

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی در راستای کاهش طلاق

مریم بهشتی زاد^۱، مراد کردی^۲، روشنگر بهشتی زاد^۳، نسرين محمدی^۴

^۱ کارشناس ارشد مدیریت دولتی

^۲ استادیار گروه مدیریت دولتی، عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

^۳ کارشناس مشاوره و روانشناسی بهزیستی

^۴ کارشناس امور معلولین بهزیستی

نویسنده مسئول :

مریم بهشتی زاد

چکیده

هدف: هدف پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی در راستای کاهش طلاق در شهرستان شاهرود بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با گروه کنترل و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و جامعه آماری افراد مراجعه کننده به مرکز آموزش مهارت‌های زندگی شاهرود به تعداد ۴۰ نفر بود. به شکل در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. ابزار پژوهش پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، ۱۹۸۲ بود. پرسشنامه در سه مرحله در مورد هر دو گروه و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی طی ۱۰ جلسه ۲ ساعته، دو بار در هفته در مورد گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس یک راهه تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی ($F=82/61$) و $P=0/00$) اثر داشته و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. **نتیجه‌گیری:** از آنجایی که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به انعطاف پذیری روانشناختی و تعهد فرد به انجام اعمالی می‌شود که سازگاری زوجین را معنادار می‌سازد؛ می‌توان از آن به عنوان روش مداخله‌ای مؤثر برای ایجاد تغییرات رفتاری و هیجانی مطلوب استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، طلاق

مقدمه

خانواده سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که با روابط دوستی و کاری متفاوت است. ارزش اصلی خانواده حاصل شبکه روابطی است که توسط اعضای آن به وجود آمده است. اگر به هر دلیلی در خانواده نارضایتی و ناسازگاری به وجود آید، ممکن است زمینه ناکامی و خشم به وجود آید و پیامدهایی نظیر سوءظن، سوء استفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی داشته باشد (تفرشی، امیری مجد و جعفری، ۱۳۹۲).

تجربه طلاق، سازگاری افراد را در تمام ابعاد (روان شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی) تحت تأثیر قرار می دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکار آمدی اعضای خانواده پس از طلاق می گردد (هلن و میلر^۱، ۲۰۱۰).

سازمان بهداشت جهانی (WHO) مهارت های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید (یونسف^۲، ۲۰۱۸). بطور کلی مهارت های زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. مهارت های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه قابل استفاده است. آموزش مهارت های زندگی یک رویکرد کل نگر برای توانمند کردن افراد برای شناخت خود، دیگران و محیط می باشد (بهشتی زاد، محمدی و بهشتی زاد، ۱۳۹۵).

برنامه آموزش مهارت های زندگی^۴ برای اولین بار در سال ۱۹۹۳ توسط سازمان جهانی بهداشت به منظور پیشگیری مشکلات فردی و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی و جامعه تدوین شد. امروزه مهارت های زندگی به عنوان یکی از کاربردی ترین آموزش ها برای تعارض زناشویی و پیشگیری از وقوع طلاق در نظر گرفته می شود. آموزش مهارت های زندگی همچنین می تواند در کاهش عوامل مخل رضایت زناشویی نظیر اعتیاد و سایر اختلال های روانی اثرگذار باشد (یوسفی، ۱۳۹۵).

تحقیقات در ایران و دیگر کشورها نشان می دهد که اعضای خانواده پس از طلاق دچار علائم بسیار زیادی چون افسردگی، احساس ناامیدی و یاس و عدم مسئولیت پذیری، ضعف روانی و تمایل به سرزنش خود می شوند که این علائم در حالات شدید می تواند به عنوان یک بیماری روانی همچون افسردگی شدید، حالات هیستریک، هیپوکندریا و حتی پارانوئید ایجاد از هم گسیختگی این قبیل افراد شود (حیدری، ۱۳۸۲). در اکثر جوامع چه غربی و چه شرقی اکثر افراد ازدواج می کنند.

1. Thelen & Miller

2. World Health Organization (WHO)

3. UNICEF

4. Life Skills

انگیزه‌های متفاوتی سبب ازدواج می‌شود، از آن جمله می‌توان به نیاز جنسی، دوستی، عشق، حمایت‌های عاطفی و اجتماعی اشاره نمود. اگر چه افراد به دلایل مختلفی ازدواج می‌کنند، ولی اکثر آنان خواستار یک زندگی خوب و بدون تعارض هستند (عرب‌علیدوستی، نخعی و خانجانی، ۱۳۹۴). رضایت زناشویی^۱ به عنوان میزان ادراک زوج از اینکه شریکشان نیازها و تمایلات آن‌ها را برآورده می‌کند تعریف می‌شود. این گونه به نظر می‌رسد که رضایت زناشویی به صورت مستقیم و غیر مستقیم با پایدار بودن واحد خانواده و کیفیت بهتر زندگی رابطه داشته باشد در حالی که مشخص شده است نارضایتی از ازدواج به استرس، اضطراب و حتی انحلال واحد خانواده منجر می‌گردد. تحقیقات زیادی از این گزاره حمایت کرده‌اند که روابط رضایت بخش زوج، سلامت روانی و جسمانی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. از بین تمام حوزه‌های زندگی شاید ازدواج و روابط خانوادگی پایدارترین چالش‌های هیجانی هستند در نتیجه تعجب‌آور نیست که مطالعات نظری و تجربی گوناگون عواملی که منجر به رضایت از رابطه‌های صمیمانه و نزدیک می‌گردد را مورد بررسی قرار داداند (اعتمادی و برآبادی، ۱۳۹۳).

