



Investigating the Role of Communication Skills and Conflict Resolution Techniques in Predicting Marital Satisfaction of Couples

Fatemeh.Gorbanih¹, Sajad Almardani Someeh^{2*}, Hadis Heedarirad³, Rasol Beh Afarin⁴

1. MA of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran
2. MA of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran
3. MA of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran
4. Public health expert, Ahvaz Medical University, Ahvaz, Iran

Citation: Gorbanih, F., Almardani Someeh, S., Heedarirad, H., & Beh Afarin, R (2021). Investigating the role of communication skills and conflict resolution techniques in predicting marital satisfaction of couples. *Clinical Psychology Achievements*, 7(1), 1-12.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of communication skills and conflict resolution techniques in predicting the marital satisfaction of couples. This research was descriptive correlational. The statistical population of this study consisted of all couples living in Famenin in 2019, of whom 110 were selected through convenience sampling method and answered Ansari's marital satisfaction, communication skills, and Rahim's conflict resolution questionnaires. The obtained data were analyzed using multiple regression analysis and Pearson correlation coefficient tests. The results showed that there was a positive relationship between marital satisfaction and communication skills ($r=0.33$, $p<0.001$) and its components, i.e., insight ($r=0.26$, $p<0.001$), verbal expression ($r=0.32$, $p<0.001$), listening skill ($r=0.19$, $p<0.001$), emotional management ($r=0.18$, $p<0.001$), but no significant relationship was seen with the assertiveness component ($r=0.08$, $p<0.001$). Also, marital satisfaction has a positive relationship with the components of conflict resolution techniques, i.e. integration ($r=0.29$, $p<0.001$), avoidance ($r=0.13$, $p<0.05$), competence ($r=0.12$, $p<0.05$), and being bound ($r=0.28$, $p<0.001$) and has an inverse relationship with the component of dominance ($r=-0.26$, $p<0.001$). The results of the regression analysis also showed that 26% of the variance in marital satisfaction is explained by communication skills and conflict resolution techniques. The results show that communication skills and conflict resolution techniques play a role in couples' marital satisfaction.

Keywords: communication skill, conflict resolution techniques, marital satisfaction

* Corresponding Author: Sajad Almardani Someeh

E-mail: s_a_s139@yahoo.com





بررسی نقش مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین

فاطمه قربانی^۱، سجاد علمردانی صومعه^{۲*}، حدیث حیدری‌راد^۳، رسول به آفری^۴

- ۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
- ۲- کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
- ۳- کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
- ۴- کارشناس بهداشت عمومی دانشگاه پزشکی اهواز، اهواز، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی نقش مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین بود. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش، شامل تمام زوجین ساکن شهرستان فامنین در سال ۹۸ بودند که از بین آن‌ها ۱۱۰ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ، مهارت ارتباطی و حل تعارض رحیم پاسخ دادند. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل رگرسیون چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد و نتایج به‌دست آمده نشان داد که رضایت زناشویی با مهارت‌های ارتباطی ($p < 0/001$, $r = 0/33$)، و مولفه‌های آن یعنی بینش ($p < 0/001$, $r = 0/26$)، بیان کلامی ($p < 0/001$, $r = 0/32$)، مهارت شنیداری ($p < 0/001$, $r = 0/19$)، مدیریت هیجانی ($p < 0/001$, $r = 0/18$)، ارتباط مثبت دارد ولی با مولفه قاطعیت ($p < 0/001$, $r = 0/08$)، ارتباط معناداری دیده نشد. همچنین رضایت زناشویی با مولفه‌های فنون حل تعارض یعنی یکپارچه ($p < 0/001$, $r = 0/29$)، اجتنابی ($p < 0/001$, $r = 0/13$)، صالحه ($p < 0/001$, $r = 0/12$)، و ملزم شدن ($p < 0/001$, $r = 0/28$)، ارتباط مثبت دارد و با مولفه سلطه‌گرانه ($p < 0/001$, $r = 0/26$)، رابطه معنادار معکوس دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ۲۶ درصد از واریانس رضایت زناشویی براساس مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض تبیین می‌شود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی و فنون حل تعارض در رضایت زناشویی زوجین نقش دارند.

کلیدواژه‌ها: مهارت ارتباطی، فنون حل تعارض، رضایت زناشویی

مقدمه

ازدواج اساسی‌ترین و مهم‌ترین رابطه‌ی انسانی توصیف شده است. چون ساختار اولیه برای تشکیل یک رابطه‌ی خانوادگی را فراهم می‌کند و تولید نسل را فراهم می‌سازد. ازدواج خوب و مناسب افراد را قادر می‌سازد تا به حسی از معنای هویت در زندگی‌شان دست یابند (rosen-grandon et al., 2004). آنچه در ازدواج مهم است سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است. رضایت از زندگی زناشویی یکی از جنبه‌های مهم و حیاتی در رابطه زناشویی است که نقش مهمی در عملکرد خانواده داشته و به معنی برداشت ذهنی و شناختی افراد از روابط زناشویی خود می‌باشد (Yousefi et al., 2010). به عبارت دیگر، زناشویی به صورت احساس خشنودی و رضایتی که توسط زن و شوهر تجربه می‌شود تعریف می‌گردد (Rubell, 2004). در طول زندگی مشترک متغیرهای گوناگونی مانند حمایت اجتماعی، حمایت همسر (Rostami et al., 2013)، فعالیت جنسی (Timm & Keiley, 2011) و سلامت همسر (Korporaal et al., 2013) در رضایت و سازگاری زناشویی مؤثر می‌باشد. این سازگاری می‌تواند در بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیرگذار باشد. برخورداری از روابط زناشویی رضایت‌بخش زیربنای عملکرد خوب خانواده بوده و باعث رشد شایستگی، توانایی سازگاری و انطباق در بین کودکان می‌شود (Cummings & Watson O'Reilly, 1997) وجود رضایتمندی از زندگی زناشویی ملاکی برای توانایی مقابله با مشکلات، فشار روانی، ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی زوجین است (Wood et al., 2005) و فقدان رضایت زناشویی عواقب مهمی از جمله اختلال در روابط اجتماعی، احساس انزوا و تنهایی، کاهش رضایت از زندگی و اختلافات شدید خانوادگی را در پی دارد (Motavalli et al., 2009) بنابراین رضایتمندی زناشویی زمانی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با آنچه وی انتظار داشته مطابق باشد و عدم رضایتمندی زناشویی زمانی است که وضعیت زناشویی فرد با آنچه مورد انتظار اوست منطبق نباشد (ویچ، ۱۹۷۴؛ به نقل از بریصره، ۱۳۸۹).

یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که عوامل متعددی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد، از جمله عواملی تأثیرگذار بر رضایت زناشویی زوجین فنون حل تعارض می‌باشد. تعارض زمانی که دو یا چند ارزش، هدف یا عقیده به‌طور طبیعی با هم متناقض می‌شوند و هنوز در مورد آن‌ها توافقی صورت نگرفته است ایجاد می‌شود. به‌طور ویژه در روابط زناشویی تعارض زمانی رخ می‌دهد که اعمال یکی از طرفین با عمل یا اعمال طرف مقابل تداخل پیدا کند. اساساً هر چه دو فرد به هم نزدیکتر شوند احتمال تعارض نیز افزایش می‌یابد. در مورد روابط زناشویی به دلیل بالا بودن تعاملات بین زوجین احتمال تعارض بسیار بالاست (هنرپروران و همکاران، ۱۳۹۰). اما آنچه در این میان حائز اهمیت است این است که تعارض برخلاف تصور برخی همواره دارای پیامدهای منفی نیست و حل تعارض و مدیریت تعارض از طریق مهارت‌های حل مسأله، تصمیم‌گیری صحیح، ارتباط و شیوه‌های مقابله‌ای مناسب امکان‌پذیر است. اگر شیوه‌های مناسبی برای حل تعارض به کار رود پیامدهای کارآمد و سودمندی به‌وجود خواهد آمد. برای انتخاب مناسب‌ترین راهبرد حل تعارض بسیار مهم است که از پیامدهای راهبردهای مختلف اطلاع داشت. راهبرد انتخاب شده معمولاً سرانجام تعارض را تعیین می‌کند. این راهبرد می‌تواند تخریب‌کننده یا برعکس سازنده باشد. مهارت‌های ارتباطی (communicative skills) خوب یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی است (گاتمن، ۱۹۹۸، به نقل از دیباجی فروشانی و همکاران، ۱۳۸۸). روابط اجتماعی سالم با دیگران که شادکامی و رضایتمندی را نتیجه می‌دهد مستلزم داشتن نوعی مهارت است که در روان‌شناسی به مهارت ارتباطی معروف می‌باشد (Kashdan, 2004). درمتون پژوهشی، مهارت ارتباطی به صورت‌های مختلف تعریف شده‌است. مریل و گیمل (۱۹۹۸) بیان می‌کنند این مهارت‌ها مشتمل بر رفتارهایی هستند که متضمن توانایی شروع و تداوم ارتباط اجتماعی‌اند و احتمال دریافت تقویت اجتماعی را به بیشترین حد می‌رساند. خرده‌مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت‌های زیر می‌باشند:

۱) توانایی گوش دادن مؤثر که مشارکت فعال را در یک گفت‌وگو تشویق می‌کند. ۲) تنظیم عواطف که ناظر بر توان ابراز احساسات، کنترل آن و نیز کنارآمدن با عواطف دیگران است. ۳) توانایی درک پیام که در آن کشف معنای حقیقی

