

The effectiveness of marital communication skills training using multimedia on menopausal symptoms, quality of life, and marital satisfaction in women during menopause transition: A randomized clinical trial

Akram Gholami¹, Arezoo Sadat Hajivosough², Fatemeh Mohammadzadeh³, Fatemeh Yaghoobi Moghadam⁴, Narjes Bahri⁵ *

1. Department of Midwifery, Faculty of Medicine, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

2. Social Determinants of Health Research Center, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

3. Department of Epidemiology and Biostatistics, Faculty of Health, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

4. Department of Midwifery, Faculty of Medicine, Reproductive Health and Population Research Center, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

5. Department of Midwifery, Faculty of Medicine, Social Determinants of Health Research Center, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran

Received: 8 April 2024

Accepted for publication: 5 November 2024

[EPub a head of print-3 May 2025]

Payesh: 2025; 24(2): 233- 242

Abstract

Objective(s): Menopause exposes women to extensive changes and negatively affects women's daily activities, quality of life, and marital satisfaction. Therefore, this study was conducted to investigate the effectiveness of couple communication skills training using multimedia on the severity of menopausal symptoms, quality of life, and marital satisfaction in menopausal transition women.

Methods: This was a randomized clinical trial with a control group conducted on 94 women aged 40 to 55 and their spouses. The participants were randomly divided into two intervention and control groups. Educational programs were implemented through multimedia in six sections (each section 20-30 minutes) for two weeks and the participants in the intervention group received it via WhatsApp. Questionnaires of the severity of menopause symptoms (including physical, urogenital, and psychological domains), quality of life (including vasomotor, psychosocial, physical, and sexual dimensions), and marital satisfaction before the intervention, immediately after and 12 weeks after the completion of the multimedia intervention were completed by the participants in both the intervention and control groups. Data were analyzed using SPSS version 21 software and the Generalized Estimating Equations (GEE) test. A significance level of less than 0.05 was considered.

Results: The findings indicated no statistically significant distinction between the intervention and control groups regarding physical, urinary-genital, and psychological dimensions, as well as the overall score of menopausal symptoms at various measurement points. Similarly, the two groups had no notable difference regarding vasomotor, psychosocial, physical, and sexual dimensions, and overall quality of life scores at different measurement times. However, a significant difference was observed in the marital satisfaction score between the groups. Specifically, the control group showed a decreasing trend in marital satisfaction scores over time with a slope of 0.91. In contrast, the intervention group exhibited an increasing trend with a slope of 3.99 ($p < 0.05$).

Conclusion: Marital satisfaction is crucial in couples' relationships, but menopause can impair it. According to the study findings using social media interventions can improve couples' communication.

Keywords: Marital relationship, multimedia menopause symptoms, quality of life, marital satisfaction, menopause

* Corresponding author: Social Determinants of Health Research Center, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran
E-mail: nargesbahri@yahoo.com

تأثیر محتوی چندرسانه ای مهارت های زوجی بر رضایت زناشویی، شدت علائم یائسگی و کیفیت زندگی در زنان سنین گذار به یائسگی

اکرم غلامی^۱، آرزو سادات حاجی وثوق^۲، فاطمه محمدزاده^۳، فاطمه یعقوبی مقدم^۴، نرجس بحری^{۵*}

۱. گروه مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

۲. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

۳. گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

۴. گروه مامایی، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات سلامت باروری و جمعیت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

۵. گروه مامایی، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۸/۱۵

انشر الکترونیک پیش از انتشار - ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴

نشریه پایش: ۲۴۲ - ۲۳۳: ۲۴(۲): ۱۴۰۴

چکیده

مقدمه: یائسگی زنان را در معرض تغییرات گسترده ای قرار داده و کیفیت زندگی و رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار می دهد. به نظر می رسد داشتن اطلاعات و آگاهی کافی در مورد یائسگی و همراهی همسران به منظور حمایت از زن در دوره گذار به یائسگی ضرورت دارد. این مطالعه با هدف بررسی اثر آموزش مهارت های ارتباط زوجی با استفاده از محتوی چندرسانه ای بر رضایت زناشویی، شدت علائم یائسگی و کیفیت زندگی در زنان سنین گذار به یائسگی انجام شد.

مواد و روش کار: مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی بود که بر روی ۹۴ خانم ۴۰ تا ۵۵ ساله و همسران آنها انجام شد. مشارکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه آزمون و کنترل تخصیص یافتند. محتوای مهارت های زوجی در قالب محتوی چندرسانه ای در شش قسمت (هر قسمت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) طی دو هفته برای شرکت کنندگان گروه آزمون از طریق پیام رسان واتساپ ارسال شد. پرسشنامه های رضایت زناشویی، شدت علائم یائسگی (شامل ابعاد علائم جسمانی، ادراری-تناسلی و روانی) و کیفیت زندگی (شامل حیطه های وازوموتور، روانی-اجتماعی، جسمانی و جنسی) قبل از مداخله، بلافاصله و ۱۲ هفته پس از اتمام مداخله توسط مشارکت کنندگان تکمیل شد. داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ و آزمون معادلات برآوردی تعمیم یافته (GEE)، تحلیل شدند. سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: نتایج مطالعه نشان داد که بین دو گروه آزمون و کنترل از نظر نمره بعد جسمانی، بعد ادراری-تناسلی، بعد روانی و نمره کلی علائم یائسگی در زمان های مختلف اندازه گیری تفاوت آماری معنی دار وجود نداشت. به طور مشابه، بین دو گروه آزمون و کنترل از نظر نمره بعد وازوموتور، بعد روانی-اجتماعی، بعد جسمانی، بعد جنسی و نمره کلی کیفیت زندگی در زمان های مختلف اندازه گیری، تفاوت معنی دار وجود نداشت. اما تفاوت معنی داری در نمره رضایت زناشویی بین گروه ها مشاهده شد. به طور خاص، گروه کنترل با شیب ۰/۹۱ روند کاهشی در نمره رضایت زناشویی در طول زمان نشان داد، در حالی که گروه آزمون با شیب ۳/۹۹ روند افزایشی را نشان داد ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: در این مطالعه، آموزش مهارت های ارتباطی زوجی بر شدت علائم یائسگی و کیفیت زندگی تأثیری نداشت، اما منجر به افزایش میزان رضایت زناشویی شد. بر این اساس توصیه می شود از این محتوی چند رسانه ای جهت ارتقای رضایت زناشویی استفاده شود.

