

بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل رشته های روان شناسی و مشاوره

نیلوفر خواجه الدین^۱، فروغ ریاحی^۲، سکینه ایزدی مزیدی^۳

۱- متخصص روانپزشکی، استادیار دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران
۲- فوق تخصص روانپزشکی اطفال و نوجوان، استادیار دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران
۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

چکیده

زمینه: هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل رشته های روان شناسی و مشاوره ی دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد- واحد علوم تحقیقات و فناوری بود.

روش: نمونه این تحقیق مشتمل بر ۱۵ نفر دانشجوی متأهل مشغول به تحصیل در رشته های روان شناسی و مشاوره ی این دو دانشگاه است که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی ها به ترتیب ۲۱/۳۳ و ۶/۳۱ می باشد. جهت گرد آوری داده ها، پرسش نامه های رضایت زناشویی انریچ (Enrich) و مهارت های ارتباطی کوئین دام (Queendom) به کار گرفته شد. داده ها با احتساب هم بستگی ساده (پیرسون) و به وسیله نرم افزار SPSS نسخه شانزدهم تحلیل گردید.

نتایج: بین مهارت های ارتباطی و خرده مقیاس های آن با رضایت زناشویی هم بستگی مثبت معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری: این پژوهش نشان می دهد که مهارت های ارتباطی باعث افزایش رضایت زناشویی می شود. مداخله در برنامه ی ارتباطی همسران می تواند عاملی مهم، در افزایش سازش میان همسران به کار آید.

واژگان کلیدی: مهارت های ارتباطی، رضایت مندی زناشویی، دانشجویان متأهل

*نشانی نویسنده مسئول: سکینه

ایزدی مزیدی، اهواز، اتوبان

گلستان، دانشگاه شهید چمران،

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی،

دانشجوی کارشناسی ارشد روان

شناسی بالینی

تلفن: ۹۱۱۱۳۴۶۰۴۰

پست الکترونیک:

Izadi.Izadi44@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۱/۲۱

تاریخ دریافت: ۸۹/۱۰/۲۹

مقدمه

زناشویی و کیفیت روابط بین زوجین می‌گردد (11 و 10). بر اساس مطالب فوق، می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های ارتباطی، با رضایت زناشویی، هم‌بستگی مثبتی دارد و با افزایش این مهارت‌ها، فرایند حل ناسازگاری‌های خانوادگی آسان می‌گردد، ولی پژوهش‌ها در باره‌ی مؤلفه‌های ارتباطی چیزی را ثابت نکرده‌اند...

در این پژوهش سعی بر آن است که به دو سؤال زیر پاسخ دهیم.

- آیا مهارت‌های ارتباطی، هم‌بستگی مثبتی با رضایت زناشویی دارد؟

- آیا میان مؤلفه‌ها مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبتی وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع طرح هم‌بستگی است. جامعه‌ی آماری شامل کلیه دانشجویان متأهل مشغول به تحصیل در رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره در سال تحصیلی 1389-90 در دو دانشگاه شهید چمران و علوم تحقیقات و فناوری می‌باشند و نمونه‌ی آماری مشتمل بر 15 نفر از این دانشجویان، به روش نمونه‌گیری در دسترس است. این افراد پس از آشنایی با اهداف پژوهش و اعلام رضایت، برای شرکت در مطالعه با پژوهشگر همکاری نمودند.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از ابزار زیر استفاده شده است:

1- پرسش‌نامه‌ی رضایت‌مندی زناشویی انریچ (فرم کوتاه) فرم اصلی این پرسش‌نامه از 115 سؤال بسته و 12 خرده - مقیاس تشکیل شده است که به جز مقیاس اول آن که 5 سؤال دارد، بقیه‌ی مقیاس‌ها شامل 10 سؤال است. پاسخ به سؤالات به صورت 5 گزینه‌ای (کاملاً موافق - موافق - نه موافق و نه مخالف - مخالف - کاملاً مخالف) است. اولسون (1983) از این پرسش‌نامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده و معتقد است که هر یک از موضوع‌های این پرسش‌نامه در باره‌ی یکی از زمینه‌های مهم است. ارزیابی این زمینه‌ها در درون یک رابطه‌ی زناشویی می‌تواند مشکلات بالقوه‌ی زوج‌ها را بیان کند، یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آن‌ها را مشخص کند (12).

فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سؤال‌های پرسش‌نامه موجب خستگی بیش از اندازه‌ی آزمودنی‌ها می‌شد، بنابراین سلیمان نژاد (13/3) فرم کوتاهی از این پرسش‌نامه تهیه کرد که دارای 4/ سؤال است. نمره‌ی بالا در این پرسش‌نامه نشانه‌ی

رضایت‌مندی از ازدواج یکی از اصلی‌ترین عوامل تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی و سلامت روانی هر فرد می‌باشد و بر میزان رضایت از زندگی و حتی بر میزان درآمد، موفقیت تحصیلی و رضایت از شغل تأثیر می‌گذارد (1). از سویی دیگر ناسازگاری در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوجین می‌شود (2). بعضی از مطالعات نشان می‌دهند که عملکرد زناشویی در وضعیت سلامت تأثیرگذار است، ابعاد منفی آن به طور غیر مستقیم روی دستگاه قلب و عروق، سیستم ایمنی، غدد مترشحه داخلی، سیستم عصبی و دیگر مکانیسم‌های روان‌شناختی تأثیر دارد (3).