رضایت زناشویی یک مفهوم چند بعدی است که عوامل گوناگونی را شامل می‌شود و این عوامل در رضایت یا خشنودی کلی از روابط میان زن و مرد نقش دارند، به طوری که هر زوجی از روابط با یکدیگر انتظاراتی متفاوت خواهند داشت. انتظاراتی همچون تعهد که توجه به آن، موجب توانایی برقراری ایجاد ارتباط صمیمانه با جنس مخالف (همسر) شده و همین امر، دلبستگی، حمایت، محبت و مشارکت در رابطه عاطفی را افزایش داده و در نهایت به بالا بردن سطح رضایتمندی زناشویی منجر می‌شود (بک، پیترموناکو، دبیزو، پاورزو سایر^۲، ۲۰۱۳). در همین رابطه داندوراند و لافونتاین^۳ (۲۰۱۳) و بودن، فیشر و نی‌هیس^۴ (۲۰۱۰) نیز مطرح کردند که صمیمیت زوج‌ها با کیفیت و رضایتمندی زناشویی ارتباط بسیار نزدیکی دارد و به عنوان نیاز اساسی روانی و یکی از ویژگی‌های کلیدی و مهم ارتباط زناشویی در نظر گرفته شده است که می‌تواند بر سلامت روان، سازگاری زناشویی اثر گذار باشد.

اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالای از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایتمندی زناشویی رخ می‌دهد، در همان هفته‌ها و ماه‌های اول ازدواج مشکل جدی رخ می‌دهد که اگر حل نشود می‌تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید کند. اکثر زوجین رضایتمند معتقدند احتمال اینکه روزی طلاق بگیرند صفر است اما در بین افرادی که رضایت زناشویی را گزارش کرده‌اند، ۴۰٪ گزارش داده‌اند که گاهی به ترک همسرشان فکر کرده‌اند. بنابراین به نظر می‌رسد حتی در بین زوجین رضایتمند هم مشکل به وجود می‌آید و همه این‌ها به خاطر این است که آشفته‌گی رابطه یک مشکل عمومی در اکثر جوامع غربی و ایران است. بر

1. Marital Satisfaction

2. Beck, Pietromonaco, Debus, Powers & Sayer

3. Dandurand & Lafontaine

4. Boden, Fischer & Niehuis

این اساس لازم است تحقیقات کاربردی زوج درمانی و راهکارهایی برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات و ناسازگاری صورت گیرد تا در آینده از پیامدهای نامطلوب روانی اجتماعی طلاق و ناسازگاری زناشویی بر روی خانواده‌های ایرانی و فرزندان آن‌ها پیشگیری گردد (اعتمادی و برآبادی، ۱۳۹۳).

آقایوسفی، علی‌پور و داوودی‌فر (۱۳۸۷) نیز گزارش کردند طی جلسه آموزش مقابله درمانگری به آزمودنی‌ها، تغییرات قابل توجهی بر باورهای خودکارآمد، تنیدگی شغلی، خستگی عاطفی، دگرگونی شخصیت و فرسودگی شغلی آن‌ها به وجود آمده است. همان طور علاقبند و همکاران (۱۳۹۰) طی پژوهشی دریافتند از یک‌سو سبک مقابله‌ای والدین با تنیدگی، درماندگی و سازگاری خانواده ارتباط دارد و از سوی دیگر بین سلامت عمومی و روش‌های مقابله‌ای مانند رویارویی، خویشتن‌داری، حمایت اجتماعی، مساله‌گشایی و ارزیابی مجدد همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد؛ و افزون بر این همبستگی آن با ویژگی‌های دوری‌گزینی و گریز و اجتناب، منفی و معنادار است. همچنین درتاج (۱۳۹۱) خاطر نشان کرده است اگر بتوان تعامل‌ها و تطابق‌های میان فرد و محیط را از طریق راهکارهای رفتاری-شناختی به گونه‌ای فعال، اصلاح کرد می‌توان شاهد کاهش آثار تنش بود. در مجموع شناخت عوامل مؤثر بر بهبود روابط زناشویی و مدیریت آن، یکی از روش‌های در خور توجه در حل مشکلات زوج‌ها و رسیدن به رضایت از زندگی زناشویی به شمار می‌رود (خجسته مهر، احمدی‌قوزلجه، سودانی و شرالی، ۱۳۹۴). آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و تعهد زوجین به گونه‌ای است که اثربخشی آن تاکنون در پژوهش‌های بسیاری در زمینه مسائل و مشکلات گوناگون تأیید شده است. به عنوان مثال آموزش مهارت‌های زندگی و ارتقای آن (اسمیت، ۲۰۱۰؛ یارمحمدی‌واصل، ۱۳۹۰) رابطه مهارت‌های زندگی با متغیرهای دیگر (کرمی، زکی، علیخانی و خدادادی، ۱۳۹۱) و مطالعات مهارت‌های زندگی با اهدافی غیر از اهداف سازمان جهانی بهداشت (هالفیش، چان و سابل، ۲۰۱۱) اشاره کرد.