کلیدواژه ها: ارتباط زناشویی، چندرسانه ای، شدت علائم یائسگی، کیفیت زندگی، رضایت زناشویی، یائسگی

کد اخلاق: IR.GMU.REC.1400.106

کد کارآزمایی بالینی: IRCT20211205053281N1

* نویسنده پاسخگو: گناباد، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، دانشکده پزشکی، گروه مامایی

E-mail: nargesbahri@yahoo.com

مقدمه

یائسگی بعنوان قطع دائمی سیکل های قاعدگی ناشی از اتمام ذخیره فولیکولی تخمدان به مدت ۱۲ ماه است [۱]. امروزه در کشورهای پیشرفته، زنان حداقل ۳۰ سال و یا یک سوم از عمر خود را در دوران یائسگی سپری می کنند [۲]. آمارها نشان می دهد تعداد زنان یائسه در سراسر جهان در حال افزایش است، بطوری که در سال ۱۹۹۸، بیش از ۴۷۷ میلیون زن در دوران یائسگی زندگی می کردند و این میزان تا سال ۲۰۲۵ به ۱ / ۱ میلیارد نفر می رسد [۳]. روند جهانی پدیده سالخوردگی جمعیت و به دنبال آن افزایش جمعیت زنان یائسه باعث شده است که در حال حاضر سلامتی و بهداشت زنان یائسه به یک مسئله مهم بهداشتی تبدیل شود. اگر چه یائسگی جزء وقایع طبیعی زندگی زنان است، اما برخی علائم آن به اندازه ای شدید است که بر فعالیت های عادی روزانه افراد تأثیر منفی می گذارد [۱]. اکثر زنان در سنین گذار به یائسگی از تغییرات و علائم این دوران آگاهی کافی ندارند و این در حالی است که علائم یائسگی و بروز پیامدهای جسمانی، روانی و اجتماعی آن تأثیرات منفی بر کیفیت زندگی زنان در این دوره دارد [۴-۲]. کاهش کیفیت زندگی و همچنین نبود احساس خوشحالی و رضایت زناشویی، یکی از نگرانی های اصلی در زندگی زنان یائسه است [۵]. توجه به این موضوع بسیار مهم است که اگر چه روابط جنسی یکی از مهمترین عوامل موثر بر رضایت زناشویی است، اما زنان به علت افت سطح هورمون استروژن و تأثیر آن بر عملکرد جنسی در دوران یائسگی با چالش های جدی در این زمینه مواجه می شوند [۶،۷]. امروزه درمان های هورمونی و غیر هورمونی متعدد جهت درمان علائم و عوارض یائسگی، افزایش کیفیت زندگی، بهبود عملکرد جنسی و افزایش رضایت زناشویی در دسترس هستند [۸-۱۱]. شواهد موجود نشان می دهند طراحی مداخلاتی که بتواند حیطه بیشتری از مشکلات و علائم یائسگی را هدف قرار دهد و علاوه بر زنان در سنین گذار، همسران آنها را نیز در فرآیند مدیریت یائسگی درگیر کند، بسیار کمک کننده خواهد بود [۱۲-۱۴].

همسر یک زن، مهمترین و نزدیکترین فردی است که می تواند با درک درست موقعیت و شرایط حساس روحی و جسمی زن در دوره گذر به یائسگی، وی را در مقابله با علائم آزاردهنده و گذار سالم به یائسگی حمایت کند. داشتن اطلاعات و آگاهی کافی در مورد یائسگی و همراهی همسران به منظور حمایت اجتماعی از زن در دوره گذر از یائسگی ضرورت دارد [۱۲]. بنابراین با توجه به نقش

آگاهی همسران از شدت و ماهیت ناتوان کننده علایم یائسگی و حمایت و مشارکت فعال آنان در همراهی با زنان در مدیریت این علایم، ضرورت طراحی و اجرای مداخله های زوجی با تکیه بر استفاده از اصول درمان های روانشناختی به منظور کاهش شدت علایم یائسگی در زنان احساس می شود [۱۶، ۱۵].

آموزش از طریق نرم افزار چند رسانه ای یکی از روش های نوین آموزش است که با ظهور رایانه ها و گسترش روز افزون اطلاعات و ارتباطات، تمام ابعاد زندگی بشر را تحت تأثیر قرار داده است، پیگیری منظم از راه دور به عنوان بخش اساسی از سرویس های بهداشتی مراقبتی، به بیمار و خانواده وی کمک می کند تا در فرآیند درمان مشارکت فعال داشته باشند [۱۷].

با توجه به روند افزایشی جمعیت زنان یائسه در سطح دنیا و اهمیت توجه به مسائل بهداشتی آنان از جمله درمان علائم یائسگی، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی آنان نیاز به مداخلات خلاقانه و سیاستگذاری های جامع تر و واقع بینانه تر در این حوزه بیش از پیش خودنمایی می کند. یکی از این مداخلات می تواند استفاده از فناوری های جدید آموزشی نظیر نرم افزار چند رسانه ای باشد. از آنجایی که محتوی چند رسانه ای به آسانی قابل استفاده است و در این روش نیاز به مراجعه حضوری جهت دریافت مشاوره و یا آموزش وجود ندارد، این روش می تواند قابلیت کاربرد وسیعی در حیطه آموزش و مشاوره یائسگی داشته باشد.

جستجوی گسترده در متون نشان داد که در زمان طراحی این مطالعه محتوی چند رسانه ای در مورد آموزش مهارت های زوجی برای زنان در سنین گذار به یائسگی مورد بررسی قرار نگرفته است. لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر آموزش مهارت های ارتباط زوجی با استفاده از محتوی چندرسانه ای بر شدت علائم یائسگی، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی زنان در سنین گذار به یائسگی انجام شد.

