

Short communication

Effects of Life Skills Training on Marital Adjustment in Infertile Women

Afshin Bahmani^{1*}
Fardin Gharibi²
Mehdi Haghi³
Arezo Falahi⁴
Soodabeh Yazdajoo⁵
Asra Nosrati⁶
Sahar Nawrozi⁷
Fatemeh Shaloodegi⁸

- 1- PhD, Assistant Professor, Department Public Health, Faculty of Health, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran
- 2- MSc, Management Development and Human Resources, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran
- 3- PhD, Assistant Professor, Department of Public Health, Faculty of Health and Nutrition, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran
- 4- Associate Professor, Social Determinants of Health Research Center, Research Institute for Health Development, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran
- 5- Midwifery Bachelor, Infertility Center, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran
- 6- Master's Student, Department of Public Health, Faculty of Health, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran

*Corresponding author: Afshin Bahmani, Department Public Health, Faculty of Health, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran

Email: A_bahmani59@yahoo. Com

Received: 21 August 2021

Accepted: 06 October 2021

ABSTRACT

Introduction and purpose: Relationship incompatibility is one of the potential risk factors for marital problems. General studies have demonstrated a decrease in couples' marital adjustment regarding infertility. The present study aimed to assess the effect of life skills training on marital adjustment in infertile women referred to the infertility center of Kurdistan province.

Methods: In this interventional study, 90 infertile women who were referred to the infertility clinic located in the center of the province for follow-up, diagnosis and treatment were selected through continuous sampling. The data collection tool was the Spanier questionnaire. Data were entered into SPSS software (version 20) and analyzed using statistical tests.

Results: There was no statistically significant difference between the two groups before the intervention in the scores of marital satisfaction, solidarity, agreement, expression of love, and adjustment. After the educational intervention, the score of marital satisfaction, solidarity, expression of love, and total adjustment in infertile women in the intervention group was significantly higher than those in the control group ($P>0.05$). Nonetheless, there was no significant difference in mutual agreement between the two groups ($P=0.29$).

Conclusion: As evidenced by the obtained results, the necessary training can be designed and implemented to increase the level of marital satisfaction in infertile couples.

Keywords: Infertile women, Life skills, Marital adjustment

► **Citation:** Bahmani A, Gharibi F, Haghi M, Falahi A, Yazdajoo S, Nosrati A, Nawrozi S, Shaloodegi F. Effects of Life Skills Training on Marital Adjustment in Infertile Women. Journal of Health Research in Community. Winter 2022;7(4): 59-64.

گزارش کوتاه

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی در زنان نابارور

چکیده

افشین بهمنی^{۱*}
 فردین غربی^۲
 مهدی حقی^۳
 آرزو فلاحی^۴
 سودابه یزدانجو^۵
 اسرا نصرتی^۶
 سحر نوروزی^۶
 فاطمه شالودگی^۶

مقدمه و هدف: از جمله عوامل خطر بالقوه در ایجاد مشکلات زناشویی، وجود ناسازگاری‌های موجود میان زوجین است. مطالعات کلی کاهش در سازگاری زناشویی زوجین را در زمینه مشکل ناباروری نشان داده است. این مطالعه با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی در زنان نابارور در بین مراجعان به مرکز نازایی استان کردستان انجام شده است.

روش کار: در این مطالعه مداخله‌ای از طریق نمونه‌گیری مستمر ۹۰ زن نازا انتخاب شدند که برای پیگیری، تشخیص و درمان نازایی به کلینیک نازایی واقع در مرکز استان مراجعه کرده بودند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات استفاده از پرسش‌نامه اسپانیر بود. داده‌ها در نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ وارد و با استفاده از آزمون‌های آماری تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: در مقایسه نمره ابعاد رضایت زناشویی، همبستگی، توافق، ابراز محبت و سازگاری کل زنان بررسی شده در دو گروه قبل از مداخله تفاوت معنی‌دار آماری نداشتند. بعد از انجام مداخله آموزشی، نمره ابعاد رضایت زناشویی، همبستگی و ابراز محبت و سازگاری کل در زنان نازای گروه مداخله به‌طور معنی‌داری بیشتر از زنان گروه کنترل بود ($P < 0/05$)، اما در بعد توفیق دو نفری تفاوت معنی‌دار نبود ($P = 0/29$).

