

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط

## زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی

فهمیه غفوریان محبی<sup>۱</sup>، احمد کربلایی محمد میگونی<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (نویسنده مسئول).

۲. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره اول، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۲۴-۱

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی بود. در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین زنان متعارض مراجعه‌کننده مرکز مشاوره ناجا شهر کرج در سال ۱۳۹۸ تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت، اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه خودتنظیمی زناشویی ویلسون، چارکر، لیزو، هالفورد و کیملین (۲۰۰۵)، دسترسی‌پذیری، پاسخگویی و همدلی طلبی سندبرگ، بوسبی، جانسون و یوشیدا (۲۰۱۲) و تعارضات زناشویی برای و ثنایی (۱۳۷۲) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش بود. می‌توان گفت که نتایج، آموزش مهارت‌های زندگی مثبت بر بهبود خودتنظیمی زناشویی و رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی را تأیید کرد.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های زندگی، خودتنظیمی زناشویی، رفتار دل‌بستگی در روابط زناشویی، تعارضات زناشویی.

## مقدمه

تعارضات زناشویی<sup>۱</sup> فرایندی تعاملی است که در آن یکی یا هر دو همسر در مورد جنبه هایی از رابطه شان احساس ناراحتی می کنند و می کوشند به طریقی آن را حل کنند. به عبارتی دیگر، تعارضات زناشویی نوعی تعامل است که در آن زوجین تمایلات، دیدگاه ها و عقاید متضادی را بیان می کند. تعارضات زناشویی ناشی از ناهماهنگی زوجین در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته ها، طرح واره های رفتاری و رفتار نامسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (فرهمند و توانگر، ۱۳۹۷). تعارض در روابط وقتی بروز می کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور در نیاید. یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارضات زناشویی است. تعارضات زناشویی در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج هم از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه های بی شماری را برای تعارضات زناشویی فراهم می کند (بهرامی، فاطمی زاده، احمدی، مولوی و بهرامی، ۱۳۹۰). تعارضات زناشویی به منزله تنوع نیازها و ارزش های زوجین است که بایان احساسات منفی متجلی می شود و می تواند موقعیتی برای روشن سازی و تفسیر انتظارات درباره روابط فردی و شریک زندگی برای هر یک از زوجین فراهم آورد. بروز تعارض امری رایج و اجتناب ناپذیر است، به گونه ای که می توان از تعارض به عنوان رایج ترین و غیرقابل اجتناب ترین پدیده در روابط زناشویی نام برد (لوف، شکری و قنبری، ۱۳۹۳). همچنین در یک پژوهش نشان داده شده است که خصومت زناشویی<sup>۲</sup> نقش بسیار مهمی در بروز تعارضات زناشویی زوجین دارند (ژائو و بوهلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

---

<sup>۱</sup>. marital conflicts

<sup>۲</sup>. marital hostility

<sup>۳</sup>. Zhou & Buehler

یکی از پیامدهای تعارضات زناشویی نبود خودتنظیمی در زندگی زناشویی<sup>۱</sup> است. به چگونگی اجرای تغییرات رفتاری مانند تغییر باورها، تصمیمات، واکنش ها و اهداف توسط فرد در جهت بهبود رابطه زناشویی گفته می شود. به عبارتی خودتنظیمی زناشویی اشاره به این امر دارد که زوجین علیرغم سختی های بالقوه تغییر و الگوهای رفتاری ناکارآمد پیشین، با رضایت مداوم به طور پیوسته بر روی ارتباطشان کار کنند تا یا تغییرات رفتاری جدید خود را انطباق دهند و به بازخوردهای همسر خود نیز پاسخ دهند (ویلسون، چارکر، لیزیو، هالفورد و کیملین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵، به نقل از عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). زوجین و کسانی که از خودتنظیمی ارتباطی استفاده می نمایند، روابط شادتر و باثبات تری در سنجش با دیگر زوجین دارند. خودتنظیمی ارتباطی برای زوجین سودمندتر و کارآمدتر از مهارت های ارتباطی است. خودتنظیمی زناشویی اشاره به این امر دارد که چگونه زوجین تغییرات فرد خود را مانند باورها، تصمیمات، واکنش ها و اهداف را در جهت بهبود رابطه زناشویی اجرا می کنند (عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). خودتنظیمی زناشویی از نوع ارتباطی به آموزش رفتارهای خاص (مانند ارتباط و فعالیت های مشترک) که می تواند به بهبود رابطه شوند، تمرکز ندارد، به جای آن به فرآیندهای ارتباطی متمرکز است که منجر به رفتارهای کارآمد در هریک از زوجین می شوند و رابطه زناشویی را ارتقاء می دهد (شافر، جیمز و لارسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

از مهم ترین عواملی که موجب بروز ناسازگاری در زندگی زوجین می شود می توان به مشکلات ارتباطی و ارتباط نادرست و ناخرسند زوج ها اشاره نمود که نتیجه فقدان مهارت های ارتباطی<sup>۴</sup> مناسب برای برقراری ارتباط سالم، صحیح و صمیمانه آن ها است (اورکی، جمالی، فرح الهی و کریمی فیروزجانی، ۱۳۹۱). در مفهوم ارتباطات زوجینی، در خانواده های سالم به جای اینکه سکوت برقرار

<sup>۱</sup>. marital self-regulation

<sup>۲</sup>. Wilson, Charker, Lizzio, Halford & Kimlin

<sup>۳</sup>. Shafer, James & Larson

<sup>۴</sup>. communication skills

باشد، درباره موضوعات مختلف صحبت می‌شود. در هنگام بروز اختلافات، اعضای خانواده خواهان حل مشکلات می‌باشند و لحن کلام ایشان در هنگام برقراری ارتباط لفظی مثبت است (کرمانشاهی و شفیع آبادی، ۱۳۹۳). تکاپوی ارتباطی به این معناست که زوجین علیرغم سختی‌های بالقوه تغییر و الگوهای رفتاری ناکارآمد پیشین، با رضایت مداوم به‌طور پیوسته بر روی ارتباطشان کار کنند تا با تغییرات رفتاری جدید خود را انطباق دهند و به بازخوردهای همسر خود پاسخ دهند (ویلسون، چارکر، لیزیو، هالفورد و کیملین، ۲۰۰۵، به نقل از عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶).

