

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متاهل، روستاهای شهرستان فارس ذبیح الله کاوه فارسانی<sup>۱</sup>

کارشناس ارشد مشاوره‌ی خانواده، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

سید احمد احمدی

استاد گروه مشاوره، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

مریم السادات فاتحی زاده

دانشیار گروه مشاوره، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

دریافت مقاله: ۹۱/۳/۱۷ پذیرش مقاله: ۹۱/۸/۱۴

### چکیده

**هدف:** هدف این پژوهش بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متاهل، روستایی شهرستان فارس بود.

**روش:** این پژوهش، نیمه تجربی بوده. و جامعه‌ی آماری آن، زنان مراجعه کننده به امور بانوان شهرستان فارس در شهریور و مهر ماه سال ۱۳۹۰ بودند. نمونه‌ی پژوهش شامل ۶۰ زن متاهل بود که به روش داوطلب با جای‌گزینی تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل جای‌گزین شدند. گروه آزمایش، به مدت ۹ جلسه هر هفته یک جلسه، تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند و بر روی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. در پایان از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد. فرضیه‌ی پژوهش این بود که آموزش مهارت‌های زندگی رضایت و سازگاری زناشویی زنان روستاهای شهرستان فارس را افزایش می‌دهد. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش، پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه) و سازگاری زناشویی لاک- و الاس بود.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه پس از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی از لحاظ رضایت و سازگاری زوجین تفاوت معنی داری وجود داشت ( $P < 0/001$ ). و میزان رضایت و سازگاری زناشویی گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافته بود.

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری و رضایت زوجین روستایی مؤثر بود.

**کلید واژه‌ها:** آموزش مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی.

## مقدمه

در دهه‌ی اخیر محققان رضایت و سازگاری زناشویی و ارتباط این دو را با جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها، به صورت گسترده مورد مطالعه قرار داده‌اند. رضایت و سازگاری زناشویی علاوه بر متغیرهایی نظیر، رضایت از کیفیت زندگی و رابطه‌ی جنسی، مدیریت تعارض و ارتباط، از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده‌ی عملکرد بهینه‌ی خانواده‌ها محسوب می‌شوند (گریف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). برادبری، فینچام و بیچ<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) یک دهه را به بررسی ماهیت و عوامل تعیین‌کننده‌ی رضایت و سازگاری زناشویی پرداختند و بیش از یک‌صد عنوان تحقیق، در زمینه‌ی رضایت و سازگاری زناشویی یافتند. گستردگی این تحقیقات، اهمیت روزافزون رضایت و سازگاری زناشویی را اثبات می‌کند (گلس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵).

رضایت زناشویی را ارزیابی کلی و ذهنی فرد، از ماهیت ازدواج تعریف کرده‌اند و شامل میزانی از برآورده شدن نیازها، توقعات و امیال فرد است. وینچ<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) معتقد است که رضایت زناشویی، انطباق بین وضعیت موجود با وضعیت مورد انتظار است. بر اساس این تعریف، رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار منطبق باشد (به نقل از اسچوماچر و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). بررسی تحقیقات، وجود ارتباط بین ویژگی‌های دموگرافیک، شامل سن، نژاد، درآمد، تحصیلات، مدت زمان ازدواج، و میزان مذهبی بودن را با رضایت زناشویی نشان داده‌اند (ناکس و شاخت<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰). تحقیقات نشان داده‌اند که مؤلفه‌های بسیاری در افزایش رضایت زناشویی سهم دارند؛ و از این میان می‌توان به احساس همدم‌طلبی (آیدا و فالبو<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱؛ کارنی و فری<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲)، خوش اخلاقی (بلومو مهراییان<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹)، اعتماد و عشق، وفاداری (رویزبلاتو همکاران<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹)، صمیمیت و اجتناب از کنترل خصمانه (گودمن<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۹)، ارتباطات و ابراز علاقه (عشق، محبت)، همدلی، رضایت از رابطه‌ی جنسی، انجام کارها با همدیگر، شناخت دقیق احساسات، درک احساسات و منشأ آن‌ها، و مدیریت مناسب احساسات اشاره کرد (فیتنس<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۱).

از مؤلفه‌های دیگری که عملکرد خوب یک خانواده، را نشان می‌دهد، سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ و لازمه‌ی پیدایش آن، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات طرفین، وضع قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مناسب است. سازگاری زناشویی، فرآیندی تکاملی بین زن و شوهر است (لاک و والاس<sup>۱۳</sup>، ۱۹۸۶؛ به نقل از قربانعلی، ۱۳۸۴). ویسین<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) سازگاری