نتیجه‌گیری: می‌توان بر اساس این نتایج آموزش‌های لازم را به‌منظور افزایش میزان رضایت زناشویی در زوجین نابارور طرح‌ریزی و اجرا کرد.

کلمات کلیدی: سازگاری زناشویی، زنان نابارور، مهارت‌های زندگی

۱. استادیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران
۲. کارشناسی ارشد، معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران
۳. استادیار، دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم‌آباد، ایران
۴. دانشیار، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، پژوهشکده توسعه سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران
۵. کارشناس مامایی، مرکز ناباروری، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران
۶. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

* نویسنده مسئول: افشین بهمنی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

Email: a_bahmani59@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۴

◀ **استناد:** بهمنی، افشین؛ غربی، فردین؛ حقی، مهدی؛ فلاحی، آرزو؛ یزدانجو، سودابه؛ نصرتی، اسرا؛ نوروزی، سحر؛ شالودگی، فاطمه. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی در زنان نابارور. مجله تحقیقات سلامت در جامعه، زمستان ۱۴۰۰، ۷(۴): ۶۴-۵۹.

مقدمه

ناباروری به ناتوانی در باردار شدن بعد از یک سال آمیزش منظم بدون هیچ‌گونه جلوگیری اطلاق می‌شود. سازمان بهداشت

یکی از مسائل عمده در برنامه‌های توانمندسازی زندگی زناشویی آموزش مهارت‌های زندگی است. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازد با موقعیت‌های زندگی سازگاری یابد و به آن‌ها تسلط داشته باشد. مهارت‌های زندگی به‌عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی تعریف شده است که برای شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شود [۷]. مهارت‌های زندگی شامل تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاقانه، تفکر نقادانه، ارتباط مؤثر، مهارت‌های بین‌فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجان و مقابله با استرس است [۸]. آموزش مهارت‌های زندگی باعث تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان‌ها می‌شود [۹]. پژوهش‌ها نشان داده است همسرانی که اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی دارند، در زمینه مهارت‌های زندگی نواقصی دارند و درگیر الگوهای بی‌حاصل هستند. اگر زوجین به‌طور مناسب مهارت‌های زندگی را کسب نکنند، تعارضات به‌طور کلامی و سپس رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی سازگاری زوجین آغاز می‌شود [۱۰]. هدف از این پژوهش بررسی میزان تأثیر آموزش غیرحضوری مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی در زنان نابارور مراجعه‌کننده به مرکز ناباروری استان بوده است.

روش کار

این مطالعه مداخله‌ای در سال ۱۴۰۰ در مرکز ناباروری تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی کردستان انجام شده است. حجم نمونه ۹۰ نفر مطابق با فرمول زیر بود:

$$n = [z1-\alpha/2 + z1-\beta]2[\sigma12 + \sigma22] / [\mu1 - \mu2]2$$

از بین افراد شرکت‌کننده ۴۵ نفر در گروه مداخله و ۴۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. روش نمونه‌گیری بلوک‌بندی تصادفی چهارتایی بود و نمونه‌ها بر اساس بلوک‌ها و ترتیب آن‌ها انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: زنان نابارور ۲۵ تا ۳۵ ساله با حداقل مدرک دیپلم، داشتن گوشی هوشمند و