همچنین بر اساس نظریه دلبستگی بالبی<sup>۱</sup>، دسترسی‌پذیری<sup>۲</sup>، پاسخگویی<sup>۳</sup> و همدم‌طلبی<sup>۴</sup> به‌عنوان رفتارهای کلیدی در روابط توصیف می‌کند. این سه مفهوم کلیدی از نظر بالبی، وضعیت دلبستگی، اضطراب و پریشانی رابطه زناشویی را به میزان زیادی پیش‌بینی می‌کنند (جوهانسون و ویفن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). اگر قرار باشد که شریک زندگی یک فرد حمایت‌کننده باشد؛ دسترسی‌پذیری به‌تنهایی کافی نخواهد بود. وقتی یکی زوج در پریشانی خود قادر باشد که انتظارات خاصی را برای نزدیک شدن به همسر خود بیان کند، طرف مقابل این انتظار را به شیوه‌ای آرامش‌بخش پاسخ دهد همدم‌طلبی رخ می‌دهد کرد که عامل کلیدی دلبستگی در روابط زناشویی است (سندبرگ، والدز، انگل و منقرجانی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹).

برای بهبود مشکلات زناشویی می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی بهره برد. مهارت‌های زندگی یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار است که میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت توازن برقرار می‌کند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها هستند که قدرت

<sup>1</sup>. Bowlby

<sup>2</sup>. accessibility

<sup>3</sup>. responsiveness

<sup>4</sup>. engagement

<sup>5</sup>. Whiffen

<sup>6</sup>. Sandberg, Valdez, Engle & Menghrajani

سازگاری را افزایش داده و فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی را بپذیرد؛ به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی شامل مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نقادانه، ارتباط مؤثر، مهارت‌های بین فردی، همدلی، خودآگاهی، مقابله با هیجانات ناخوشایند و استرس است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷؛ به نقل از احمدی و متین، ۱۳۹۸). مهارت‌های زندگی عبارت است از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از اهدافی را دنبال می‌کند که مخصوص یک فرد یا طبقه‌ی از افراد خاصی نیست، بلکه هرکسی در جایگاه خود می‌تواند از آن‌ها بهره‌گیرد. هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان افراد و جامعه است. افرادی که مهارت‌های زندگی را آموخته باشند، در شناخت خود، کار در گروه، ارتباط و تصمیم‌گیری بهتر عمل می‌کنند. تسلط بر مهارت‌های زندگی باعث می‌شود که فرد خود را دقیقاً بشناسد، بتواند اطرافیان را درک کرده و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد کند، هیجان‌های منفی روزمره خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تحت کنترل درآورد و به شیوه‌ای مؤثر مشکلات خود را حل کرده و در نتیجه تصمیم‌گیری مناسبی برای مقابله با این مشکلات را اتخاذ کند (شتمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ به نقل از نوری پورلیاوی، زاده محمدی، دسترس و سرگلزایی، ۱۳۹۳).

مهارت‌های زندگی، روش تعامل فرد با محیط را در برمی‌گیرد، اگر فرد قادر به عملکرد مفید و سازگاری با محیط نباشد، عدم تعادل در کار، اوقات فراغت و فعالیت‌های مراقبت از خود رخ می‌دهد و شایستگی، رضایت و انگیزه فرد کاهش می‌یابد و سلامت روانی فرد آسیب‌دیده یا تهدید می‌شود. به‌طور کلی، بسیاری از مشکلات روانی و اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد، بزهکاری، مشکلات بین فردی، تنهایی با ضعف در مهارت‌های زندگی ارتباط و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارند (بوتوین و کانتور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ به نقل از

---

<sup>۱</sup>. Schechtman

<sup>۲</sup>. Botvin & Kantor

بیگی، شیرازی و پسندیده، ۱۳۹۲). مهارت‌های زندگی عبارت است از آن گروه توانایی‌ها که فرد را برای مقابله مؤثر با کشمکش‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا نسبت به سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ، خانواده، دوستان و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده، سلامت جسمانی و روانی خود را تأمین کند (سهرابی، محمدی و ارفعی، ۱۳۹۰). با توجه به آنچه گفته شد سؤال پژوهش این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی مؤثر است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش جامعه آماری کلیه زنان متعارض مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ناجا شهر کرج در سال ۱۳۹۸ بودند. در ابتدا پرسشنامه تعارضات زناشویی بر روی ۶۵ زن اجرا و از میان آن‌ها تعداد ۳۰ زن نمره بالاتر از ۱۱۱ (نقطه برش) بر اساس پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کردند و به شکل تصادفی در ۲ گروه (گروه آزمایش ۱۵ زن و گروه کنترل ۱۵ زن) گمارش شدند. از آنجایی که در پژوهش‌های مشابه حجم هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۹۶)، در این پژوهش نیز حجم هر گروه ۱۵ نفر انتخاب شدند. به منظور رعایت اصول اخلاقی، در پژوهش حاضر احترام به کرامت و حقوق<sup>۱</sup>، حریم خصوصی، اسرار و آزادی آزمودنی‌ها توجه شد. توضیح اهداف پژوهش برای آن‌ها، کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن آموزش مهارت‌های زندگی، پاسخ به سوالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل به آزمودنی‌ها از دیگر اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. همچنین برای رعایت موازین اخلاقی جلسات آموزش مهارت‌های زندگی به صورت فشرده

