعیف به لحاظ روش‌شناسی، مدل آماری، یافته‌ها و مواردی از این قبیل خودداری شد. در پژوهش حاضر فقط ۱۸ مطالعه دارای ملاک‌های لازم و مناسب برای وارد کردن در فراتحلیل بودند.

نکته دیگر در فراتحلیل حاضر، نقش تعدیلی متغیرهای روش پژوهش، جنسیت شرکت‌کنندگان، نوع آموزش، تعداد جلسات و شرایط زوجین، بود که همگی بر میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی مؤثر بودند و نقش معنی‌داری داشتند. بنابر ماهیت متغیرهای مذکور، می‌توان این متغیرهای تعدیل‌کننده و اثرگذار بر مداخله‌ها را به دو دسته (۱) آنچه که به فرد شرکت‌کننده در پژوهش وابسته است مثل جنسیت؛ و (۲) آنچه به روش‌شناسی پژوهش‌ها مرتبط است، مثل نوع روش پژوهش و یا تعداد جلسات، تقسیم کرد. در مورد رابطه جنسیت بر میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی، اگر دوره‌های آموزشی برای هر دو زوج باشد، اثربخشی بالاتری دارد. همچنین، در خصوص شرایط برگزاری دوره‌ها به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های خاصی تأثیرگذاری بیشتری بر افزایش رضایت زناشویی داشته باشند به طوری که مثلاً آموزش مهارت‌های خودآگاهی/همدلی؛ ارتباط مؤثر/روابط بین فردی و یا مقابله با هیجان/مقابله با استرس اثربخشی بیشتری تا مثلاً مهارت‌های تصمیم‌گیری/حل مساله و یا تفکر خلاق/تفکر انتقادی داشته باشند. به علاوه، تعداد جلسات آموزشی هم نقش تعدیل‌کنندگی دارد به طوری که برگزاری تعداد

جلسات کم و بسیار فشرده شاید نتواند میزان اثربخشی این مهارت‌ها را افزایش دهد. از سویی دیگر، این که مداخله‌ای مثل آموزش مهارت‌های زندگی در مورد زوجین عادی و یا دارای مساله باشد، احتمالاً تأثیرگذاری آموزش‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

این پژوهش می‌تواند در بررسی‌های آتی محققان و زوج درمانگران در مورد کشف عوامل مؤثر در مداخلات روان‌شناختی بر رضایت زناشویی یاری‌رسان باشد و از سویی به نقش آموزش در مداخلات بین خانواده‌ها و از جمله آموزش‌های مدون و با پشتوانه، مهارت‌های زندگی در بهبود شرایط زناشویی زوجین تاکید دوچندان داشته باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر نیز می‌توان به بازه زمانی مورد بررسی و حجم نمونه پژوهش‌های مورد تحلیل نام برد چرا که با توجه به تحلیل سوگیری انتشار مشخص شد که پژوهش‌های وارد شده در این فرا تحلیل دارای سوگیری انتشار هستند و به ازای هر یک پژوهش از هجده مطالعه مورد بررسی تعداد ۴۹/۴۴ پژوهش گم شده وجود دارد. پیشنهاد می‌شود در فرا تحلیل‌های آتی به بررسی اندازه اثر دیگر مداخلات روان‌شناختی-آموزشی بر کاهش تعارض و افزایش رضایت زناشویی زوجین پرداخته شود و در رویکرد مقایسه‌ای، میزان اندازه اثر مداخلات مختلف روان‌شناختی بر افزایش رضایت زناشویی مورد مقایسه و تحلیل قرار گیرد.

در راهنمای انتشارات انجمن روان‌شناسی آمریکا ( American Psychological Association, ) (2009) ذکر شده است، «برای اینکه خواننده اهمیت یافته‌های شما را به طور کامل درک کند، تقریباً همیشه لازم است که نوعی اندازه اثر یا نیروی رابطه در بخش نتایج گزارش شود». پژوهشگران باید ترغیب شوند تا ضمن به کارگیری روش‌های آماری مناسب، مقدار اندازه اثر را نیز در گزارش‌های خود ارائه نمایند و سردبیران و ویراستاران مجله‌های علمی نیز در این زمینه اهتمام ورزند تا چراغی فرا روی پژوهش‌های بعدی باشد.

