

Effect of Life Skills Training Based on Effective Communication and Emotion Management on Marital Satisfaction, Hopefulness and Self Confidence in Spouses of Spinal Cord Injured Veterans

ARTICLE INFO

Article Type

Original Research

Authors

Namavar S.¹ MA,
Ghodrati S.*¹ PhD,
Gholami Heydarabadi Z.¹ PhD

How to cite this article

Namavar S, Ghodrati S, Gholami Heydarabadi Z. Effect of Life Skills Training Based on Effective Communication and Emotion Management on Marital Satisfaction, Hopefulness and Self-Confidence in Spouses of Spinal Cord Injured Veterans. *Iranian Journal of War & Public Health*. 2019;11(4):197-205.

¹Psychology Department, Humanities Faculty, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Correspondence

Address: Humanities Faculty, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Simaye Iran Street, Sanat Square, Tehran, Iran Postal Code: 8683114676
Phone: +98 (21) 88074907
Fax: +98 (21) 22880216
sima.ghodrati17@yahoo.com

Article History

Received: March 20, 2019
Accepted: July 29, 2019
ePublished: December 21, 2019

ABSTRACT

Aims War causes physical and psychological problems for people who are directly and indirectly involved in the war, including spouses of veterans. The aim of this study was to investigate the effectiveness of life skills training, including emotion management and effective communication skills on marital satisfaction, hopefulness, and self-confidence in spouses of spinal cord injured veterans of Tehran.

Materials & Methods This semi-experimental research with pre-test and post-test design and control group was carried out on 30 spouses of spinal cord injured veterans who were residents of Tehran in 2018 by convenience sampling. The subjects were classified into control and experimental groups (N=15). Data were collected through standard enrich marital satisfaction, Schneider's hopefulness, and Bernreuter personality questionnaires. The pre-test was implemented for each of the 30 subjects. Then, the experimental group received 12 sessions of intervention including 7 sessions of emotion management skills training and 5 sessions of effective communication training and the post-test was performed again. Data were analyzed by SPSS 22 software using the paired t-test.

Findings There was no significant difference between mean scores of hopefulness, self-confidence and marital satisfaction in control group in the pre-test and post-test step ($p>0.05$), however, the mean scores of these variables in the experimental group showed a significant increase in the post-test compared to the pre-test ($p<0.05$).

Conclusion Skill training of emotion management and effective communication are effective in enhancing marital satisfaction, hopefulness, and self-confidence of spouses of spinal cord injured veterans.

Keywords Emotion; Communication; Marriage; Satisfaction; Hopefulness; Self-Confidence

CITATION LINKS

[1] Power technologies in the soft ... [2] The effect of life skills training ... [3] The effectiveness of life skills training ... [4] Effectiveness of emotional schema ... [5] The effects of life skills training on ... [6] The relationship between self-confidence ... [7] The effect of acceptance and ... [8] The effect of life skills education ... [9] The effect of life skills training ... [10] Practical stress management ... [11] Plutchik's wheel of ... [12] Emotion regulation in adolescents ... [13] The effectiveness of life skills training ... [14] The efficacy of life skills training on ... [15] Exploring the effect of life skills ... [16] The effectiveness of life skills training ... [17] Effective interactions: communication ... [18] Communication skills training in the ... [19] The effect of life skills training on ... [20] Effect of life skills counseling on marital ... [21] Effectiveness of Life Skills Training ... [22] Effectiveness of life skills training in ... [23] The impact of life skills training on ... [24] Examining the effect of life skills training ... [25] Aspects of marital satisfaction ... [26] The impact of life skills training on ... [27] Effectiveness of life skills training on ... [28] Effectiveness of acceptance and ... [29] Family and marriage assessment ... [30] Reliability and validity of the Persian versions ... [31] The will and the ways ... [32] Effectiveness of group ... [33] Psychometric characteristics of ... [34] Comparison of self-confidence and ... [35] An evaluation of the reliability and validity and ... [36] A history of the early days of personality ... [37] Effects of social learning model training on ... [38] Emotion regulation: affective, cognitive ... [39] Talking and listening together: couple ... [40] The effectiveness of communication skills ... [41] The effect of life skills training on marital ... [42] The effect of life skills training on ... [43] Efficacy of training life skills on ... [44] Does couples' communication predict ... [45] Immediate effect of couple relationship ... [46] Hospital employees improve basic life ... [47] Studying the relationship between the trust in ... [48] The role of communication skills training and ...

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ارتباط موثر و مدیریت هیجان بر رضایت زناشویی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس در همسران جانبازان نخاعی

سعیده نام‌آور MA

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سیما قهرتی PhD

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

زهرا غلامی‌حیدرآبادی PhD

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

اهداف: جنگ موجب بروز مشکلات جسمی و روانی برای افرادی می‌شود که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در جنگ درگیر بوده‌اند که از جمله این افراد همسران جانبازان هستند. هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی شامل مهارت مدیریت هیجان و ارتباط موثر بر رضایت زناشویی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس در همسران جانبازان نخاعی بود.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل که در سال ۱۳۹۷ انجام شد، ۳۰ نفر از همسران جانباز نخاعی ساکن شهر تهران با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، سه پرسش‌نامه استاندارد رضایت زناشویی/نریج، امیدواری/اشنایدر و شخصیت برن‌رویتزر بود. ابتدا از هر ۳۰ نفر پیش‌آزمون گرفته شد. سپس برای گروه آزمایش، مداخله درمانی شامل ۱۲ جلسه به تفکیک ۷ جلسه آموزش مهارت مدیریت هیجان و ۵ جلسه آموزش ارتباط موثر برگزار شد. و مجدداً پس‌آزمون اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS 22 و توسط آزمون T زوجی صورت گرفت.

یافته‌ها: میانگین نمرات امیدواری، اعتمادبه‌نفس و رضایت زناشویی گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشت ($p > 0/05$)، در حالی که میانگین نمرات این متغیرها در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش معنی‌داری داشت ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت مدیریت هیجان و ارتباط موثر بر افزایش رضایت زناشویی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس همسران جانباز نخاعی موثر است.

کلیدواژه‌ها: هیجان، ارتباط، رضایت، زناشویی، امیدواری، اعتمادبه‌نفس

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۵/۷

نویسنده مسئول: sima.ghodrati17@yahoo.com

غیرمستقیم در جنگ درگیر بوده‌اند. از جمله این افراد همسران جانبازان هستند. آموزش مهارت‌های زندگی، دستیابی به خودآگاهی و شیوه درست کنترل احساسات و مقابله با استرس را ممکن می‌سازد [2]. جانبازان نسبت به عموم افراد با مشکلات روانی بیشتری درگیرند و تحقیقات در ایران نشان می‌دهد که بیش از ۵۰٪ آنها مبتلا به اختلالات شدید روانی از جمله افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری، هراس، روان‌پریشی و دیگر اختلالات روانی هستند. وجود بیماری روانی و جسمی می‌تواند لطمه شدیدی به خانواده‌ها وارد سازد، به‌طوری که خانواده‌ها صرف نظر از مخارج درمانی و فشارهای اقتصادی، فشار روانی شدیدی را متحمل می‌شوند. مراقبان خانگی در واکنش به مراقبت پیگیر و مستمر از بیمار روانی در خانه، علاوه بر گرفتارشدن در دام غم و اندوه، فقدان، داغ‌دیدگی، خشم و عصبانیت، یاس و ناامیدی، احساس شرمساری و گناه، تنش‌ها و فشارهای ارتباطی زیادی را نیز تجربه و ابراز می‌کنند. همچنین جانبازان نخاعی دچار ناتوانی جنسی نیز هستند که می‌تواند در رضایت زناشویی آنها و "همسران جانبازان نخاعی" موثر باشد [3].

