



Effect of Pre-Marriage Skills Training on Communication- and Problem Solving Skills in Martyr's- and Veteran's Daughters

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Khosrojavid M.¹ PhD,
Aslipoor A.* MA,
Firoozshad M.² MA,
Hedaiatsafa R.² MA

How to cite this article

Khosrojavid M, Aslipoor A, Firoozshad M, Hedaiatsafa R. Effect of Pre-Marriage Skills Training on Communication- and Problem Solving Skills in Martyr's- and Veteran's Daughters. Iranian Journal of War & Public Health. 2015;7(4):189-196.

*Psychology Department, Humanities Faculty, Islamic Azad University, Sari, Iran

¹Psychology Department, Literature & Humanities Faculty, University of Guilan, Rasht, Iran

²Psychology Department, Humanities Faculty, Islamic Azad University, Tonekabon, Ira

Correspondence

Address: Pasdar Street, Daneshgah Boulevard, Imam Khomeini Square, Sari, Iran

Phone: +98 1133364291

Fax: +98 1133294501
adelehaslipoor@gmail.com

Article History

Received: July 23, 2015

Accepted: September 29, 2015

ePublished: November 21, 2015

ABSTRACT

Aims Most of the marital problems are due to lack of any communication or problem-solving skill. Based on the conducted studies, teaching such skills, before marriage, leads to less conflicts and higher marital satisfaction. The aim of this study was to investigate the effectiveness of teaching the pre-marriage skills on the communication and problem-solving skills in the daughters of the martyrs and veterans of Gilan Province.

Materials & Methods In this semi-experimental pretest-posttest study with a control group, 18-25 years old daughters of martyrs and veterans of the cities of Gilan Province were studied in 2014. 50 persons (from Rasht) and 30 persons (from Lahidjan) were randomly selected via Multi-step Cluster Method. The persons were randomly divided into two groups including control and experimental. Ten 90-minute pre-marriage skills training sessions were conducted in experimental group (one session per week). Communication Skills Questionnaire and Problem-solving Scale were completed by the groups at the pretest and posttest stages. Data was analyzed using one-variable and multivariate covariance analysis methods.

Findings At the posttest stage, there were increases in the mean scores of the communication skills of experimental group in all the sub-scales including emotion management, understanding other persons, and assertiveness ($p < 0.001$). In the problem-solving scale, the scores of experimental group decreased in distress, avoidance, and controlling subscales, while there were increases in the scores of creativity, trust, and turning subscales ($p < 0.001$).

Conclusion It is very important to teach the communication and problem-solving skills to young persons and especially, the daughters of the martyrs and veterans before marriage to enhance the marriage quality and reduce the conflicts.

Keywords Veterans; Social Skills; Problem Solving

CITATION LINKS

[1] The Effectiveness of communication skills training on ... [2] The relationship between communication ... [3] The effect of communication skills training on ... [4] Effective communication skills training in ... [5] The relationship between emotional intelligence and ... [6] Prevention of marital instability and ... [7] Comparison of communicationskills ... [8] Exploring the perceived effectiveness of ... [9] Outcome of a school-based intervention to ... [10] The relationship between communication ... [11] Effective communication skills training on ... [12] The effect of communication skills ... [13] The effect of active method of problem solving on ... [14] Rumination decreases parental problem ... [15] Compare the effectiveness of ... [16] Problem-solving style, stress and psychological ... [17] Disorders social problem solving ... [18] Problem solving, treatment adherence and ... [19] The efficacy of problem solving therapy in ... [20] Problem-solving intervention for caregivers of children with ... [21] Emotional iIntelligence: Issues in ... [22] The effect of problem-solving ... [23] The effectiveness of ... [24] Premarital ... [25] Premarital ... [26] Relationship education and ... [27] Reasons for divorce and ... [28] The effect of premarital ... [29] The effect of premarital education on ... [30] The effectiveness of premarital training on ... [31] The impact of life skills ... [32] The effectiveness of ... [33] P-331- Emotional and behavioral problems in ... [34] The amount and sources of stress in ... [35] Factor's affecting students' social ... [36] Effectiveness of social skills group training on ... [37] The effectiveness of life skills training on ... [38] The effectiveness of Psychodrama training on ... [39] Effective communication ... [40] Life ... [41] The impact of effective communication skills ... [42] The impact of problem solving skills ... [43] Healthy marriage programs: Learning ... [44] The effect of emotional intelligence on ... [45] The effect of ... [46] Development and ... [47] Evaluation of an assertiveness training ... [48] Emotional intelligence: Theory, finding and ...

تأثیر آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی و حل مساله در دختران شاهد و ایثارگر

مهناز خسروجاوید PhD

گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

عادلہ اصلی پور* MA

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

ماریا فیروزشاد MA

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

راضیه هدایت صفا MA

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

چکیده

اهداف: اغلب مشکلات زناشویی ناشی از نداشتن و به‌کارنبردن مهارت‌های ارتباطی و مهارت حل مساله است. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که آموزش این مهارت‌ها پیش از ازدواج باعث کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی و حل مساله دختران شاهد و ایثارگر استان گیلان بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل در سال ۱۳۹۳ در بین دختران شاهد و ایثارگر ۱۸ تا ۲۵ سال شهرهای استان گیلان انجام شد که به‌شيوه خوشه‌ای چندمرحله‌ای از دو شهر رشت (۵۰ نفر) و لاهیجان (۳۰ نفر) به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. این افراد به‌شيوه تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. برنامه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج در گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) اجرا شد. پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و مقیاس حل مساله در پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط دو گروه تکمیل شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: در مرحله پس‌آزمون، میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی گروه آزمایش در هر سه خرده‌مقیاس مدیریت هیجان، ادراک دیگران و ابراز وجود افزایش یافت ($p < .001$). در مورد مقیاس حل مساله، نمرات گروه آزمایش در خرده‌مقیاس‌های درماندگی، اجتناب و مهارگری، کاهش و در خرده‌مقیاس‌های خلاقیت، اعتماد و روی‌آورد افزایش یافت ($p < .001$).