جهانی از ناباروری به‌عنوان یک معضل بهداشت عمومی در سراسر دنیا نام برده و از وجود یک زوج نابارور از هر چهار زوج در کشورهای در حال توسعه خبر داده است. شیوع ناباروری در ایران ۳/۱۷ درصد است [۱]. ناباروری بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. می‌توان گفت که ناباروری از شایع‌ترین و پراسترس‌ترین اتفاقات زندگی افراد است [۲]. ناباروری مشکلات روانی زیادی برای زن و مرد به وجود می‌آورد که بر بسیاری از جوانب زندگی زوجین از جمله بهزیستی روان‌شناختی، ارتباط‌های زناشویی و کیفیت زندگی آنان تأثیر می‌گذارد. زوجین نابارور رضایت زناشویی، ابراز علاقه نسبت به همسر، سازگاری زناشویی و رضایت جنسی کمتری دارند [۳، ۴]. زنان و مردان به گونه‌ای متفاوت ناباروری را تجربه می‌کنند [۵]. به علت تفاوت در نیازهای عاطفی زنان و مردان، تنش ناباروری تأثیر منفی بیشتری در زنان نسبت به مردان ایجاد می‌کند. همچنین زنان نابارور در سنجش با زنان بارور اضطراب و افسردگی بیشتری نمود می‌دهند [۶، ۷]. Spanier سازگاری زناشویی را فرایندی تعریف می‌کند که پیامدهای آن با میزان اختلافات مشکل‌آفرین زوج‌ها، تنش‌های بین‌فردی، اضطراب فردی، رضایت زوج‌ها از یکدیگر، انسجام و به‌هم‌پیوستگی آن‌ها و هم‌فکری درباره مسائل مهم زناشویی مشخص می‌شود. سازگاری زناشویی شامل چهار مؤلفه اصلی رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت‌آمیز است. رضایت دونفره به مفهوم میزان توافق زن و شوهر درباره طلاق یا جدایی، دعوا یا نزاع میان زن و شوهر و ابراز علاقه به همدیگر است. همبستگی دونفره به مفهوم علاقه مشترک میان زن و شوهر، ترغیب یکدیگر به تبادل افکار، شادمانی و خندیدن است. توافق دونفره میزان توافق یا نبود توافق میان زن و شوهر را در امور مالی و اقتصادی، تفریح و سرگرمی، موضوعات مذهبی، دوستان، رفتارهای متعارف، فلسفه زندگی، ارتباط با خویشان و تصمیم‌گیری شغلی نشان می‌دهد. ابراز محبت دونفره به مفهوم میزان توافق یا نبود توافق بین زن و شوهر در ابراز عاطفه و رابطه جنسی است [۴، ۵].

در نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۰ وارد شد و با استفاده از آمار توصیفی (فراوانی مطلق و نسبی، میانگین و انحراف معیار)، آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها و آزمون تی مستقل برای مقایسه داده‌های کمی داده‌ها تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها و بحث و نتیجه‌گیری

میانگین سن زنان نابارور در گروه کنترل $31/2 \pm 3/2$ سال و در گروه مداخله $30/8 \pm 3/6$ سال بود که با هم تفاوت آماری معنی‌داری نداشتند ($P=0/56$). میانگین سن ازدواج در زنان گروه کنترل $8/3 \pm 5/3$ سال و در گروه مداخله $8/85 \pm 3/8$ سال بود که از نظر آماری تفاوتی نداشتند ($P=0/68$). دو گروه از نظر مدرک تحصیلی با هم تفاوت آماری معنی‌داری نداشتند ($P=0/14$). در مقایسه نمره ابعاد رضایت زناشویی، همبستگی، توافق، ابراز محبت و سازگاری کل زنان در دو گروه قبل از مداخله تفاوت آماری معنی‌داری نداشتند. بعد از انجام مداخله آموزشی، نمره ابعاد رضایت زناشویی، همبستگی، ابراز محبت و سازگاری کل در زنان نازای گروه مداخله به‌طور معنی‌داری بیشتر از زنان گروه کنترل شد ($P \leq 0/05$)، اما در بعد توافق دو نفری تفاوت معنی‌دار نبود ($P \leq 0/29$).