آسیب نخاعی یک ضایعه است و می‌تواند زندگی آنها را نیز دستخوش تغییر کند. عصبانیت، سرخوردگی و نومیدی و افسردگی واکنش‌های طبیعی پس از آسیب نخاعی هستند. افسردگی یکی از بیماری‌های رایج در بین سربازان بازگشته از جنگ است. حدود ۸۸٪ شرکت‌کنندگان در جنگ مبتلا به افسردگی می‌شوند. بسیاری از افراد شرکت‌کننده در جنگ پس از مراجعه به خانه در برقراری روابط اجتماعی و رابطه صمیمانه با خانواده و اطرافیان با مشکلاتی مواجه هستند و لذا گوشه‌گیر و منزوی شده و تنهایی را ترجیح می‌دهند. احساس ناامیدی و غم بر آنها چیره شده و این احساس به‌طوری در آنها شدت پیدا می‌کند که برای برطرف‌نمودن آن بایستی به یک روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه نمایند [4].

رضایت زناشویی را احساس عینی خشنودی، رضایت، انطباق بین همسران و همچنین لذت‌بردن زن و شوهر از تمامی روابط دانسته و برخی دیگر آن را به‌عنوان ارزیابی ذهنی فرد از آن رابطه و سازگاری درونی و بیرونی زن و مرد در موقعیت‌های مختلف زندگی برای ایجاد تفاهم دوجانبه بین آنها تعریف کرده‌اند [5]. خودباوری یا "اعتمادبه‌نفس" یکی از شرایط روحی است که شخص در آن به‌خاطر تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در انجام کارها به‌طور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. خصوصیت دارابودن اعتماد به خویشتن، نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت و موفقیت‌های یک فرد ایفا می‌کند [6]. امیدواری، چشم‌انداز زمان به آینده و حال و رضایت از زندگی در افراد است [7].

مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که به‌منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت و درک خود و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرند. در آموزش مهارت‌های زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس می‌شود که به ارتقای کیفیت زندگی کمک می‌کنند [8]. برنامه‌های مهارت‌های زندگی که در بخش‌های مختلف جهان استفاده می‌شود و توسط سازمان بهداشت جهانی ارایه شده،

مقدمه

جنگ نوعی منازعه خشونت‌آمیز سیاسی است که بین گروه‌های انسانی رخ می‌دهد. این منازعه سیاسی اجتماعی با توجه به ماهیت، اهداف و ابزارهای آن به انواع مختلفی تقسیم می‌شود [1]. جنگ موجب بروز مشکلات برای افرادی می‌شود که به‌طور مستقیم و

نداشتن توانایی جنسی و ضعف در روابط زناشویی، به‌دوش‌کشیدن مسئولیت‌های سنگین‌تر زندگی توسط زن خانواده، نداشتن شرایط نرمال خانوادگی به‌دلیل مشکلات زیاد و در نتیجه نداشتن عوارض بر فرزندان یا حتی محرومیت از داشتن فرزند، نداشتن فرصت برای تحصیل و کسب آگاهی‌های بیشتر و عواملی از این دست، باعث شد که همسران جانبازان نخاعی بیش از شاید بسیاری از زنان متاهل، در معرض آسیب روحی و بعضاً کاهش رضایت زناشویی قرار بگیرند^[25]. از آنجایی که همسران جانبازان علی‌رغم ایمان و باورهای قوی، به‌عنوان قشری در معرض آسیب عوارض روحی هستند، در تحقیقات مختلفی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی ایشان سنجیده شده است. آموزش این مهارت‌ها بر کاهش فراوانی نشخوارهای فکری افسرده‌ساز در همسران جانبازان تأثیرگذار بود^[2]. همچنین بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان زنان همسر جانباز اثر داشت^[26]. به همین صورت تأثیر آن بر بهبود سلامت عمومی همسران جانبازان با اختلالات خلقی تأیید شد^[27].

هر چند همسران جانبازان نخاعی سال‌هاست که با مشکلات آنها آشنا شده‌اند، اما معمولاً کمتر کسی است که از ابتدا بداند که خدمات را چگونه به فرد دارای معلولیت عرضه کند تا برای وی مفید باشد. یعنی دانستن چگونگی برقراری ارتباط موثر با فرد دارای مثلاً ضایعه نخاعی، می‌تواند در تحمل و کاهش مشکلات وی نقش مهمی داشته باشد و اینها مسایل مهمی است که در برقراری یک رابطه موثر با این افراد، از طرف همسرانشان به‌عنوان پرستار آنها باید فرا گرفته شود^[28]. با توجه به این نکته که داشتن مهارت ارتباط موثر و مدیریت هیجان می‌تواند در بهبود ارتباطات بین‌فردی، خانوادگی و اجتماعی افراد، حل بهتر مشکلات و مسایل و مدیریت احساسات در شرایط مختلف و سخت که مخصوصاً در زندگی جانبازان نخاعی کم نیست موثر باشد، بنابراین هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت زناشویی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس همسران جانباز نخاعی بود.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری تحقیق شامل تمامی همسران جانبازان نخاعی سطح شهر تهران در سال ۱۳۹۷ به تعداد ۴۵۰ نفر بود. معیار ورود به پژوهش زنان ۵۰ تا ۶۰ ساله دیپلم خانه‌دار با ۳۰ تا ۳۵ سال مدت ازدواج و همسر جانبازان نخاعی کم‌ری یا گردنی بود. با کمک و هماهنگی انجمن همسران جانبازان نخاعی تهران، تعداد ۳۰ نفر از همسران جانباز عضو انجمن حاضر به مشارکت در پژوهش شدند و پس از گرفتن پیش‌آزمون ترجیحاً افرادی در گروه آزمایشی انتخاب شدند که میانگین پایین‌تری از رضایت، امید و اعتمادبه‌نفس داشتند. بدین ترتیب ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شده و به روش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