<sup>۱</sup>. respect for people's rights and dignity

به افراد گروه کنترل نیز آموزش داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون مانکوا (تحلیل کوواریانس چندمتغیره با حذف اثر پیش‌آزمون) با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ صورت گرفت.

### جلسات مهارت‌های زندگی

منظور از مهارت‌های زندگی تعداد ۱۰ جلسه برگرفته از کتاب مجموعه مهارت‌های زندگی نوشته‌شده توسط موتابی و فتی (۱۳۹۵) است که گروه آزمایش آموزش می‌بینند. روایی این جلسات در پژوهش نادری بنی و لطفی (۱۳۹۷) و احمدی و متین (۱۳۹۸) مورد تأیید قرار گرفته است.

جدول ۱. جلسات آموزش مهارت‌های زندگی برگرفته از موتابی و فتی (۱۳۹۵)

ردیف	هدف جلسه	محتوی جلسه
اول	معرفی و توضیح هدف جلسات	معرفی افراد گروه باهم، توضیح هدف جلسه و اجرای پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های پژوهش
دوم	شیوه‌های برقراری ارتباط مؤثر	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات، مفهوم ارتباط، اهمیت ارتباط، عناصر کلامی و غیرکلامی ارتباط، گوش دادن فعال، سؤال کردن و اهداف آن، سؤال باز و بسته، بازخورد دادن، موانع ارتباط مؤثر، سبک‌های سالم و ناسالم ارتباط.
سوم	مهارت روابط بین فردی	مفاهیم روابط بین فردی مؤثر، خودشناسی، دیگرشناسی، عناصر رابطه دوستانه، اعتماد، همدلی و پذیرش، خلاصه‌سازی، پیام من و پیام تو، سبک‌های حل اختلاف، قواعد حل اختلاف، آموزش تکنیک‌های رفتار جرأت‌مندانه.
چهارم	خودآگاهی و همدلی	مفهوم خودآگاهی، فواید خودآگاهی، مفهوم عزت‌نفس و تاب‌آوری، مهارت‌های خودآزمایی، شناسایی نقاط قوت و ضعف خود، درک شرایط زندگی دیگران، بهبود روابط اجتماعی و افزایش رفتارهای حمایتی، احترام به دیگران و محیط‌زیست.

پنجم	مبارزه با خلق منفی	مفهوم افسردگی، علائم افسردگی، ارتباط افکار و احساس و رفتار، شناسایی افکار منفی بررسی خطاهای شناختی، مبارزه با افکار خودآیند منفی، شک کردن، ارزیابی مجدد، فرضیه آزمایی.
ششم	مدیریت استرس	مفهوم استرس، تعریف و فرایند مقابله، راهبردهای مقابله با استرس، انواع مقابله‌های مسئله مدار و هیجان‌مدار، مقابله‌های سازگارانه و ناسازگارانه، آرام‌سازی، مدیریت زمان، ورزش، رفتار جراتمندانه، مقابله با افکار غیرمنطقی مدیریت مالی، چگونگی بالا بردن توان عمومی استرس، آماده‌سازی خود برای مقابله با استرس.
هفتم	مهارت حل مسئله	مفهوم حل مسئله، تعریف و فرمول‌بندی مسئله، تولید و خلق راه‌حل‌های متعدد، بررسی معایب و محاسن هر راه‌حل، به‌کارگیری راه‌حل و ارزیابی و بازنگری آن.
هشتم	مقابله با هیجانات منفی	شناسایی و نام‌گذاری احساسات خود، تنظیم و کنترل احساسات خود، شناسایی و نام‌گذاری احساسات دیگران، حفظ ارتباطات و روابط بین فردی و حفظ انگیزه برای رسیدن به هدف.
نهم	تصمیم‌گیری	کمک به برخورد مؤثرتر با مسائل زندگی، نیاز به کسب اطلاعات و در نظر داشتن تأثیر اجتماع بر تصمیم‌گیری‌ها.
دهم	جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی جلسات آموزش مهارت‌های زندگی و اجرای پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های پژوهش