با توجه به مبانی و پیشینه پژوهش از یک سو، و مسائلی که زوجین در زندگی مشترک با آن مواجه می‌شوند از سوی دیگر، انجام پژوهش حاضر ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، شناخت این عوامل، نه تنها به زوج درمان‌گرها کمک می‌کند تا مشکل را تشخیص دهند، بلکه به زوج‌ها نیز کمک می‌کند تا با شناختن این عوامل به ایجاد، تقویت و یا اصلاح الگوهای ارتباطی خود بپردازند و به رضایت‌مندی و صمیمت دست یابند (یو، بارتلی هارینگ و گانگاما^۱، ۲۰۱۴). بنابراین در پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی در راستای کاهش طلاق به این سوال‌های پژوهشی پرداخته شد.

آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی و کاهش طلاق تأثیر دارد.

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت زناشویی در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

روش

نوع پژوهش حاضر کاربردی بوده و روش آن شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل زنان متاهلی بودند که در سال ۹۶-۹۷ به مرکز آموزش مهارت‌های زندگی شاهرود مراجعه کردند. جامعه آماری ۴۰ نفر بوده که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب شدند. در این روش افراد به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابتدا پرسشنامه رضایت زناشویی به صورت پیش‌آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد. سپس گروه آزمایش به مدت سه هفته، هفته‌ای سه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در کلاس مهارت‌های زندگی قرار گرفت. در نهایت از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد، بعد از اتمام دوره نتایج پیش‌آزمون با پس‌آزمون مقایسه شد.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ (۱۹۸۲) استفاده شده است. پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ: برای بررسی میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه سنجش رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. تهیه کنندگان این پرسشنامه اولسون و فرینر^۱ هستند. اولسون این پرسشنامه را برای سنجش رضایت زناشویی طراحی نموده و معتقد است که این مقیاس مربوط به تغییراتی است که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد (به نقل از سلیمانیان، ۱۹۹۴). سلیمانیان (۱۹۹۴) همچنین روایی همزمان پرسشنامه انریچ با فرم اصلی آن را ۰/۹۵ محاسبه کرده و به دست آورد.

اولسون (۱۹۸۹) پایایی پرسشنامه انریچ را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش و سلیمانیان نیز با روش آلفای کرونباخ پایایی را ۰/۹۳ محاسبه کرد. این مقیاس شامل ۱۲ خرده مقیاس پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، ازدواج و بچه‌ها، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به برابری زن و مرد و جهت‌گیری عقیدتی است. فرم اصلی پرسشنامه انریچ ۱۱۵ سوالی است. از طرفی، سلیمانیان (۱۳۷۳) در یک کار پژوهشی فرم کوتاه ۴۷ سوالی را در ایران هنجاریابی نموده که ۱۲ خرده مقیاس مذکور را ارزیابی می‌کند. هر گویه آزمون شامل پنج گزینه است که عبارت‌اند از: کاملاً موافقم (۵)، موافقم (۴)، نه موافق و نه مخالف (۳)، مخالفم (۲)، کاملاً مخالفم (۱). حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه برابر ۲۳۵ است. ضمناً سؤالات ۴، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۵، ۴۶ و ۴۷ به صورت

معکوس نمره گذاری می‌شوند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل رضایت زناشویی ۰/۹۰ به دست آمد.

در ابتدا از کلیه شرکت کنندگان خواسته شد تا به پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ پاسخ دهند. سپس زوجین گروه آزمایش در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کردند و زوجین گروه کنترل در لیست انتظار جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. پس از پایان دوره آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین گروه آزمایش، مجدداً هر دو گروه پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را تکمیل کردند. آموزش مهارت‌های زندگی طی ۱۰ جلسه، هر جلسه، به مدت ۲ ساعت در گروه آزمایش اجرا شد. ساختار جلسات آموزش مهارت‌های زندگی در جدول ۱ ارائه شده است (یوسفی، ۱۳۹۵ و رئیس، گنجی، شاهمرادی، مردان پور شهرکردی، شیمان، نکویی، فانیان، نیک‌فرجام، ۱۳۹۱).

جدول ۱

ساختار جلسات کلاس مهارت‌های زندگی

جلسه	محتوای
۱- معرفی و خودآگاهی	در این جلسه از خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار بحث می‌شود؛ زیرا رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.
۲- همدلی	در این جلسه از همدلی به عنوان اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند بحث می‌شود؛ زیرا همدلی به افراد کمک میکند تا بتوانند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. در این جلسه سعی می‌شود که همدلی و روابط اجتماعی بهبود یابد تا موجب رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به دیگر زوج شود.

۴- روابط بین فردی آموزش این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

۵- تصمیم گیری آموزش این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثرتری در مورد مسایل تصمیم‌گیری نماید. اگر زوجین بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت و رضایت زناشویی بهتری خواهند داشت.