به برنامه‌ای عمل‌گرایانه و کارآمد تبدیل شده است. مهارت‌های زندگی شامل ۱۰ بخش: (۱) تصمیم‌گیری، (۲) حل مشکل، (۳) تفکر خلاق، (۴) تفکر انتقادی، (۵) ارتباط موثر، (۶) مهارت‌های بین‌فردی، (۷) خودآگاهی (۸) همدلی، (۹) مدیریت احساسات و (۱۰) مقابله با استرس است^[9]. داشتن مهارت‌های ارتباطی در زندگی افراد بسیار موثر است. فرآیند ارتباط، توصیف یک پیام بین فرستنده و گیرنده است. ارتباط نادرست و معیوب، بنیان تمام استرس‌هاست. جنبه دیگر ارتباط موثر، قدرت نه‌گفتن، بدون احساس گناه است. مشخص شده که در ابراز عقیده (جرات‌مندی)، کمترین میزان استرس ایجاد می‌شود. افکار برای انعکاس، جنبه‌های ارتباطات جرات‌مندانه را توصیف می‌کند. وجوه مهارت ارتباط موثر شامل ارزیابی ارتباطات، ارتباطات در شرایط مختلف، ارزیابی رفتار جرات‌مندانه و قدم‌هایی برای جرات‌مند شدن است^[10]. انسان‌ها از بدو تولد، احساسات و هیجانات مختلفی را تجربه می‌کنند. این احساس‌های مختلف در چرخه‌ای به نام چرخه احساسات آمده که توسط رابرت پلاچیک، دانشمند آمریکایی طراحی شده است. احساسات شامل احساسات خوشایند، ناخوشایند یا احساسات ترکیبی هستند^[11]. استفاده از راهبردهای مقابله با احساسات را مهارت مدیریت احساسات و هیجان می‌نامند^[12].

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتقای رضایت زناشویی با آموزش مهارت‌های زندگی ضروری، یکی از راهکارهایی است که زوجها با استفاده از آن می‌توانند احساسات، افکار و رفتار خود را مدیریت کنند^[13]. مهارت‌های زندگی، سازگاری زوجین با محیط و چالش‌های آن را افزایش داده و باعث می‌شود تا به گونه‌ای کارآمد و موثر با مسایل محیط خانوادگی، شغلی و اجتماعی روبه‌رو شوند و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد^[14]. آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش شاخص مثبت سازگاری روانی (ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس) و کاهش شاخص‌های منفی سازگاری روانی (افسردگی، اضطراب، استرس و پرخاشگری) موثر است^[15]. آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش امیدواری در بین افراد مورد مطالعه شده و این اثربخشی طی گذر زمان پایدار است^[16]. آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بر سطح رضایت زناشویی اثرگذار باشد^[17]. پژوهش‌ها نشان دادند این مهارت‌ها اعتمادبه‌نفس را نیز بالا می‌برند^[15, 18]. استفاده از راهبردهای مقابله با احساسات می‌تواند شدت تجربیات عاطفی منفی را کاهش و توانایی اعضای خانواده برای حل مشکلات خانواده را افزایش دهد^[12]. نه‌تنها تحقیقات بسیاری تأثیر مهارت‌های زندگی را بر رضایت زناشویی نشان می‌دهند^[19-21]، برخی پژوهش‌ها نیز اثر آموزش این مهارت‌ها را بر رضایت جنسی و رضایت زناشویی هم تأیید می‌کنند^[5]. به همین صورت پژوهش‌هایی نشان دادند که آموزش این مهارت‌ها بر افزایش امیدواری نیز اثرگذار است^[22-24].

درباره همسران جانبازان، روبه‌رویی با بیماری‌های فراوان همسر، جبران کمبودهای ناشی از عدم توانایی‌های همسر، عارضه اختلال سندروم پس از سانحه که دامنگیر اغلب قربانیان جنگ است،

همسانی درونی آزمون معادل ۰/۷۶ بود.

۳- پرسش‌نامه شخصیت برن‌رویتز: پرسش‌نامه شخصیت برن‌رویتز یک آزمون شخصیت است که توسط رابرت جی برن‌رویتز در سال ۱۹۳۱ برای سنجش شخصیت کلی گسترش یافت [34]. این پرسش‌نامه از ۱۲۵ سؤال تشکیل شده و شش جنبه از ویژگی‌های شخصیتی شامل تمایلات روان‌نژندی، درون‌گرایی-برون‌گرایی، اکتفا به خود، سلطه‌گری-سلطه‌پذیری، اجتماعی بودن و اعتمادبه‌نفس را می‌سنجد و از ۱۶ سالگی به بالا کاربرد دارد. آزمودنی‌ها با انتخاب گزینه‌های "بله"، "خیر" یا "تمی‌دانم"، به سئوال‌ات این پرسش‌نامه پاسخ می‌دهند. با مقایسه با کلید تصحیح، هر پاسخ نمره‌گذاری می‌شود و از جمع جبری ضرایب مثبت و منفی، نمره خام هر مقیاس به دست می‌آید. سپس با مراجعه به جدول، نمره خام به رتبه درصدی اصلی تبدیل و تعبیر و تفسیر می‌شود. از آنجا که میانگین ۵۰٪ است هر چه افراد از ۵۰٪ بالاتر باشند، اعتمادبه‌نفس بیشتر و هر چه درصدشان پایین‌تر باشد، اعتمادبه‌نفسشان کمتر است [35]. ضریب روایی این پرسش‌نامه برای مقیاس‌های مختلف بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ محاسبه شده است [36]. پایایی مقیاس‌های مختلف پرسش‌نامه برن‌رویتز با استفاده از روش اجرای مجدد ۰/۷۸ به دست آمده است [37]. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتیجه آن برابر با ۰/۷۷ بود.

جلسات مداخله‌ای برای گروه آزمایش در ۱۲ جلسه شامل ۷ جلسه آموزش مدیریت هیجان براساس بسته آموزشی اصلاح راهبردهای مدیریت هیجان از طریق مدل *گراس* [38] و ۵ جلسه بسته آموزشی "ارتباط موثر مینه‌سوتا" برگرفته از کتاب *شرد میلر* به نام گوش‌دادن و صحبت‌کردن با یکدیگر (آموزش مهارت‌های ارتباط زوجین)، کتاب تخصصی آموزشی مهارت‌های کلامی و ارتباط موثر [39] با ترجمه *فرشاد بهادری* در سال ۱۳۸۵ برگزار شد (جدول ۱).

تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS 22 و توسط آزمون T زوجی صورت گرفت. به این منظور از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف به‌عنوان آزمون پیش‌فرض برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین سنی در گروه آزمایش ۵۴/۶±۲/۳ سال و در گروه کنترل ۵۴/۸±۲/۱۳ سال بود. همچنین در گروه کنترل ۳۲/۴±۲/۱۵ سال و در گروه آزمایش ۳۱/۸±۲/۳۳ سال از زمان ازدواجشان می‌گذشت. میانگین نمرات امیدواری، اعتمادبه‌نفس و رضایت زناشویی همسران جانباز گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری نداشت ($p > 0/05$; جدول ۲).