پیام‌های کلامی و غیرکلامی حائز اهمیت است. ۴) قاطعیت در ارتباط به توان ابراز عقاید و احساسات خاصی اشاره دارد که علیرغم معقول بودن گاهی اوقات با هنجارهای گروهی همخوانی ندارد. ۵) بینش شامل توانایی درک چگونگی تأثیرگذاری در روابط اجتماعی و نیز توانایی فهم دیگران می‌باشد. در برقراری ارتباط مناسب با همسر به‌نظر می‌رسد همدلی (empathy) هم می‌تواند نقش داشته باشد. همدلی به‌عنوان یک توانایی بی‌نظیر در ارتباط با دیگران از هنگام تولد حضور داشته و به‌طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می‌شود (Hanania et al., 2000). همدلی را توانایی انسان جهت شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده‌اند. یکی از ویژگی‌های مهم شخصیتی که به‌نظر می‌رسد بیشترین نفوذ را بر رفتار افراد داشته و می‌تواند رضایت زناشویی افراد را در موقعیت‌های مختلف تحت‌تأثیر قرار دهد، ویژگی شخصیتی حل تعارض با امید داشتن به شرایط بهتر است (Boyce et al., 2016). (Tavakolizadeh et al., 2015) به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش تعارض‌های زناشویی می‌شود. (Buehler 2014) نشان داد وجود اختلاف، تعاملات تنش‌زا و خصمانه میان زن و شوهر و بی‌احترامی و هتک حرمت که ممکن است با ناسزا گفتن همراه باشد ناشی از تعارض‌های زناشویی است. مهارت‌های حل تعارض می‌تواند یک شاخص کلیدی در روابط عاشقانه‌ی موفق باشد. تحقیقات نشان داده است که روابط عاشقانه در آینده‌ی زوجها بستگی زیادی به استفاده از شیوه‌های حل تعارض آنها دارد (Weisskirch & Delevi, 2013). توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده می‌تواند یک ارتباط قوی را در رابطه‌ی زوج شکل دهد و زوجها را برای ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی و نزدیک کمک کند (Somohano, 2013). روش سازنده برای رسیدگی به تعارض‌ها در رابطه‌ی زناشویی باعث تسهیل صمیمیت می‌شود درحالی‌که راه‌های مخرب مقابله با تعارض ممکن است اختلال و اضطراب را در رابطه‌ی زوجین تشدید کند (Dildar et al., 2013). (Scott et al., 2013) نشان دادند که دریافت آموزش ارتباط زوجین قبل از ازدواج و اجرای این مهارت‌ها خارج از محیط آموزشی منجر به بهبود روابط زوجین می‌شود. (Oprisan and cristea, 2012) دریافتند که رضایت یا ناراضی‌ت زناشویی به این‌که چند سال از زندگی گذشته باشد بستگی ندارد بلکه عوامل دیگری مانند عزت‌نفس بالا و مهارت ارتباطی زوجین می‌توانند به پایداری زندگی زناشویی کمک کنند. (Olson 2012) زوجین ناسازگار و متعارض را کسانی می‌داند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکلات گوناگونی در حوزه‌های ارتباطی هستند.

معینی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند تأثیر بسزایی در ارتقاء رضایتمندی زناشویی داشته باشد. یکی از مهمترین علت‌های آن، حمایت‌های اجتماعی توسط خانواده می‌باشد لذا می‌توان از آن به‌عنوان یک رویکرد مداخله‌ای مؤثر استفاده نمود. کرمی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود تحت عنوان بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین شهر گرگان نشان دادند مهارت‌های ارتباطی رابطه مثبت معنی‌داری با رضایت زناشویی داشته است. شیشه‌گران و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های حل تعارض سازنده و غیرسازنده در نامزدها نشان دادند که نامزدها از سبک‌های حل تعارض سازگارانه بهتر و از سبک‌های حل تعارض ناسازگارانه کمتری استفاده کردند. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی در مراحل پیش از ازدواج برای جوانان به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی زناشویی، اهمیت بسزایی دارد. جابری و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که بین نمره‌های مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و همچنین نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که از بین پنج مهارت ارتباطی، چهار مهارت درک پیام، کنترل عواطف، قاطعیت در کلام و بینش نسبت به فرایند ارتباط توانستند صمیمیت زناشویی را پیش‌بینی کنند. نتایج پژوهش بیرامی و همکاران (۱۳۹۲)، نشان داد که شیوه‌های حل تعارض همراهانه (یکپارچه) و مصالحه‌گرانه با رضایت زناشویی همبستگی مثبت و شیوه‌ی اجتنابی با رضایت زناشویی همبستگی منفی معنادار دارد. همچنین بین رضایت زناشویی با شیوه‌های حل تعارض مهربانانه (ملزم شدن) و سلسله‌گرانه رابطه‌ی معنادار مشاهده نشد.

روش پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی و از نوع تحلیلی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمام زوجین ساکن شهرستان فامنین در سال ۹۸ می‌باشد. باتوجه به فائده حجم نمونه در تحقیقات همبستگی که ۳۰ نفر به‌ازای هر متغیر پیش‌بین ذکر شده است (موحد و همکاران، ۱۳۸۹). در این پژوهش باتوجه به وجود دو متغیر پیش‌بین حداقل حجم ۶۰ نفر کفایت می‌کرد که برای افزایش اعتبار بیرونی نتایج تعداد ۱۱۰ زوج به‌شیوه روش نمونه‌گیری در دسترس با رعایت ملاک‌های زیر انتخاب شدند: (۱) در دامنه‌ی سنی ۱۵-۵۰ سال قرار داشتند (۲) حداقل پنج سال از زندگی مشترکشان گذشته بود. (۳) تحت درمان مشکلات روانی یا جسمانی نبودند.

ابزارها اندازه‌گیری

پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسش‌نامه توسط اولسون و همکاران (۱۹۹۸)، نقل از حجت‌پناه و رنجبرکهن، (۱۳۹۲) ساخته شد. این ابزار شامل ۴۷ ماده است که برای ارزیابی مشکلات بالقوه زوج‌ها به‌کار می‌رود ۱۲ مقیاس این پرسش‌نامه عبارتند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه‌ی جنسی، فرزندپروری، نقش‌های مساوات‌طلبی، جهت‌گیری مذهبی و بستگان و دوستان. اولسون و دیگران اعتبار این پرسش‌نامه را با ضریب آلفای ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در پژوهش سلیمانیان (۱۳۷۳) ضریب پایایی این پرسش‌نامه به‌صورت آلفا محاسبه شده و عدد ۰/۹۳ به‌دست آمده است. در این پژوهش هم همسانی درونی این پرسش‌نامه ۰/۹۳ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی: این پرسش‌نامه پس از ترجمه توسط ابوالفضل ابراهیمی و مسعود جان‌بزرگی در سال ۱۳۸۷ با اجرا بر روی نمونه‌ی ۳۰ نفری با آلفای کرونباخ ۰/۶۷ اعتباریابی گردید. این پرسش‌نامه دارای ۳۸ پرسش پنج گزینه‌ای است و در پنج مؤلفه مهارت‌های ارتباطی را می‌سنجد. این پنج مؤلفه به این قرار است: بیان کلامی، بینش، قاطعیت، مهارت‌های شنیداری، مدیریت عاطفی. برای هر پرسش پنج گزینه منظور شده است. در پرسش‌های ۱ تا ۱۷، طیف پاسخ‌ها به‌ترتیب عبارتند از تقریباً هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، به نسبت زیاد و اغلب. از پرسش‌های ۱۷ تا ۳۸، گزینه‌های کاملاً نادرست، تقریباً نادرست، نه صحیح نه غلط، به نسبت درست و کاملاً صحیح، تنظیم شده و نمره‌گذاری آن‌ها به‌صورت ۰، ۱، ۲، ۳، ۴ است هر چه نمره‌ی فرد افزایش یابد مهارت‌های ارتباطی وی نیز بیشتر می‌شود.