1. Greef

2. Bradbury, Fincham, &amp; Beach

3. Gelles

4. Winch

5. Schumacher &amp; et al

6. Knox &amp; Schacht

7. Aida &amp; Falbo

8. Karney &amp; Frye

9. Blum &amp; Mehrabian

10. Roizblatt &amp; et al

11. Goodman

12. Fitness

13. Locke-Wallace

زناشویی را به میزان تفاهم و سهیم شدن در فعالیت‌ها، که با خرسندی و موفقیت در زندگی همراه باشد، تعریف می‌کند. در دهه‌ی گذشته، محققان بر شناسایی عواملی که رابطه‌ی زناشویی و سطح رضایت‌مندی را بررسی می‌کند، متمرکز شده‌اند (نولر و فیتز پتریک<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). مروری بر تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که کیفیت ارتباط زوجین، یک عامل پیش‌بینی‌کننده برای سازگاری آینده‌ی زناشویی است (ویجایالا کشمی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). یکی از مسائل عمده در برنامه‌های توانمندسازی زندگی زناشویی آموزش مهارت‌های ارتباطی است (کاپینتر<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹). یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر ارتباط، توانایی فرد در ابراز قاطعانه‌ی [احساسات] خویش است (مورفی و میندیلسون<sup>۵</sup>، ۱۹۷۳). هدف نهایی ابراز خویش این است که به همسران کمک شود تا به شکلی غیرتهاجمی و مثبت خود افسایی کرده و به جای رانده شدن از هم، به عنوان واحدهای پیوسته به یکدیگر نزدیک شوند (بارون و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). با استفاده از پاسخ‌های قاطعانه به جای پاسخ‌های پرخاش‌گرانه در رابطه‌ی زناشویی، حالت تدافعی که می‌تواند مانعی بر سر راه ارتباط باشد، به کمترین حد خود می‌رسد. در واقع، پاسخ پرخاش‌گرانه به وسیله‌ی همسران تأثیری منفی بر روابط خواهد داشت و جلوی پاسخ‌های قاطعانه را می‌گیرد و مانع صداقت متقابل می‌شود (برین<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹). بارون و همکاران (۲۰۰۶) در جمع‌بندی پژوهش‌های مختلف دریافته‌اند که یکی از مشخصه‌های پرخاش‌گری، ابراز ارتباط منفی از سوی هر یک از زن یا شوهر در رابطه‌ی زناشویی است. محققان زیادی به رضایت فزاینده‌ی زناشویی پس از اعمال راهبردهای مدیریت خشم پی برده‌اند. بنابراین، استفاده از راهبردهای ارتقای کیفیت رابطه و رضایت زناشویی برای بقای زندگی زناشویی ضروری تلقی می‌شود. یادگیری مهارت‌های زندگی می‌تواند در راه دستیابی زوجین به این هدف مفید باشد. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از قابلیت‌ها است که مولد سازگاری هستند و ماحصل آن‌ها رفتاری سودمند (مفید) و مثبت است (چراغی و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از خاجدین، ریاحی، صالحی ویسی، ایزدی مازیدی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). پیت من<sup>۹</sup> (۱۹۹۱) مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی تعریف کرده‌اند که برای شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شود. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازد تا با موقعیت‌های زندگی سازگاری یابد و به آن‌ها تسلط داشته باشند. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد یاد می‌گیرند تا به راحتی با دیگران زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند (پیت من، ۱۹۹۷؛ به نقل از فرمهینی و پیداد، ۱۳۸۹). متخصصان علوم رفتاری معتقدند که یکی از موثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی است. هدف از این برنامه کمک به افراد برای شناخت هر چه بهتر

1. Weseman

2. Noller & Fitzpatrick

3. Vijayalakshmi

4. Carpenter

5. Murphy-Mendelson

6. Baron & et al

7. Breen

8. Khajeddin, Riahi, Salehi-Veysi & Izadi-Mazidi

9. Pittman. k

خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و موثر، کنترل هیجانات، مدیریت شرایط تنش زا و حل کردن هر چه بهتر مسایل و مشکلات است (امامی نائینی، ۱۳۸۵).

از آنجا که تاکنون تحقیقی بر روی آموزش مهارت‌های زندگی بر روی رضایت و سازگاری زناشویی زوجین روستایی در ایران صورت نگرفته است. این تحقیق بر آن است تا تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر رضایت و سازگاری زناشویی زوجین روستایی بررسی کند و این فرضیه را که آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زوجین روستایی موثر است، بیازماید.