- ۶- حل مساله آموزش این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثرتری مسایل زندگی را حل نماید. مسایل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کند که به فشار جسمی و روانی و نارضایتی زناشویی منجر می‌شود.
- ۷- تفکر خالق آموزش تفکر خالق هم به مساله و هم به تصمیمگیری‌های مناسب زوجین کمک میکند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حلهای مختلف مساله و پیامدهای هر یک از آنها در روابط زوجین بررسی میشوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسایل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیمگیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.
- ۸- تفکر انتقادی آموزش تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارتها، زوجین را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزشها و فشارهای خانوادگی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.
- ۹- توانایی کنترل هیجان این توانایی زوج را قادر می‌سازد تا هیجانها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تاثیر هیجانها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تاثیر منفی بر روابط زوجین خواهد گذاشت و پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.
- ۱۰- توانایی مقابله با استرس این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر روابط زوجین است. شناسایی منابع استرس و نحوه تاثیر آن بر روابط زوجین، زوجین را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را در خانواده کاهش دهد.

یافته‌های پژوهش

میانگین و انحراف معیار سنی ۳۰ آزمودنی خانم شرکت کننده در پژوهش ۲۶/۶۷ و ۴/۹ و ۶۳/۳ درصد در دامنه سنی ۱۸-۲۸ و ۳۶/۷ درصد در دامنه سنی ۲۸-۳۸ سال بود. ۲۳/۳ درصد دارای تحصیلات زیر دیپلم و دیپلم، ۵۳/۳ درصد تحصیلات فوق دیپلم و لیسانس و ۲۳/۳ درصد فوق لیسانس و بالاتر، ۴۹/۷ درصد خانه‌دار و ۵۳/۳ درصد شاغل بودند. نتایج تحلیل‌های توصیفی گروه‌های مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در رضایت زناشویی برای گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر	گروه	مراحل	تعداد	میانگین	انحراف معیار	نمرات	t نمره
رضایت زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۹۰/۴۷	۴/۳۶	۹۲-۸۸	۱۸
		پس‌آزمون	۱۵	۱۵۶/۲	۴/۵۵	۱۵۷-۱۵۳	۴۲
		پیگیری	۱۵	۱۶۳/۸	۴/۸۷	۱۶۷-۱۶۳	۴۶
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۱۲۰/۷۳	۱۷/۱۸	۱۲۲-۱۱۸	۲۹
		پس‌آزمون	۱۵	۱۲۶/۶۷	۹/۲۱	۱۲۷-۱۲۳	۳۱
		پیگیری	۱۵	۱۵۸/۲۷	۸/۶۸	۱۶۲-۱۵۸	۴۴

جدول ۱ حاکی از افزایش نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری است. برای بررسی تغییرات ناشی از انجام مداخلات در گروه‌های آزمایش و کنترل تحلیل کوواریانس انجام شد که خلاصه نتایج در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۲۱۸/۴۶	۱	۲۱۸/۴۶	۴/۶۸*	۰/۱۵
گروه‌ها	۳۸۵۲/۸۸	۱	۳۸۵۲/۸۸	۸۲/۶۱**	۰/۷۵
خطا	۱۲۵۹/۲۸	۲۷	۴۶/۶۴		
کل	۶۰۸۱۲۱	۳۰			

* $p < 0.05$ ** $P < 0.01$

با توجه به جدول ۲ نتایج به دست آمده ($F = ۸۲/۶۱$ و $P = ۰/۰۰$) نشان می‌دهد بعد از کنترل پیش‌آزمون، بین دو گروه (آزمایش و کنترل) اختلاف معنی‌داری وجود دارد. بنابراین نتایج آماری حاکی از این است که آموزش مهارت‌های زندگی، تأثیر معنی‌داری بر رضایت زناشویی داشته است. برای تعیین ماندگاری اثر مداخلات آموزش‌های اعمال شده و همچنین از بین بردن اثر توقع، در مرحله پیگیری، از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول ۳ آمده است.

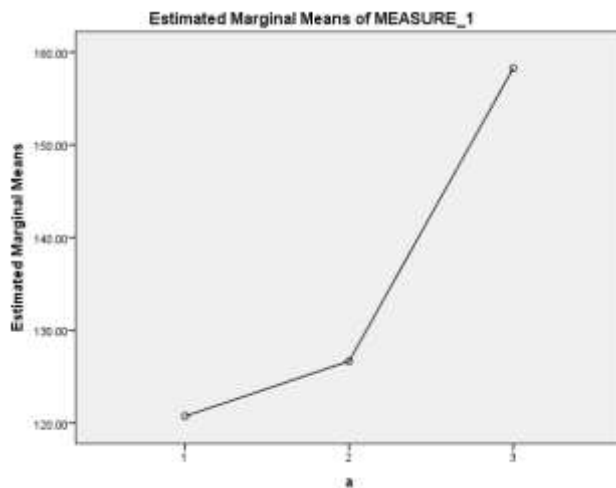
جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای تعیین اثر مداخله بر متغیرهای پژوهش

متغیر	زمان اندازه گیری	تفاوت میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	پیش آزمون	-۵/۹۳	۴/۰۵
	پس آزمون	-۳۷/۵۳**	۳/۴
	پیگیری	-۳۱/۶**	۱/۶۹

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر مداخلات آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود رضایت زناشویی ماندگار بوده است.