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله در مراحل پیش از ازدواج برای جوانان به‌ویژه دختران شاهد و ایثارگر به‌منظور ارتقای کیفیت زناشویی و کاهش تعارضات، اهمیت بسزایی دارد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های پیش از ازدواج، مهارت‌های ارتباطی، حل مساله

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۵/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۷/۰۷

* نویسنده مسئول: adelehaslipoor@gmail.com

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به‌شمار می‌آید و دست‌یابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده است. کیفیت روابط زناشویی نقش مهمی در سلامت روان‌شناختی زوجین دارد و اکثر زوجین دارای تعارضات زناشویی، مشکلاتی را در مهارت‌های ارتباطی دارند[1]. مهارت‌های ارتباطی به توانایی یک فرد برای برقراری ارتباط و همکاری با دیگران (کلامی و غیرکلامی) و همچنین توجه به احساسات و عواطف دیگران گفته می‌شود[2]. مهارت‌های ارتباطی به فرد می‌آموزد که چگونه آغازگر رابطه باشد و آن را ادامه دهد، فعالانه به حرف‌های طرف مقابل گوش دهد، افکار و احساسات خود را به‌راحتی ابراز کرده و احساسات طرف مقابل را درک نماید و به‌طور سازنده‌ای به حل مسایل بپردازد[3]. ارتباط خوب همسران با یکدیگر آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان گذارند، عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به‌خوبی از عهده حل مشکلات و مسایل اجتناب‌ناپذیر در خانواده ببرآیند. اما فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم امکان چنین عملکردی را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه صمیمانه آنها را به یک رابطه موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند[4].

پژوهش توکلی‌زاده و همکاران نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش تعارضات زناشویی می‌شود[1]. سوهایی و همکاران در پژوهش خود چنین نتیجه گرفتند که مهارت‌های ارتباطی با هوش هیجانی رابطه دارد و در مدیریت موقعیت‌های بحرانی به فرد کمک می‌کند[5]. در پژوهش هال/وگ و ریچتر مشخص شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی از آشفتگی و نابسامانی در زندگی زناشویی پیشگیری می‌کند[6]. کلارامینا و همکاران نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانشجویان پرستاری منجر به افزایش رضایت بیماران می‌شود[7]. هاردکستل و همکاران نیز دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های ارتباطی باعث رشد مهارت‌ها، نگرش، هدفمندی و اعتماد به موفقیت در ورزشکاران می‌شود[8]. طبق نتایج پژوهش جگاناتهان و همکاران، گسترش مهارت‌های زندگی در دبیرستان منجر به افزایش سلامت روانی جوانان به‌خصوص کاهش میزان خودکشی در پسران با رفتارهای پرخطر می‌شود[9]. در پژوهش خواجه‌الدین و همکاران مشخص شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود[10]. همچنین غلامزاده و همکاران نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش همراهی عاطفی زوجین می‌شود[11]. پژوهش/حملخانی نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش سازگاری اجتماعی، خانوادگی، هیجانی و سازگاری مادران دارای کودک عقب‌مانده ذهنی می‌شود[12].

تأثیر آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی و حل مساله در دختران شاهد و ایثارگر ۱۹۱

تأمین سازگاری و رضایت از زندگی زناشویی به ارایه راهکارهایی کاربردی به‌منظور انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق و همچنین جلوگیری از سرخوردگی در زندگی زناشویی زوجین پرداخته می‌شود^[25].

سالیوان و کوب نشان دادند که بین کیفیت آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج با رضایت زناشویی در زوجین تازه‌ازدواج‌کرده رابطه مثبت وجود دارد^[26]. پژوهش اسکات و همکاران نشان داد که دریافت آموزش ارتباط زوجین قبل از ازدواج و اجرای این مهارت‌ها خارج از محیط آموزشی منجر به بهبود روابط زوجین می‌شود^[27]. می‌یور و همکاران دریافتند که آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی موثر است^[28]. منصورینی و همکاران نیز نشان دادند که آموزش پیش از ازدواج منجر به افزایش میزان رضایت زناشویی می‌شود و افرادی که در این برنامه‌ها شرکت داشته‌اند نگرش مثبتی نسبت به آموزش پیش از ازدواج و اثرات آن دارند و آن را رویداد ارزشمندی می‌دانند^[29]. همچنین هویلی‌پور و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش پیش از ازدواج باعث بهبود انتظارات و نگرش‌های زناشویی فرزندان دختر در آستانه ازدواج می‌شود^[30]. کاظم‌زاده نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روان دانشجوین دختر را افزایش داده است^[31]. سهرابی و همکاران نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار نوجوانان دختر موثر است، ولی بر سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار تأثیری ندارد^[32].