## ابزارهای پژوهش

پرسشنامه خودتنظیمی زناشویی: پرسشنامه خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد در زوج ها<sup>۱</sup> توسط ویلسون، چارکر، لیزو، هالفورد و کیملین (۲۰۰۵) تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۱۶ سؤال که دو مؤلفه «خودتنظیمی ارتباطی با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰» و «تکاپوی ارتباطی با سوالات ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۱۶» را اندازه گیری می کند (عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). نمره گذاری پرسشنامه در طیف ۵ درجه ای لیکرت به این صورت که به کاملاً درست ۵ نمره، تا حدی درست ۴ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، تا حدی غلط ۲ نمره و کاملاً غلط ۱ نمره تعلق می گیرد (هیمن، سلپ، لوربر، میتنیک، ایکسو، بائوکوم و نیولون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). دامنه نمرات پرسشنامه برای کل سوالات ۱۶ تا ۸۰ خواهد بود. همچنین دامنه نمرات خودتنظیمی ارتباطی بین ۱۰ تا ۵۰ و دامنه نمرات تکاپوی ارتباطی بین ۶ تا ۳۰ خواهد بود. تراز همسانی درونی عامل خودتنظیمی ارتباطی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به روش گاتمن ۰/۷۰ و به روش دونیمه سازی اسپیرمن-براون ۰/۷۰ به دست آمده است. تراز همسانی درونی عامل تکاپوی ارتباطی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به روش گاتمن ۰/۷۲ و به روش دونیمه سازی اسپیرمن براون ۰/۷۰ به دست آمده است که برای سطوح عامل های یک سنجه کفایت می کند (عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). همبستگی مثبت و معنی دار میان ابعاد خودتنظیمی رفتاری با ابعاد پرسشنامه سازش یافتگی زوجی<sup>۳</sup> باسبی، کریستنسن، کران و لارسون<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) ضرایب همبستگی پیرسون در دامنه بین ۰/۲۷ تا ۰/۵۶ و معنی دار در سطح ۰/۰۱ ضرایب همبستگی و سازش یافتگی زناشویی<sup>۵</sup> لاک و والاس<sup>۶</sup> (۱۹۵۹) در دامنه ۰/۳۴ تا ۰/۴۵ و

<sup>۱</sup>. Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS)

<sup>۲</sup>. Heyman, Slep, Lorber, Mitnick, Xu, Baucom & Niolon

<sup>۳</sup>. revised dyadic adjustment scale

<sup>۴</sup>. Busby, Christensen, Crane & Larson

<sup>۵</sup>. Short marital-adjustment and prediction tests

<sup>۶</sup>. Lock-Wallace

معنی دار در ۰/۰۱ به دست آمده است که نشان دهنده روایی همگرایی پرسشنامه است (عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). پایایی پرسشنامه توسط سازندگان برای خودتنظیمی ارتباطی ۰/۸۱ و تکاپوی ارتباطی ۰/۸۳ به دست آمده است (ویلسون، چارکر، لیزیو، هالفورد و کیملین، ۲۰۰۵). در یک پژوهش دیگر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ خودتنظیمی ارتباطی ۰/۸۶ و تکاپوی ارتباطی ۰/۸۳ گزارش شده است (وهلر، دایره، برادن و کارلسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۸۸ به دست آمده است.

**پرسشنامه رفتار دلبستگی در روابط زناشویی:** پرسشنامه دسترسی پذیری، پاسخگویی و همدم طلبی<sup>۲</sup> توسط سندبرگ، بوسی، جانسون و یوشیدا<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۱۲ سؤال که ۶ خرده مقیاس «دسترس پذیری خود با سوالات ۱ و ۲»، «پاسخگویی خود با سوالات ۳ و ۴»، «همدم طلبی خود با سوالات ۵ و ۶»، «دسترس پذیری همسر با سوالات ۷ و ۸»، «پاسخگویی همسر با سوالات ۹ و ۱۰» و «همدم طلبی همسر با سوالات ۱۱ و ۱۲» را اندازه گیری می کند (روهلمن، گالوس و دورتسچی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). نمره گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت پنج درجه ای صورت می گیرد، به این صورت که به گزینه هرگز ۱ نمره، به ندرت ۲ نمره، گاهی اوقات ۳ نمره، معمولاً ۴ نمره و همیشه ۵ نمره تعلق می گیرد. سوالات ۱، ۲، ۵، ۷، ۸ و ۱۱ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند به این صورت که هرگز ۵ نمره، به ندرت ۴ نمره، گاهی اوقات ۳ نمره، معمولاً ۲ نمره و همیشه ۱ نمره داده می شود. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشانگر میزان بالای رفتارهای دلبستگی زوجین در رابطه زناشویی است. در یک پژوهش داخل ایران ضرایب

<sup>۱</sup>. Wheeler, Daire, Barden & Carlson

<sup>۲</sup>. brief accessibility, responsiveness, and engagement scale (BARES)

<sup>۳</sup>. Sandberg, Busby, Johnson & Yoshida

<sup>۴</sup>. Ruhlmann, Gallus & Durtschi

آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۸۶ و به روش بازآزمایی ۰/۹۰ و همچنین آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی مربوط به مؤلفه های دسترسی پذیری خود ۰/۸۲، پاسخگویی خود ۰/۷۷، همدم طلبی خود ۰/۸۴، دسترسی پذیری همسر ۰/۷۴، پاسخگویی همسر ۰/۷۶ و همدم طلبی همسر ۰/۹۰ به دست آمده است (رسولی، بابایی گرمخانی و داورنیا، ۱۳۹۷). در یک پژوهش دیگر بر روی زنان برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه (پایایی) از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۹۰ به دست آمده است (محرابی، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۷۶ به دست آمده است.