پرسش‌نامه‌ی سبک‌های حل تعارض رحیم (Rahim Organizational Conflict Inventory-II): پرسش‌نامه‌ی سبک‌های حل تعارض توسط رحیم در سال ۱۹۸۳ برای اندازه‌گیری سبک‌های حل تعارض ساخته شد. این پرسش‌نامه دارای سه نسخه‌ی A، B و C است که نسخه‌ی C دارای ۳۵ ماده و نسخه‌ی A و B دارای ۲۸ ماده و پنج خرده‌مقیاس می‌باشد که هر خرده‌مقیاس یک سبک حل تعارض بین فردی را نشان می‌دهد. پنج سبک حل تعارض عبارتند از: سبک یکپارچگی (دارای ۷ عبارت)، سبک مسلط (دارای ۵ عبارت)، سبک ملزم شدن (دارای ۶ عبارت)، سبک اجتناب‌کننده (دارای ۶ عبارت) و سبک مصالحه (دارای ۴ عبارت) می‌باشد. در این پژوهش از نسخه‌ی B این پرسش‌نامه استفاده شده است. ماده‌های این مقیاس به شکل لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس لیکرت دربرگیرنده‌ی عبارات کاملاً مخالفم (نمره ۱)، مخالفم (نمره ۲)، نظری ندارم (نمره ۳)، موافقم (نمره ۴) و کاملاً موافقم (نمره ۵) می‌باشد. هر یک از ماده‌ها می‌تواند نمره‌ای از ۱ تا ۵ را کسب کند و سپس باتوجه به تعداد ماده‌های هر زیرمقیاس، نمره‌ی کلی آن زیرمقیاس به‌دست می‌آید. حداقل و حداکثر نمره‌ی هر زیرمقیاس باتوجه به تعداد ماده‌ها آن از ۱ تا ۵ خواهد بود. براین‌اساس زیرمقیاس یکپارچگی با داشتن ۷ ماده نمره‌ای با حداقل ۷ و حداکثر ۳۵ خواهد داشت. نمره‌ی نهایی این زیرمقیاس (نمره ۳۵) بر تعداد سؤالات آن تقسیم می‌شود و نمره‌ی به‌دست آمده برابر با ۵ خواهد بود. نمره‌ی هر زیرمقیاسی که بیشتر باشد نشان‌دهنده‌ی این است فرد از آن سبک برای حل تعارض خود استفاده می‌کند. این پژوهش به‌صورت انفرادی بر روی افراد اجرا شد. بدین‌صورت که ابتدا با مراجعه به درب منازل و توضیحات مختصری پیرامون اهداف پژوهش و محرمانه ماندن

اطلاعات، پرسش‌نامه‌ها در اختیار زوجین قرار گرفت. تعداد ۳ پرسش‌نامه در این پژوهش مورد استفاده واقع شد که آزمودنی‌ها پس از ارائه توضیحاتی درباره نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، سوالات و ابهامات خود را مطرح کرده و سپس به ترتیب به پرسش‌نامه‌های مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض و در آخر رضایت زناشویی پاسخ دادند.

یافته‌ها

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد دامنه سنی افراد نمونه

دامنه سنی	۲۰-۲۵	۲۶-۳۰	۳۱-۳۵	۳۵-۴۰	۴۱-۴۵	۴۶-۵۰
فراوانی	۴۵	۵۰	۶۳	۳۰	۲۲	۱۰
درصد	۲۰	۲۳	۲۹	۱۴	۱۰	۰۵

جدول ۱ نشان می‌دهد که ۴۵ نفر (۲۰٪) از افراد نمونه در دامنه سنی ۲۰-۲۵ سال، ۵۰ نفر (۲۳٪) در دامنه سنی ۲۶-۳۰ سال، ۶۳ نفر (۲۹٪) در دامنه سنی ۳۱-۳۵ سال، ۳۰ نفر (۱۴٪) در دامنه سنی ۳۶-۴۰ سال، ۲۲ نفر (۱۰٪) در دامنه سنی ۴۱-۴۵ سال و ۱۰ نفر (۵٪) در دامنه سنی ۴۶-۵۰ سال قرار دارند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
بینش	۱۱/۱۳	۱/۸۹
بیان کلامی	۸۹/۹۳	۳/۵۲
قاطعیت	۱۵/۴۸	۴/۳۷
مهارت شنیداری	۱۹/۰۸	۲/۲۲
مدیریت هیجانی	۱۰/۲۰	۲/۳۴
مهارت ارتباطی کل	۷۴/۸۲	۸/۳۳