### روش

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی بوده و در آن از گروه آزمایش و گروه کنترل و انجام پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش زنان متأهل روستاهای شهرستان فارسان بودند. نمونه‌ی ۶۰ زن متأهل بودند، که از بین زوجین داوطلب شرکت در تحقیق انتخاب شدند. هیچ مردی برای شرکت در این کارگاه داوطلب نشد و به این دلیل تحقیق محدود به زنان متأهل شد. کفایت حجم نمونه از طریق توان آماری مشخص می‌گردد. باتوجه به این که تحقیق نیمه تجربی و آموزشی بوده و در هر گروه حداقل ۳۰ نفر باید باشند (گال و بورگ، ۲۰۰۵؛ ترجمه‌ی نصر و همکاران، ۱۳۸۷). پس از معرفی چنین کارگاهی در روستاهای شهرستان فارسان از زوجین داوطلب درخواست شد تا برای ثبت نام به امور بانوان شهرستان فارسان مراجعه کنند. بعد از ثبت نام اولیه که حدود یک ماه به طول انجامید، به تمامی افراد ثبت نام شده در امور بانوان شهرستان فارسان، تلفن زده شد و از آن‌ها در خواست شد تا در یک جلسه که به خاطر معرفی موضوع، اهداف، شرایط ورود به این کارگاه و تعهدات اعضا و غیره انجام می‌شود، در سالن کنفرانس فرمانداری شهرستان فارسان (محل برگزاری کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی) شرکت کنند. در جلسه‌ای که به این منظور انجام گرفت ۸۷ زن شرکت کردند. شرایط ورود اعضا به این کارگاه عبارت بود از: داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن، نداشتن هیچ گونه اعتیاد، عدم استفاده از داروهای روانی و سن بین ۲۵ تا ۳۵ سال. این افراد باید مدت ازدواجشان بین ۵ تا ۱۵ سال باشد. در پایان جلسه از شرکت کنندگان که دارای این شرایط و داوطلب شرکت در این کارگاه آموزشی بودند دوباره درخواست شد که برای شرکت در این کارگاه ثبت نام کنند. ۶۴ نفر ثبت نام کردند. در جلسه‌ی بعد از این ۶۴ نفر دعوت به عمل آمد. پس از حاضر شدن این ۶۴ نفر در سالن کنفرانس فرمانداری شهرستان فارسان به صورت کاملاً تصادفی به دو گروه، گروه آزمایش ۳۲ نفر و گروه کنترل ۳۲ نفر تقسیم شدند. به دلیل طولانی بودن زمان آموزش و امکان افت آزمودنی که هر دو گروه در این مدت خواهند داشت، در گروه آزمایش ۲ نفر، و در گروه کنترل ۲ نفر بیشتر از ظرفیت ۳۰ نفری که از قبل مدنظر بود انتخاب شدند. سپس دو پرسش‌نامه رضایت زناشویی اینریچ و سازگاری زناشویی لاک و لاس به این دو گروه داده شد و این دو گروه به این دو پرسش‌نامه پاسخ دادند. هفته‌ی بعد از این جلسه طبق توافقی که با اعضای گروه آزمایش صورت گرفت اولین جلسه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی شروع شد. همه‌ی اعضای گروه کنترل نیز در لیست انتظار<sup>۱</sup> قرار گرفتند. این آموزش‌ها در نه هفته (هر هفته ۱ جلسه و هر هر جلسه ۹۰ دقیقه) برای گروه آزمایش انجام شد. در طی این نه هفته گروه کنترل تحت هیچ آموزشی قرار نگرفتند. دو نفر از اعضای گروه آزمایش به دلیل مشکلات ویژه از ادامه‌ی کارگاه انصراف دادند. گروه آزمایش از

<sup>1</sup>.Waiting-list

جلسه‌ی پنجم به بعد با ۳۰ نفر به کار خود ادامه داد و پس از انجام مداخله‌ی آزمایشی (آموزش مهارت‌های زندگی) از هر دو گروه یک بار دیگر درخواست شد که به این دو پرسش‌نامه (رضایت و سازگاری) پاسخ دهند. گروه کنترل در پس آزمون ۳۲ نفر شرکت کردند که به صورت کاملاً تصادفی به منظور برابری هر دو گروه، دو نفر از گروه کنترل حذف گردید. به منظور رعایت اصول اخلاقی دو جلسه آموزش مهارت‌های زندگی برای گروه کنترل پس از گرفتن پس‌آزمون، اما با زمان‌های طولانی‌تر (۳ ساعت در هر جلسه) برگزار شد. *بزارهای پژوهش*: در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه) و سازگاری زناشویی لاک و لاس استفاده شد.

*پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه)*: این پرسش‌نامه توسط اولسن<sup>۱</sup> و همکاران ساخته شد. این پرسش‌نامه ۴۷ گزاره دارد و دارای ۱۲ زیر مقیاس است. پاسخ‌نامه‌ی این پرسش‌نامه دارای طیف لیکرت ۵ گزینه به صورت (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) است. اولسن و همکاران ضریب آلفای کرنباخ این پرسش‌نامه ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در ایران، در پژوهشی سلیمانیان (۱۳۷۳) ضریب پایایی این پرسش‌نامه ۰/۹۳ گزارش نمود. همبستگی این پرسش‌نامه با رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی ۰/۳۳ تا ۰/۴۱ به دست آمده و نشانه‌ی روایی سازه‌ی آن است (سلیمانیان، ۱۳۷۳). در پژوهش حاضر پایایی این پرسش‌نامه محاسبه و آلفای کرنباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

*آزمون سازگاری زناشویی (لاک - و لاس)*: آزمون سازگاری زناشویی بر پایه (ادراک بین فردی) از روابط زناشویی استوار است. این آزمون با ۱۵ سوال میزان موفقیت همسران را در خصوص فعالیت‌های دخیل در سازگاری زناشویی می‌سنجد. در این آزمون نمره‌ی ۱۰۰ و بالاتر نشانه‌ی سازگاری زناشویی و نمره‌ی پایین‌تر از ۱۰۰ نشان دهنده‌ی تنیدگی در روابط زناشویی است. آزمون سازگاری به عنوان ابزار اندازه‌گیری معتبر سازگاری زناشویی شناخته شده است. پایایی این آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر با  $r = 2/9$  به دست آمد (مومن زاده و همکاران، ۱۳۸۴). آزمون سازگاری زناشویی لاک و لاس برای گروه‌های شناخته شده و با نمرات متمایز کننده برای زوج‌های سازگار و ناسازگار از روایی بالا برخوردار است. نمرات این آزمون با آزمون (پیش بینی زناشویی لاک و لاس) همبستگی بالایی دارد. این نتیجه، نشان دهنده‌ی روایی همزمان بالای آن است. آزمون مذکور مقیاسی برای پیش بینی سازگاری آینده است (ثنایی، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی این آزمون به روش آلفای کرنباخ محاسبه و ۰/۷۲ به دست آمد.