**پرسشنامه تعارضات زناشویی:** پرسشنامه تجدیدنظر شده تعارضات زناشویی<sup>۱</sup> توسط براتی و ثنائی (۱۳۷۲) تهیه شده است. این پرسشنامه ۵۴ سؤال دارد و ۸ مؤلفه «کاهش همکاری»<sup>۲</sup> سوالات ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵ و ۳۴، «کاهش رابطه جنسی»<sup>۳</sup> با سوالات ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵ و ۴۰، «افزایش واکنش های هیجانی»<sup>۴</sup> با سوالات ۶، ۱۴، ۲۰، ۲۷، ۳۶، ۴۲، ۴۹ و ۵۱، «افزایش جلب حمایت فرزندان»<sup>۵</sup> سوالات ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸ و ۴۴، «افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود»<sup>۶</sup> با سوالات ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷ و ۴۳، «کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان»<sup>۷</sup> با سوالات ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰ و ۵۳، «جدا کردن امور مالی از یکدیگر»<sup>۸</sup> با سوالات ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹ و ۴۸ و «کاهش ارتباط مؤثر با سوالات ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲ و ۵۴» اندازه گیری می کند. پاسخ سوالات بر

1. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)

2. decrease of cooperation

3. decrease of sexual intercourse

4. increase of emotional reactions

5. increase of child's support attraction

6. increase of individual's relation with relatives

7. decrease of family relation with spouse's relatives and friends

8. separation of spouses' financial matters

اساس طیف لیکرت بود که به صورت هرگز ۱ نمره، بندرت ۲ نمره، گاهی اوقات ۳ نمره، اکثر اوقات ۴ نمره و همیشه ۵ نمره تعلق می گیرد. سوالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷ و ۵۴ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنای رابطه ی بهتر است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ است و حداقل آن ۵۴ است (امانی، عیسی نژاد و علیپور، ۱۳۹۷). این پرسشنامه تعارض زوج ها را در چهار سطح فاقد تعارض با نمره ۱۲ تا ۹۰، تعارض در حد طبیعی با نمره ۹۰ تا ۱۱۱، تعارض بیش از حد طبیعی با نمره ۱۱۱ تا ۱۹۱ و تعارض بسیار شدید با نمره بالاتر از ۱۹۰ طبقه بندی می کند (یوسفی و عزیزی، ۱۳۹۷). برای بررسی همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمده است (مقتدر و حلاج، ۱۳۹۷). در یک پژوهش دیگر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه ضرایب آلفای کرونباخ برای کاهش همکاری ۰/۸۱، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۱، افزایش واکنش های هیجانی ۰/۷۰، جلب حمایت فرزندان ۰/۳۳، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۸۶، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۷۱، کاهش ارتباط مؤثر ۰/۶۹ و کل سوالات ۰/۹۶ به دست آمده است (ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷؛ به نقل از ساداتی، مهرابی هنرمند و سودانی، ۱۳۹۳). همچنین در یک پژوهش پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمده است (میرزایی، زارعی و صادقی فرد، ۱۳۹۸). برای بررسی روایی همگرایی پرسشنامه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که ضریب همبستگی پرسشنامه تعارضات زناشویی با پرسشنامه تمایز یافتگی اسکورن و اشمیت<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) ۰/۴۱۳- و رضایت زناشویی انریچ<sup>۲</sup> السون، فورنیر و دراکمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) ۰/۵۶۱- و معنی دار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (کاظمیان، مهرابی زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر برای

<sup>۱</sup>. Skowron & Schmitt

<sup>۲</sup>. enrich

<sup>۳</sup>. Olson, Fournier & Druckman

بررسی همسانی درونی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۷۵ به دست آمده است.

### یافته ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و کنترل خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی

متغیرهای وابسته		گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
خودتنظیمی ارتباطی	میانگین	۲۳/۹۳	۲۸/۶۷	۲۳/۷۳	۲۴/۵۳
	انحراف معیار	۰/۷۹۹	۱/۵۴۳	۰/۷۰۴	۱/۳۵۶
تکاپوی ارتباطی	میانگین	۱۳/۱۳	۱۷/۲۷	۱۲/۷۳	۱۲/۹۳
	انحراف معیار	۰/۸۳۴	۱/۰۳۳	۰/۸۸۴	۱/۲۸۰
دسترسی پذیری خود	میانگین	۴/۴۰	۵/۶۷	۴/۰۷	۴/۴۰
	انحراف معیار	۰/۶۳۲	۰/۷۲۴	۰/۷۰۴	۰/۹۸۶
پاسخگویی خود	میانگین	۳/۶۰	۴/۸۷	۳/۶۷	۳/۷۳
	انحراف معیار	۰/۵۰۷	۱/۰۶۰	۰/۶۱۷	۰/۷۰۴
همدم طلبی خود	میانگین	۴/۴۰	۶/۰۷	۴/۱۳	۴/۵۳
	انحراف معیار	۰/۶۳۲	۱/۱۰۰	۰/۷۴۳	۱/۱۸۷
دسترسی پذیری همسر	میانگین	۳/۶۷	۵/۸۰	۳/۵۳	۴/۲۷
	انحراف معیار	۰/۴۸۸	۰/۷۷۵	۰/۵۱۶	۱/۳۸۷
پاسخگویی همسر	میانگین	۳/۶۰	۵/۱۳	۳/۸۰	۴/۲۷

۱/۱۰۰	۰/۶۷۶	۱/۱۲۵	۰/۵۰۷	انحراف معیار	همدم طلبی همسر
۴/۶۷	۴/۲۰	۶/۲۷	۴/۴۰	میانگین	
۱/۲۳۴	۰/۷۷۵	۰/۷۰۴	۰/۶۳۲	انحراف معیار	