مواد و روش کار

مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی با گروه کنترل بود که پس از تصویب در دانشگاه علوم پزشکی گناباد و ثبت در مرکز کارآزمایی بالینی ایران (IRCT20211205053281N1) انجام شد.

حجم نمونه با در نظر گرفتن خطای نوع اول ۰/۰۱، توان آزمون ۰/۹۵ و مقادیر مطالعه مشابه [۱۶] برای شدت علائم یائسگی، ۴۲ زوج در هر گروه تعیین شد که با در نظر گرفتن ۱۰ درصد ریزش به ۴۷ زوج در هر گروه افزایش یافت.

نمونه گیری این مطالعه در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول با استفاده از روش تصادفی ساده از بین پنج مرکز جامع سلامت شهر گناباد، دو مرکز به تصادف انتخاب شدند و سپس به تصادف یک مرکز به گروه آزمون و یک مرکز به گروه کنترل اختصاص یافت. این روش سبب شد تا شرکت کنندگان گروه کنترل و آزمون با یکدیگر تماس نداشته باشند. در مرحله دوم در هر مرکز، لیستی از زنان سنین گذار به یائسگی ۴۰ تا ۵۵ ساله تحت پوشش تهیه شد و براساس جدول اعداد تصادفی زنان از این لیست انتخاب و در صورت داشتن معیارهای ورود به همراه همسرانشان وارد مطالعه شدند. معیار های ورود به مطالعه عبارت بودند از تکمیل فرم رضایت کتبی و آگاهانه جهت شرکت در مطالعه، داشتن سواد خواندن و نوشتن، داشتن توانایی استفاده از یکی از پیام رسان های اجتماعی، متأهل بودن و زندگی با همسر، عدم انجام هورمون درمانی جایگزینی، نداشتن سابقه عمل جراحی هیستریکتومی و یا اوفورکتومی، عدم به کارگیری درمان های گیاهی جهت کاهش علائم یائسگی، عدم ابتلای به اختلالات روانی و جنسی تشخیص داده شده و عدم مصرف داروهای روانپزشکی یا اعتیاد، عدم ابتلای به بیماری جسمانی زمین گیرکننده و مزمن در زوج ها (مانند سرطان، بیماریهای قلبی عروقی، سکت های مغزی و یا مشکلاتی نظیر پرولاپس های واژینال و یا بی اختیار ادرار در زنان) و عدم بروز حوادث ناگوار زندگی در ۶ ماهه اخیر. معیارهای خروج از مطالعه شامل فوت ناهنگام یکی از زوجین، عدم مشاهده محتوی چندرسانه ای بیش از یک جلسه و عدم تمایل به ادامه ی مطالعه بودند. ابزارهای جمع آوری اطلاعات عبارت بودند از:

- پرسشنامه مشخصات فردی: این پرسشنامه با توجه به اهداف تحقیق و مطالعه جدیدترین منابع و مقالات مرتبط و مشورت با اساتید راهنما و مشاور تهیه شد. این پرسشنامه جهت سنجش متغیرهای سن، سن همسر، شغل، شغل همسر، تحصیلات، تحصیلات همسر، سن منارک، سن ازدواج، تعداد بارداری و تعداد فرزندان مورد استفاده قرار گرفت.

- مقیاس شدت علائم یائسگی: این مقیاس در اوایل دهه ۱۹۹۰ توسط هوسر و همکارانش به زبان آلمانی انتشار یافت [۴]. نسخه اولیه این مقیاس توسط پزشکان و درمانگران تکمیل می شد، اما نسخه های جدیدتر به راحتی توسط خود زنان تکمیل می شود [۵]. این مقیاس استاندارد شامل ۱۱ علامت مربوط به یائسگی در سه حیطه جسمانی (۴ گویه)، روانی (۴ گویه) و ادراری-تناسلی (۳

گویه) است. سوالات با مقیاس ۵ درجه ای لیکرت ("ندارم" امتیاز ۱ تا "خیلی شدید" امتیاز ۵) سنجیده می شوند. مجموع امتیازات پرسشنامه در محدوده ۵۵-۱۱ است و نمرات بالاتر شدت علائم بیشتر را نشان می دهد. پایایی این پرسشنامه در مطالعه ای در مورد زنان ملیت های مختلف ارزیابی شد و به طور کلی ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۳ گزارش شده است [۱۸]. در مطالعه حاضر نیز پایایی این مقیاس مجددا ارزیابی و با مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۲ تایید شد.

- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسشنامه استاندارد دارای ۴۷ گویه و ۱۲ حیطه است که عبارت اند از پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری عقیدتی ساخته شده است، این ابزار با پنج گزینه ای لیکرت (کاملاً موافق نمره ۵ تا کاملاً مخالف نمره ۱)، نمره دهی می شود. پایایی این پرسشنامه در زنان ایرانی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ تایید شده است [۱۹]. در این مطالعه نیز پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰/۸۰ معتبر ارزیابی شد.

د- پرسشنامه اختصاصی کیفیت زندگی یائسگی: این پرسشنامه استاندارد ۲۹ گویه ای، کیفیت زندگی مرتبط با یائسگی را در چهار بعد وازوموتور، روانی-اجتماعی، فیزیکی و جنسی ارزیابی می کند. این گویه ها در یک طیف لیکرت از صفر (عدم وجود) تا هفت (شدیدترین درجه آزاردهندگی) نمره گذاری می شود. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان دهنده کیفیت زندگی بدتر است. پایایی این پرسشنامه در زنان ایرانی تایید شده است [۲۰]. در مطالعه حاضر نیز پایایی این پرسشنامه مجددا بررسی و با آلفای کرونباخ ۰/۷۹ تایید شد. پژوهشگران پس از دریافت مجوزهای لازم به محیط پژوهش مراجعه نمودند و پس از انتخاب تصادفی افراد واجد شرایط ورود به مطالعه، روش کار و اهداف پژوهش را برای آنها توضیح داده و از آنها درخواست کردند در صورت تمایل در جلسه ی حضوری در مرکز جامع سلامت همراه با همسر خود حضور یابند. پس از حضور آنها در صورت تمایل رضایت نامه کتبی آگاهانه را تکمیل کرده و وارد مطالعه شدند. برای تمامی مشارکت کنندگان پرسشنامه مشخصات فردی توسط هر دو زوج و پرسشنامه شدت علائم یائسگی، پرسشنامه رضایت زناشویی و پرسشنامه کیفیت زندگی اختصاصی یائسگی توسط زنان تکمیل شد.