در حالی که میانگین نمرات امیدواری، اعتمادبه‌نفس و رضایت زناشویی همسران جانباز گروه آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار نشان داد و در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش معنی‌داری داشت ($p < 0/05$; جدول ۳).

با معرفی توسط انجمن جانبازان نخاعی، همسران جانبازان نخاعی شهر تهران در یک روز در یک سالن همایش تجمع پیدا کردند و فرآیند و هدف پژوهش برای همه توضیح داده شد. با شروع دوره و کلاس در جلسه اول برای معارفه و پرکردن پرسش‌نامه‌ها، تعداد ۳۶ نفر فقط در جلسه حاضر شدند. پیش‌آزمون از همه این افراد گرفته شد و محرمانه و بی‌نام‌بودن اطلاعات و الزام به عدم غیبت در جلسات و حضور در تمامی ۱۲ جلسه و حداکثر اجازه یک جلسه غیبت برای افراد توضیح داده شد. پس از آن به‌صورت تصادفی ۱۸ نفر در گروه کنترل و ۱۸ نفر در گروه آزمایش قرار گرفتند. اما در جلسه دوم ۳ نفر انصراف دادند و آموزش با ۱۵ نفر ادامه پیدا کرد. ۳ نفر از گروه کنترل نیز حذف شدند و پرسش‌نامه پس‌آزمون را پر نکردند. آزمودنی‌ها به مدت ۳ ماه تحت آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و مدیریت هیجان به مدت ۱۲ جلسه ۲ ساعته قرار گرفتند و پس از اتمام آموزش‌ها، همه ۳۰ نفر در یک سالن همایش جمع شده و پرسش‌نامه‌ها را دوباره تکمیل نمودند.

ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود:

۱- پرسش‌نامه رضایت زناشویی /نریج: این پرسش‌نامه که به ارزیابی مسائلی مربوط به پرورش و غنی‌سازی رابطه، ارتباط و شادی می‌پردازد توسط *اوسون* و همکاران در سال ۱۹۸۹ طراحی شد [29]. نسخه اصلی این آزمون ۱۱۵ سؤال دارد که شامل ۱۲ خرده‌مقیاس است. اما *سلیمانیان* [30] در پژوهشی تحت عنوان بررسی تاثیر تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی بر ناراضیاتی زناشویی، فرم کوتاهی از این پرسش‌نامه را تهیه کرد که دارای ۴۷ سؤال بود و در این پژوهش از فرم کوتاه استفاده شد. این ابزار به‌صورت پنج‌گزینه‌ای با گزینه‌های "کاملاً موافق"، "موافق"، "نه موافق و نه مخالف"، "مخالف" و "کاملاً مخالف" در نظر گرفته شده که به هر کدام از یک تا ۵ امتیاز داده می‌شود. سپس امتیازات ۴۷ سؤال با هم جمع می‌شود. حداقل امتیاز ممکن ۴۷ و حداکثر ۲۳۵ خواهد بود. در ایران اولین بار *سلیمانیان*، همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است [30]. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای ۳۰ نمونه برای رضایت زناشویی محاسبه شد و نتیجه به‌دست‌آمده برابر ۰/۸۵ بود.

۲- پرسش‌نامه امیدواری /شنایدر: این پرسش‌نامه که توسط *شنایدر* و همکاران در سال ۱۹۹۱ تهیه شده، دارای ۱۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امیدواری در افراد است. شیوه نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای است. این پرسش‌نامه برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است [31]. امتیازات از ۱۲ سؤال با یکدیگر جمع می‌شود. حداقل امتیاز ممکن ۱۲ و حداکثر ۶۰ خواهد بود. در یک پژوهش اعتبار یا پایایی آن ۰/۸ و روایی آن ۰/۵ تا ۰/۶ گزارش شده است [32]. در پژوهش دیگری ضریب اعتبار این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آمد [33]. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی

<p>• جلسات آموزشی مدیریت هیجان</p> <p>جلسه اول</p> <p>هدف: آشنایی، بیان اهداف و مقررات گروه</p> <p>محتوی: آشنایی اعضای گروه با هم و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا؛ بیان اهداف گروه و گفت‌وگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی؛ بیان مراحل جلسات و قواعد و چهارچوب‌های شرکت در گروه انجام تمریناتی با هدف آشنایی با یکدیگر</p> <p>تکلیف: تمرکز روی رخدادهای هیجانی که خارج از جلسه برای هر فرد رخ می‌دهد و ثبت آن رخداد</p>
<p>جلسه دوم</p> <p>هدف: انتخاب موقعیت؛ ارایه آموزش هیجانی</p> <p>محتوی: شناخت هیجان‌ها و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها؛ آموزش اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان، اثرات درازمدت و کوتاه‌مدت هیجان‌ها</p> <p>تکلیف: ثبت تجربه‌های هیجانی افراد با توجه به ابعاد چندگانه هیجان توسط هر عضو گروه</p>
<p>جلسه سوم</p> <p>هدف: ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت هیجانی اعضا</p> <p>محتوی: تکمیل فرم خودارزیابی پاسخ‌های هیجانی و فرم آسیب‌پذیری هیجانی؛ تهیه فهرست مهارت‌های فردی برای مدیریت هیجان‌ها</p> <p>تکلیف: تهیه گزارش روزانه هیجان‌ها</p>
<p>جلسه چهارم</p> <p>هدف: اصلاح موقعیت؛ ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان؛ جلوگیری از انزوای اجتماعی؛ آموزش راهبرد حل مساله؛ آموزش مهارت‌های بین‌فردی (گفت‌وگو و اظهار وجود)</p> <p>محتوی: فهرست کردن اهداف فردی، اجتماعی و رابطه‌ای؛ بررسی روابط خود و اطرافیان؛ شناسایی موقعیت‌های فردی و بین‌فردی که باید بهبود یابند؛ تهیه فهرستی از فعالیت‌های مثبت</p> <p>تکلیف: انجام فعالیت مثبت در هر روز بر طبق فهرست اهداف؛ اقدام برای حل مشکلات بین فردی</p>
<p>جلسه پنجم</p> <p>هدف: تغییر توجه؛ توقف نشخوار فکری و آموزش توجه و اجزای توجه‌کردن</p> <p>محتوی: ایجاد و بازسازی حالات هیجانی در جلسه؛ تمرین مهارت‌های گسترش توجه و توجه انتخابی از طریق دیدن، شنیدن، بویایی و تحریک حس لامسه</p> <p>تکلیف: انجام مهارت‌های تغییر توجه در خارج از جلسه</p>
<p>جلسه ششم</p> <p>هدف: شناسایی ارزیابی‌های هیجانی نادرست و اثرشان بر حالت‌های هیجانی؛ آموزش ارزیابی مجدد</p> <p>محتوی: ایفای نقش در اعضا؛ قرارگرفتن در یک موقعیت؛ شناسایی هیجان‌ها و احساسات؛ ارزیابی هیجان‌ها و بررسی پیامدهای هیجانی فرد؛ کمک به ارزیابی مجدد</p> <p>تکلیف: تمرین ارزیابی مجدد هیجان در موقعیت‌های خارج از جلسه</p>
<p>جلسه هفتم</p> <p>هدف: تعدیل پاسخ؛ تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان</p> <p>محتوی: ایجاد و بازسازی حالات هیجانی در جلسه؛ بررسی پیامدهای راهبرد بازداري؛ بررسی دلایل اجتناب هیجانی و رفع موانع مواجهه با هیجان‌ها؛ تمرین مهارت‌های ابراز احساس؛ تمرین مهارت‌های تغییر پاسخ‌های عضلانی همراه با حالت هیجانی از طریق به‌کاربردن تمرینات تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس</p> <p>تکلیف: انجام مهارت‌های ابراز هیجان و تعدیل پاسخ در هنگام درگیری در تجربیات هیجانی</p>
<p>• جلسات آموزشی ارتباط موثر</p> <p>جلسه هشتم</p> <p>هدف: تعریف و توصیف ارتباط؛ ارتباط موثر و ناموثر و اثرات آنها؛ شناخت سبک‌های ارتباطی غلط؛ آموزش و شناخت موانع ارتباط موثر</p> <p>محتوی: ایفای نقش درباره سبک‌های ارتباطی بین اعضا؛ شناسایی سبک‌های ارتباطی خود؛ آموزش استفاده از پرسش‌های باز، خلاصه‌سازی پرسش‌ها و عبارات خنثی برای برقراری ارتباط موثر؛ بارش فکری در رابطه با موانع ارتباط موثر؛ مباحثه گروهی درباره پرسش و پاسخ‌های ارتباط موثر</p> <p>تکلیف: نوشتن چند نمونه سبک ارتباطی درست و نادرست برای جلسه بعد؛ توجه به مهارت‌ها و سنجش میزان بهبود ارتباط با اطرافیان</p>
<p>جلسه نهم</p> <p>هدف: آموزش گوش‌دادن فعال و مهارت ارتباط جرات‌مندانه</p> <p>محتوی: شناخت عناصر کارآمد ارتباط کلامی و غیرکلامی، انعکاس احساس و معنا و همدلی کلامی، بارش فکری درباره گوش؛ تمرین بازخورد و توجه و همدلی با ایفای نقش در جلسه؛ تمرین پاسخ‌های جرات‌مندانه توسط اعضا؛ ایفای نقش در رابطه با انعکاس</p> <p>تکلیف: تمرین گوش‌دادن فعال و بازخورد و توجه و همدلی و ارتباط و پاسخ‌های جرات‌مندانه در موقعیت‌های زندگی و ثبت یک موقعیت برای ارایه در کلاس</p>
<p>جلسه دهم</p> <p>هدف: شناخت و آموزش عناصر مهارت‌های اجتماعی</p> <p>محتوی: انجام تمرین ساده کلاسی به‌منظور قرارگرفتن در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و ایفای نقش توسط اعضا</p> <p>تکلیف: تمرین انجام کاربردی مهارت‌های اجتماعی و ثبت یک مثال برای ارایه در جلسه بعد</p>
<p>جلسه یازدهم</p> <p>هدف: تعریف تعارض؛ شناخت راه‌های حل تعارض و گام‌های آن</p> <p>محتوی: مباحثه اعضا درباره تجربیات خود درباره تعارض و راه حل‌های آنها؛ ارایه راه‌های درست‌تر و موثر و جایگزین برای حل تعارض؛ حل تمرین مثال تعارض توسط اعضا</p> <p>تکلیف: سعی در کاربردی کردن گام‌های موثر حل تعارض و نوشتن یک نمونه برای جلسه بعد</p>
<p>جلسه دوازدهم</p> <p>هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد</p> <p>محتوی: ارزیابی میزان رسیدن به اهداف فردی و گروهی، سنجش کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکلیف، بازخورد گرفتن نظرات اعضا درباره کل دوره جلسات</p> <p>تکلیف: برنامه‌ریزی و اجرای مراحل اقدام تعیین‌شده توسط خود افراد</p>

متغیرها	نمرات	مقدار t	سطح معنی‌داری	حد بالا	حد پایین
امیدواری					
پیش‌آزمون	۴۶/۴۰±۴/۳۱	۰/۳۱۶	۰/۷۵۷	۱/۴۷۶	-۲/۷۰۰
پس‌آزمون	۴۵/۹۳±۳/۸۴				
اعتمادبه‌نفس					
پیش‌آزمون	۲۱/۲۷±۱۵/۰۹	۰/۰۲۳	۰/۹۸۲	۵/۸۶۵	-۱۲/۴۴۶
پس‌آزمون	۲۱/۱۳±۱۴/۹۱				
رضایت زناشویی					
پیش‌آزمون	۱۶۳/۲۷±۱۸/۹۷	۰/۰۴۸	۰/۹۶۳	۶/۹۷۸	-۱۴/۶۳۳
پس‌آزمون	۱۶۲/۹۳±۱۹/۴۰				

جدول ۳) مقایسه میانگین آماری نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون امیدواری، اعتمادبه‌نفس و رضایت زناشویی در گروه آزمایش

متغیرها	نمرات	مقدار t	سطح معنی‌داری	حد بالا	حد پایین
امیدواری					
پیش‌آزمون	۴۱/۶۷±۵/۹۵	-۳/۴۳۹	۰/۰۰۴	-۲/۶۸۴	-۱۱/۵۸۳
پس‌آزمون	۴۸/۸۰±۵/۷۸				
اعتمادبه‌نفس					
پیش‌آزمون	۲۰/۶۷±۱۳/۵۹	-۲/۲۷۹	۰/۰۳۹	-۰/۶۵۳	-۲۱/۴۸۱
پس‌آزمون	۳۱/۷۳±۱۴/۳۴				
رضایت زناشویی					
پیش‌آزمون	۱۵۰/۰۰±۳۰/۵۴	-۲/۳۶۷	۰/۰۳۳	-۲/۱۳۸	-۴۳/۴۶۲
پس‌آزمون	۱۷۲/۸۰±۱۹/۶۷				