## References

- Abbasi, A., Jalilpour, N., Kamkar, A., Zadehbaghri, GH, & Mohamed F. (2011). The effects of life skills training on marital satisfaction of married women: A case study in Dogonbadan, Iran. *Armaghane danesh, Yasuj University of Medical Sciences Journal (YUMSJ)*, 16 (6), 587-94. [Persian]

- Abedi, A., Mosayebi, E., & Orezi, H. R. (2013). Meta-analysis of effectiveness of psychological groups intervention on rate of marital satisfaction (Iran- 1383-1389). *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3 (2), 233-59. [Persian]
- Ahmadzadeh, M., Faramarzi, S., Shamsi, A. H., & Samadi, M. (2012). A meta-analysis of relationship between attachment styles and marital satisfaction. *Journal of Clinical Psychology Thinking & Behavior*, 7 (25), 38-47. [Persian]
- American Psychological Association (2009). Publication Manual of the American Psychological Association. *Washington, DC: American Psycho-logical Association.*
- Azizi, A., Esmaeli, R., Dehghan-Manshadi S. M., & Esmaeli, S. (2016). The effectiveness of life skills training on marital satisfaction in divorce applicant couples. *Iran Journal of Nursing*, 29 (99), 22-33. [Persian]
- Botvin, G. J. (1989). Life skills training: Promoting health and personal development: Teacher's manual. Cornell University Medical College Press.
- Bova, C., Burwick, N. T., & Quinones, M. (2008). Improving women's adjustment to HIV infection: Results of the positive life skills workshop project, *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 19 (1), 58-65.
- Burrell, N., Allen, M., Gayle, B. M., & Preiss, R. W. (2014). Managing interpersonal conflict, advances through meta-analysis. *Rout Ledge Press.*
- Chehreh, H., Ozgoli, G., & Abolmaali, Kh. (2018). The relationship between personality traits and marital satisfaction based on five factors model of personality: A systematic review. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Science*, 22 (3), 121-32. [Persian]
- Dehghan, F., Piri-Kamrani, M., Goli, R., & Rahmani, H. (2017). The impact of life skills training on marital satisfaction, marital dissatisfaction and mental health of veteran's wife. *Journal of Women and Society*, 7 (28), 1-12. [Persian]
- Fakhr, Z., & Kakavand, A. R. (2015). The effect of communication skills training on marital satisfaction of couples. International Conference on Modern Approaches to the Humanities. Retrieved from: [https://www.civilica.com/Paper-PSCONF04-PSCONF04\\_146.html](https://www.civilica.com/Paper-PSCONF04-PSCONF04_146.html). [Persian]
- Faramarzi, S., Izadi, R., & Nazeri-Ghomi, N. (2014). The effectiveness of life skills training on increasing marital satisfaction. *Applied Psychological Research Quarterly*, 4 (4), 1-14. [Persian]
- Ghorbanizadeh, V., & Hassan-Nangir, S. T. (2013). Application manual for meta-analysis with CMA2 software. *Tehran: Jameeshenasan Publication.* [Persian]
- Hajhosseini, M., Zandi S., & Saninejad, S. (2017). Efficacy of PAIRS group psycho-education on marital satisfaction of pregnant women. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 6 (2), 221-38. [Persian]