شکل ۱. میانگین نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در رضایت زناشویی



باتوجه به شکل ۱ نتایج نشان دهنده تفاوت معنادار بین پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری میانگین نمره‌های رضایت زناشویی بوده است که حاکی از پایداری اثر مداخله بر رضایت زناشویی گروه آزمایش است.

نتیجه‌گیری

بررسی و تحلیل فرضیه‌های پژوهش بیانگر این مطلب است که جلسات مهارت‌های زندگی موجب بالا رفتن رضایت زناشویی می‌گردد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش ترس از صمیمیت زوجها، افزایش رضایت زناشویی می‌شود. نتایج این پژوهش در رابطه با رضایت زناشویی با پژوهش‌های حق‌شناس و باباخانی (۱۳۹۶)، پناهی و همکاران (۱۳۹۶)، هدایتی دانا و صابری (۱۳۹۳)، پاشنگ و همکاران (۱۳۹۳)، تفرشی و همکاران (۱۳۹۲) و کماسی و همکاران (۱۳۸۹) همسو بود.

سوبرال و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد زوج درمانی به زوجها می‌آموزد تا از طریق افزایش احساس امنیت و حمایت، در دسترس بودن، پاسخ‌دهی مناسب به نیاز همسر، ایجاد رفتارهای امن، روش‌های افزایش صمیمیت و ارتباط، آموزش مهارت‌های ارتباطی درست و مطلوب، رفتار خود را اصلاح کنند. مایرال (۲۰۱۵) نیز عنوان می‌کند در واقع زندگی اغلب زوجها به دلیل فقدان آگاهی از مهارت‌های ارتباطی مؤثر به یک رابطه ایستا و بدون صمیمیت تبدیل می‌شود. افزون بر این تأکیدی که آموزش مهارت‌های زندگی بر اصلاح و غنی‌سازی روابط بین زوجها و نحوه بیان نیازها و برآوردن نیازها و میزان بیان بهره‌مندی جنسی زوجها از یکدیگر و تأثیر آن در بر خودارزشمندی هریک از زوجها دارد، موجب مراقبت کردن زن و شوهر از همدیگر می‌شود و در مجموع می‌تواند بر صمیمیت و رضایت زناشویی زوجها تأثیر به‌سزایی بگذارد.

از این رو آموزش بیان و تفکیک احساسات و تفکرات موجب افزایش سازگاری می‌شود و این افزایش سازگاری فرصتی را برای ایجاد خویشتن مستحکم فراهم می‌آورد. بنابراین از جمله مداخلات ارتباطی که به طور مؤثر رابطه عاطفی بین زوجین را تقویت می‌کند، مدارا کردن و بخشایش دلخوری‌ها است که به طور بالقوه یک مداخله بسیار توانمند است (ورثینگتون و همکاران، ۲۰۱۵).

گذشته از اعضای خانواده، آثار و پیامدهای ناشی از طلاق می‌تواند اجتماع را تحت تأثیر قرار داده و تبعاتی را در جامعه به همراه داشته باشد. افزایش جرائم اجتماعی، تزلزل اجتماعی و عدم ثبات جامعه، فروپاشی خانواده به عنوان مهم‌ترین و اولین نهاد اجتماعی پایه، افزایش هزینه‌های اجتماعی برای جلوگیری کنترل جرائم، ناهنجاری‌ها و انحرافات ناشی از طلاق، افزایش کودکان خیابانی و سایر آسیب‌های اجتماعی، همچون فرار از منزل، تکدی‌گری، قتل، خودکشی، اعتیاد، قاچاق و ... افزایش تعداد زنان خودسرپرست و مشکلات معیشتی، روانی اجتماعی، اخلاقی و سایر نابسامانی‌های شخصیتی، اجتماعی و رفتاری افراد مطلقه و فرزندان آنان از جمله عوارض اجتماعی ناشی از طلاق می‌باشند. اگر زوجها مهارت‌های زندگی را به خوبی فرا بگیرند، ممکن است راه حل‌های مناسب‌تری را برای مقابله با مشکلاتشان برگزینند. پژوهش‌های مختلف رابطه بین نقص شناختی در حل مساله و رفتار اجتنابی را تأیید کرده‌اند (کلور، ۲۰۱۵). در این پژوهش آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زوجین و افزایش رضایت زناشویی بر داوم و پایداری زندگی زناشویی مؤثر بود. مشاوران خانواده

می‌توانند با آموزش مهارت‌های زندگی مثل مهارت خودآگاهی به منظور حل تعارض از ایجاد امید به زندگی بهره ببرند. اگر مشاوران خانواده بتوانند در برخورد با مراجعان، آنان را به یک تکیه‌گاه عظیم و پایدار و هدفمند متوجه و امیدوار سازند، بهترین و کارآمدترین راه حل مشکلات را آموزش داده‌اند. نتایج پژوهش حاضر با تاکید متخصصان بر آموزش مهارت‌های زندگی در مرحله قبل از ازدواج و پس از آن می‌توان در سطح رضایت و امیدواری مؤثر باشد.