طرح مداخله: طرح مداخله متغیر مستقل آموزش مهارت‌های زندگی بود و رضایت و سازگاری زناشویی به عنوان متغیرهای وابسته می‌باشند. این طرح بر اساس کتاب‌های کاری به همبند، تألیف نسرین امامی نائینی (۱۳۸۵) و حسین نصری (۱۳۸۸) تنظیم گردید. هم‌چنین از مقالات (بارون و همکاران، ۲۰۰۶)، (خاجدین و همکاران، ۲۰۱۰) و غیره و از کتب موجود در این رابطه هم‌چون مهارت‌های زندگی تألیف فرمینی و پیداد (۱۳۸۸) استفاده شد. لازم

1. Marital satisfaction Enrich

2. Olson

3. Marital Adjustment Test

به توضیح است محتوای آموزش با بیان خیلی ساده برای شرکت کنندگان توضیح داده شد تا به راحتی قابل فهم و درک باشد  
شرح جلسات:

- موضوع: معارفه و بیان ضرورت آموختن آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر زندگی زناشویی  
جلسه اول  
دستور جلسه: معارفه و ایجاد رابطه‌ی حسنه، معرفی خود به عنوان مدرس، معرفی اعضا، بیان قواعدگروهی، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت‌کنندگان جهت حضور در جلسات، بررسی ضرورت آموختن آموزش مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر روی زندگی زناشویی، اجرای پیش‌آزمون
- موضوع: آموزش مهارت‌خودآگاهی، بیان ویژگی‌های افراد خودآگاه  
جلسه دوم  
دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، آموزش مهارت خودآگاهی، بیان ویژگی‌های افراد خودآگاه، بیان فواید خودآگاهی، خلاصه‌ی بحث، ارائه‌ی بازخورد، تعیین تکلیف
- موضوع: آموزش مهارت همدلی، آشنا کردن زوجین با مفاهیم همدلی  
جلسه سوم  
دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت همدلی، آشنا کردن زوجین با مفاهیم همدلی، تأثیر همدلی در روابط و زندگی زناشویی، تعیین تکلیف
- موضوع: آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر  
جلسه چهارم  
دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر، معرفی موانع برقراری ارتباط موثر، آشنایی با اثرات مثبت این مهارت در زندگی زناشویی، نقش ارتباط با رضایت و سازگاری زناشویی، چگونگی انجام یک ارتباط درست، تعیین تکلیف
- موضوع: آموزش مهارت مدیریت خشم  
جلسه پنجم  
دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت مدیریت خشم، اثرات مضر خشم بر روی سلامتی افراد، اثرات منفی خشم بر روی رضایت و سازگاری زناشویی و روابط زوجین، آموزش مهارت کنترل خشم، تعیین تکلیف
- موضوع: آموزش مهارت تصمیم‌گیری  
جلسه ششم  
دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت تصمیم‌گیری، بیان انواع تصمیم‌گیری و عوامل تأثیر گذار در آن، تأثیر تصمیم‌گیری‌های صحیح بر روی زندگی زوجین، پیامدهای تصمیم‌گیری‌های مناسب و صحیح بر روی زندگی زناشویی، خلاصه‌ی بحث، ارائه‌ی بازخورد، تعیین تکلیف
- موضوع: آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت  
جلسه هفتم  
دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت، مراحل این مهارت‌ها، نقش پر اهمیت مهارت تفکر نقاد و قاطعیت بر روابط زندگی زناشویی

موضوع: آموزش مهارت حلّ مساله  
 جلسه: دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت حلّ مساله، مراحل هشتم این مهارت، نقش مهارت حلّ مساله در حل و فصل تعارضات زناشویی، نقش پر اهمیت این مهارت بر غلبه بر مشکلات زندگی زناشویی

موضوع: جمع بندی جلسات قبلی  
 جلسه: دستور جلسه: بیان خلاصه‌ی مباحث جلسات قبلی، تقدیر از شرکت کنندگان، دریافت بازخورد برای نهم کارهای آتی، برگزاری پس‌آزمون

### یافته‌ها

#### جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیّر وابسته رضایت و سازگاری زناشویی به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

انحراف معیار	میانگین	مراحل	گروه‌ها
۱۸/۹۶	۱۳۲/۱	پیش آزمون	گواه
۱۴/۳۵	۱۴۲/۹	پس آزمون	رضایت زناشویی
۱۵/۲۳	۱۳۱/۳	پیش آزمون	آزمایشی
۱۲/۹۰	۱۸۳	پس آزمون	
۱۷/۸۳	۸۲/۸۳	پیش آزمون	گواه
۱۲/۵	۸۰/۱۰	پس آزمون	سازگاری زناشویی
۲۰/۳۰	۶۳/۵۴	پیش آزمون	آزمایشی
۱۳/۷۶	۱۱۳/۳۳	پس آزمون	

جدول (۱) نشان می‌دهد که میانگین رضایت زناشویی گروه آزمایشی در پس آزمون نسبت به گروه گواه افزایش داشته است (۱۸۳). همچنین میانگین سازگاری زناشویی گروه آزمایشی در پس آزمون نسبت به گروه گواه افزایش داشته است (۱۱۳/۳۳).