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. در ادامه مفروضات تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی شد. برای بررسی پیش‌فرض توزیع طبیعی بودن (نرمال بودن) از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد که هر دو گروه آزمایش و کنترل ( $P > 0.05$ ) مورد تأیید بود. پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها<sup>۱</sup> (پس‌آزمون) با آزمون لوین بررسی شد، این پیش‌فرض در مرحله پس‌آزمون ( $P > 0.05$ ) مورد تأیید قرار گرفت. نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش‌فرض دیگر این آزمون یعنی تساوی واریانس-کوواریانس از لحاظ آماری معنی‌دار نبود [ $F = 56/371$  و  $sig = 0/350$ ] و این به معنی برقراری مفروضه تساوی ماتریس‌های واریانس و کوواریانس است. نتیجه آزمون کرویت بارتلت در سطح معناداری  $0/001$  برقرار بود. نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیرهای همپراش در نظر گرفته شد و تأثیر آن بر روی نمرات پس‌آزمون با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره کنترل شد. نمودار پراکندگی نشان داد که پیش‌فرض خطی بودن رابطه بین متغیرهای وابسته و متغیرهای همپراش (نمرات پیش‌آزمون مربوطه) برقرار است. همچنین همگنی شیب خط رگرسیون<sup>۲</sup> نشان داد که سطح معنی‌داری اثر تعامل گروه و متغیر همپراش بزرگ‌تر از  $0/05$  است. از آنجایی که تعامل غیر معنی‌داری بین متغیرهای وابسته و همپراش مشاهده شد، بنابراین فرض همگنی شیب خط رگرسیون برای خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی پذیرفته می‌شود. خطی بودن<sup>۳</sup> از طریق رسم نمودار پراکندگی بررسی شد از آنجایی که پیش‌فرض‌ها برقرار بودند، لذا می‌توان

<sup>1</sup>. homogeneity of variance

<sup>2</sup>. Homogeneity of regression

<sup>3</sup>. linearity

از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد و نتایج آن قابل اطمینان است. با توجه به برقراری مفروضات تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)، در ادامه برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیره پس‌آزمون خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی

آزمون	مقادیر	آزمون F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۷۵۵	۳۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۵۵	۰/۹۹۹
لامبدای ویلکز	۰/۰۴۵	۳۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۵۵	۰/۹۹۹
اثر هتلینگ	۲۱/۰۶۷	۳۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۵۵	۰/۹۹۹
بزرگ‌ترین ریشه روی	۲۱/۰۶۷	۳۴/۲۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۵۵	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۳ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز [ $F=34/234$  و  $Sig=0/001$ ] معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۵/۵ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. بعدازاین، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته (خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی) به‌طور جداگانه از متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴- ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج بین آزمودنی تحلیل کوواریانس چندمتغیره پس آزمون خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی

متغیرهای وابسته	آماره آزمون F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
خودتنظیمی ارتباطی	۵۰/۴۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱۶	۰/۹۹۹
تکاپوی ارتباطی	۷۱/۳۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱	۰/۹۹۹
دسترسی پذیری خود	۸/۹۹۹	۰/۰۰۷	۰/۳۱۰	۰/۸۱۴
پاسخگویی خود	۷/۸۹۹	۰/۰۱۱	۰/۲۸۳	۰/۷۶۲
همدم طلبی خود	۶/۷۱۷	۰/۰۱۷	۰/۲۵۱	۰/۶۹۴
دسترسی پذیری همسر	۹/۴۲۲	۰/۰۰۶	۰/۳۲۰	۰/۸۳۱
پاسخگویی همسر	۴/۹۷۶	۰/۰۳۷	۰/۱۹۹	۰/۵۶۵
همدم طلبی همسر	۱۰/۷۴۵	۰/۰۰۴	۰/۳۴۹	۰/۸۷۶

چنانچه در جدول ۳۴ مشاهده شد استفاده از آموزش مهارت های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی در مرحله پس آزمون تأثیر دارد. می توان گفت اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی تأثیر دارد.

#### بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی بود. نتایج نشان داد آموزش مهارت های زندگی بر بهبود خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی اثربخش بود. می توان گفت که نتایج، آموزش مهارت های زندگی مثبت بر بهبود خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی را تأیید کرد. این نتیجه به دست آمده



با نتایج تحقیقات نادری بنی و لطفی (۱۳۹۷) و احمدی و متین (۱۳۹۸) همسویی دارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که با فراگیری مهارت‌های زندگی، افراد تمام ابعاد وجودی خود را بهتر شناخته و می‌پذیرند که با خود، خدای خود و دیگران ارتباط گرم‌تر و مؤثرتری برقرار کنند. همچنین این توانمندی‌ها تسلط آنان بر محیط را افزایش می‌دهد و سرانجام به کارگیری این مهارت‌ها در زندگی به رشد فردی آنان می‌انجامد (فولادچنگ و مرحمتی، ۱۳۹۶). آموزش اصول مهارت‌های زندگی سبب می‌شود زندگی مملو از تحرک، نشاط، و شادابی شود. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه وسیعی از مهارت‌های روانی، اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیم‌های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند، و زندگی سالم و باروری داشته باشند (محسنی و شفیع‌زاده، ۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود که افراد باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور شایسته، مؤثر و مطمئن رفتار نمایند. فقدان مهارت‌های زندگی موجب می‌شود که فرد در برابر فشارها و استرس‌ها به رفتارهای غیر مؤثر و ناسازگارانه روی آورد (شجاعی، همتی علمدارلو، قرقانی و میراحمدی، ۱۳۹۴). آموزش مهارت‌های زندگی نحوه ارتباط مؤثر به افراد را می‌آموزد و این امر به بهبود تعاملات آن‌ها با اطرافیان کمک می‌کند. با آموزش شیوه‌های مختلف خودآگاهی، حل مسأله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر، روابط بین فردی، رفتار جراتمندانه‌ای کیفیت رابطه بین افراد بهبود پیدا می‌کند (شیرپور و ابراهیمی مقدم، ۱۳۹۵). لذا منطقی است که گفته شود آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی زناشویی و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان دارای تعارضات زناشویی مؤثر است.