برای مقایسه متغیرهای کیفی نیز از آزمون کای دو و آزمون دقیق فیشر (آزمون دقیق) استفاده شد. به منظور مقایسه میانگین نمرات علائم یائسگی، کیفیت زندگی و حیطه های آنها و رضایت زناشویی در دو گروه نیز از روش معادلات برآوردی تعمیم یافته استفاده شد. در این روش در هر بار اجرای مدل، از یک لینک خطی استفاده شد و هر یک از زیرمقیاس های پرسشنامه های کیفیت زندگی و رضایت زناشویی و نمره کل آنها به عنوان متغیر پاسخ در نظر گرفته شد و متغیرهای سن (با توجه به تفاوت معنی دار بین دو گروه)، زمان، گروه و همچنین اثر متقابل زمان و گروه در مدل در نظر گرفته شدند. سطح معنی داری نیز ۵ درصد در نظر گرفته شد.

یافته ها

در این مطالعه ۹۴ نفر از زنان واقع در سنین گذار به یائسگی تحت پوشش مراکز سلامت جامعه شهر گناباد در دو گروه کنترل (۴۷ نفر) و آزمون (۴۷ نفر)، وارد مطالعه شدند.

نتایج آزمون های آماری در بررسی مشخصات فردی مشارکت کنندگان نشان داد که در ابتدای مطالعه دو گروه آزمون و کنترل به جز سن ($P=0/021$)، از نظر سایر مشخصات فردی شامل سن همسر، سن منارک، سن ازدواج، تعداد بارداری و تعداد فرزندان اختلاف آماری معنی دار نداشتند ($p>0/05$) (جدول شماره ۲). همچنین نتایج نشان داد که تحصیلات اکثر مشارکت کنندگان (۳۱ نفر، ۳۲/۹۷٪) و همسران آنها (۳۱ نفر، ۳۲/۹۷٪) در سطح لیسانس بود و دو گروه از نظر سطح تحصیلات خانم اختلاف آماری معنی دار ($P=0/016$) نداشتند و از نظر سطح تحصیلات همسر اختلاف آماری معنی دار نداشتند ($P=0/138$). اکثر مشارکت کنندگان (۶۶ نفر، ۷۰/۲۱ درصد) خانه دار و اکثر همسران آنها (۳۵ نفر، ۳۷/۲۳ درصد) شغل آزاد داشتند و دو گروه از نظر این دو متغیر اختلاف آماری معنی دار نشان ندادند ($p>0/05$). برای اکثر مشارکت کنندگان (۹۰ نفر، ۹۵/۷۴٪) ازدواج فعلی، اولین مرتبه ازدواج آنها بود و اکثر همسران آنها (۹۳ نفر، ۹۸/۹۳٪) نیز ازدواج مجدد نداشتند ($p>0/05$). (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۳ مقادیر میانگین و انحراف معیار متغیرهای پاسخ مطالعه و نتایج آزمون GEE را نشان می دهد. نتایج مدل GEE نشان داد با توجه به معنی دار شدن ضریب اثر متقابل گروه و زمان، تغییرات نمره رضایت زناشویی در طول زمان به گروه مطالعه بستگی دارد ($P=0/025$)؛ به طوری که با توجه به ضرایب مدل، در گروه کنترل روند تغییرات نمره رضایت زناشویی در طول زمان با

محتوای چندرسانه ای که ترکیبی از اسلاید، سخنرانی، فیلم، انیمیشن و تصاویر بود، مطابق با استفاده از جدیدترین کتب مرجع و نیز با توجه به محتوای بوکلت ها و مطالب آموزشی انتشار یافته توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی طراحی شد. به منظور ارزیابی روایی و مناسب بودن محتوای چندرسانه ای از چک لیست مایر که یک ابزار استاندارد برای تایید پایایی، خوانایی و تناسب محتوای چندرسانه ای است، استفاده شد [۲۱].

محتوای چندرسانه ای در شش قسمت ۲۰-۳۰ دقیقه ای به ترتیب جدول شماره ۱ در اختیار مشارکت کنندگان گروه آزمون و همسران آنها قرار گرفت. این محتوای در پیام رسان واتساپ برای هر زوج به صورت جداگانه ارسال شد و از مشارکت کنندگان درخواست می شد که محتوای چندرسانه ای را به دقت مشاهده و گوش دهند و در صورت داشتن هرگونه سوال یا اشکال با پژوهشگر تماس برقرار کنند. به منظور اطمینان از انجام مداخله و همچنین یادآوری مشاهده محتوای چندرسانه ای با شرکت کنندگان گروه آزمون مکرراً تماس تلفنی برقرار و پیامک یادآوری ارسال شد. مشارکت کنندگان در گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند و از آنها خواسته شد که در جلسات و دوره های آموزشی مشابه شرکت نکنند (جدول ۱).