دختران خانواده‌های شاهد و ایثارگر به‌دلیل شرایط خاص زندگی‌شان (فقدان پدر، حضور یک جانباز یا معلول در خانواده) ممکن است از لحاظ سلامت روان‌شناختی با چالش‌هایی روبه‌رو باشند. سلیمی‌سبک و همکاران نشان دادند که فرزندان شاهد و ایثارگر نسبت به سایر افراد همسن خود مشکلات هیجانی و رفتاری بیشتری دارند^[33]. رسول‌زاده نشان داد که میزان فشارهای روانی در بین اعضای خانواده شهدا و جانبازان بالاتر از خانواده‌های غیرشاهد و عادی بوده و عمده‌ترین منابع استرس، فقدان پدر، مشکلات مالی، اختلافات خانوادگی، احساس شکست و ناامیدی در زندگی و افسردگی هستند^[34]. خدیجی‌فرد و همکاران نیز پایین‌تر بودن سازگاری اجتماعی و بالاتر بودن اضطراب و افسردگی فرزندان شاهد را نسبت به همسالان عادی ذکر کردند^[35]. اسماعیلی و همکاران نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود میزان توانایی و کاهش مشکلات دختران نوجوان شاهد و ایثارگر موثر بوده است^[36]. حاتمی و کاوسی‌ن نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی به تقویت سازگاری (تحصیلی، عاطفی و اجتماعی) فرزندان شاهد و ایثارگر کمک کرده است^[37].

با توجه به حساس و آسیب‌زا بودن شرایط زندگی دختران شاهد و ایثارگر، برای کاهش اثرات آسیب‌های احتمالی و تعارضات در

از آنجایی که اغلب مشکلات زناشویی ناشی از نداشتن و به‌کارنبردن مهارت‌های ارتباطی است، برخوردار نبودن از مهارت حل مساله نیز می‌تواند به افزایش مشکلات زوجین دامن بزند. وجود مشکلات برای زوجین در زندگی زناشویی اجتناب‌ناپذیر است، ولی مهم‌تر از آن چگونگی مواجهه با مشکل و حل مساله است^[13]. مهارت حل مساله فرآیند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا موقعیت‌های دشوار زندگی و تأثیر هیجانی آنها را به‌خوبی مهار کند و از این طریق تنیدگی روان‌شناختی را کاهش دهد یا پیشگیری نماید^[14]. رایج‌ترین الگوی مطرح‌شده برای حل مساله شامل پنج مرحله است: تشخیص مساله، تعریف مساله و گردآوری اطلاعات مربوط به آن، کشف راه حل‌های احتمالی، عمل کردن با توجه به راه حل‌های کشف‌شده و مرور مراحل گذشته و ارزش‌یابی نتایج فعالیت‌های انجام‌شده^[15].

کسیدی و لانگ، شش سبک حل مساله شامل سبک گرایش، حل مساله خلاقانه، اعتماد، مهارگری، اجتناب و درماندگی را معرفی کردند^[16]. ریچ و همکاران نشان دادند که مهارت حل مساله می‌تواند از آسیب‌های تعارض بین‌فردی پیشگیری نماید^[17]. موروسکی و همکاران اظهار داشتند که پیشرفت در حل مساله به افراد در غلبه بر وابستگی کمک می‌نماید^[18]. پژوهش مالوف و همکاران نشان داد که مهارت حل مساله مشکلات جسمی و روان‌شناختی را کاهش می‌دهد^[19]. جرکنمیر و همکاران نیز نشان دادند مهارت حل مساله اثرات مطلوبی بر مراقبان کودکان با مشکلات سلامت روان دارد^[20]. گل‌من نیز مهم‌ترین تفاوت میان زوج‌هایی که ازدواجی سالم دارند و آنهایی که کارشان به جدایی می‌انجامد را در استفاده از راهبردهایی می‌داند که به فرونشاندن تنیدگی‌ها و بحران‌ها کمک می‌کند^[21]. براساس نتایج پژوهش رضایی، مهارت حل مساله باعث افزایش رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد می‌شود^[22]. برغندان و همکاران نیز نشان دادند که آموزش مهارت حل مساله به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران تأثیر داشته است^[23].

آمادگی برای ازدواج رویکرد نسبتاً تازه‌ای برای پیشگیری از نارضایتی و شکست در زندگی زناشویی است. از آنجا که تشکیل خانواده نیازمند کسب و تقویت مهارت‌های شناختی، عاطفی و هیجانی متعددی است، متخصصان علم خانواده درباره مفید بودن آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج اطمینان دارند^[24]. آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج به استحکام و ثبات ازدواج، کاهش نرخ طلاق و ارتقای کیفیت ازدواج کمک می‌نماید. در این آموزش‌ها با مطالعه عوامل تأثیرگذار در ازدواج موفق مانند شناخت عواطف شخصی (خودآگاهی)، خودآنگیزی (مدیریت هیجان‌ها برای رسیدن به هدف‌ها)، شناخت عواطف دیگران (همدلی)، حفظ ارتباط‌ها (عمل مناسب در ارتباط متقابل مطلوب با دیگران) و نقش این عوامل بر

مقیاس حل مساله توسط کسبیدی و لانگ طی دو مرحله ساخته شده و دارای ۲۴ سؤال است که شش عامل؛ درماندگی، مهارگری حل مساله، سبک خلاقیت، اعتماد در حل مساله، سبک اجتناب و سبک روی آورد را می‌سنجد و هر کدام از عوامل دربرگیرنده چهار ماده آزمون است [16]. عامل درماندگی بیانگر بی‌یاوری فرد در موقعیت‌های مساله‌زا است، مهارگری حل مساله بُعد مهارگری بیرونی و درونی را در موقعیت‌های مساله‌زا منعکس می‌کند، سبک خلاقیت نشان‌دهنده برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن راه حل‌های متنوع بر حسب موقعیت مساله‌زا است، اعتماد در حل مساله بیانگر اعتقاد در توانایی فرد برای حل مشکلات است، سبک اجتناب تمایل به رد شدن از کنار مشکلات به جای مقابله با آنها را منعکس می‌کند و سبک روی آورد نگرش مثبت به مشکلات و تمایل به مقابله رودررو با آنها را نشان می‌دهد. روش نمره‌گذاری این پرسش‌نامه به صورت صفر (نمی‌دانم)، یک (بلی) و ۲ (خیر) است. باباپور در پژوهش خود در شهر تهران نیز پایایی درونی این پرسش‌نامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و ضریب روایی آن را ۰/۸۷ گزارش کرده است [39].