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد سازگاری زناشویی در زنان گروه مداخله پس از گذراندن دوره مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل به میزان معناداری افزایش یافت که این با یافته‌های مطلق و همکاران (۱۳۹۳) و نعیم و همکاران (۱۳۹۴) مطابقت دارد [۷، ۹]. سازگاری زناشویی در دوام و بقای خانواده تأثیر بسیاری دارد و به محدوده‌ای معطوف است که اشخاص تضاد را کنترل می‌کنند و با یکدیگر کنار می‌آیند و این خود تحت تأثیر عوامل عمده‌ای است؛ مثل کسب مهارت‌های زندگی، عوامل فرهنگی و روانی و ... که سازگاری زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند [۱۰]. در این مطالعه ابراز محبت زنان در گروه مورد

توانایی کار با فضای مجازی. معیارهای خروج نیز شامل رضایت نداشتن افراد به شرکت در طرح یا دریافت نکردن آموزش‌ها به‌طور کامل بود. در این مطالعه برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک (سن، میزان تحصیلات و سال‌های ازدواج) و پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپاینر [۱۹۷۶] استفاده شد.

پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپاینر یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زوجین است و چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرار هستند: رضایت دو نفری با ۱۰ گویه، توافق دو نفری با ۱۲ گویه، همبستگی دو نفری با ۵ گویه و ابراز محبت با ۵ گویه. مقیاس نمره‌گذاری به‌صورت لیکرت بود. نمرات بیشتر نشان‌دهنده رابطه بهتر و سازگارتر است. نمره‌دهی بر اساس راهنمای تحلیل پرسش‌نامه انجام شده است. نمره کل آلفای کرانباخ پرسش‌نامه ۹۶ درصد است. این مقیاس روایی هم‌زمان نیز دارد [۱۱].

برای جمع‌آوری داده‌ها به مرکز ناباروری سنندج مراجعه شد که تنها مرکز واقع در استان کردستان است و به تعداد نمونه‌های مشخص شده (۹۰ نفر) مشخصات افراد استخراج و قبل از انجام پژوهش در خصوص اهمیت پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و رضایت‌مندی آگاهی‌های لازم داده شد. نحوه انجام مداخله آموزشی به‌صورت مجازی بود. دو گروه در اپلیکیشن واتساپ اضافه شدند. قبل از انجام مداخله، پرسش‌نامه الکترونیکی در اختیار گروه‌ها قرار داده و پیش‌آزمون تکمیل شد. مداخله آموزشی طی ۵ هفته برگزار شد. در هر هفته دو مهارت از مهارت‌های زندگی طبق محتوای آموزشی مورد تأیید وزارت بهداشت (آموزش مهارت‌های زندگی، نوشته دکتر لادن فتی) [۱۲] آموزش داده شد. با استفاده از پیام و محتوای مرتبط (فیلم، عکس و صدا) و پیشنهاد روش‌های مربوط به مهارت‌ها، به گروه مداخله آموزش داده شد. دانشجویان خانم رشته آموزش بهداشت که دوره آموزش مهارت‌های زندگی را گذرانده بودند، آموزش‌ها را انجام دادند. سه ماه بعد از مداخله، هر دو گروه مجدداً پرسش‌نامه سازگاری زناشویی را تکمیل کردند. سپس داده‌ها

کاهش یابد. کسب مجدد این رضایت برای زوجین به آسانی امکان پذیر نیست، ولی با ارائه آموزش های مؤثر تسهیل می شود. به عبارتی دیگر، آموزش بهترین راهکار است و از جمله مهم ترین آموزش ها، آموزش مهارت های زندگی به زوجین است [۱۷]. افرادی که تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفته اند، نسبت به زندگی و توانایی های خویش آگاه تر هستند و با پذیرش خود و اطمینان به خویشان مطمئن هستند که با سعی و تلاش می توانند پله های ترقی را پیمایند و پیشرفت کنند [۱۸]. از نتایج حاصل از این پژوهش می توان این گونه استنباط کرد که آموزش مهارت های زندگی تأثیرات مثبت و قابل توجهی بر ابعاد سازگاری زنان گروه هدف دارد. این یافته با نتایج پژوهش حمید و همکاران (۱۳۹۷) همخوانی دارد [۱۹].