از آنجا که پژوهش حاضر در میان زنان متعارض مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ناجا شهر کرج صورت گرفته در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود و از تعمیم نتایج به زنان متعارض در دیگر شهرها خودداری شود. این پژوهش می‌توانست هم به صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع

و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز اجرا شود. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن مرحله پیگیری، آموزش مهارت‌های زندگی در طول زمان بررسی شود تا ماندگاری نتایج مشخص شود. پیشنهاد می‌شود از آموزش مهارت‌های زندگی برای بهبود سایر مشکلات زناشویی زنان متعارض مانند ناسازگاری زناشویی، تقاضای طلاق، گرایش به خیانت زناشویی و غیره استفاده شود و در آن‌ها پژوهش از هر دو جنس (هم زنان و هم مرد یعنی زوجین) استفاده شود و تأثیر جنسیت نیز بررسی شود. آموزش مهارت‌های زندگی برای بهبود مشکلات زناشویی، به‌عنوان ابزار مداخله‌ای مهم به روان‌شناسان و مشاورانی که در زمینه پیشگیری و درمان مشکلات ناشی از زندگی زناشویی فعالیت می‌کنند معرفی می‌شود تا این روان‌درمانی برای بهبود مشکلات زناشویی زوجین استفاده کنند.

### منابع

- احمدی، صدیقه؛ و متین، حسین. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سخت‌رویی روان‌شناختی و سلامت معنوی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۲۰(۱)، ۷۰-۶۱.
- امانی، احمد؛ عیسی‌نژاد، امید؛ و علیپور، الهه. (۱۳۹۷). بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شیوه ی گروهی بر آسفتگی زناشویی، تعارض زناشویی و خوش بینی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌ی کمیته امداد شهر کرمانشاه. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۵(۱)، ۶۴-۴۲.
- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرح‌اللهی، مهران؛ و کریمی فیروزجانی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. دو فصلنامه علمی و پژوهشی شناخت اجتماعی، ۱(۲)، ۶۱-۵۲.

- بهاری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سیداحمد؛ مولوی، حسین؛ و بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت های ارتباط همسران بر کاهش تعارض های زناشویی زوج های متعارض متقاضی طلاق. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۷۰-۵۹.
- بیگی، علی؛ شیرازی، محمود؛ و پسندیده، مهدی. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی و سبک های مقابله ای معتادان تحت درمان نگهدارنده متادون. فصلنامه اعتیادپژوهی، ۷(۲۶)، ۹۵-۱۱۰.
- دلاور، علی. (۱۳۹۶). روش های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، ویرایش جدید (ویراست جدید)، تهران: انتشارات ویرایش.
- رسولی، محسن؛ بابایی گرمخانی، محسن؛ و داورنیا، رضا. (۱۳۹۷). ارزیابی ویژگی های روانسنجی مقیاس کوتاه دسترسی پذیری، پاسخگویی و همدم طلبی. ابزاری برای سنجش رفتار دلبستگی در روابط زناشویی. مجله علوم پزشکی زانکو، ۱۹(۶۲)، ۱-۱۷.
- ساداتی، سیداحسان؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و سودانی، منصور (۱۳۹۳). رابطه علی تمایزیافتگی، نورزگرایی و بخشنده گی با دلزدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی، مجله روانشناسی خانواده، ۱(۲)، ۶۸-۵۵.
- سهرابی، رقیه؛ محمدی، اکبر؛ و ارفعی، اصغر. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سبک های مقابله ای نوجوانان دختر. زن و مطالعات خانواده، ۴(۱۳)، ۵۹-۴۵.
- شجاعی، ستاره؛ همتی علمدارلو، قربان؛ قرقانی، یعقوب؛ و میراحمدی؛ زهره. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در مادران کودکان با اختلال های طیف اتیسم. مجله مطالعات ناتوانی، ۵(۱)، ۱۷۹-۱۸۹.

- شیرپور، امیر حسین؛ و ابراهیمی مقدم، حسین. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی و امید به زندگی در افراد مبتلا به ایدز. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*، ۱(۱)، ۲۸-۲۱.
- عیسی نژاد، امید؛ علیپور، الهه؛ و کلهری، صفورا. (۱۳۹۶). فراهم سازی ارزیابی تراز خودتنظیمی زناشویی در جامعه ایرانی: آزمون پایایی، روایی و ساختار عاملی نسخه ایرانی سنج خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد زوج ها. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۷(۲)، ۱۴۷-۱۲۶.
- فرهنگ، مهناز؛ و توانگر، معصومه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه پویائی هویت زنانه و تعارضات زناشویی (مورد مطالعه: زنان ساکن یزد). *فصلنامه جامعه شناسی کاربردی*، ۲۹(۳)، ۱۸۰-۱۵۷.
- فولادچنگ، محبوبه؛ و مرحمتی، زهرا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی از منظر اسلام و روان شناسی بر بهزیستی روان شناختی. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲(۲)، ۹۱-۱۱۲.
- کاظمیان، کبری؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ کیامتش، علیرضا؛ و حسینیان، سیمین. (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی. *روش ها و مدل های روانشناختی*، ۹(۳۱)، ۱۴۶-۱۳۱.
- کرمانشاهی، فاطمه؛ و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان آدلری بر بهبود الگوهای ارتباطی زنان نابارور. *فصلنامه علمی و پژوهشی پژوهشنامه تربیتی*، ۹(۴۰)، ۹۹-۱۱۲.
- لواف، هانیه؛ شکری، امید؛ و قنبری، سعید. (۱۳۹۳). نقش واسطه ای مدل های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی سازی و برونی سازی شده دختران. *دوفصلنامه علمی و پژوهشی روانشناسی خانواده*، ۱(۲)، ۳-۱۸.