کاهش رضایت‌مندی خطر جدایی را به دنبال دارد. به ویژه اگر خطر پرخاشگری فیزیکی (تنبیه بدنی) بین زوجین وجود داشته باشد (4). میزان ناسازگاری زناشویی و میزان طلاق در بسیاری جوامع و همچنین جامعه‌ما با رعایت همه‌ی احتیاط‌های لازم در مرحله‌ی انتخاب زوج، رو به فزونی است (5). بر این اساس توجه، مطالعه و پژوهش در زمینه عوامل مؤثر در رضایت زناشویی مهم و اساسی است.

شماری از عوامل در موفقیت یا شکست روابط زناشویی دخیلند، یکی از این عوامل نحوه‌ی برقراری ارتباط است. ارتباط یک عنصر اصلی و ضروری است که همه تعاملات انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یک عامل مهم در رضایت زناشویی و کیفیت روابط زوجین است (6). زوج‌هایی که سازگاری زناشویی خوبی دارند، مهارت‌های ارتباطی شان را برای برخورد مؤثر با مشکلات مربوط به ازدواج گسترش داده‌اند (1). زیمرمن، هلم، دانیلز و هادوک (2002) در پژوهش خود بر روی زوجین دریافتند زوجینی که برنامه‌ها و راهبردهای صحیح برقراری ارتباط را به کار می‌گیرند علاقه و محبت بیشتری به یک دیگر نشان می‌دهند، از زندگی خود رضایت بیشتری دارند و احساس صمیمیت بیشتری بین آن‌ها وجود دارد (8).

مارکمن، استانلی و استوراسلی (1998) در یک مطالعه‌ای که سه سال به طول انجامید، دریافتند که مهارت‌های ارتباطی ضعیف و حل مسئله‌ی ناکارآمد و نداشتن رضایت در تعامل‌ها می‌تواند مشکلات ارتباطی در سال‌های پس از ازدواج را پیش‌بینی کند (9).

پژوهش‌های دیگری نیز که با استفاده از شیوه‌های مداخله‌ای سعی در بهبود رضایت زناشویی داشتند دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود معنی‌داری در رضایت

emotional) تنظیم عواطف (nonverbal message)، مهارت گوش دادن (Listening skill)، (regulation) بینش در ارتباط (insight to the communication) و قاطعیت ارتباطی (Assertiveness) ضرایب پایایی با استفاده از روش الفای کرونباخ در کل نمونه به ترتیب، 0/81، 0/79، 0/71، 0/69، 0/59، 0/51 و با استفاده از روش تنصیف به ترتیب 0/80، 0/69، 0/61، 0/55 و 0/41 گزارش شد. به منظور بررسی روایی سازه ای شیوه ی آماری تحلیل عاملی از نوع تأییدی مورد استفاده قرار گرفت. مقدار عددی شاخص KMO برابر با 0/71 و نیز مقدار X^2 برابر با 2318/01 گزارش شد که در سطح $P < 0/0001$ قابل توجه بود و حکایت از کفایت نمونه و متغیرهای انتخاب شده برای اجرای تحلیل عاملی است (14).

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب هم بستگی پیرسون و نرم افزار SPSS16 استفاده شد.

نتایج

نمونه ای مشتمل بر 15 نفر از دانشجویان متأهل مشغول به تحصیل در رشته های روان شناسی و مشاوره در سال تحصیلی 90-1389 در مطالعه شرکت کردند.

- میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی ها به ترتیب 21/33 و 6/31 می باشد.

- جدول 1 توزیع نمونه را بر اساس رشته ی تحصیلی و جنسیت نمایش می دهد.

رضایت و نمره ی پایین نشانه ی نارضایتی از رابطه ی زناشویی است (13).

اولسون (1983) پایایی پرسش نامه را با روش هم بستگی درونی (الفای کرونباخ) 0/92 گزارش کردند. (8) سلیمان نژاد (13/3) در دانشجویان معلم متأهل شهرستان بجنورد پایایی را 0/93 گزارش کرده است (13).