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین و (انحراف معیار)، بینش، ۱۱/۱۳ و (۱/۸۹)، بیان کلامی، ۸۹/۹۳ و (۳/۵۲)، قاطعیت، ۱۵/۴۸ و (۴/۳۷)، مهارت شنیداری، ۱۹/۰۸ و (۲/۲۲)، مدیریت هیجانی، ۱۰/۲۰ و (۲/۳۴) و مهارت ارتباطی کل ۷۴/۸۲ و (۸/۳۳) می‌باشد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار فنون حل تعارض

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
یکپارچه	۲/۲۵	۳/۴۶
اجتنابی	۱۸/۱۵	۲/۸۴
مسلط	۱۱/۹۸	۲/۱۹
مصالحه	۱۷/۰۶	۱/۱۶
ملزم شدن	۲۳/۹۹	۲/۹۷

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد میانگین و (انحراف معیار) سبک یکپارچه، ۲۵/۱۲ و (۳/۴۶)، سبک اجتنابی ۱۵/۱۸ و (۲/۸۴)، سبک مسلط، ۱۱/۹۸ و (۲/۱۹)، سبک مصالحه، ۱۷/۰۶ و (۱/۱۶) و نمره‌های سبک ملزم شدن ۲۳/۹۹ و (۲/۹۷) می‌باشد.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن

متغیر	میانگین	انحراف معیار
موضوعات شخصیتی	۱۵/۳۶	۲/۲۹
ارتباط زناشویی	۱۸/۳۷	۲/۲۱
حل تعارض	۱۵/۲۹	۱/۸۷
مدیریت مالی	۱۷/۶۴	۲/۳۲
اوقات فراقت	۱۸/۷۸	۲/۰۶
رابطه جنسی	۱۸/۳۲	۲/۴۴
فرزندان	۱۸/۱۸	۱/۵۲
اقوام و دوستان	۱۶/۹۹	۱/۲۳
جهت‌گیری مذهبی	۱۸/۰۸	۲/۶۷
رضایت زناشویی کل	۱۳۸/۲۳	۱۸/۵۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که نمره‌های میانگین و (انحراف معیار) موضوعات شخصیتی ۱۵/۳۶ و (۲/۲۹)، ارتباط زناشویی ۱۸/۳۷ و (۲/۲۱)، حل تعارض ۱۵/۲۹ و (۱/۸۷)، مدیریت مالی ۱۷/۶۴ و (۲/۳۲)، اوقات فراقت ۱۸/۷۸ و (۲/۰۶)، رابطه‌ی جنسی ۱۸/۳۲ و (۲/۴۴)، فرزندان ۱۸/۱۸ و (۱/۵۲)، اقوام و دوستان ۱۶/۹۹ و (۱/۱۳)، جهت‌گیری مذهبی ۱۸/۰۸ و (۲/۶۷)، و رضایت زناشویی کل، ۱۳۸/۲۳ و (۱۸/۵۱) می‌باشد.

جدول ۵. همبستگی مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی

متغیر	بینش	بیان کلامی	قاطعییت	مهارت شنیداری	مدیریت هیجانی	مهارت ارتباطی کل
موضوعات شخصیتی	۰/۱۷**	۰/۲۵**	۰/۰۳	۰/۱۶**	۰/۱۲*	۰/۲۴**
ارتباط زناشویی	۰/۱۸**	۰/۲۶**	-۰/۰۲	۰/۱۶**	۰/۱۶**	۰/۲۴**
حل تعارض	۰/۲۲**	۰/۲۶**	۰/۰۷	۰/۱۸**	۰/۱۱*	۰/۲۸**
مدیریت مالی	۰/۱۸**	۰/۱۱*	۰/۱۴*	۰/۱۳*	۰/۰۳	۰/۱۹**
اوقات فراقت	۰/۲۷**	۰/۲۳**	۰/۰۶	۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۲۳**
رابطه جنسی	۰/۰۱	۰/۱۳*	۰/۰۷	۰/۰۸	-۰/۰۰	۰/۱۱
فرزندان	۰/۱۹**	۰/۳۱**	۰/۰۹	۰/۱۱	۰/۲۳**	۰/۳۱**
اقوام و دوستان	۰/۳۰**	۰/۳۱**	۰/۰۵	۰/۱۵**	۰/۲۵**	۰/۳۴**
جهت‌گیری مذهبی	۰/۱۹**	۰/۲۱**	۰/۰۱	۰/۱۲*	۰/۲۰**	۰/۲۳**
رضایت زناشویی	۰/۲۶**	۰/۳۲**	۰/۰۸	۰/۱۹**	۰/۱۸**	۰/۳۳**

با توجه به جدول ۵ مهارت ارتباطی کل با همه‌ی مؤلفه‌های رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد، بینش و بیان کلامی با همه‌ی مؤلفه‌های رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد، ولی قاطعییت فقط با رضایت از مدیریت مالی همبستگی مثبت دارد و مهارت شنیداری فقط با رضایت از موضوعات شخصیتی، رضایت از ارتباط زناشویی، نحوه‌ی حل تعارض، مدیریت مالی، رضایت در مورد فرزندان، اقوام و دوستان و جهت‌گیری مذهبی همبستگی مثبت دارد.