منابع

- آقایوسفی، علیرضا، علی‌پور، احمد و داوودی‌فر، آریتا. (۱۳۸۷). تأثیر مقابله درمانگری بر باورهای خودکارآمد، تنیدگی و فرسودگی شغلی مدرسان کنسرواتور تهران. اندیشه و رفتار، ۳(۲)، پیاپی ۱۰: ۹-۱۶.
- اعتمادی، احمد، و برآبادی، حسین احمد. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار گروهی بر رضایت زناشویی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۲ مشهد. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد، بهار، ۴(۱): ۱۱۴-۹۵.
- بهشتی‌زاد، روشنگر، محمدی، نسرين، و بهشتی‌زاد، مریم. (۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی توانمندسازی اجتماعی و افزایش مهارت‌های فردی و خانوادگی در راستای کاهش طلاق. (تاریخ انتشار ۱۳۹۵). پاشنگ، بتول، سلیمی‌نیا، نرگس، مهرانی، محمدرضا، و سوداگر، شیدا. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی به شیوه عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق. فصلنامه روانشناسی کاربردی. پاییز، ۳(پیاپی ۳۱): ۴۳-۵۶.
- پناهی، مریم، کاظمی جمارانی، شبنم، عنایت پور شهربابکی، مهدیه، و رستمی، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی رفتاری- تلفیقی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی. پاییز، ۳(پیاپی ۴۳): ۳۹۲-۳۷۳.
- تفرشی، مدیا، امیری مجد، مجتبی، و جعفری، اصغر. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی. پاییز، ۳(پیاپی ۳۵): ۳۱۰-۲۹۹.
- حق‌شناس، سپیده، و بابا خانی، نرگس. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس مهارت‌های مقابله با استرس و چشم انداز زمان. فصلنامه خانواده پژوهی. زمستان، ۴(پیاپی ۵۲): ۵۸۴-۵۶۹.
- حیدری، حسن. (۱۳۸۲). مقایسه سطح افسردگی زنان و مردان طلاق گرفته از زمان طلاق تا یک سال بعد از آن در شهرستان ورامین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- خجسته‌مهر، رضا، احمدی قوزلجه، احمد، سودانی، منصور، و شرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان بافت‌نگر انصاف‌محور بر صمیمت عاطفی و کیفیت زناشویی زوج‌ها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۲۹(۲) پاییز ۳۴: ۷۹-۹۶.
- درتاج، فریبرز. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مقابله درمانگری بر تنش شغلی و رضایت شغلی آتش‌نشانان. فصلنامه پژوهش‌های انتظام اجتماعی، ۴(۳): ۱۹۴-۱۸۴.
- رئیزی، رویا، گنجی، فروزان. شاهمرادی، رضوان. مردان‌پور شهرکردی، الهام. شمیان، البرت. نکویی، افسانه. فانیان، نسرين، و نیک‌فرجام، مسعود. (۱۳۹۱). تأثیر جلسات مشاوره حضوری آموزش

- مهارت‌های زندگی بر سلامت روان فرزندان خانواده‌های طلاق. مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. پاییز، ۴ (پیاپی ۱۴): ۳۷-۳۰.
- ساعتچی، محمود، کامکاری، کامبیز، و عسکریان، مهناز. (۱۳۸۹). آزمونهای روان‌شناختی. نشر ویرایش.
- سلیمانیان، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- عرب‌علیدوستی، علی‌رضا، نخعی، نوذر، و خانجانی، نرگس. (۱۳۹۴). پایایی و روایی پرسشنامه‌های رضایت زناشویی کانزاس و اینریچ کوتاه شده زبان فارسی. مجله بهداشت و توسعه، ۴ (۲): ۱۶۶-۱۵۸.
- علاقبند، مریم، آقاییوسفی، علیرضا، کمالی، محمود، دهستانی، مهدی، حقیرسادات، فاطمه، نظری، طاهره، و شیخ‌ها، محمدحسن. (۱۳۹۰). اثربخشی مقابله درمنگری بر سلامت روانی مادران ژنتیکی و غیرژنتیکی کودکان عقب مانده ذهنی. مجله پزشکی دانشگاه صدوقی یزد، ۱۹ (۱): ۱۱۳-۱۰۴.
- کرمی، جهانگیر، علیخانی، مصطفی، و خدادادی، کامران. (۱۳۹۱). رابطه مهارت‌های زندگی و تعارضات زناشویی با بهداشت روانی در زوجین. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده دانشگاه کردستان. ۲ (۱): ۴۷۲-۴۶۱.
- کماسی، سعید، مرادی، طاهره، و زکی‌ئی، علی. (۱۳۸۹). رابطه مهارت‌های زندگی و عملکرد خانواده در زنان معتاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد. بهار، ۴ (پیاپی ۱۳): ۹۵-۸۹.
- هدایتی دانا، سوسن، و صابری، هائیده. (۱۳۹۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس سبک‌های عشق‌ورزی (صمیمیت، میل، تعهد) و اضطراب. فصلنامه خانواده‌پژوهشی. زمستان، ۴ (پیاپی ۴۰): ۵۱۱-۵۲۷.
- یارمحمدی واصل، مسیب. (۱۳۹۰). اثر بخشی اجتماع درمان مدار بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش عود در مردان معتاد. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان. ۱۸ (۴): ۳۶۸-۳۵۸.
- یوسفی، ناصر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. روانشناسی خانواده، بهار، ۳ (۱): ۷۰-۵۹.