برای روشن شدن این مطلب که مداخله‌ی آزمایشی به چه نحوی تک تک متغیّرهای وابسته را تحت تأثیر قرار داده است از تحلیل کواریانس مجزأ، استفاده شده است.

فرضیه‌ی اول این بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی مؤثر است.

## جدول ۲. تحلیل کواریانس تک متغیری تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه‌ی اثر آماری	توان
گروه	۱۳۱۵۰/۹۰	۱	۱۳۱۵۰/۹۰	۷۶/۶۸۳	۰/۰۰۰	۰/۵۷۹	۱

نتایج تحلیل کواریانس جدول شماره‌ی (۲) تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش در حیطه‌ی سازگاری زناشویی را نشان می‌دهد. براساس این نتایج، بین این دو گروه در حیطه‌ی سازگاری زناشویی تفاوت معنی داری ( $p < ۰/۰۰۱$ ) بوده است و آموزش مهارت‌های زندگی بر روی سازگاری زناشویی تأثیر داشته است. توان آماری ۰/۰۰۱ دلالت بر کفایت حجم نمونه برای تحلیل‌ها دارد. مجذور اِتا، نشان می‌دهد که ۰/۵۷ این تغییرات ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بوده است.

فرضیه‌ی دوم این بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی مؤثر است.

## جدول ۳. تحلیل کواریانس تک متغیری تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه‌ی اثر آماری	توان
گروه	۱۷۲۰۸/۳۹۷	۱	۱۷۲۰۸/۳۹۷	۱۵۰/۱۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۵	۱

نتایج آزمون تحلیل کواریانس در جدول (۳) تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش در حیطه‌ی رضایت زناشویی را نشان می‌دهد. بر اساس این نتایج، بین دو گروه در حیطه‌ی رضایت زناشویی تفاوت معنی داری ( $p < ۰/۰۰۱$ ) بوده است و آموزش مهارت‌های زندگی بر روی رضایت زناشویی تأثیر داشته است. توان آماری ۰/۰۰۱ نشان می‌دهد که کفایت حجم نمونه برای تحلیل‌ها کافی بوده است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا، می‌توان گفت که ۰/۶۵ این تغییرات ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بوده است.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که پس از اجرای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی، بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه کنترل، از نظر میزان رضایت و سازگاری زناشویی تفاوت معنی داری به وجود آمده است که تأییدی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش رضایت و سازگاری زناشویی می‌باشد. در تبیین فرضیه‌ی اول، مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی، می‌توان گفت که طبق نتایج به دست آمده از این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی بر روی سازگاری زناشویی تأثیر داشته است. افراد در نتیجه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی، یک سری توانایی‌ها را می‌آموزند و این توانایی‌ها را در زندگی زناشویی خود به کار می‌برند و همین امر سبب افزایش سازگاری زناشویی آن‌ها می‌شود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌هایی از جمله مهرابی‌زاده و همکاران (۱۳۹۰)، نجات (۱۳۸۵)، ضیاعی و دادفر (۱۳۸۵)، جلالی و جلالوند (۱۳۸۴)، فقیر پور (۱۳۸۱)، یالسین و همکاران (۲۰۰۸)؛ به نقل از فرهنگیان و گلزاری (۱۳۸۹)، والدینگر و همکاران (۲۰۰۴)، بارون و همکارانش (۲۰۰۶) هم‌خوانی زیادی دارد. این هم‌خوانی، گواهی بر این مدعاست که اجرای دوره‌ی آموزش



مهارت‌های زندگی، یکی از موثرترین راه‌کارهای افزایش رضایت و سازگاری زناشویی در جامعه‌ی روستایی بوده است. یاسلین و کارایان (۲۰۰۶)، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر میزان سازگاری زناشویی را بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که بهبود ارتباط میان فردی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد. هنگامی که زوجین، نحوه‌ی ارتباط صحیح و موثر را بیاموزند، به پیام‌های کلامی و غیر کلامی موجود در ارتباط توجه‌کنند و گوش دادن فعال را بیاموزند، روابط آنان بهبود یافته و در نتیجه سازگاری در زندگی نیز افزایش می‌یابد.