جدول ۶. همبستگی فنون حل تعارض و مولفه‌های آن با رضایت زناشویی و مؤلفه‌هایش

متغیرها	یکپارچه	اجتنابی	سلطه‌گرانه	مصالحه	ملزم شدن
موضوعات شخصیتی	۰/۳۴**	۰/۱۱*	-۰/۱۴*	۰/۱۳*	۰/۲۳**
ارتباط زناشویی	۰/۳۴**	۰/۰۹	-۰/۱۹**	۰/۱۲*	۰/۲۰**
حل تعارض	۰/۳۰**	۰/۱۳*	-۰/۱۹**	۰/۱۴*	۰/۳۰**
مدیریت مالی	۰/۲۱**	۰/۰۹	-۰/۱۴*	۰/۲۱**	۰/۱۷**
اوقات فراغت	۰/۲۷**	۰/۱۲*	-۰/۲۷**	۰/۰۸	۰/۲۴**
رابطه جنسی	۰/۰۴	۰/۱۰	-۰/۰۷	-۰/۰۴	۰/۰۸
فرزندان	۰/۲۰**	۰/۰۴	-۰/۲۹**	۰/۰۱	۰/۱۵**
اقوام و دوستان	۰/۱۸**	۰/۱۱*	-۰/۲۳**	۰/۰۶	۰/۲۱**
جهت‌گیری مذهبی	۰/۲۱**	۰/۰۷	-۰/۲۱**	۰/۰۷	۰/۲۲**
رضایت زناشویی	۰/۲۹**	۰/۱۳*	-۰/۲۶**	۰/۱۲*	۰/۲۸**

جدول ۶ نشان می‌دهد که سبک‌های یکپارچه، اجتنابی، مصالحه و ملزم شدن با رضایت زناشویی همبستگی مثبت و سبک سلطه‌گرانه با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد. همچنین سبک‌های یکپارچه و ملزم شدن با همه‌ی مؤلفه‌های رضایت زناشویی به‌جز رابطه‌ی جنسی همبستگی مثبت دارند، سبک سلطه‌گرانه با همه‌ی مؤلفه‌ها به‌جز رابطه‌ی جنسی همبستگی منفی دارد، سبک اجتنابی با مؤلفه‌های موضوعات شخصیتی، حل تعارض، اوقات فراغت و اقوام و دوستان همبستگی مثبت دارد و سبک مصالحه با مؤلفه‌های موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض و مدیریت مالی همبستگی مثبت دارد.

جدول ۷. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه

متغیر ملاک	R	AdjustedR2	SE	تغییر در R	F	B	SEB	β	t
	۰/۳۵	۰/۲۶	۱۸/۴۸	۰/۱۱	۶/۹۹**				
مهارت‌های ارتباطی فنون حل تعارض ملزم شدن	بینش					۰/۱۹	۰/۵۱	۰/۰۲	۰/۳۷
	بیان کلامی					۰/۲۱	۰/۳۱	۰/۰۴	۰/۶۷
	قاطعیت					-۰/۰۴	۰/۳۰	-۰/۰۰	-۰/۱۲
	مهارت شنیداری					۰/۰۴	۰/۴۳	۰/۰۰	۰/۰۹*
	مدیریت هیجانی					۰/۷۵	۰/۴۲	۰/۱۰	۱/۴۵**
	یکپارچه					۰/۲۹	۰/۳۵	۰/۰۵	۰/۸۵
	اجتنابی					۰/۳۸	۰/۳۷	۰/۰۶	۱
	سلطه‌گرانه					-۰/۷۸	۰/۳۱	-۰/۱۳	-۲/۴۷*
	مصالحه					۰/۲۲	۰/۴۲	۰/۰۲	۰/۴۵**
	ملزم شدن					۱/۴۷	۰/۴۰	۰/۲۴	۳/۶۵**

جدول ۷ نشان می‌دهد که ۲۶ درصد از کل واریانس رضایت زناشویی براساس مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض تبیین می‌شود. نسبت f هم نشان می‌دهد که مدل رگرسیون معنادار است ($F=۶/۹۹$ ، $p<۰/۰۰۱$). نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین t حاصل از مهارت شنیداری ($t=۰/۰۹$ ، $p<۰/۰۰۱$)، و مدیریت هیجانی ($t=۱/۴۵$)، از مؤلفه‌ی مهارت‌های ارتباطی و سلطه‌گرانه ($t=۲/۴۷$ ، $p<۰/۰۰۵$)، مصالحه ($t=۰/۴۵$ ، $p<۰/۰۰۱$)، و ملزم شدن

از مولفه فنون حل تعارض معنادار است، به این معنا که می‌تواند به‌طور معناداری میزان رضایت زناشویی زوجین را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