در پیش‌جلسه، محققان به توضیح کلی اهداف پژوهش و نحوه شرکت در جلسات آموزشی و ضوابط آن با شرکت‌کنندگان پرداختند. در همین جلسه پرسش‌نامه‌های مهارت ارتباطی و حل مساله در اختیار آنها گذاشته شد (مرحله پیش‌آزمون) و در زمینه محرمانه‌ماندن اطلاعات حاصل از پرسش‌نامه‌ها به آنان اطمینان داده شد. برنامه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج در گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه)، طی ماه‌های تیر، مرداد و شهریور ۱۳۹۳ در مرکز مشاوره بنیاد شهید شهرهای مذکور توسط دو نفر از محققان اجرا شد. در مرحله پس‌آزمون مجدداً هر دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از پرسش‌نامه‌ها مورد سنجش قرار گرفتند. با توجه به گستردگی مهارت‌های اساسی پیش از ازدواج از جمله انواع مهارت‌های شناختی، هیجانی-عاطفی، اجتماعی و فرهنگی، بر دو بخش عمده این مهارت‌ها یعنی مهارت‌های ارتباطی و مساله‌گشایی تاکید شد. در بخش مهارت‌های ارتباطی از کتاب مجموعه مهارت‌های زندگی [40] و کتاب هفت گام اساسی در برقراری ارتباط موثر [41] و در بخش حل مساله از برنامه مهارت‌های حل مساله اجتماعی [42] استفاده شد. محتوای برنامه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج براساس چهار مولفه مدیریت هیجان، ادراک دیگران، ابراز وجود و حل مساله بود (جدول ۱).

در نهایت به منظور بررسی تاثیر برنامه آموزشی در متغیرهای وابسته و کنترل اثر پیش‌آزمون، داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری و با نرم‌افزار SPSS 19 مورد تحلیل قرار گرفت. لازم به ذکر است که پژوهش با مجوز رسمی از بنیاد شهید استان گیلان و در قالب طرح پژوهشی انجام شد و به دلیل رعایت ضوابط اخلاقی، بعد از اتمام کار در قالب پژوهش، جلسات آموزش

زندگی زناشویی و آینده این دختران باید تدابیر آموزشی لازم در نظر گرفته شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی و حل مساله دختران در آستانه ازدواج عضو خانواده شاهد و ایثارگر انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است که در سال ۱۳۹۳ انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دختران شاهد و ایثارگر ۱۸ تا ۲۵ سال شهرهای استان گیلان بود که به شیوه خوشه‌ای چندمرحله‌ای از دو شهر رشت و لاهیجان به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابتدا با مراجعه به بنیاد شهید شهرهای مذکور، تعداد دختران شاهد و ایثارگر ۱۸ تا ۲۵ سال شهرهای رشت (۵۰۰ نفر) و لاهیجان (۶۵ نفر) مشخص شد. سپس با هماهنگی مرکز مشاوره مستقر در بنیاد شهید، فراخوانی برای برگزاری آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج داده شد و اعلام شد کسانی که مایل به شرکت در برنامه آموزشی هستند با مسئولان مربوطه تماس گرفته یا به شکل حضوری رضایت خود را اعلام دارند. ملاک‌های ورود افراد به پژوهش، حداقل سن ۱۸ و حداکثر ۲۵ سال، تحصیلات دیپلم تا لیسانس، عدم شرکت در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج تاکنون، رضایت کامل برای حضور در پژوهش و شرکت منظم و مداوم در جلسات آموزشی بود. در شهر رشت ۱۲۰ نفر و در شهر لاهیجان ۵۵ نفر اعلام آمادگی نمودند که با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، ۵۰ نفر در شهر رشت و ۳۰ نفر در شهر لاهیجان به شیوه تصادفی انتخاب شدند و پس از مشخص شدن آزمودنی‌ها، در شهر رشت در دو گروه کنترل و آزمایش ۲۵ نفری و در شهر لاهیجان در دو گروه کنترل و آزمایش ۱۵ نفری به شیوه تصادفی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش، پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و مقیاس حل مساله بود. پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی براساس الگوی مهارت‌های ارتباط میان‌فردی هارچی و مارشال در سال ۱۹۸۶ ساخته شده است. این پرسش‌نامه شامل سه عامل مدیریت هیجان‌ها، ادراک دیگران و ابراز وجود است. در این مقیاس آزمودنی بسته به میزان موافقت خود با متن سؤال از اولین گزینه (تقریباً هرگز) که کمترین میزان موافقت را در خود دارد تا آخرین گزینه (بیشتر اوقات)، بیشترین موافقت را انتخاب می‌کند. نمره‌دهی هر سؤال از یک تا ۵ متغیر است. نتایج مربوط به روش بازآزمایی برای کل آزمون و خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ضرایب ۰/۹۰، ۰/۸۸، ۰/۷۹ و ۰/۷۰ را نشان داد که بیانگر پایایی بالای آزمون است. در ضمن همسانی درونی آزمون ۰/۹۲ و ضریب روایی ملاکی آزمون با محاسبه ضریب همبستگی بین نمره‌های ملاک و پیش‌بین ۰/۴۳ گزارش شد [38].

مهارت‌های پیش از ازدواج برای دختران شاهد و اینترگر گروه کنترل نیز برگزار شد.