از محدودیت های این مطالعه می توان به اندازه گیری میزان سازگاری زناشویی فقط در یکی از زوجین (زنان) اشاره کرد. لذا پیشنهاد می شود در مطالعات آتی، میزان سازگاری در زوجین اندازه گیری شود و پایه ای برای انجام مداخلات مدنظر قرار گیرد. همچنین آموزش مهارت های زندگی برای تمامی زوجین ناباور به محض تشکیل پرونده الزامی شود تا بر مبنای نیاز مراجعه کنندگان، کارگاه های مهارتی به صورت حضوری برگزار و نیازها و کمبودهای مهارتی آنان برطرف شود.

قردانی

مطالعه حاضر در شورای پژوهش دانشگاه علوم پزشکی کردستان تصویب شده است و دانشگاه علوم پزشکی کردستان آن را با کد IR.MUK.REC.1400.060 تأیید کرده است. بدین وسیله از تمام اساتید، دانشجویان محترم، همکاران مرکز نازایی و شرکت کنندگان در پژوهش تشکر می کنیم که با مشارکت خود امکان انجام پژوهش را فراهم کردند.

مداخله نسبت به گروه کنترل پس از آموزش به طور معناداری افزایش یافت ($P \leq 0/009$). بر اساس یافته های Letzinger (2005) ابراز محبت باعث می شود فرد رضایت مندی و شادکامی بیشتری در روابط زناشویی داشته باشد. بر اساس مطالعات او ابراز محبت سبب افزایش سازگاری زناشویی می شود [۱۳].

ملازاده در تحقیق مشابهی اذعان کرد زنانی که نمره سازگاری بیشتری دارند، مؤلفه هایی همچون ابراز محبت بیشتری دارند [۱۴]. ابراز محبت فرایندی است که با طولانی شدن زندگی زوجین ممکن است میزان آن افزایش یا کاهش یابد؛ بنابراین، آموزش مهارت های زندگی ممکن است در این زمینه نقش مهمی داشته باشد تا طرفین با شناخت بیشتر از ویژگی های اخلاقی یکدیگر و نحوه کنار آمدن با تفاوت ها و مهارت برخورد صحیح با آن، سبب کاهش تنش ها و افزایش ابراز محبت به یکدیگر شوند. یافته های این مطالعه نشان داد میانگین نمره همبستگی دو نفری در گروه مداخله پس از گذراندن دوره مهارت های زندگی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافت ($P \leq 0/001$). پروین (۱۳۸۱) در مطالعه مشابهی بیان کرد که هرچه نمره همبستگی دو نفری بیشتر باشد، سازگاری زناشویی بیشتر و میل به طلاق و جدایی در زوجین کمتر می شود [۱۵].

در این مطالعه میزان توافق در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری نداشت ($P \leq 0/27$). برای حل این مشکل، راهحلی نیاز است که مورد قبول دو طرف باشد و زوجین را به هم پیوند دهد. این کار مستلزم تعریف مجدد مشکل، یافتن راه حل های جدید و تأکید بر علایق مشترک است. در این فرایند هیچ یک از افراد بر دیگری مسلط یا تسلیم نمی شوند و به این دلیل هیچ کس نمی بازد و هر دو طرف نفع می برند و این موضوع موجب افزایش توافق می شود [۱۶]. یافته های این مطالعه نشان داد میزان رضایت زناشویی در گروه مداخله پس از آموزش نسبت به گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافت ($P \leq 0/0001$). رضایت زناشویی در تحکیم جایگاه زوجین نقش مهمی دارد که این احساس با گذشت زمان ممکن است دچار تغییر شود و به مرور زمان و به دلایل متعدد