بخش اعظم رشد انسان حاصل زندگی اجتماعی اوست. همانطور که بسیاری از مشکلات و بحران‌های حیات آدمی نیز حاصل کشاکش‌های زندگی اجتماعی اوست. خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است و رایجترین، اجتماع‌پسندترین و خداپسندترین شکل تشکیل یک خانواده ی جدید، ازدواج یک زن و مرد است. آنچه در ازدواج مهم است میزان رضایت زناشویی است بنابراین بررسی عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش‌بینی رضایت زناشویی انجام گرفت. نتایج آزمون همبستگی نشان داد بین مدیریت هیجانی، بیان کلامی، مهارت‌های شنیداری و بینش از مؤلفه‌های مهارت ارتباطی با رضایت زناشویی، همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. این نتیجه با نتایج (Tavakolizadeh et al. (2015)، (Scott et al. (2013)، (Olson (2012)، معینی و همکاران (۱۳۹۵) کرمی و همکاران (۱۳۹۵) شیشه‌گران و همکاران (۱۳۹۵) جابری و همکاران (۱۳۹۴) همسوس. این نتیجه تأییدکننده نتایج مطالعاتی است که نشان می‌دهند که مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی زوجین همراه است. مداخله در برنامه‌ی ارتباطی همسران می‌تواند به‌عنوان یک عامل مهم در افزایش سازش میان همسران و کاهش ناسازگاری میان آنان به کار آید (مارات و کاراهان). بینش به‌معنای آگاهی از احساس‌ها، نیازها و هیجان‌هاست که نخستین گام در شکل‌گیری مهارت‌های ارتباطی نیز می‌باشد (فرهنگی، ۱۳۸۰). بیان کلامی و مهارت‌های حرف زدن مثل بیان اندیشه‌ها، در میان گذاشتن آگاهی‌ها، بیان خواسته‌ها و طرح اقدامات را شامل می‌شود (قلیلی، ۱۳۸۴). از آن‌جا که ارتباط کلامی ویژگی اختصاصی انسان‌هاست و افراد در قالب کلام، نگرش‌های خود را به دیگران انتقال می‌دهند آموزش مهارت‌ها کلامی، از جمله مهمترین روش‌هایی است که در استواری و بقای رابطه‌ی زناشویی نقش دارد (قلیلی، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر میان قاطعیت به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی همبستگی معنادار مشاهده نشد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش (Oprisan and cristeia (2012 همسو می‌باشد. نتایج تحلیل همبستگی همچنین نشان داد که فنون حل تعارض با رضایت زناشویی نیز ارتباط معنادار دارد. این نتیجه با نتایج (Boyce et al.(2016)، (Weisskirch and Delevi (2013)، (Somohano (2013)، (Dildar et al. (2013) بیرامی و همکاران (۱۳۹۲) همسو می‌باشد. تعارض فرایندی است که ضمن آن اعمال یک فرد با اعمال دیگری تداخل می‌یابد. تعارض در روابط شخصی امری رایج است. درواقع تعارض میان فردی مابین زوجین بیشتر قابل انطباق است تا اجتناب. زمانیکه مشکلات اصلی حل‌نشده باقی بمانند تعارض، اثر درهم‌گسیخته و تباه‌کننده‌ای بر رضایت‌مندی زناشویی برجای می‌گذارد که حتی اثر آن به سال‌هایی که زوجین نقش پدر و مادری می‌گیرند منتقل می‌شود. تعارض میان زوجین یک اثر مخرب بر روی بچه‌ها هم دارد. کفایت اجتماعی ضعیف، شکست در تحصیل، از مشکلات مرتبط با تعارض می‌باشند.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که مهارت شنیداری، مدیریت هیجانی از مؤلفه‌های مهارت ارتباطی و سسله‌گرانه، مصالحه و ملزم شدن از مؤلفه‌های فنون حل تعارض توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند به‌این‌صورت که می‌توان پیش‌بینی کرد که افرادی که مهارت شنیداری، مدیریت هیجانی، مصالحه و ملزم شدن بالایی داشته باشند دارای رضایت زناشویی بالا و افرادی که از سبک سسله‌گرانه استفاده کنند دارای رضایت زناشویی پایین خواهند بود. از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان گفت که تعدادی از سؤالات پرسش‌نامه‌ها مربوط به مسائل زناشویی و جنسی است که محرمانه بودن اینگونه سؤالات اعتماد به نتایج را دشوار می‌سازد؛ ضمن اینکه به‌نظر می‌رسد پرسش از مسائل جنسی افراد برای محقق نیز اشکال اخلاقی داشته باشد. پرسش‌نامه‌های خودگزارش‌دهی تنها ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق بوده است که امکان سوگیری در دادن پاسخ به سؤالات وجود دارد. باتوجه به اهمیت و نقش رضایت زناشویی در تداوم و آسایش خانواده‌ها توصیه می‌شود که باتوجه به وجود رابطه بین رضایت زناشویی و سازگاری در خانه در زنان متاهل در نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی به زوجین در دستور کار دستگاه‌های ذی‌ربط قرار گیرد تا با

ارتقاء سطح رضایت زناشویی در خانواده‌ها شاهد تاثیر مثبت آن بر ویژگی‌های مفیدی مانند سازگاری در خانه در میان زوجین باشیم. همچنین با در نظر گرفتن وجود رابطه بین صمیمیت زوجین و سازگاری در خانه در زنان، پیشنهاد می‌شود ضرورت توجه و برنامه‌ریزی دقیق و عملی برای تحقق این مهم احساس می‌شود.