جدول ۱) محتوای برنامه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج برای دختران شاهد و اینترگر استان گیلان

جلسه توجیهی
سلام و احوال‌پرسی، معارفه مدرس، توصیه‌های اولیه شامل زمان و نحوه برگزاری جلسات، کیفیت و کمیت برنامه آموزشی، روشن‌نمودن چارچوب اساسی جلسات، خاطرنشان کردن قوانین رازداری، شرکت به‌موقع در گروه، عدم غیبت، حضور فعال در جلسات و انجام دقیق تکالیف در داخل و خارج از جلسات آموزشی.
جلسه اول
صحبت درباره ارتباط و اهمیت آن و بیان مولفه‌های مهم در برقراری ارتباط سازنده و کارآمد شامل ارتباط کلامی (گفت و شنودها و مذاکرات) و ارتباط غیرکلامی (عبارت است از کلیه پیام‌هایی که افراد علاوه بر خود کلام، آنها را نیز مبادله می‌کنند، مثل زبان بدنی باز و زبان بدنی بسته)، ارایه تکلیف در کلاس و منزل.
جلسه دوم
مرور مفاهیم جلسه اول و بررسی تکالیف، توصیف هیجان، انواع هیجان‌ها در افراد، فعالیت داخل کلاس (هدف از این فعالیت این است که فراگیران بیشتر به احساسات خود توجه کنند و آگاه باشند که هر موقعیتی در آنها احساس به‌وجود می‌آورد)، تعریف مهارت‌های هیجانی و نقش آن در زندگی انسان، کاربرد مهارت‌های هیجانی در زندگی روزمره، ارایه تکلیف در منزل (تا جلسه بعد هیجان‌هایی که با آن مواجه می‌شوید و نحوه برخوردتان با آن - منفی یا مثبت- را لیست کنید).
جلسه سوم
مرور مفاهیم جلسه دوم و بررسی تکالیف، تمرکز بر مهارت‌های مربوط به مدیریت هیجان‌ها شامل خودآگاهی هیجانی، حرمت نفس، کنترل خشم، ارایه تکالیف در کلاس و منزل.
جلسه چهارم
مرور مفاهیم جلسه سوم و بررسی تکالیف، تمرکز بر مهارت‌های کنترل خشم، خشم چیست و چرا خشمگین می‌شویم؟، احساسات همراه خشم، چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟، راه‌های کنار آمدن با خشم، رهنمودهایی برای ابراز خشم، ارایه تمرین و تکالیف در کلاس و منزل.
جلسه پنجم
مرور مفاهیم جلسه چهارم و بررسی تکالیف، بیان اهمیت قاطعیت (ابراز وجود)، خودشناسی مثبت، مخالفت منطقی را تمرین کنید، ارایه تمرین و تکالیف در کلاس و منزل.
جلسه ششم
مرور مفاهیم جلسه پنجم و بررسی تکالیف، ادامه تمرین مهارت‌های ابراز وجود شامل استقلال خودشکوفایی، چگونه با ابراز وجود خود نه بگوییم؟، راه‌های نه گفتن، چگونه با ابراز وجود بله بگوییم؟، درخواست‌کردن، ارایه تمرین و تکالیف در کلاس و منزل.
جلسه هفتم
مرور مفاهیم جلسه ششم و بررسی تکالیف، تمرکز بر مهارت‌های ادراک دیگران شامل همدلی، روابط بین‌فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، ارایه تمرین و تکالیف در کلاس و منزل.
جلسه هشتم
مرور مفاهیم جلسه هفتم و بررسی تکالیف، تمرکز بر مهارت‌های حل مساله شامل آگاهی از گفتگوهای درونی منفی هنگام روبرویی با مشکل در بیان جملات مثبت و انرژی‌بخش، نحوه بیان واضح و روشن مشکل.
جلسه نهم
مرور مفاهیم جلسه هشتم و بررسی تکالیف، ادامه مهارت‌های حل مساله شامل سیالی ذهنی و بازگذاشتن ذهن خود و نوشتن هر راه حلی که درباره موضوع به ذهن می‌رسد، انتخاب بهترین راه حل‌ها از میان مجموعه راه حل‌ها، واقعیت‌سنجی، انعطاف‌پذیری.
جلسه دهم
جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده و نظرخواهی درباره جلسات آموزشی ارایه شده.

یافته‌ها

میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون تقریباً مشابه بود. مقایسه پس‌آزمون گروه‌ها، افزایش نمرات گروه آزمایش در هر سه خرده‌مقیاس مدیریت هیجان، ادراک دیگران و ابراز وجود را نشان داد که این افزایش از نظر آماری معنی‌دار بود ($p < 0/001$). بنابراین آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر این سه مولفه تأثیر داشت. در مورد مقیاس حل مساله، نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون، در خرده‌مقیاس‌های درماندگی، اجتناب و مهارگری (ابعاد منفی حل مساله) کاهش و در خرده‌مقیاس‌های خلاقیت، اعتماد و روی‌آورد (ابعاد مثبت حل مساله) افزایش یافت که این تغییرات نیز از نظر آماری معنی‌دار بود ($p < 0/001$). بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر نمره حل مساله و مولفه‌های آن نیز اثر معنی‌داری داشت (جدول ۲).