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان و ارتباط موثر بر رضایت زناشویی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس همسران جانباز نخاعی شهر تهران انجام شد. یافته‌ها نشان داد که دو مداخله مذکور بر بهبود رضایت زناشویی، افزایش امیدواری و افزایش اعتمادبه‌نفس تاثیر معنی‌داری داشت. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیقات پورحیدری و همکاران [5]، هاشمی و همکاران [15]، پلوی و بیرا [17]، پیبی و همکاران [18]، ساداتی و همکاران [19]، خداکرمی و همکاران [20]، امین‌زاده [22]، شیرکوند و همکاران [23]، کاظمی [24]، دهقان و همکاران [26]، محمدی‌پور و فلاحی [27]، توکلی‌زاده و همکاران [40]، برقی و گروسی [41]، دانشمند و لطفی‌زاده [42]، کرمی باغتیفونی و همکاران [43]، لاونر و همکاران [44] و کیم‌ها/فور و همکاران [45] همسو بود و هیچ پژوهشی مبنی بر ناهم‌سوبودن با این نتایج یافت نشد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت از آنجایی که جانبازان نخاعی با عوارض خاصی همچون محدودیت‌های حرکتی جسمانی مادام‌العمر، عدم کنترل ادرار و مدفوع، درجات مختلف کم‌توانی و ناتوانی جنسی و صدها عارضه و بیماری دیگر دست و پنجه نرم می‌کنند، به همین تناسب احساساتشان به‌طور دایمی در معرض تحریک شدن است. شاید بتوان به‌طور محکمی گفت که به‌دلیل محدودیت‌ها، نیازهایی که به اطرافیان پیدا می‌کنند و وابستگی‌های اجباری، نگاه‌های متفاوت به آنها و این‌گونه مسایل، احساسات غم

یا خشم بعضاً خیلی به سراغ این افراد می‌آید، بنابراین به همین تناسب همسران این جانبازان نیز این احساسات بعضاً تلخ را بسیار تجربه می‌کنند. به همین دلیل ممکن است عدم کنترل احساسات و هیجانات از طرف جانباز یا خود همسر جانباز باعث مشکل در روابط زوجین شده و به کاهش رضایت زناشویی ایشان منجر شود. قادرنبودن مرد خانواده به داشتن تجارب مثبت هیجانی به‌خصوص در ارتباط با صمیمیت و عشق به همسر، مرتباً وی را در معرض خاطرات مربوط به جنگ قراردادن و گذاشتن بار مسئولیت خود بر دوش همسر، باعث می‌شود که همسر نیز قربانی حادثه شود و تعادل روانی- اجتماعی‌اش را از دست بدهد. بنابراین تاثیر پیچیده استرس شوهر می‌تواند اثری چندجانبه روی عملکردهای طبیعی همسر داشته و بر کیفیت زندگی‌اش خلل وارد سازد و بعضاً بر کنترل احساسات در همسر تاثیر منفی گذاشته و میزان امید را در او کاهش دهد. همسران جانباز نیز در صورتی که با روبه‌رویی دایمی با یک سری عوارض روحی و شرایط بیماری و جسمی خاص، مدیریت هیجان و احساس خود را به عهده نداشته باشند، با سطح معنی‌داری از ناامیدی مواجه می‌شوند [26]. هر چند در تحقیقاتی نشان داده شده که داشتن عوامل اعتقادی در افکار همسران و این‌گونه باورها در افراد باعث افزایش سازگاری زناشویی، صمیمیت زناشویی و رضایت زناشویی می‌شود و همسران جانبازان با وجود داشتن مشکلات خاص و فراوان، از سازگاری زناشویی بالایی برخوردار هستند [46].

در پژوهش‌های خارجی که تاثیر مهارت‌ها را بر رضایت زناشویی در

در نتیجه آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به افزایش آن کمک کند. یادگیری مهارت‌های کلامی و غیرکلامی، مخالفت کردن یا انتقاد کردن، مهارت‌های جرات‌ورزی و همه مهارت‌هایی که در مهارت‌های ارتباط موثر آموزش داده می‌شود، می‌تواند بر افزایش اعتمادبه‌نفس افراد تاثیرگذار باشد. افزایش اعتمادبه‌نفس با یادگیری مهارت‌های کنترل احساسات ایجاد می‌شود. در ویژگی‌های افراد با اعتمادبه‌نفس بالا داریم که در هر موقعیتی می‌دانند چه رفتاری از خود بروز دهند و بی‌جهت رفتارهای احساسی از خود بروز نمی‌دهند. به‌عهد گرفتن مسئولیت ادراکات، احساسات و واکنش‌های خود و عدم فرافکنی نیز از جمله خصوصیات این افراد است. بنابراین احساسات و اعتمادبه‌نفس به خودی خود به هم وابسته هستند و تاثیر مستقیم بر هم دارند [48].

همسران جانباز احساسات گوناگونی را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند که گاه به دلیل شرایط خاص جانبازان نخاعی و بیماری‌ها و مجروحیت‌هایشان خاص و بسیار تلخ است و می‌تواند اعتمادبه‌نفس را کاهش دهد. در حالتی که تجربیات گاه تلخ، سنگین، محدودیت‌ها، عدم ارضای جنسی، عدم ارتباط مناسب با اعضای خانواده، افتادن بار مشکلات بر دوش همسر و این‌گونه مسایل اتفاق می‌افتد، کنترل هیجان‌های منفی سخت می‌شود. بنابراین یادگیری آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و مدیریت هیجان‌ها برای همسران جانباز می‌تواند میزان رضایت زناشویی را افزایش داده و میزان امیدواری و اعتمادبه‌نفس را بالا ببرد [15].

از محدودیت‌های این پژوهش، انجام آن در شهر تهران و روی همسران جانبازان نخاعی بود. بنابراین تعمیم نتایج به سایر همسران جانباز با مجروحیت‌های دیگر و دیگر شهرها باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین از محدودیت‌های دیگر پژوهش، مشغله بیش از حد همسران جانباز و وابستگی جانباز به ایشان بود که باعث شد شرکت در کلاس و مشارکت در طرح بسیار با سختی صورت بگیرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی دیگر اقشار همانند خود جانبازان نخاعی یا همسران جانبازان با دیگر مجروحیت‌ها انجام شود یا پژوهش با آموزش مهارت‌های زندگی دیگر صورت پذیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که بنیاد شهید و امور ایثارگران به‌عنوان متولی امور خانواده شهدا و ایثارگران آموزش مهارت‌ها را جدی گرفته و آن را در برنامه بخش و واحد روان‌شناسی بنیاد بگنجانند.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت مدیریت هیجان و ارتباط موثر بر رضایت زناشویی، امیدواری و اعتمادبه‌نفس همسران جانباز نخاعی تاثیر دارد و آنها را بهبود می‌بخشد.

تشکر و قدردانی: از انجمن جانبازان نخاعی تهران و همسران جانبازی که در این پژوهش مشارکت کردند قدردانی می‌شود.

تاییدیه اخلاقی: پیش از پژوهش، هماهنگی با همسران جانباز انجام شده و رضایت برای انجام پژوهش گرفته شد.