بلافاصله پس از اتمام دوره مشاهده محتوای چندرسانه ای و ۱۲ هفته پس از آن، مقیاس شدت علائم یائسگی، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه کیفیت زندگی اختصاصی یائسگی توسط تمامی زنان مشارکت کننده در هر دو گروه تکمیل شد. این مطالعه دارای مجوز اخلاق از کمیته منطقه ای اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی گناباد (IR.GMU.REC.1400.106) است. از تمامی شرکت کنندگان در مطالعه رضایت نامه آگاهانه اخذ و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات آنها بدون ذکر نام مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین یادآور شد که در هر زمان که تمایلی به ادامه پژوهش نداشتند، می توانند از مطالعه خارج شوند. به منظور رعایت اصول اخلاقی در پایان مطالعه، محتوای چندرسانه ای به زنان مشارکت کننده گروه کنترل هدیه داده شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 21 مورد تحلیل قرار گرفت. برای توصیف متغیرهای کمی از میانگین و انحراف معیار و برای متغیرهای کیفی از تعداد و درصد استفاده شد. نرمال بودن متغیرهای کمی با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و مقادیر چولگی و کشیدگی بررسی شد. برای مقایسه متغیرهای کمی در دو گروه از آزمون تی مستقل و

تفاوت آماری معنی دار ندارند. همچنین نتایج مدل GEE نشان داد از نظر متوسط نمره کیفیت زندگی و ابعاد آن در دو گروه آزمون و کنترل در زمان‌های مختلف اندازه‌گیری تفاوت آماری معنی دار ندارند (جدول شماره ۳).

شیب ۰/۹۱ کاهشی بود؛ در حالی که در گروه آزمون، این روند با شیب ۳/۹۹ افزایشی بود ($p < ۰/۰۵$). علاوه بر این نتایج مدل GEE نشان داد از نظر متوسط نمره شدت علائم یائسگی و ابعاد آن در دو گروه آزمون و کنترل در زمان‌های مختلف اندازه‌گیری

جدول ۱: مضامین اصلی و محتوی چندرسانه ای مهارت های زوجی در دوران گذار به یائسگی

جلسه	مضامین اصلی	محتوی جلسات
قسمت اول	معارفه، بیان اهداف و روش کار خود آگاهی/ شخصیت سالم اهمیت خودباوری	ارتباط با خود (مهربانی با خود: شناخت و رشد فردی)/ مهارت های خود ارزیابی/ شناسایی نقاط قوت و ضعف خود/ مهارت های تفکر مثبت/ مهارت های ایجاد خود انگاره و تصویر تن مثبت
قسمت دوم	مهارت های زندگی زناشویی	مهارت های لازم برای پایداری و رضایت بخشی زندگی مشترک / سازگاری و ناسازگاری در ازدواج
قسمت سوم	گفتگو قلب روابط صمیمی	مهارت های ارتباطی، قوانین و توانایی گفتگو/ گوش دادن فعال/ مهارت ارتباط غیر کلامی/ همدلی کردن در زوجین
قسمت چهارم	تعهد/ عشق صمیمیت / جذابیت	شناخت تفاوت های دنیای زنان و مردان/ شناخت تفاوت های فیزیولوژیک / تفاوت های شناختی/ تفاوت چرخه عاطفی زن و مرد/ علائم و عوارض مرتبط با یائسگی و راه های مناسب برخورد با آنها
قسمت پنجم	حل تعارض تاب آوری	آشنایی با مهارت های مقابله با هیجان/ نحوه کنترل هیجانات (استرس و خشم) / مهارت های حل مساله و تصمیم گیری
قسمت ششم	آزمودگی روابط جنسی رضایت بخش	آشنایی با آرام سازی عضلانی/ تاثیر آرام سازی بر عوارض دوران یائسگی / لذت بردن از روابط جنسی در دوران یائسگی

جدول ۲: مقایسه میانگین و انحراف معیار متغیرهای دموگرافیک مشارکت کنندگان در دو گروه

متغیر	میانگین (انحراف معیار) گروه آزمون	میانگین (انحراف معیار) گروه کنترل	P-value*
سن	۴۷/۶۰ (۴/۵۸)	۴۵/۴۳ (۴/۴۱)	۰/۰۲۱
سن همسر	۵۱/۷۷ (۶/۶۳)	۵۰/۶۶ (۷/۴۹)	۰/۴۵۰
سن منارک	۱۳/۸۳ (۱/۵۱)	۱۳/۴۴ (۱/۲۹)	۰/۱۷۷
سن ازدواج	۲۰/۷۲ (۳/۹۴)	۲۰/۱۳ (۳/۷۷)	۰/۴۵۶
تعداد بارداری	۲/۵۷ (۰/۹۰)	۲/۵۳ (۰/۶۹)	۰/۷۹۸
تعداد فرزندان	۱/۶۴ (۰/۷۴)	۱/۶۸ (۰/۸۴)	۰/۷۹۴

*آزمون تی مستقل استفاده شده است.

جدول ۳: مقایسه میانگین نمره رضایت زناشویی، کیفیت زندگی و شدت علائم یائسگی در دو گروه کنترل و آزمون، قبل، بلافاصله و سه ماه بعد از مداخله

متغیر	گروه	قبل از مداخله میانگین (انحراف معیار)	بلافاصله بعد از مداخله میانگین (انحراف معیار)	سه ماه بعد از مداخله میانگین (انحراف معیار)	اثر نتایج آزمون GEE P
رضایت زناشویی	کنترل	۱۴۸/۵۳ (۱۱/۱۷)	۱۴۵/۳۴ (۱۲/۳۲)	۱۴۶/۷۰ (۲۴/۷۲)	گروه
	آزمون	۱۳۹/۳۲ (۱۰/۱۶)	۱۴۹/۴۵ (۱۵/۰۲)	۱۴۷/۳۰ (۱۲/۳۴)	زمان
	کنترل	۴/۶۸ (۱/۳۲)	۴/۵۷ (۱/۸۷)	۴/۴۵ (۱/۶۷)	زمان * گروه
واژموتور	آزمون	۴/۳۱ (۱/۶۸)	۴/۴۳ (۱/۶۵)	۴/۱۹ (۱/۵۱)	زمان
	کنترل	۱۰/۷۹ (۲/۶۱)	۱۰/۶۴ (۲/۸۴)	۱۱/۳۶ (۲/۰۶)	زمان * گروه
	روانی اجتماعی	۱۰/۸۱ (۲/۱۶)	۱۰/۶۴ (۲/۷۱)	۱۱/۰۲ (۲/۷۹)	زمان
جسمانی	آزمون	۲۴/۴۵ (۳/۱۵)	۲۳/۵۱ (۳/۵۳)	۲۴/۴۳ (۴/۳۷)	زمان
	کنترل	۲۴/۲۳ (۳/۳۵)	۲۳/۸۳ (۴/۲۲)	۲۳/۸۷ (۳/۹۹)	زمان * گروه
	جنسی	۴/۴۰ (۱/۷۴)	۴/۲۱ (۱/۴۴)	۴/۶۰ (۱/۶۲)	زمان