جدول ۲) میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی و حل مساله در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاخص‌ها	مرحله پیش‌آزمون		مرحله پس‌آزمون	
	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل
مهارت‌های ارتباطی				
مدیریت هیجان‌ها	۲۵/۱۰±۶/۷۰	۲۴/۲۵±۶/۶۵	۳۸/۸۰±۷/۰۶	۲۸/۲۰±۵/۰۴
ادراک دیگران	۲۱/۷۷±۵/۲۷	۲۰/۴۰±۵/۰۴	۴۲/۲۷±۷/۱۵	۲۱/۹۰±۶/۲۶
ابراز وجود	۲۰/۹۲±۵/۹۸	۲۰/۸۵±۵/۹۱	۳۳/۰۰±۸/۷۲	۱۸/۵۰±۵/۰۷
حل مساله				
درماندگی	۲/۲۰±۰/۹۹	۲/۰۱±۰/۸۱	۰/۴۲±۰/۷۴	۳/۲۵±۰/۸۸
مهارگری	۰/۹۷±۰/۷۸	۰/۹۱±۰/۶۷	۰/۷۴±۰/۶۳	۲/۱۰±۱/۳۵
خلاقیت	۱/۱۹±۱/۱۰	۱/۱۹±۱/۰۰	۳/۳۰±۰/۸۸	۰/۹۹±۰/۸۰
اعتماد	۰/۷۳±۰/۶۳	۰/۷۱±۰/۵۸	۳/۲۰±۰/۹۹	۰/۷۰±۰/۶۰
اجتناب	۰/۹۹±۰/۸۳	۰/۷۹±۰/۶۶	۰/۷۳±۰/۷۱	۱/۹۵±۱/۴۱
روی‌آورد	۰/۹۴±۰/۷۱	۰/۸۷±۰/۶۰	۳/۶۲±۰/۶۳	۰/۶۶±۰/۵۶

بحث

نیاز به ایجاد روابط انسانی یکی از نیازهای عاطفی انسان است و ازدواج صمیمی‌ترین نوع رابطه در پاسخ به کلیه نیازها، اعم از جسمانی و روانی است. هدف زیربنایی بسیاری از رویکردهای آماده‌سازی و غنی‌سازی ازدواج، کمک به قوی‌تر شدن پیوندهای زناشویی است [43]. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی و حل مساله دختران شاهد و اینترگر استان گیلان انجام شد. با توجه به نتایج، آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج منجر به افزایش مهارت‌های ارتباطی در دختران شاهد و اینترگر شد. این یافته با برخی پژوهش‌ها از جمله پژوهش‌های توکلی‌زاده و

را قادر می‌سازد تا در موقعیت‌های مشکل‌آفرین زندگی روزمره، هیجان‌های منفی را به‌خوبی مهار کند، مشکل را به‌درستی شناسایی نماید، راه‌حل‌های مختلف را در نظر بگیرد و بهترین راه حل را انتخاب نموده و به‌کار گیرد و از این طریق تنیدگی روان‌شناختی را کاهش دهد^[13]. مهارت حل مساله به زوجین کمک می‌کند تا با شناخت و بررسی دقیق اختلافات و به‌کارگیری شیوه‌های رویارویی و کنترل تعارضات، عملی‌ترین و کارآمدترین راه حل را انتخاب نموده و اجرا نمایند^[48].

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این بود که به‌دلیل کمبود فضای آموزشی و امکانات، همچنین تداخل استفاده همزمان از فضای آموزشی با کلاس‌های دیگری که در مراکز مربوطه در حال برگزاری بود، به‌ناچار در جلسات آموزشی از روش سخنرانی و پرسش و پاسخ بیشتر استفاده شد. پیشنهاد می‌شود برنامه آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج در سطحی وسیع‌تر برای دختران شاهد و ایثارگر در آستانه ازدواج سایر شهرهای استان و سایر افراد داوطلب که به‌دلیل محدودیت مکانی و مالی در جریان پژوهش قرار نگرفتند نیز برگزار شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آموزشی آتی سایر مهارت‌ها به‌غیر از مهارت‌های ارتباطی و حل مساله نیز به افراد در آستانه ازدواج آموزش داده شود. از نتیجه پژوهش حاضر می‌توان در مراکز مشاوره نیز استفاده نمود.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله در مراحل پیش از ازدواج برای جوانان به‌ویژه دختران شاهد و ایثارگر به‌منظور ارتقای کیفیت زناشویی و کاهش تعارضات، اهمیت بسزایی دارد.

تشکر و قدردانی: در پایان از بنیاد شهید و امور ایثارگران استان گیلان به‌خصوص شهرهای رشت و لاهیجان، همچنین از همکاری دختران عزیز خانواده بزرگوار شهیدان، جانبازان و ایثارگران و مشاوران محترم بنیاد شهید شهرهای رشت و لاهیجان قدردانی می‌نمایم.

تاییدیه اخلاقی: رضایت آگاهانه آزمودنی‌ها و تمایل به شرکت در پژوهش، رازداری در مورد اطلاعات فردی حاصل از پرسش‌نامه، همچنین اجرای جلسات آموزشی برای گروه کنترل پس از خاتمه پژوهش به‌عنوان نکات اخلاقی پژوهش رعایت شد.

تعارض منافع: موردی از طرف نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی: این مقاله مستخرج از نتایج طرح پژوهشی معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان گیلان است و با حمایت مالی این بنیاد انجام شده است.

همکاران^[1]، هال‌وگ و ریچتر^[6] و خواجه‌الدین و همکاران^[10] همخوان است.

مهارت‌های ارتباطی شامل سه مولفه مدیریت هیجان، ادراک دیگران و ابراز وجود است و آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر هر سه مولفه اثر مثبتی داشت. مدیریت هیجان‌ها به توانایی فرد برای تنظیم هیجان در خود گفته می‌شود. مدیریت هیجانی با پیشگیری و افزایش قدرت سازش، به‌طور مستقیم به کاهش مشکلات بین‌شخصی و بهبود کیفیت روابط اجتماعی فرد منجر می‌شود. توانایی مهار و مدیریت هیجان‌ها یعنی بدانیم چه موقع اظهار هیجانی، موفق عمل می‌کند و چه موقع مشکل‌زا و دردسرساز است^[44]. مهارت مدیریت هیجان، توان تحمل فشارهای روانی زندگی و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و نقش بسزایی در تداوم و سازگاری در زندگی ایفا می‌کند. حال اگر این مهارت‌ها پیش از ورود به زندگی مشترک آموخته و کسب شوند، افراد را برای افزایش کیفیت زندگی زناشویی توانمندتر می‌سازند^[45].