References

1. Izadi N, Sajjadian I. The Relationship between Dyadic Adjustment and Infertility-Related Stress: The Mediated Role of Self-compassion and Self-judgment. *IJPN*. 2017; 5(2):15-22 [Persian].
2. Samadi H, Doustkam M. Investigating the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy [ACT] on marital compatibility and life expectancy in infertile women. *IARJ-SS* 2016; 3(5):16-27.
3. Amini L, Ghorbani B, Afshar B. The Comparison of Infertility Stress and Perceived Social Support in Infertile Women and Spouses of Infertile Men. *IJN* 2020; 32(122):80-90.
4. Azizi A, Esmali R, Dehghan Manshadi SM, Esmali S. The effectiveness of life skills training on marital satisfaction in divorce applicant couples. *IJN* 2016; 29(99):22-33 [Persian].
5. Zainalipour HK, Zarei E. The Study of the Relationship between Life Skills, Psychological Well-Being and Couples Marital Adjustment in Bandar Abbas. *Am J Life Sci* 2013; 1(4):200-208 [Persian].
6. Fani Sobhani F, Khalatbari J, Rahmati S. Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy based on body image on sexual satisfaction and marital adjustment of married infertile women. *Am J Appl Psychol* 2017; 19(10):e14903.
7. Naeim M, Rezaei Sharif A. The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2016; 3(2):21-32 [Persian].
8. Hosseinkhanzadeh AA, Yeganeh T. The effects of life skills training on marital satisfaction. *Procedia Soc Behav Sci* 2013; 84(769):769-72 [Persian].
9. Motlagh AH, Alizadeh Z, Shahabadi S. The Effect of Life Skills Training on Mental Health and Marital Adjustment in Married Women Referred to the Counseling Center in Yasuj (2013). *Biochem Pharmacol* 2016; 9(2):513-7 [Persian].
10. Segrin C, Taylor M. Positive interpersonal relationship marital satisfaction the association between social skills and psychological well being. *Pers Individ* 2015; 43:637-646.
11. Danesh M. Psychometric evaluation of Persian version of marital adjustment scale among married students of Central Azad University of Azad University and its relationship with their mental health, Master's thesis, General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch. 2005 [Persian].
12. Fati L, Motabi F. Life Skills Training. Publisher Mina Kooshak. 2006 [Persian].
13. Litzinger, Samantha, and Kristina Gordon. Exploring Relationships among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction. *J Sex Marital Ther* 2005; 31(5):409-424.
14. Mollah Zadeh J. Investigating personality characteristics in relationship with the stress factors divorce and marital couples being divorce and Adjustment. MS thesis, General Psychology, Tarbiat Modarres University, Tehran. 1994 [Persian].
15. Parvin Jan. The personality of theory and research, translated by Mohammad Jafar Javadi "Parvin Kadivar. Tehran: Abidar Publications 2002.
16. Bolton, R. Psychology of human relations [popular skills] How to exist. Translated by Hamid Reza Sohrabi (1393) Tehran: Roshd Publications. 2009.
17. Nejati H. Marital Psychology. Tehran: Bikaran Publication. 2007 [Persian].
18. Bova C, Burwick NT, Quinones M. Improving women's adjustment to HIV infection: Results of the positive life skills workshop project. *J Assoc Nurses AIDS Care* 2008; 19(1):58-65.
19. Hamid N, Abafat H, Benytay A. The Effect of omunication Skills and Religion-Based Problem-Solving Approach on Marital Satisfaction of Women Contemplating Divorce. *Journal of Woman and Family Studies* 2017; 6(1):177-195. [Persian].