منابع

- ابراهیمی، ابوالفضل، و جان‌بزرگی، مسعود. (۱۳۸۷). *رابطه‌های مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی، روان‌شناسی در تعامل با دین*، (۲)۱، ۱۷۶-۱۶۵.
- بربصره، فاطمه. (۱۳۸۹). *نقش آندروژنی، تکانشوری و سبک برون‌گرایی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین درگیر و عدم‌درگیر طلاق*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیل، اردبیل، ایران.
- بولتو، رابرت. (۱۳۳۱). *روان‌شناسی روابط انسانی*. ترجمه حمیدرضا سهرابی، چاپ سوم. تهران: نشر رشد.
- بیرامی، منصور، باباپور خیرالدین، جلیل، هاشمی نصرت‌آباد، تورج، اسمعیلی، اسماعیل، و بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۲). *پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی براساس مؤلفه‌های هوش هیجانی و شیوه‌های حل تعارض*. نشریه دانشگاه علوم پزشکی قزوین، (۳)۱۷، ۲۷-۲۱.
- جابری، سمیه، اعتمادی، عذرا، و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، (۲)۵، ۱۵۲-۱۴۳.
- حجت‌پناه، مینا، و رنجبرکهن، زهره. (۱۳۹۲). *رابطه رضایت جنسی، رضایت زناشویی و رضایت زندگی زوجین. چشم‌انداز/امین*، (۱)۱، ۱۰-۱.
- درگاهی، حسین، موسوی، سیدمحمد هادی، عراقیه فراهانی، سمانه، و شهام، گلسا. (۱۳۸۷). *مدیریت تعارض و راهبردهای مرتبط، دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران*، (۱)۲، ۷۲-۶۳.
- دیباچی فروشانی، فاطمه‌سادات، امامی‌پور، سوزان، و حمودی، غلامرضا. (۱۳۸۸). *رابطه‌های سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حل تعارض بر رضایتمندی زناشویی زنان، اندیشه و رفتار*، (۱۱)۳، ۱۰۱-۸۷.
- سلیمانیان، علی اکبر. (۱۳۷۳). *بررسی تاثیرات تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی بر رضایت زناشویی*، (پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم).
- شیشه‌گران، سارا اسدی، قمری‌گیوی، حسین، و شیخ‌السلامی، علی. (۱۳۹۵). *تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های حل تعارض سازنده و غیرسازنده در نامزدها*. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، (۱)۶، ۸۸-۷۷.
- فرهنگی، علی اکبر. (۱۳۸۰). *ارتباطات انسانی*. تهران: انتشارات موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- کرمی، سارا، علیمردانی، مهسا، و نوری‌آیین، کیومرث. (۱۳۹۵). *بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی در زوجین شهر گرگان*. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، (۲)۲، ۲۱۵-۲۰۹.
- معینی، بابک، کریمی شاهنجری، اکرم، سلطانیان، علیرضا، و ولیپور مطلبی، زهرا. (۱۳۹۵). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر بهار با استفاده از تئوری حمایت اجتماعی در افزایش رضایتمندی زناشویی زوجین*. *آموزش و سلامت جامعه*، (۳)۳، ۱۶-۹.
- موحد، مجید، غفاری‌نسب، اسفندیار، و حسینی، مریم (۱۳۸۹). *آرایش و زندگی اجتماعی دختران جوان، زن در توسعه و سیاست*، (۱)۸، ۱۰۵-۷۹.

- هارجی، اون، ساندرز، کریستن، و دیکسون، دیوید (۱۹۸۵). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت (۱۳۷۷)، تهران: انتشارات رشد.
- هنرپروران، نازنین، قادری، زهرا، و قبادی، کبری (۱۳۹۰). مقایسه‌ی الگوهای ارتباط و تعارضات زناشویی در زنان متأهل شاغل در بانک‌های دولتی و زنان خانه‌دار شیراز. علمی-پژوهشی جامعه‌شناسی زنان، ۲(۳)، ۱۰۹-۱۰۸.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and The Family*, 62, 1269-1287.
- Boyce, C., Wood, A., & Ferguson, E. (2016). better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. *Personality and Individual Differences*, 97, 61-66.
- Buehler, C. (2014). Interparental conflict styles and youth problem behavior: a two-sample replication study. *Journal of Marriage and Family*, 60(1), 119-132.
- Cummings, E. M., & Watson O'Reilly, A. (1997). Fathers in family context: Effects of marital quality on child adjustment. *Journal of Psychology*, 49-65.
- Dildar, S., Aisha, S., & Sumaira, Y. (2013). Intimate enemies: marital conflicts and conflict resolution styles in dissatisfied married couples. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 15(10), 1433-1439.
- Hanania. R. R., Rossnagle. N. B., Higgins. A & D'Alessandro. (2000). Development of self and empathy in early infancy: implications atypical. *Infant and Young Children*, 13, 1.1-13.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and individual differences*, 36(5), 1225-1232.
- Korporaal, M., Broese van Groenou, M. I., & Tilburg, T. G. V. (2013). Health problems and marital satisfaction among older couples. *Journal of Aging and Health*, 25(8), 1279-1298.
- Markman, H. J., Cox, M., Stanley, S., & Kessler, R. C. (1996). Associations between marital distress and work loss in a national sample. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 597-605.
- Motavalli, R., Ozgoli, G., Bakhtiari, M., & Alavi Majd, H. (2009). Marital satisfaction and marital intimacy in employed and unemployed pregnant women of Ardebil city. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 9(4), 315-324.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of family therapy*, 22(2), 144-167.
- Oprisan, E., & Cristea, D. (2012). A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Procedia-social and behavioral sciences*, 33, 468-472.
- Rosen- Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Rostami, A., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Marital satisfaction: The differential impact of social support dependent on situation and gender in medical staff in Iran. *Global journal of health science*, 5(4), 151.
- Rubell, S. (2004). Exploring contributions of relational self to man s identity self. *J Couns Dev*, 82(4), 184-96.
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 131-45.

- Somohano, V. C. (2013). *Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships*. (Master thesis). Humboldt State University.
- Steil, J. M. (1997). *Marital equality: Its relationship to the well-being of husbands and wives*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tavakolizadeh, J., Nejatian, M., & Soori, A. (2015). The effectiveness of communication skills training on marital conflicts and its different aspects in women. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 171, 214-221.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially*. New York: Doubleday.
- Weisskirch, R., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2530- 2534.
- Wood, N. D., Crane, D. R., Schaalje, G. B., & Law, D. D. (2005). What works for whom: A meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress. *The American Journal of Family Therapy*, 33(4), 273-287.
- Yousefi, R., Abedin, A., Tirgeri, A., & Fathabadi, J. (2010). The effectiveness of training intervention based on “schemas model” on marital satisfaction enhancement. *Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 25-38.