وقتی ارتباط به شیوه‌ی مناسب برقرار شود، زوجین به همدیگر نزدیک‌تر می‌شوند و افکار و احساسات خود را به میزان بیشتری با هم در میان می‌گذارند و از بروز هر گونه سوءتفاهم احتمالی که سبب بسیاری از اختلاف‌ها و تعارض‌های زناشویی می‌شود، جلوگیری می‌کنند. این مهارت، بهترین شیوه برای ایجاد اعتماد و پیش‌گیری از بروز تعارضات بین فردی است. مطلب دیگری که در تبیین این فرضیه می‌توان اظهار داشت، تأثیر مستقیم سایر مولفه‌های مهارت‌های زندگی بر سازگاری زوجین است. به عنوان مثال، مهارت‌های حل مسأله باعث می‌شود زوجین راه‌کارهای موثری را در مورد مسائل و مشکلات زندگی‌شان ارائه دهند و همین امر سبب می‌شود که از زندگی خود لذت بیشتری ببرند. می‌توان گفت که آشنایی با مهارت‌های زندگی، در روابط و زندگی زناشویی باعث می‌شود که هر یک از زوجین، با شرایط، رویدادها و ناسازگاری‌هایی که اغلب در زندگی پیش می‌آید، به راحتی کنار آمده و تا حدودی از ایجاد این ناسازگاری‌ها در روابط و زندگی زناشویی کاسته شود.

در رابطه با فرضیه‌های دوم این پژوهش، مبنی بر این که آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی موثر است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که مهارت‌های زندگی بر روی رضایت زناشویی تأثیر داشته است. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های مرادی (۱۳۸۷)، نظری و نوابی نژاد (۱۳)، استنلی و همکاران (۲۰۰۲)، اولسون (۲۰۰۲)، کاترین و تیمرمن (۲۰۰۳)، لی (۱۹۹۹)، گاتمن (۲۰۰۱)، تستا و لئونارد (۲۰۰۱)، واتسون و همکاران (۲۰۰۰)، بارنس و همکاران (۱۹۸۴)، کلپتیریک و همکاران (۲۰۰۰)، دی ماریا (۱۹۹۸)، مک کارتی (۲۰۰۳)، سندرسون و کانتور (۲۰۰۱)، یاسلین و کارابان (۲۰۰۶)، ویگی (۲۰۰۶)، برین (۱۹۸۹)، خاجدین و همکاران (۲۰۱۰)، هم‌خوان بوده است. در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد که مهارت‌های زندگی، از طریق افزایش خودآگاهی هریک از زوجین، باعث آگاهی به نیازها، توقعات و امیال شخصی می‌شود؛ این آگاهی به نوبه‌ی خود، و از طریق مهارت‌های ارتباطی، به همسر ابراز شده و باعث درک متقابل می‌گردد که این روند، باعث افزایش رضایت زناشویی می‌گردد.

هم‌چنین کسب مهارت همدلی، کنترل خشم و حل مسأله، به هر یک از زوجین کمک می‌کند تا متوجه نواقص و مشکلات طرف مقابل بوده و با دوری از خشم و ابراز همدلی، با هم فکری هم‌دیگر به دنبال راه حل‌های مناسب برآمده و باعث افزایش رضایت زناشویی خویش گردند. رضایت زناشویی، سازه‌ای است که مولفه‌هایی در آن حضور دارند و هر یک، نقش عمده‌ای را در افزایش و یا کاهش میزان کلی رضایت زناشویی ایفا می‌کند.

تحقیقات فراوانی پیرامون این مولفه‌ها و تأثیراتی که بر رضایت کلی می‌گذارند، صورت گرفته است. به عنوان مثال در بُعد رضایت جنسی، دی ماریا (۱۹۹۸) بیان می‌کند که بین رضایت زناشویی بالاتر و رضایت از رابطه‌ی جنسی بالاتر ارتباط موثری وجود دارد؛ به گفته‌ی مک‌کارتی (۲۰۰۳) زندگی جنسی رضایت‌بخش ۱۵ تا ۲۰ درصد از نشاط و رضایتمندی زناشویی را تشکیل می‌دهد. بنا به گفته (اولسون و دی فرین ۲۰۰۳؛ به نقل از

هیون و همکاران، ۲۰۱۰) زوج‌هایی که از رابطه‌ی جنسی خود احساس رضایت می‌کنند، محبت خود را بیشتر بیان می‌کنند و برای نیازها و خواسته‌های شریک‌زندگی خود احترام قائل می‌شوند. هم‌چنین در مورد اوقات فراغت و گذراندن وقت هر یک از زوجین یا یکدیگر، تحقیقات فراوانی انجام شده است؛ برای مثال، سندرسون و کانتور (۲۰۰۱) دریافته‌اند که گذراندن وقت با همسر خود، رضایت کلی رابطه را پیش‌بینی می‌کند. زوج‌هایی که در فعالیت‌های تفریحی مشترک شرکت می‌کنند، نسبت به آن دسته از زوج‌هایی که این کار را انجام نمی‌دهند، احساس رضایت‌مندی بیشتری دارند (بالوین و همکاران ۱۹۹۹). این موضوع نشان می‌دهد که فعالیت‌مشترک، کیفیت‌زندگی زناشویی را بالا می‌برد (آرون و همکاران ۲۰۰۲؛ به نقل از هیون و همکاران، ۲۰۱۰). می‌توان گفت که اگر فرد، مهارت ابراز قاطعانه (احساسات) را بیاموزد، سبب می‌شود فرد، احساسات خود را در مورد شریک زندگی خویش ابراز کرده و به افزایش سلامت روانی خود کمک کند؛ ابراز قاطعانه‌ی احساسات به صورت مثبت و بدون پرخاش‌گری و حالت تهاجمی، باعث می‌شود زوجین روز به روز به هم نزدیک تر شده و ارتباط صمیمی‌تری داشته باشند. هم‌چنین زوجین با فراگیری مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله در مواقعی که در زندگی زناشویی خود با مشکلاتی مواجه می‌شوند و یا نیازمند تصمیم‌گیری‌های بسیار مهمی هستند، باعث می‌شود که بتوانند اطلاعات و راه‌کارهای مناسب‌تری را ایجاد کنند و همین امر سبب می‌شود که رضایت از زندگی بالا برود. افرادی که شیوه‌ی حل مسأله را آموخته‌اند، به جای کناره‌گیری و فرار از مشکلات، با این مشکلات روبرو می‌شوند و همین امر سبب می‌شود که هیچ یک از زوجین، به استعمال مواد مخدر نگراییده و یا دچار بیماری‌های روانی نشوند.