- Hedges, M., Higgins, L., & Rothstein, H. (2004). *Comprehensive Meta-Analysis Manual*, v2. Retrieved from: <https://www.Meta-analysis.com/downloads/Meta-Analysis-Manual.pdf>
- Hooman, H. A., Ganji, K., & Omidifar, A. (2013). The meta-analysis of the effectiveness of life skills training on mental health. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologist*, 10 (37), 39-50. [Persian]
- Kamaly, A., Dehghani, S., & Ghasemi, H. (2014). Meta-analysis of effectiveness of psychological interventions – counseling on enhancing marital satisfaction (Iran: 2002\_2012). *Journal of Culture Counseling*, 5 (19), 70-86. [Persian]
- Kaveh-Farsani, Z., Ahmadi, S. A., & Fatehizadeh, M. S. (2012). The effect of life skills training on marital satisfaction and adjustment of married women in rural areas of Farsan. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 2 (3), 373-87. [Persian]
- Khosrojerdi, A., & Namni, E. (2016). The effectiveness of life skills on marital satisfaction and the quality of life of married women. The 4th National Consultation and Mental Health Conference. Retrieved from: [https://www.civilica.com/Paper-MAHCONF01-MAHCONF01\\_173.html](https://www.civilica.com/Paper-MAHCONF01-MAHCONF01_173.html). [Persian]
- Mardani-Hamoleh, M., & Rozitalab, M. (2010). The effect of life skills training on marital satisfaction of hospital female personnel. *Journal of Dena*, 4 (2), 1-11. [Persian]
- Mohammad Zadeh, M., Azimi, M. R., & Purmohammadiyan, S. (2016). The effect of life skills training on marital satisfaction. The 4th Conference on Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Dangers of Iran. Retrieved from: [https://www.civilica.com/PaperMHWIAUQ04MHWIAUQ04\\_442.html](https://www.civilica.com/PaperMHWIAUQ04MHWIAUQ04_442.html). [Persian]
- Nejati, H. (2007). *Marital Psychology*. Tehran: Bikaran Publication. [Persian]
- Nooripour, R., Zademohammadi, A., Dastras, M., & Sargolzai, M. (2014). The effectiveness of life skills training on enhancement of self-esteem and marital satisfaction among addicts in treatment period. *Quarterly Journal of Research on Addiction*, 8 (29), 37-48. [Persian]
- Orayzi, H. R., Abedi, A., & Amini, M. (2016). A meta-analysis of extroversion and marital satisfaction. *Journal of Fundamentals of mental Health*, 18 (6), 305-12. [Persian]
- Parvin, N., Fatemi, A., Aminian, F., & Rafiee-Vardanjani, L. (2014). Effectiveness of life training skills on marital satisfaction of female nurses in Hajar Hospital in Shahrekord city- a clinical trial. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 3 (1), 37-46. [Persian]
- Pourheydari, S., Bagherian, F., Doustkam, M., & Bahadorkhan, J. (2013). The effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 14 (1), 14-22. [Persian]

- Saadat, L., & Zeinali, A. (2016). The effect of family life education on marital satisfactions among Behzisty employees. *The Journal of Urmia University of Medical Sciences*, 27 (9), 744-59. [Persian]
- Sajjadi, S., Ghaderisani, R., Farhoodian, A., Mohaghegh, H., Reza-Soltani, P. & Azadchehr, M. (2015). Effectiveness of life skills training on marital satisfaction among young couples. *Journal of Social Welfare*; 15 (56), 133-49. [Persian]
- Shariat, A., Ghamarani, A., Abedi, A., & Sharif, T. (2016). Meta-analysis of the effectiveness of couple therapy on increasing marriage satisfaction (Iran 2006-2012). *Journal of Woman and Family Studies*, 3 (1), 93-109. [Persian]
- Shirpoor, A. H., & Ebrahimi-Moghadam, H. (2017). The effectiveness of life skill training on marital satisfaction and life expectancy of people with AIDS. *Journal of Psychology New Ideas*, 1 (1), 21-28. [Persian]
- Taheri, N., Aghamohammadian-Sherbaf, H. R., & Asghari-Ebrahimabad, M. J. (2017). The effectiveness of an intimate relationship skills training (PAIRS) on increasing marital adjustment and satisfaction in women with cancer. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty*, 15 (4), 301-12. [Persian]
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47, 1-16.
- World Health Organization (1993). Life Skills Training Program. (Translated: R. Noori; P. MohammadKhani). *Tehran: Welfare Organization Press*. [Persian]
- Yoosefi, N. (2016). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple's hopefulness. *Family Psychology Journal*, 3 (1), 59-70. [Persian]
- Zarnaghash, M., & Shahni, R. (2013). The influence of family therapy on marital conflicts. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 84, 1838-1844.