همسران مجروحان جنگ که به‌عنوان معلول یا مجروح تلقی می‌شوند سنجیده‌اند، با توجه به مشکلاتی که در زندگی همسران افراد نخاعی وجود دارد از جمله عدم ارضای جنسی، مشکلات خاص زندگی، استرس‌زها و فشارهای روانی، بار مضاعف بر دوش همسر، محدودیت‌ها و این‌گونه مسایل، پیشینه‌ها گزارش از کاهش شدید رضایت زناشویی می‌دهند. اما از طرفی دیگر بنا بر پژوهش‌هایی که نشان‌دهنده اثر مثبت فاکتورهای اعتقادی و دینی بر افزایش سازگاری و رضایت زناشویی است، می‌بینیم که همسران جانبازان نخاعی که دارای عقاید مذهبی و ارزشی و ایمان و فاکتورهای دینی هستند در مقایسه با همسران سربازان جنگ یا همسران افراد معلول نخاعی عادی، با وجود تحمل همان شرایط سخت منجر به نارضایتی زناشویی مذکور از جمله عدم رضایت جنسی، بیماری‌های متعدد و فشارهای روانی و تمامی مشکلات موجود در خانواده افراد نخاعی، دارای رضایت زناشویی و امید بالاتری هستند [46, 47].

با توجه به این که یکی از عوامل اساسی موفقیت در زندگی زناشویی و کسب رضایت زناشویی داشتن ارتباط موثر با همسر شامل رابطه خوب و داشتن مهارت‌های کلامی، همدلی، زبان بدن مثبت، تفاهم فکری و عملی است و از طرف دیگر یکی از علت‌های رایج عدم صمیمیت و رضایت زناشویی به اثبات بسیاری از پژوهش‌ها، نداشتن رابطه مناسب، نداشتن مهارت‌های ارتباطی و کلامی و غیرکلامی و این‌گونه موارد است، یقیناً داشتن مهارت‌های موثر بر ایجاد یک ارتباط خوب و درست و متناسب، در ایجاد و افزایش رضایت‌مندی زناشویی موثر است [47]. همسر جانباز از جمله نزدیک‌ترین اطرافیان به این فرد است و بیشترین و گسترده‌ترین روابط را به لحاظ عاطفی و شناختی، کلامی و غیرکلامی و نیز در ارتباط رودررو و دایم با فرد داشته و در صورت عدم ارضای نیازهای عاطفی و ارتباط نامناسب در خانواده انتظار می‌رود بیشترین مشکلات و ناراحتی‌ها را متحمل شود و رضایت زناشویی او تحت تاثیر قرار بگیرد. از این رو اگر در معرض آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار بگیرند، در افزایش رضایت ایشان موثر است. بهبود ارتباط، خود باعث افزایش سطح صمیمیت و رضایت زناشویی است و در بالا بردن سطح امید نیز موثر است.

مشکلات فوق‌العاده علاوه بر زندگی‌های معمول باعث می‌شود که فرد گاه یا در برخی افراد برای همیشه امید خود را برای کسب موفقیت، پیشرفت و داشتن احساس خوشبختی از دست بدهد. بنابراین آموزش مهارت مدیریت هیجان می‌تواند در افزایش امیدواری همسران جانباز نخاعی نقش موثری داشته باشد. توانایی برقراری ارتباط با هدف و نظم، کلید موفقیت شخصی و حرفه‌ای هر فرد است و داشتن این توانایی به خودی خود می‌تواند اعتمادبه‌نفس افراد را بالا ببرد. داشتن مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش آگاهی، بهبود تصمیم‌گیری و افزایش دانش و نگرش در افراد می‌شود، بنابراین می‌تواند اعتمادبه‌نفس را در فرد تقویت کند [3]. داشتن روابط نادرست و تنظیم‌نشده، نبود همدلی و توجه و بی‌حرمتی و بی‌احترامی در روابط به شدت مخرب و کاهنده اعتمادبه‌نفس بوده و

prevention of domestic violence. *J Psychol Cogn Psychiatry*. 2016(3)2:21-32. [Persian]

15- Hashemi L, Ahmadi AH, Safvat MS, Azizi AK. Exploring the effect of life skills training on prisoners' psychological adjustment (depression, anxiety, stress, aggression, self-confidence, and self-assertiveness). *J Correct Educ*. 2014;144:3-9. [Persian]

16- Shirpour AH, Ebrahimi Moghadam H. The effectiveness of life skills training on marital satisfaction and life expectancy of people with AIDS. *J Psychol New Ideas*. 2017;1(1):21-8. [Persian]

17- Plooy K, Beer R. Effective interactions: communication and high levels of marital satisfaction. *J Psychol Afr*. 2018;28(2):161-7.

18- Baby M, Gale C, Swain N. Communication skills training in the management of patient aggression and violence in healthcare. *Aggress Violent Behav*. 2018;39:67-82.

19- Sadati SZ, Mirzaian B, Dusti YA. The effect of life skills training on marital satisfaction and happiness of married female students. *Soc Health J*. 2018;5(3):282-90. [Persian]

20- Khodakarami B, Asadi R, Masoumi SZ, Soltanian A. Effect of life skills counseling on marital satisfaction of pregnant women referring to health clinics in Asadabad, Hamadan, Iran. *J Clin Diagn Res*. 2018;12(6):6-10.

21- Sajjadi S, Ghaderi Sanavi RA, Farhoudian A, Mohaghegh Kamal SH, Reza Soltani P, Azadchehr MJ. Effectiveness of Life Skills Training on Marital Satisfaction among Young Couples. *J Soc Welfare*. 2015;15(56):133-49. [Persian]

22- Yoosefi N. Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple's hopefulness. *J Fam Psychol*. 2016;3(1):59-70. [Persian]

23- Shirkvand N, Gholami Heidari S, Arab Salari Z, Ashouri J. The impact of life skills training on happiness and hopefulness among patients with type II diabetes. *J Diabetes Nurs*. 2015;(3)3:8-19. [Persian]

24- Kazemi A. Examining the effect of life skills training on increasing life expectancy of lifers in drug penitentiary of Mazandaran province. *Global J New Media Educ*. 2014;1(3):67-72. [Persian]

25- Salimi H, Azad Marzabadi E, Amiri M, Taghavi MR. Aspects of marital satisfaction among veterans' wives. *J New Thoughts Educ*. 2009;4(4):57-72. [Persian]

26- Dehghan F, Piri Kamrani M, Goli R, Rahmani H. The impact of life skills training on marital satisfaction, marital dissatisfaction and mental health of veteran's wife. *J Woman Soc*. 2017;7(28):1-12. [Persian]

27- Mohamadipour M, Falahati M. Effectiveness of life skills training on mental health of spouses of veterans with affective disorders. *Iran J War Public Health*. 2016;8(1):25-32. [Persian]

28- Falahati M, Shafiabadi A, Jajarmi M, Mohamadipour M. Effectiveness of acceptance and commitment therapy and logotherapy on marital satisfaction of veterans' spouses. *Iran J War Public Health*. 2019;11(3):139-45. [Persian]

29- Sanaei B. Family and marriage assessment scales. 2nd Edition. Tehran: Besat Press; 2008. [Persian]

30- Arab Alidoosti AR, Nakhaei N, Khanjani N. Reliability and validity of the Persian versions of the Enrich marital satisfaction (brief version) and Kansas marital satisfaction scales. *Health Dev J*. 2015;4(2):158-67. [Persian]

31- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol*. 1991;60(4):570-85.