- Beck, L. A., Pietromonaco, P. R., DeBuse, C. J., Powers, S. I., & Sayer, A.G. (2013). Spouses' attachment pairing predict neuroendocrine, behavioral, and psychological responses to marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 388-424.
- Boden, J. s., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 17(3):121-134.

- Danaurand, C., & Lafontaine, M. F., (2013). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1): 74-83.
- Helfrich, C. A., Chan, D. V., & Sabol, P. (2011). Cognitive predictors of life skill intervention outcomes for adults with mental illness at risk for homelessness. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 277-286
- Kluwer, E.S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 105-125.
- Mairal, J.B. (2015). Integrative behavioural couple therapy (IBCT) as a third-wave therapy. *Psicothema*, 27(1): 13-18.
- Smith, J., (2010). Basic life skills at work improving lives and communities through adult literacy. A publishing division of Pro-literacy. 32(11), 37-48.
- Sobral, M.P., Matos, P.M., & Costa, M.E. (2014). Fear of intimacy among couples: Dyadic and mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment. *Journal Family Science*. 6(1): 380-388.
- Thelen, M. H. & Miller, D.J. (2010). Group assertion training with adolescents. *Schizophrenia Research*, 48, (2-3), 343-349.
- UNICEF. (2018). which skills are life skills? Available. at: http://www.unicef.org/life_skills.
- Worthington, J. E. L., Hook, J. N., Scherer, M., Wade, N. G., miller, A. J., Canter, D. E., et al. (2015). Forgiveness-reconciliation and communication conflict resolution interventions versus retested controls in early married couple. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 14-27.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R.D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther.* 40(4): 275-93.

پرسشنامه رضایت زناشویی ENRICH ۴۷ ماده‌ای

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی شماست که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید. هر جمله را به دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت (*) مشخص کنید. توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد. سعی کنید حتی الامکان از پاسخ به مورد " نه موافق و نه مخالف " خودداری کنید. فقط وقتی این مورد را علامت بزنید که در موافق یا مخالف بودن خود نسبت به یک جمله کاملاً شک و تردید داشته باشید.

جملات

کاملاً موافقم	موافقم	نه موافق نه مخالف	مخالفم	کاملاً مخالفم
۵	۴	۳	۲	۱
۱- من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می‌کنیم.				
۲- همسرم خلق و خوی مرا کاملاً درک می‌کند و با آن سازگاری دارد.				
۳- هرگز حتی برای یک لحظه از رابطه با همسرم تأسف نخورده‌ام				
۴- از ویژگی‌های شخصیتی و عادات همسرم راضی نیستم.				
۵- وظایف مذهبی خود را خوب ایفا می‌کنیم.				