تشخیص دقیق و درست عواطف و هیجانات به درک بهتر خود و دیگران کمک می‌کند. شات و همکاران در پژوهش خود نشان دادند افراد با توانمندی‌های بالای درک عواطف، در موقعیت‌های اجتماعی نمرات بیشتری را در همدلی، خودبازبینی و خودمهارگری و ابراز وجود کسب می‌کنند. این افراد پاسخ‌های همراه با بازی و مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان دارند، روابط نزدیک‌تر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان می‌دهند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند^[46].

ابراز وجود، هسته رفتار بین‌فردی و کلید ارتباط‌های انسانی است. مهارت ابراز وجود، افراد را قادر می‌سازد تا منابع تنیدگی، نیازها و تمایلات خود را بهتر درک کنند و به‌طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد، به ابرازگری در مقابل دیگران بپردازند^[47]. در زندگی زناشویی ضروری است تا هر یک از زوجین به حقوق و خواسته‌های یکدیگر احترام بگذارند، حتی هنگامی که حقوق و خواسته‌های آنان با هم در تضاد باشند و در حالی که با همسر روابط نزدیک و صمیمانه‌ای دارند، بتوانند بدون پایمال کردن حقوق طرف مقابل، از حقوق خود نیز دفاع کنند^[15].

با توجه به نتایج پژوهش، آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج منجر به افزایش مهارت حل مساله در دختران شاهد و ایثارگر شد. این یافته با برخی پژوهش‌ها از جمله پژوهش ریچ و همکاران^[17]، گلمن^[21]، رضایی^[22] و برغندان و همکاران^[23] همخوان است.

فرآیند حل مساله شامل روش‌هایی است که فرد برای مهار و نظم‌دهی هیجان‌ها و افکار به‌کار می‌برد و از طریق آنها رفتار و فعالیت‌های خود را در محیط‌های اجتماعی و غیراجتماعی هدایت می‌کند. به بیان دیگر، توانایی حل مساله راهبردی مهمی است که فرد

- 17- Reich CM, Blackwell N, Simmons CA, Beck JG. Disorders social problem solving strategies and posttraumatic stress disorder in the aftermath of intimate partner violence. *J Anxiety Disord.* 2015;32:31-7.
- 18- Murawski ME, Milsom VA, Ross KM, Rickel KA. Problem solving, treatment adherence and weight-loss outcome among women participating in lifestyle treatment for obesity. *Eat Behav.* 2009;10(3):146-51.
- 19- Malouff JM, Thorsteinsson EB, Schutte NS. The efficacy of problem solving therapy in reducing mental and physical health problems: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2007;27:46-57.
- 20- Gerkenmeyer JE, Johnson CS, Scott EL, Oruche UM, Lindsey LM, Austin JK, et al. Problem-solving intervention for caregivers of children with mental health problems. *Arch Psychiatr Nurs.* 2013;27(3):112-20.
- 21- Goleman D. Emotional iIntelligence: Issues in paradigm building, 7th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2000.
- 22- Rezaei A, Ghorbanpour A, Karami M. The effect of problem-solving skills training based on bibliotherapy approach in marital satisfaction couples of martyr child. *Zanan Khanevade.* 2014;9(4):95-111. [Persian]
- 23- Barghandan M, Enaiati MS, Mehrabizadeh M. The effectiveness of group problem solving skills training on public health and marital satisfaction. *J New Find Psychol.* 2010;2(7):95-107. [Persian]
- 24- Khamseh A. Premarital education. Tehran: Institute for Women, Al-Zahra University; 2002. [Persian]
- 25- Mirmohammad Sadeghi M. Premarital education. Tehran: Welfare Organization; 2006. [Persian]
- 26- Sullivan KT, Cobb RJ. Relationship education and marital satisfaction in newlywed couples: A propensity score analysis. *J Fam Psychol.* 2015;29(5):667-78.
- 27- Scott SB, Rhoades GK, Stanley SM, Allen ES, Markman HJ. Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: implications for improving relationship education. *Couple Fam Psychol.* 2013;2(2):131-45.
- 28- Omidvar B, Fatehizadeh M, Ahmadi A. The effect of premarital education students in marriage and marital expectations in Shiraz. *J Fam Res.* 2009;5(18):231-46. [Persian]
- 29- Mansourinia A, Etemadi O, Fatehizadeh M, Hasanpour A. The effect of premarital education on marital satisfaction in Isfahan. *J New Find Psychol.* 2010;6(2):65-78. [Persian]
- 30- Hoveilipour S, Shafiabadi A, Soodani M. The effectiveness of premarital training on the expectations and attitudes of married Girls on the verge of marriage in The staff of the national oil company of the South. *J New Find Psychol.* 2012;7(2):81-93. [Persian]
- 31- Gatezadeh AA. The impact of life skills training on mental health of female students. *Woman Cult.* 2011;3(9):111-9. [Persian]
- 32- Sohrabi R, Mohammadi A, Arfaei A. The effectiveness of life skills training on coping styles of adolescent girls. *Woman Famil Study.* 2012;4(13):45-59. [Persian]
- 33- Selimbasic Z, Sinanovic O, Avdibegovic E. P-331-Emotional and behavioral problems in children of war veterans with posttraumatic stress disorder. *Euro Psychiatry.* 2012;27(Suppl 1):1-10.
- 34- Rasoulzadeh B. The amount and sources of stress in families of martyrs and war veterans of Ardabil. *Ardabil:*
- 1- Tavakolizadeh J, Nejatian M, Soori A. The Effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. *Procedia Soc Behav Sci.* 2015;171(16):214-21.
- 2- Rezazadeh SMR. The relationship between communication skills and marital adjustment in students. *Contemp Psychol.* 2008;3(1):43-50. [Persian]
- 3- Bahari F, Fatehizadeh M, Ahmadi A, Molavi H, Bahrami F. The effect of communication skills training on reducing marital conflicts of Couples applicant divorce. *Res Clin Psychol Couns.* 2012;1(1):59-70. [Persian]
- 4- Attari YA, Hoseinpour M, Rahnavard S. Effective communication skills training in a way communications plan to reduce the boredom of married couples in couples. *Andisheh Raftar.* 2009;4(14):25-34. [Persian]
- 5- Suhaimi A, Marzuki N, Mustaffa C. The relationship between emotional intelligence and interpersonal communication skills in disaster management context: A proposed framework. *Procedia Soc Behav Sci.* 2014;155:110-14.
- 6- Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behav Res Ther.* 2010;48(5):377-83.
- 7- Claramita M, Tuah R, Riskione P. Comparison of communication skills between trained and untrained students using a culturally sensitive nurse-client communication guideline in Indonesia. *Nurse Education Today.* 2016;36:236-41.
- 8- Hardcastle S, Tye M, Glassey R, Hagger M. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2015;16(part 13):139-49.
- 9- Jegannathan B, Dahlblom K, Kullgren G. Outcome of a school-based intervention to promote life-skills among young people in Cambodia. *Asian J Psychiatry.* 2014;9:78-84.
- 10- Khajeddin N, Riahi F, Izadi S. The relationship between communication skills and marital satisfaction in married students' of psychology and counseling. *Jentashapir.* 2011;2(2):55-61. [Persian]
- 11- Gholamzadeh M, Attari YA, Shafiabadi A. Effective communication skills training on emotional support and communication couples. *Andisheh Raftar.* 2009;3(11):35-44. [Persian]
- 12- Ahmadkhani H, Hiudi B, Pourmohammadreza Tajrishi M. The effect of communication skills training on adjustment of Mothers of children with mental retardation. *Noandishe Sabz.* 2015;34(2-3):38-43. [Persian]
- 13- Rasoli Y, Falahat E. The effect of active method of problem solving on marital conflicts in Yasuj, Iran. *Armaghane Danesh.* 2014;18(10):859-68. [Persian]
- 14- O' Mahen H, Boyd A, Gashe C. Rumination decreases parental problem-solving effectiveness in Dysphonic postnatal mothers. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2015;47:18-24.
- 15- Mousavizadeh A, Sohrabi F, Ahadi. Compare the effectiveness of self-expression training and problem solving skills on women's marital satisfaction. *Soc Psychol Stud Women.* 2012;10(2):85-108. [Persian]
- 16- Cassidy T, Long C. Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of a multi-factorial measure. *Bri J Clin Psychol.* 1996;35(Pt 2):265-77.