تعارض منافع: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

سهم نویسندگان: سعیده نام‌آور (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر اصلی (۴۰٪)؛ سیما قدرتی (نویسنده دوم)، روش‌شناس/نگارنده بحث (۴۰٪)؛ زهرا غلامی حیدرآبادی (نویسنده سوم)، تحلیلگر آماری (۲۰٪)

منابع مالی: این طرح برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد از دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب است و هیچ گونه حمایتی از سوی نهاد یا سازمان خاصی صورت نگرفته است.

منابع

- 1- Dehghani Firouzabadi SJ. Power technologies in the soft war. *J Strateg Stud*. 2011;(14)51:5-30. [Persian]
- 2- Sheikhan R, Hasanabadi HR, Sepahvandi MA, Mirdarikvand F. The effect of life skills training on the frequency of depressive mental ruminations among spouses of veterans. *Jundishapur Sci Med J*. 2017;15(6):697-706. [Persian]
- 3- Soleimanian AA, Jajarmi M, Falahati M. The effectiveness of life skills training on the quality of life of spouses of veterans with affective disorders. *Iran J War Public Health*. 2015;7(4):197-205. [Persian]
- 4- Naderi Y, Moradi A, Hasani J, Noohi S. Effectiveness of emotional schema therapy on cognitive emotion regulation strategies of combat-related post traumatic stress disorder veterans. *Iran J War Public Health*. 2015;7(3):147-155. [Persian]
- 5- Pourheidari S, Bagherian F, Dustkam M, Bahadorkhan J. The effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. *J Knowledge Res Appl Psychol*. 2013;14(51):14-22. [Persian]
- 6- Fallah S. The relationship between self-confidence and academic motivation in Chalus Azad University students. *J New Adv Psychol Train Educat*. 2019;2(15):90-6. [Persian]
- 7- Jalaei F. The effect of acceptance and commitment therapy on forgiveness and life expectancy of drugs dependents. *J Educ Psychol Stud*. 2017;3(4):1-22. [Persian]
- 8- Khodabakhsh MR, Mansouri P. The effect of life skills education on psychological health. *Zahedan J Res Med Sci*. 2011;13(3):51. [Persian]
- 9- Bahari S, Shafiqpour MR. The effect of life skills training on students' mental health. 2005;1(1):25- 37. [Persian]
- 10- Romas JA, Sharma M. Practical stress management: a comprehensive workbook. 7th Edition. Saint Louis: Elsevier Science; 2017. p. 69-89.
- 11- hPlutchik R. Plutchik's wheel of emotions [Internet]. United States: Sixseconds; 2017 [cited 2019 May 17]. Available from: <https://www.6seconds.org/2017/04/27/plutchiks-model-of-emotions/>
- 12- Desatnik A, Bel-Bahar T, Nolte T, Crowley M, Fonagy P, Fearon P. Emotion regulation in adolescents: an ERP study. *Biol Psychol*. 2017;129:52-61.
- 13- Nouripour Layavli R, Zadeh Mohamadi A, Dastres M, Sargolzaei M. The effectiveness of life skills training on enhancement of self-esteem and marital satisfaction among addicts in treatment period. *J Res Addict*. 2014;29(8):37-48. [Persian]
- 14- Naeem M, Rezaei Sharif A. The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the

- 41- Kaveh Farsani Z, Ahmadi SA, Fatehizadeh M. The effect of life skills training on marital satisfaction and adjustment of married women in rural areas of Farsan. *J Fam Couns Psychother*. 2012;2(3):373-87. [Persian]
- 42- Sajedi S, Atashpour SH, Kamakar M, Samsam Shariat MR. The effect of life skills training on interpersonal relationship, self esteem and assertiveness of blind girls in the Fatemeh Zahra institute of Isfahan. *J Knowledge Res Appl Psychol*. 2009;11(39):14-26. [Persian]
- 43- Karami Baghteyfouni Z, Farnoodian P, Vafa S, Chegini M, Khaledian M. Efficacy of training life skills on reducing depression and increasing life expectancy in of the addicts. *Adv Envir Biol*. 2014;8(10):1008-14.
- 44- Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *J Marriage Fam*. 2016;78(3):680-94.
- 45- Kim Halford W, Pepping CA, Hilpert P, Bodenmann G, Wilson KL, Busby D, et al. Immediate effect of couple relationship education on low-satisfaction couples: a randomized clinical trial plus an uncontrolled trial replication. *Behav Ther*. 2015;46(3):409-21.
- 46- Bjørshol CA, Lindner TW, Søreide E, Moen L, Sunde K. Hospital employees improve basic life support skills and confidence with a personal resuscitation manikin and a 24-min video instruction. *Resuscitation*. 2009;80(8):898-902.
- 47- Hasanzadeh R, Mirian SA, Lazgi F. Studying the relationship between the trust in God and the quality of life and life expectancy Of Teachers of high schools in Teaching and Education center, first area of Sari City. *Isalam Health J*. 2014;1(2):15-21. [Persian]
- 48- Mahmoodi Rad M, Arasteh HR, Afgheh S, Barati Sade F. The role of communication skills training and social problem solving on the self-esteem and intelligence of third-year elementary school students. *J Rehabil*. 2007;8(29):69-74. [Persian]
- 32- Khaledian M, Mohamadifar MA. Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy and logotherapy in reducing depression and increasing life expectancy in drug addicts. *J Res Addict*. 2016;9(36):63-80. [Persian]
- 33- Kermani Z, Khodapanahi MK, Heidari M. Psychometric characteristics of Schneider scale. *J Appl Psychol*. 2011;5(3):7-23. [Persian]
- 34- Javadi F, Nasoohian H. Comparison of self-confidence and mental health in overactive and healthy children 6-12 years old in primary schools in Qom. In: *Proceedings of the Third National Conference on Psychology and Behavioral Sciences*; 2015 Aug 13; Narkish Information Institute, Tehran, Iran. Tehran: Civilica; 2015. [Persian]
- 35- Bahramian M. An evaluation of the reliability and validity and standardization of Bernreuter Personality Inventory [Dissertation]. Tehran: Islamic Azad University Tehran Branch; 2000. [Persian]
- 36- Gibby RE, Zickar MJ. A history of the early days of personality testing in American industry: an obsession with adjustment. *Hist Psychol*. 2008;11(3):164-84.
- 37- Jalali D, Nazari A. Effects of social learning model training on self-esteem, self-confidence, self-assertiveness and academic achievement in third grade students of intermediary schools. *J Res Behav Sci*. 2009;7(1):43-53. [Persian]
- 38- Gross JJ. Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*. 2002;39(3):281-91.
- 39- Miller S, Miller P, Nunnally EW, Wackman DB. Talking and listening together: couple communication one. Bahadori F, translator. 1st Edition. Tehran: Roshd; 2004. [Persian]
- 40- Tavakoli zadeh J, Nejatian M, Suri A. The effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. *Proceeda Soc Behav Sci*. 2015;171:214-21.