- محرابی، طیبه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی امید به زندگی بر اساس بهزیستی روانشناختی، حمایت اجتماعی ادراک شده و رفتار دلبستگی در روابط زناشویی در زنان نجات یافته از خودسوزی (مطالعه موردی زنان متأهل ایلام)، *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، پذیرفته شده، ۱۵-۱.
- محسنی، هدی السادات؛ و شفیع‌زاده، حمید. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی طرح آموزش مهارت‌های زندگی در دبیرستان‌های شهر تهران. *فصلنامه علمی و پژوهشی اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۲(۱)، ۱۶۲-۱۴۳.
- مقتدر، لیلا؛ و حلاج، لیلا. (۱۳۹۷). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، ناگویی هیجانی و شادکامی در زنان با و بدون تعارضات زناشویی. *مجله بالینی پرستاری و مامایی*، ۷(۲)، ۱۴۵-۱۳۸.
- میرزایی، میترا؛ زارعی، اقبال؛ و صادقی فرد، مریم. (۱۳۹۸). نقش تمایزیافتگی خود و عوامل اقتصادی با میانجیگری تعارضات خانوادگی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۷)، ۱۴۲-۱۲۱.
- نادری بنی، رضا؛ و لطفی، حمید. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر جرأت‌ورزی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی (ره). *نشریه علمی و پژوهشی آموزش علوم دریایی*، ۵(۱)، ۱۱-۱.
- نوری پور لیاولی، رقیه؛ زاده محمدی، علی؛ دسترس، مجید؛ و سرگلزایی، مهرا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقاء عزت‌نفس و رضایت زناشویی معنادان در حال ترک. *فصلنامه اعتیادپژوهی*، ۸(۲۹)، ۴۸-۳۷.
- یوسفی، ناصر؛ و عزیزی، آرمان. (۱۳۹۷). تبیین مدلی برای پیش‌بینی تعارض زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و تیپ‌های شخص. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳۵)، ۷۸-۵۷.

- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Heyman, R. E., Slep, A. M. S., Lorber, M. F., Mitnick, D. M., Xu, S., Baucom, K. J., & Niolon, P. H. (2018). A randomized, controlled trial of the impact of the Couple CARE for parents of newborns program on the prevention of intimate partner violence and relationship problems. *Prevention science*, 1-12.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. Guilford Press.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M. (1987). Counselor's manual for Prepare//Enrich (Rev. ed). Minneapolis.
- Ruhlmann, L. M., Gallus, K. L., & Durtschi, J. A. (2018). Exploring relationship satisfaction and attachment behaviors in single-and dual-trauma couples: A pilot study. *Traumatology*, 24(1), 27.
- Sandberg, D. A., Valdez, C. E., Engle, J. L., & Menghrajani, E. (2019). Attachment anxiety as a risk factor for subsequent intimate partner violence victimization: a 6-month prospective study among college women. *Journal of interpersonal violence*, 34(7), 1410-1427.
- Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012). The brief accessibility, responsiveness, and engagement (BARE) scale: A tool for measuring attachment behavior in couple relationships. *Family Process*, 51(4), 512-526.

- Shafer, K., James, S. L., & Larson, J. H. (2016). Relationship self-regulation and relationship quality: The moderating influence of gender. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1145-1154.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222.
- Wheeler, N. J., Daire, A. P., Barden, S. M., & Carlson, R. G. (2018). Relationship distress as a mediator of adverse childhood experiences and health: implications for clinical practice with economically vulnerable racial and ethnic minorities. *Family process*, 1(2), 1-19.
- Wilson, K. L., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: the behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 385.
- Zhou, N., & Buehler, C. (2019). Marital hostility and early adolescents' adjustment: The role of cooperative marital conflict. *The Journal of Early Adolescence*, 39(1), 5-27.

## The effectiveness of life skills training on marital self-regulation and attachment behavior in marital relationships among women with marital conflicts

### Abstract

Aim of study is determining the effectiveness of effectiveness of life skills training on marital self-regulation and attachment behavior in marital relationships among women with marital conflicts. This research utilized a pre-test and post-test semi-experimental design with a control group. In this study, by random sampling method 30 women were selected from referring to the social emergency in Tehran city in year 2019 and they were then assigned to experimental and control groups (n=15 for each group). The experimental group received life skills training for 10 sessions of 90 minutes, but the control group did not receive any intervention. The research instrument was behavioral self-regulation scale of Wilson, Charker, Lizzio, Halford and Kimlin (2005), brief accessibility, responsiveness, and engagement scale of Sandberg, Busby, Johnson and Yoshida (2012) and marital conflicts scale of Barati and Sanaee (1994). Data were analyzed by multivariate analysis of covariance. The results showed that life skills significantly were effective on marital self-regulation and attachment behavior in marital relationships among women with marital conflicts. The results of this study showed that life skills training can effect on marital self-regulation and attachment behavior in marital relationships among women with marital conflicts.

**Keyword:** life skills, marital self-regulation, attachment behavior in marital relationships, marital conflicts.