- 42- Motamedi H, Hajbabaie H, Biglarian A, Fallah M. The impact of problem solving skills training to increase social competence girls. *J Soc Res*. 2012;5(14):17-29. [Persian]
- 43- Dion MR. Healthy marriage programs: Learning what works. *Future Child*. 2005;15(2):139-56.
- 44- Besharat MA. The effect of emotional intelligence on the quality of social relations. *Psycholog Stud*. 2004;1(2-3):25-38. [Persian]
- 45- Yarmohammadian A, Bonakdar Hashemi N, Asgari K. The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples. *Knowledge Res Appl Psychol*. 2011;12(44):3-12. [Persian]
- 46- Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personal Individ Differ*. 1998;25(2):167-77.
- 47- Lin Y, Shiah S, Chang YC, Lai T, Wang KY, Chou KR. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurs Educ Today*. 2004;24(8):656-65.
- 48- Mayer JD, Caruso DR, Salovey P. Emotional intelligence: Theory, finding and implications. *Psychol Inq*. 2004;15(3):197-215.
- Veterans and Martyr Affairs Foundation. 2007. [Persian]
- 35- Khodayarifard M, Rahiminejad A, Abedini Y. Factor's affecting students' social adjustment Martyr and non-martyr. *J Soc Sci Humanit*. 2007;26(3):25-42. [Persian]
- 36- Esmaeili M, Tavakoli M, Yaghobian F, Esmaeili L, Mahdavi S. Effectiveness of social skills group training on strengths and behavioral difficulties in daughters of veterans and martyrs families. *Knowledge Res Appl Psychol*. 2014;15(2):86-95. [Persian]
- 37- Hatami M, Kavousian J. The effectiveness of life skills training on adjustment (social, educational, emotional) of martyrs children. *J Sch Psychol*. 2013;3(2):44-55. [Persian]
- 38- Khobani M, Zadeh Mohammadi A, Jarareh J. The effectiveness of Psychodrama training on communication skills and aggression of aggressive daughters. *J Appl Psychol*. 2014;7(4):27-44. [Persian]
- 39- Babapour Kheirodin J. Effective communication skills training on students' problem solving method. *J Psychol*. 2008;3(10):8-23. [Persian]
- 40- Khanifar H, Pourhoseini M. Life skills. Tehran: Hajar; 2013. [Persian]
- 41- Heidarpour S, Dokanehei Fadr F, Bahari S. The impact of effective communication skills training to increase self-esteem and reduce their shyness physical-motor Tehran Province. *Q New Ideas Educ*. 2008;3(4):41-52. [Persian]