۵	۴	۳	۲	۱	۶- روابطه با همسر رضایت بخش نیست و احساس می‌کنم او مرا درک نمی‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۷- از نحوه تصمیم‌گیریها در مورد چگونگی حل و فصل اختلافات بسیار خشنود هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸- از وضعیت اقتصادی خانواده و نیز شیوه تصمیم‌گیریهای مربوط به آن راضی نیستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۹- از نحوه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و نیز صرف اوقات در کنار همسر بسیار خشنود هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰- از نحوه ابراز عشق و احساسات و نیز رابطه جنسی با همسر بسیار خشنود هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱- از نحوه ایفای نقش و مسؤولیت خود و همسر به عنوان "والدین" راضی نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- گاهی اوقات همسر قابل اطمینان نیست و همیشه خط مشی خود را دنبال می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- همسر گاهی اوقات حرفهایی می‌زند که باعث تحقیر می‌شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴- هنگام در میان گذاشتن مشکلات با همسر معمولاً فکر می‌کنم که او مرا درک نمی‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵- در تصمیم‌گیری‌های مالی مشکل داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶- از این که نمی‌توانم بدون اجازه همسر پول خرج کنم باعث آزارم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷- تازمانی که همسر در کنارم نباشد به من خوش نمی‌گذرد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸- از این که همسر نزدیکی را به صورت غیر منصفانه قبول یا رد کند ناراحت می‌شوم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹- اختلاف نظر راجع به این که تا چه اندازه باید به فرزندانم برسیم برای ما به صورت مشکلی در آمده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰- من احساس می‌کنم والدینمان مشکلاتی را در زندگی زناشویی ما به وجود می‌آورند.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱- من و همسر در این که چگونه به اعتقادات مذهبی‌مان عمل کنیم، اختلاف نظر داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲- گاهی اوقات همسر خیلی کله شق است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳- گاهی اوقات می‌ترسم نیاز خود را از همسر درخواست کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴- گاهی اوقات درباره مسائل جزئی، جر و بحث‌های زیادی داریم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵- از نحوه تصمیم‌گیری راجع به میزان پس اندازمان بسیار راضی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶- به نظر می‌رسد من و همسر به مهمانیها و فعالیت‌های اجتماعی یکسانی علاقمند باشیم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷- از میزان ابراز عشق و محبت (پیش از نزدیکی) از سوی همسر راضی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸- من و همسر در چگونگی کنترل رفتار فرزندانمان توافق داریم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹- ما به قدر کافی با اقوام و دوستانمان وقت صرف می‌کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰- من معتقدم که در زندگی زناشویی‌مان دچار اختلاف عقیدتی هستیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱- دیر آمدن همسر به منزل مرا آزار می‌دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲- ای کاش همسر بیشتر مایل بود مرا شریک احساسش کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳- برای اجتناب از درگیری با همسر دست به هرکاری می‌زنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴- من و همسر هر دو از بدی‌های اصلی مطلعیم و در نتیجه آنها برای ما مشکل جدی بشمار نمی‌آیند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵- تصور نمی‌کنم همسر برای تفریح و گذراندن اوقات بیکاریش همراه من فرصت یا توان کافی داشته باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۶- ما به دنبال یافتن راهایی هستیم تا از آن طریق بتوانیم روابط جنسیمان را جالبتر و لذت بخش تر سازیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۷- به نظر می‌رسد که بچه‌ها علت اصلی مشکلات در روابط ما هستند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۸- از این که وقتی را با بعضی از بستگان همسر صرف کنیم، لذت نمی‌برم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۹- من و همسر درباره بعضی از آموخته‌های مذهبی من توافق نداریم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۰- گاهی اوقات همسر خیلی مستبد است.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۱- گاهی اوقات باور کردن تمام حرف‌های همسر برایم مشکل است.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۲- گاهی اوقات فکر می‌کنم کشمکش‌های بین من و همسر همچنان ادامه دارد و پایان نخواهد یافت.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۳- از این که همسر علائق و سرگرمی‌های شخصی کافی ندارد، نگران هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۴- هنگام صحبت راجع به مسائل جنسی با همسر کاملاً احساس راحتی می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۵- از زمانی که صاحب فرزند شده‌ایم به عنوان یک زوج برای باهم بودن به ندرت وقت کافی داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۶- همسر زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می‌گذراند.
۵	۴	۳	۲	۱	۴۷- من و همسر به خاطر اعتقادات مذهبی‌مان احساس محدودیت می‌کنیم.

نرم پرسشنامه رضای زناشویی ENRICH

نمره t	اعداد	نمرات	نمره t	اعداد	نمرات	نمره t	اعداد	نمرات
	میانی			میانی			میانی	
۵۳	۱۸۵	۱۸۷-۱۸۳	۳۳	۱۳۰	۱۳۲-۱۲۸	۱۲	۷۵	۷۷-۷۳
۵۵	۱۹۰	۱۹۲-۱۸۸	۳۵	۱۳۵	۱۳۷-۱۳۳	۱۴	۸۰	۸۲-۷۸
۵۷	۱۹۵	۱۹۷-۱۹۳	۳۶	۱۴۰	۱۴۲-۱۳۸	۱۶	۸۵	۸۷-۸۳
۵۹	۲۰۰	۲۰۲-۱۹۸	۳۸	۱۴۵	۱۴۷-۱۴۳	۱۸	۹۰	۹۲-۸۸
۶۱	۲۰۵	۲۰۷-۲۰۳	۴۰	۱۵۰	۱۵۲-۱۴۸	۱۹	۹۵	۹۷-۹۳
۶۳	۲۱۰	۲۱۲-۲۰۸	۴۲	۱۵۵	۱۵۷-۱۵۳	۲۱	۱۰۰	۱۰۲-۹۸
۶۵	۲۱۵	۲۱۷-۲۱۳	۴۴	۱۶۰	۱۶۲-۱۵۸	۲۳	۱۰۵	۱۰۷-۱۰۳
۶۷	۲۲۰	۲۲۲-۲۱۸	۴۶	۱۶۵	۱۶۷-۱۶۳	۲۵	۱۱۰	۱۱۲-۱۰۸
۶۹	۲۲۵	۲۲۷-۲۲۳	۴۸	۱۷۰	۱۷۲-۱۶۸	۲۷	۱۱۵	۱۱۷-۱۱۳
۷۱	۲۳۰	۲۳۲-۲۲۸	۵۰	۱۷۵	۱۷۷-۱۷۳	۲۹	۱۲۰	۱۲۲-۱۱۸
۷۲	۲۳۵	۲۳۷-۲۳۳	۵۲	۱۸۰	۱۸۲-۱۷۸	۳۱	۱۲۵	۱۲۷-۱۲۳

$$i = 5 \quad a = 0.95 \quad M = 175/82 \quad S^2 = 697/71 \quad S = 26/41$$

- نمره‌های محاسبه شده برای نرم از نوع مقیاس t است که در آن میانگین برابر ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ می‌باشد.
- نمره‌های کمتر از ۳۰ نشانگر نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی است.
- نمره‌های بین ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم رضایت از روابط زناشویی همسران است.
- نمره‌های بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی همسران است.
- نمره‌های بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر رضایت زیاد همسران از روابط زناشویی است.
- نمره‌های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضایت فوق‌العاده از روابط زناشویی بین همسران است.