۰/۰۹۵	زمان * گروه	(۱/۸۶) ۴/۲۸	(۱/۱۹) ۴/۳۸	(۱/۷۵) ۴/۹۱	آزمون	نمره کل کیفیت زندگی جسمانی	آزمون کنترل
۰/۷۲۹	گروه	(۵/۴۳) ۴۴/۸۳	(۶/۲۵) ۴۲/۹۴	(۴/۹۸) ۴۴/۳۲	کنترل		
۰/۴۶۰	زمان						
۰/۴۱۳	زمان * گروه	(۵/۴۸) ۴۳/۳۶	(۵/۸۹) ۴۳/۲۸	(۵/۶۷) ۴۴/۲۸	آزمون	آزمون کنترل	آزمون کنترل
۰/۷۰۷	گروه	(۲/۳۸) ۱۲/۱۳	(۲/۶۵) ۱۲/۲۳	(۲/۲۶) ۱۱/۴۵	کنترل		
۰/۳۰۵	زمان						
۰/۸۳۴	زمان * گروه	(۲/۶۵) ۱۲/۱۵	(۲/۲۷) ۱۱/۸۳	(۲/۰۶) ۱۱/۶۲	آزمون	آزمون کنترل	آزمون کنترل
۰/۵۲۹	گروه	(۱/۷۴) ۵/۵۷	(۱/۷۶) ۶/۳۴	(۲/۰۸) ۵/۹۸	کنترل		
۰/۳۷۲	زمان						
۰/۱۶۰	زمان * گروه	(۱/۶۰) ۶/۶۸	(۱/۵۵) ۵/۷۹	(۱/۸۱) ۶/۳۸	آزمون	آزمون کنترل	آزمون کنترل
۰/۹۱۰	گروه	(۲/۷۱) ۱۵/۱۳	(۲/۳۴) ۱۴/۹۴	(۲/۷۵) ۱۴/۸۳	کنترل		
۰/۹۶۲	زمان						
۰/۶۵۰	زمان * گروه	(۲/۴۹) ۱۴/۹۱	(۲/۷۳) ۱۴/۳۲	(۲/۶۷) ۱۴/۹۴	آزمون	نمره کل علائم یائسگی	آزمون کنترل
۰/۹۷۸	گروه	(۴/۲۲) ۳۲/۸۳	(۳/۵۴) ۳۳/۵۱	(۳/۳۵) ۳۲/۲۶	کنترل		
۰/۳۴۱	زمان						
۰/۳۳۵	زمان * گروه	(۲/۹۱) ۳۳/۷۴	(۳/۷۳) ۳۱/۹۴	(۳/۶۲) ۳۲/۹۴	آزمون		

* ضرایب برای کنترل اثر متغیر سن تعدیل شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد تفاوت معنی دار در نمره رضایت زناشویی بین گروه ها وجود دارد. به طور خاص، گروه کنترل با شیب ۰/۹۱ روند کاهشی در نمره رضایت زناشویی در طول زمان نشان داد، در حالی که گروه آزمون با شیب ۳/۹۹ روند افزایشی را نشان داد ($p < 0.05$). این یافته تایید کننده اثر مثبت آموزش مهارت های زوجی بر رضایت زناشویی است. مطالعات پیشین نیز نتایج مشابهی را گزارش داده اند. از جمله نتایج یک مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، میزان رضایت زناشویی را افزایش و تعارضات زناشویی دانشجویان زن را کاهش داده است [۲۲]. همچنین مطالعه ای روی زنان نابارور نیز نشان داد که آموزش مهارت های زناشویی بر رضایت مندی زناشویی، ارتباطات و مهارت های حل تعارض آنان تأثیرگذار بوده است [۲۳]. مطالعات دیگری نیز یافته های مثبتی مبنی بر اثربخشی برنامه های مختلف آموزشی در مورد مهارت های زوجی، مهارت های ارتباطی و مهارت های حل تعارض بر افزایش رضایت زناشویی گزارش کرده اند [۱۶، ۲۴، ۲۵]. به نظر می رسد برنامه های آموزش مرتبط با مهارت های زوجی از طریق افزایش همدلی و جلب حمایت همسر، منجر به افزایش میزان رضایت زناشویی می شود. چنانچه نتایج یک مطالعه نشان داد که حتی اجرای یک برنامه آموزشی در مورد علائم، عوارض و مدیریت یائسگی به همسران، پس از دو ماه رضایت زناشویی زنان را به طور معنی دار افزایش می دهد [۱۳]. دیگر نتایج مطالعه حاضر نشان داد که استفاده از محتوای چندرسانه ای مهارت

های زوجی تأثیری بر شدت علائم یائسگی و ابعاد آن نداشت. اگرچه بر اساس جستجو در شواهد موجود، مطالعه ای که به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زوجی بر علائم یائسگی پرداخته باشد، یافت نشد، با این وجود به نظر می رسد به دنبال ارتقای مهارت های زوجی و بهبود ارتباط با همسر، کسب حمایت اجتماعی بیشتر بتواند منجر به بهبود علائم یائسگی شود. در این راستا برخی از مطالعات نیز اثرات مثبت حمایت اجتماعی بر کاهش علائم یائسگی را گزارش کرده اند [۲۶-۲۸]. در یک مطالعه دیگر هم ارائه محتوای آموزشی در مورد مهارت های زندگی به زنان یائسه باعث کاهش معنی دار علائم وازوموتور مرتبط با یائسگی شد [۲۹]. در مطالعه ای حاضر آموزش مهارت های زوجی به واسطه محتوای چندرسانه ای سبب بهبود شدت علائم یائسگی نشد و این تناقض را می توان به عدم حضور فیزیکی و چهره به چهره زوجین در جلسات آموزشی نسبت داد. همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که محتوای چندرسانه ای مهارت های زوجی تأثیری بر نمره کلی کیفیت زندگی و ابعاد آن نداشته است. این یافته در تناقض با اغلب مطالعات قبلی است. از جمله نتایج یک مطالعه نشان داد که استفاده از رویکرد ارتقای مهارت های تطابقی زوجین در مراقبت های یائسگی منجر به بهبود مهارت های تطابقی زوجین و ارتقای کیفیت زندگی زنان یائسه می شود [۳۰]. در مطالعه دیگری نیز آموزش مهارت های زندگی به زنان یائسه باعث ارتقای کیفیت زندگی آنان شد [۲۹]. دسته ی دیگری از مطالعات مرتبط با این موضوع به بررسی تأثیر آموزش به همسر در مورد یائسگی بر کیفیت زندگی زنان در دوران