از طرف دیگر، تحقیقات بسیاری مانند بارون و همکارانش (۲۰۰۶) نشان می‌دهند که افزایش پرخاش‌گری و خشم، سازگاری و رضایت زناشویی را کاهش داده و باعث می‌شود افراد از زندگی خود، کمتر راضی باشند. در بیان اهمیت این مهارت، باید بیان شود چون پاسخ‌های پرخاش‌گرانه به وسیله‌ی همسران، تأثیرات منفی بر روی روابط و ارتباطات زن و شوهر می‌گذارد، سبب می‌شود که زوجین دچار یک سری کاستی‌هایی در روابط خود شوند و از رضایت و سازگاری زناشویی کاسته شده و حتی برای پرهیز از این روابط در زندگی زناشویی، از بیان قاطعانه‌ی احساسات جلوگیری می‌کنند؛ که این امر خود باعث کاهش صداقت بین زن و شوهر می‌شود. یکی دیگر از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که تأثیر زیادی بر روی رضایت و سازگاری زناشویی می‌گذارد، مهارت همدلی است. والدینگر و همکاران (۲۰۰۴) تصدیق می‌کنند که زوج‌های سازگار و خوشحال، همدلی بیشتری را نسبت به زوج‌های ناسازگار از خود نشان می‌دهند. این مهارت سبب می‌شود که هر یک از زوجین، به این احساس واقعی دست یابند که طرف مقابل آنها را درک می‌کند. همین امر سبب می‌شود که در این زوجین، احساس شادی و شادمانی از زندگی خودشان شکل گیرد. لذا می‌توان گفت که تسلط زوجین بر مهارت‌های اساسی زندگی، سبب حفظ عملکرد خوب و متعادل خانواده در مقابل موقعیت‌های نامطلوب شده و باعث رسیدن خانواده به اهداف خود می‌شود؛ که این امر، باعث افزایش رضایت و سازگاری زناشویی می‌شود.

آنچه که این تحقیق به مطالب تحقیقات دیگر افزوده است این است که: پژوهش‌هایی که در بحث و نتیجه‌گیری و سایر قسمت‌های این مقاله در مورد تأثیر مهارت‌های زندگی آورده شده است بر روی یک، دو یا چهار متغیر از مهارت‌های زندگی متمرکز شده است در صورتی که این تحقیق هفت متغیر از مهارت‌های زندگی را

به زنان متأهل شرکت‌کننده آموزش داد و مهارت‌های زندگی را بر روی نمونه‌ی روستایی مورد بررسی قرار داد و در هیچ یک از تحقیقات قبلی بر روی چنین نمونه‌ای صورت نگرفته بود. پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران مهارت‌های زندگی را بر روی نمونه‌هایی با حضور مردان اجرا کنند. هم-چنین در پژوهش‌ها و برگزاری کارگاه‌ها تعداد بیشتری از این مهارت‌ها به زوجین آموزش داده شود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به: (۱) عدم حضور مردان (۲) احتیاط در تعمیم نتایج این تحقیق به سایر زوجین روستایی کشور به دلایل تفاوت‌های قومی و فرهنگی اشاره کرد. نتایج پژوهش حاضر علاوه بر کاربردی بودن این مهارت‌ها برای زوجین، می‌تواند در کاهش ناسازگاری و پیشگیری از طلاق که در مناطق روستایی در حال افزایش است به کار برود.

### سپاس و قدردانی

این مقاله برگرفته از یک طرح تحقیقاتی می‌باشد که با حمایت مالی اداره‌ی کل امور بانوان و خانواده‌ی استانداری چهارمحال و بختیاری انجام پذیرفته و بدین وسیله از سرکار خانم کرمی مشاور استاندار چهارمحال و بختیاری و مدیر کل امور بانوان و خانواده‌ی استان تشکر و قدردانی می‌شود.