زندگی تاثیر ندارد. با توجه به اینکه در این مطالعه آموزش مهارت های ارتباطی زوجی با استفاده از نرم افزار چند رسانه ای باعث افزایش معنی دار نمرات رضایت زناشویی شده است، بنظر می رسد چنانچه مداخله انجام شده برای تمامی زنان سنین گذار یائسگی انجام شود می تواند رضایت زناشویی را ارتقا بخشد.

سهم نویسندگان

اکرم غلامی: طراحی مطالعه، طراحی و تدوین محتوی چندرسانه ای، نمونه گیری، تفسیر یافته ها، نگارش نسخه اولیه مقاله، تایید نسخه نهایی مقاله

آرزو سادات حاجی وثوق: طراحی مطالعه، طراحی و تدوین محتوی چندرسانه ای، تایید نسخه نهایی مقاله

فاطمه محمدزاده: طراحی مطالعه، تجزیه و تحلیل اطلاعات، تفسیر یافته ها، نگارش نسخه اولیه مقاله، تایید نسخه نهایی مقاله

فاطمه یعقوبی مقدم: طراحی مطالعه، نگارش نسخه اولیه مقاله، تایید نسخه نهایی مقاله

نرجس بحری: طراحی مطالعه، طراحی و تدوین محتوی چندرسانه ای، تفسیر یافته ها، نگارش نسخه اولیه مقاله، تایید نسخه نهایی مقاله

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از نتایج پایان نامه کارشناسی ارشد مامایی است و طرح مرتبط با آن در مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی گناباد تصویب شده است. از دانشگاه علوم پزشکی گناباد به دلیل تامین اعتبار مالی این پژوهش (شماره گرنت: ۷۴۸) و تمامی افراد مشارکت کننده در مطالعه تقدیر و تشکر به عمل می آید.

تضاد منافع: نویسندگان مقاله اعلام می دارند هیچ گونه تضاد منفعی ندارند.

منابع

1. Gatenby C SP. Menopause: Physiology, definitions, and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism* 2024; 38:101855
2. Ye L KB, Hickey M. Management of Menopause Symptoms and Quality of Life during the Menopause Transition. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America* 2022; 51:817-36
3. Nappi RE, Kroll R, Siddiqui E, Stoykova B, Rea C, Gemmen E, Schultz NM. Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms

گذار به یائسگی پرداخته اند. نتایج این مطالعات موید اثرات مثبت این آموزش ها بر کیفیت زندگی زنان در دوره گذار به یائسگی و پس از آن بوده است [۳۱، ۱۴]. به نظر می رسد که متغیر واسطه ای در این مورد افزایش حمایت اجتماعی درک شده از طرف همسر است. چنانچه در مطالعه ای گزارش شده است که حمایت از سوی همسر، مهمترین پیش بینی کننده تجارب مثبت یائسگی و کیفیت زندگی مطلوب در این دوران است [۳۲]. در یک مطالعه دیگر نیز نتایج نشان داد آموزش علائم، عوارض و مدیریت یائسگی به همسران، میزان حمایت اجتماعی درک شده زنان سنین گذار به یائسگی را افزایش می دهد [۳۳]. تناقض یافته های مطالعه حاضر با مطالعات قبلی را می توان ناشی از این موضوع دانست که در این مطالعه از چندرسانه ای که یک شیوه آموزش غیر حضوری است، استفاده شده در حالی که در تمامی مطالعات قبلی آموزش ها بصورت حضوری بوده است.

این مطالعه با محدودیت هایی همراه بود، از جمله اینکه این مطالعه در زمان همه گیری کووید-۱۹ انجام شد که این مورد می تواند بر روی کیفیت زندگی و ارتباط افراد با یکدیگر موثر باشد. در این مطالعه، پیامد اولیه رضایت زناشویی در نظر گرفته شد و پیش فرض مطالعه این بود که افزایش رضایت زناشویی می تواند منجر به کاهش علائم یائسگی و افزایش کیفیت زندگی مرتبط با یائسگی شود؛ لذا حجم نمونه پژوهش حاضر براساس متغیر رضایت زناشویی تعیین شد. با این حال پیشنهاد می شود مطالعات بیشتری با حجم نمونه بیشتر جهت تایید نتایج مطالعه حاضر انجام شود.

نتایج کلی پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی زوجی با استفاده از محتوی چند رسانه ای سبب افزایش نمرات رضایت زناشویی می شود، اما بر شدت علائم یائسگی و کیفیت

associated with menopause: prevalence and quality of life burden. *Menopause* 2021; 28:875-882

4. Hauser GA HI, Keller PG, Lauritzen C, Schneider HP. Evaluation of climacteric symptoms (Menopause Rating Scale). *Zentralblatt fur Gynakologie* 1994;116:16-23

5. Heinemann K RA, Potthoff P, Schneider PG, Strelow F, Heinemann AJ, Thai Do. The Menopause Rating Scale (MRS) scale: a methodological review. *Health and Quality of Life Outcomes* 2004; 2:45

6. Bahri N, Latifnejad Roudsari R, Azimi Hashemi M. "Adopting self-sacrifice": how Iranian women cope with sexual problems during the menopausal transition? An exploratory qualitative study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology* 2017; 38:180-8
7. Heidari M GM, Rezaei P, Kabirian Abyaneh S, Sureshjani EH, Sheikhi RA. Sexual Function and Factors Affecting Menopause: A Systematic Review. *Journal of Menopausal Medicine* 2019; 25:15-27
8. Bahri N, Pourali L, Esmaeeli H. Application of various menopausal symptoms treatment options and its related factors, Gonabad- 2016. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility* 2016;19:1-8 [Persian]
9. Bahri N SS, Noghabi AD, Moshki M. Effectiveness of the teach-back method in improving self-care activities in postmenopausal women. *Przeglad Menopauzalny* 2018; 17:5-10
10. Patel B SDW. Menopause Review: Emerging treatments for menopausal symptoms. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism* 2022; 81:134-44
11. Sharifi N, Afshari F, Bahri N. The effects of yoga on quality of life among postmenopausal women: A systematic review study. *Post Reproductive Health* 2021; 27:215-21
12. Morovati Sharif Abad MA, Yoshany N, Bahri N, Delshad Noghabi A, Mirzaei M. Effects of training the menopausal health to the husbands on perceived social support among women during the transitional period to menopause. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility* 2015; 17:8-16 [Persian]
13. Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Mihanpour H, Bahri N, Jadgal KM. The Effect of Husbands' Education Regarding Menopausal Health on Marital Satisfaction of Their Wives. *Journal of Menopausal Medicine* 2017; 23:15-24
14. Bahri N, Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Noghabi AD, Sajjadi M. The effects of menopausal health training for spouses on women's quality of life during menopause transitional period. *Menopause* 2016; 23:183-8
15. Shakiba M, Rouhbakhsh M, Kermansaravi F, Navidian A. The effect of couple counseling on the severity of menopausal symptoms in women. *HAYAT* 2019;25:25-38 [Persian]
16. Rouhbakhsh M, Kermansaravi F, Shakiba M, Navidian A. The effect of couples education on marital satisfaction in menopausal women. *Journal of Women & Aging* 2018; 31:432-45
17. Abdulrahman MD FN, Oloyede AA, Surajudeen-Bakinde NT, Olawoyin LA, Mejabi OV, Imam-Fulani YO, Fahm AO, Azeez AL. Multimedia tools in the teaching and learning processes: A systematic review. *Heliyon* 2020; 6:e05312
18. Heinemann K RA, Potthoff P, Schneider HP, Strelow F, Heinemann LA. The Menopause Rating Scale (MRS) scale: a methodological review. *Health and Quality of Life Outcomes* 2004; 2:45
19. Ghahremani F ADM, Eslami M. The correlation between marital satisfaction and childbearing characteristics in women in Tehran. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 2021; 33:20190018
20. Jalabadani Z RZ, Movahedi Zadeh S. Investigating the Relationship between Menopause Specific Quality of Life and Perceived Social Support among Postmenopausal Women in Iran. *Experimental Aging Research* 2020; 46:359-66
21. Mayer EK SN, Rout S, Caris J, Russ S, Mansell J, Davies R, Skapinakis P, Vincent C, Athanasiou T, Moorthy K, Darzi A. Surgical Checklist Implementation Project: The Impact of Variable WHO Checklist Compliance on Risk-adjusted Clinical Outcomes After National Implementation: A Longitudinal Study. *Annals of Surgery* 2016; 263:58-63
22. Azarnik M, Rafiepoor A, Hatami M, Mousavi MS. Effectiveness of Communication skills training on marital satisfaction and reducing marital conflicts of female students of the University of Medical Sciences. *Women and Family Studies* 2022;14:159-81 [Persian]
23. Hasannezhad N, Zeynalzadeh M, Mohammadnezhad F. Efficacy of Communication Skills Training on Marital Conflicts of Infertile Women. *Rahavard Salamat Journal* 2018; 3:41-52 [Persian]
24. Eisanezhad-Boshehri S, DashtBozorgi Z. Effectiveness of Behavioral Activation Treatment on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction of Women During Premenopause. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion* 2018; 6: 63-71 [Persian]
25. Masoud Meidanchi R, Yaghoobi A, Goodarzi K, Karimi J. Effectiveness of choice theory Training on the Couples' Marital Satisfaction and marital burnout. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences* 2021; 64:4108-18 [Persian]
26. Polat F OI, Şimşek Küçükkeleş D. Does social support affect menopausal symptoms in menopausal

- women? Perspectives in Psychiatric Care 2022; 58:1062-70
27. Arnot M EE, Mace R. The relationship between social support, stressful events, and menopause symptoms. PLoS One 2021;16:e0245444
28. Li X RZ, Ji T, Shi H, Zhao H, He M, Fan X, Guo X, Zha S, Qiao S, Li Y, Pu Y, Liu H, Zhang X. Associations of sleep quality, anxiety symptoms and social support with subjective well-being among Chinese perimenopausal women. Journal of Affective Disorders 2022; 302:66-73
29. Farokhi F, Narenji F, Salehi B, Mehrabi F, Rafiei M. Effect of skill life training in quality of life in menopausal women. Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care 2015; 23:54-64
30. Yarelahi M KM, Abdollahi A. Dose spouses' coping skills promote QoL and dyadic coping of menopausal women? Women Health 2021; 61:431-9
31. Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Bahri N, Jambarsang S, Sharma M, Hanna F. Effect of the fourth generation multi-theory model intervention on the quality of life in Iranian postmenopausal women: A randomized controlled trial. Post Reproductive Health 2021; 27:189-97
32. Shariat Moghani S, Simbar M, Dolatian M, Nasiri M. The relationship between perceived social support and women's experiences in menopause. Advances in Nursing & Midwifery 2016; 25: 55-64 [Persian]
33. Morovati Sharif Abad MA, Yoshany N, Bahri N, Delshad Noghabi A, Mirzaei M. Effects of training the menopausal health to the husbands on perceived social support among women during the transitional period to menopause. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility 2015; 17:8-16 [Persian]