## منابع

- نائینی، نسرين (۱۳۸۵). مجموعه‌ی مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات هنرآبی به سفارش سازمان بهزیستی کشور.
- ثنايي، باقر (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- جلالی، داریوش و جلالوند، لادن (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. دومین کنگره‌ی سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی) بر ناراضی‌ت زناشویی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه تربیت معلّم (منتشر نشده است).
- ضیائی، صدیقه و دادفر، محبوبه (۱۳۸۵). ارزیابی اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به خانواده‌ها از طریق فرهنگسراها و مراکز فرهنگی منتخب شهر تهران. دومین کنگره‌ی سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- فرمهبینی فراهانی، محسن و پیداد، فاطمه (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات شباهنگ.
- فراهانیان، فاطمه، گلزاری، محمود (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش‌های شناختی و رفتاری و حق همسرمداری اسلامی در افزایش سازگاری و رضایت زناشویی در زنان. روان‌شناسی معاصر، ۳، ۵، ۶۰۰-۶۰۲.
- قربانعلی پور، محمد (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی رویکرد زوج درمانی تغییر سبک زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین ساکن شهر اصفهان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان. دانشکده‌ی علوم تربیتی (منتشر نشده است).
- گال، مدريت. بورگ، والتر و گال جویس (۱۳۸۷). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی. ترجمه‌ی نصر، احمدرضا و همکاران. تهران: سمت. تاریخ انتشار به زبان اصلی (۲۰۰۵).
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز، حسین پور، محمد و مهدی زاده، لیلا (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال. مجله‌ی مطالعات آموزش و یادگیری، ۲ (۱)، ۱۳۹-۱۲۵.

مومن زاده، فریده. مظاهری، محمد علی و حیدری، محمود (۱۳۸۴). بررسی رابطه‌ی بین تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی. مجله‌ی خانواده پژوهشی، ۱(۴) ۳۷۰-۳۸۷

نجات، حمید(۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین. دومین کنگره‌ی سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

Aida, Y., & Falbo, T. (1991). Relationships between marital satisfaction, resources, and power strategies. *Sex Roles*, 4, 43-56.

Baldwin, J. H., Ellis, G. D., & Baldwin, B. D. (1999). Marital satisfaction: An examination of its relationship

Baron KG, smith TW, Butner J, Nealey- Moorse J, Hawkins MW, Uchino B N.(2006). Hostility, anger, and marital adjustment: concurrent and prospective associations with psychological vulnerability. *Journal Behavioral Medicine*, 30, 530-514.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964-980. Blum, J. S., & Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67, 93-125.

Breen, RB.(1989). *The effects of a communication skills workshop on dyadic adjustment in marital relationships*. [Dissertation]. East Texas State Univ;.

Capenter ,MA.(1989).The effect of a self-help instructional package on communication skills and marital satisfaction.*Journal of Marital Family*: 27, 341-53.

DeMaria, R. M. (1998). A national survey of married couples who participate in marriage enrichment: Satisfaction, couple type, divorce, conflict styles, attachment patterns, and romantic and sexual satisfaction of married couples who participated in PAIRS

- (Practical Application of Intimate Relationship Skills), a marriage enrichment program. Unpublished doctoral dissertation, Bryn MawrCollege.
- examination of the process underlying the intimacy goals-relationship satisfaction link. *Personality &*
- Fitness J. (2000). Anger in the workplace: an emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, coworkers and subordinates. *Journal Organizational Behavior*, 21,147–62
- Gelles, R. J. (1995). *Contemporary families: A sociological view*. Thousand Oaks: Sage.
- Goodman, C. (1999). Intimacy and autonomy in long-term marriage. *Journal of Gerontological Social Work*, 32, 83–97. Khajeddin, N. Riahi, F. Salehi-Veysi, M. Izadi-Mazidi, S. (2010). Effects of Life Skills Workshops on Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 4(2), 42-46.
- Greef, A. P. (2000). Characteristics of families that function well. *Journal of Family Issues*, 21, 948–962.
- Karney, B. R., & Frye, N. E. (2002). “But we’ve been getting better lately”: Comparing prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 222–239. Murphy, DC. Mendelson, LA. (1973). Communication and adjustment in marriage. *Fam Process*; 12: 317-326.
- Khajeddin, N., Riahi, F., Salehi-Veysi, M., Izadi-Mazidi, S. (2010). Effects of Life Skills Workshops on Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 4, 42-46.
- Knox, D., & Schacht, C. (2000). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- McCarthy, B. (2003). Marital sex as it ought to be. *Journal of Family Psychology*, 14, 1–22.

- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 832-43.
- Roizblatt, A., Kaslow, F., Rivera, S., Fuchs, T., Conejero, C., & Zacharias, A. (1999). Long-lasting marriages in Chile. *Contemporary Family Therapy*, 21, 113-129.
- Sanderson, C. A., & Evans, S. M. (2001). Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An
- Sangkyu, H., Heuikwang, S. (2010). Korean Pastors and Their Wives' Marital Satisfaction and Its Predicting Factors. *Journal Pastoral Psychol* .59:495-512
- Schumacher, J.A., Leonard, K.E. (2005). Husbands and wives marital adjustment verbal aggression and physical aggression as longitudinal predictor of physical aggression in early marriage. *Journal of counseling and clinical psychology*, 73(1), 28. *Social Psychology Bulletin*, 27, 463-473.
- to spouse support and congruence of commitment among runners. *Leisure Sciences*, 21, 117-131.
- Vijayalakshmi, O. P. (1997). Enriching marital communication and marital adjustment of couples from India living in the United States (Doctoral dissertation, Oregon State University, 1997). Dissertation Abstracts International, 58-05A, 1605.
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Hauer, S. T., & Allen, J. P. (2004). Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Journal of Family Psychology*, 18, 58-71.
- Whisman, M. (2000). Marital adjustment and outcome following treatment for depression. *Journal of marriage and the family*, 60, 577-594