2- پرسش نامه ی مهارت های ارتباطی

این پرسش نامه را کوئین دام برای سنجش مهارت های ارتباطی در بزرگسالان ابداع کرده است، که دارای 34 گویه است و هر گویه روی یک طیف لیکرت 5 درجه ای از 1 (هرگز) و 5 (همیشه) درجه بندی می شود. این ابزار پنج مهارت ارتباطی فرعی شامل گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت را می سنجد. نمره گذاری به این صورت است که برای هر خرده مقیاس نمرات جداگانه محاسبه می شود. به علاوه یک نمره ی کلی که حاصل جمع تمام گویه هاست. ثبات اندازه گیری، پایایی باز آزمایی و روایی این آزمون در حد بالا و قابل قبول است. حسین چاری و فداکار (1384) ویژگی های روان سنجی این پرسش نامه را در نمونه ی ایرانی محاسبه کردند. جهت سنجش پایایی کل آزمون از روش الفای کرونباخ استفاده شد که برابر 0/69 بود. این مقدار برای آزمودنی های دانشجو 0/71 و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با 0/66 بود. پایایی کل آزمون با استفاده از روش تنصیف برابر با 0/71 به دست آمد. برای هر یک از خرده مقیاس های درک پیام های کلامی و غیرکلامی (understanding verbal and)

جدول 1. توزیع نمونه بر اساس مقطع تحصیلی و جنسیت

مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی
مقطع تحصیلی	دکتر	11	14/1
	کارشناسی ارشد	44	58/1
	کارشناسی	20	26/2
	کل	75	100
جنسیت	زن	55	73/3
	مرد	20	26/7
	کل	75	100

یافته های توصیفی
جدول 2، میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره در نشان می دهد.

جدول 2. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره در متغیرهای مهارت ارتباطی و رضایت زناشویی

متغیر	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	تعداد
رضایت زناشویی		189/82	16/96	159	225	15
مهارت های ارتباطی		120/29	8/84	93	140	15

یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش
ضرایب هم بستگی بین مهارت های ارتباطی و خرده مقیاس نشان داده شده است.

های مهارت های ارتباطی با رضایت زناشویی در جدول 3

جدول 3. ضریب هم بستگی بین مهارت های ارتباطی و خرده مقیاس های مهارت های ارتباطی با رضایت زناشویی

متغیر ملاک	شاخص آماری	ضریب هم بستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
رضایت زناشویی	مهارت ارتباطی	+0/22	0/04	15
	گوش دادن	+0/89	<0/001	15
	تنظیم عواطف	+0/86	<0/001	15
	درک پیام	+0/81	<0/001	15
	بیش	+0/61	<0/001	15
	قاطعیت	+0/80	<0/001	15

همان طوری که در جدول 3 ملاحظه می شود بین مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی آزمودنی ها رابطه ی تنگاتنگ قابل توجهی وجود دارد ($r=0/22$, $P=0/04$). هم بستگی بین خرده مقیاس های مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی به ترتیب زیر است: مهارت گوش دادن ($r=+0/89$)، تنظیم عواطف

همان طوری که در جدول 3 ملاحظه می شود بین مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی آزمودنی ها رابطه ی تنگاتنگ قابل توجهی وجود دارد ($r=0/22$, $P=0/04$). هم بستگی بین خرده مقیاس های مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی به ترتیب زیر است: مهارت گوش دادن ($r=+0/89$)، تنظیم عواطف

($r=+0/81$)، درک پیام های کلامی و غیرکلامی ($r=+0/80$)، بیش نسبت به فرایند ارتباط ($r=+0/61$) و قاطعیت ارتباطی ($r=+0/80$) که همگی در سطح $P < 0/001$ معنی دار هستند.

بحث:

نتایج نشان داد که بین مهارت های ارتباطی و خرده مقیاس های آن با رضایت زناشویی رابطه ی تنگاتنگ قابل توجهی وجود دارد. نتایج این پژوهش با نتایج به دست آمده از مطالعه فاتحی زاده و احمدی (1384) همسان است. آن ها در پژوهشی تحت عنوان "بررسی رابطه ی الگوهای ارتباطی ازدواج و میزان رضایت مندی زناشویی" که بر روی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان انجام دادند، نشان دادند که در هر دو گروه زنان و مردان، بین رابطه سازنده متقابل و رضایت مندی زناشویی هم بستگی مثبت و بین رضایت مندی زناشویی و ارتباط اجتنابی متقابل هم بستگی منفی وجود دارد. (15)

رضازاده (1387) نیز در پژوهشی دریافت که بین مهارت های ارتباطی زوجین و رضایت زناشویی آن ها هم بستگی مثبتی وجود دارد. و میزان سازگاری زناشویی زوج های دارای مهارت های ارتباطی قوی در ابعاد مختلف روابط زناشویی، به طور معنادار بیشتر از زوج های دارای مهارت های ارتباطی ضعیف است. (16). رضا زاده (1381) در مطالعه ای دیگر دریافت که همسازی زناشویی زوج های دارای مهارت های ارتباطی قوی از زوج های دارای مهارت های ارتباطی ضعیف، بیشتر بود و این تفاوت از نظر آماری قابل توجه است (17).

بارلسون و دنتون (1996) (Burlson & Denton) در پژوهشی بر روی عده ای از زوجین دریافتند که بین مهارت های ارتباطی در مفهوم کلی آن با رضایت زناشویی هم بستگی مثبت و رابطه ی مستقیمی وجود دارد و همچنین صمیمیت تابعی از میزان تعارض زناشویی و میزان احساس مثبت زوجین نسبت به یک دیگر می باشد. آن ها مشاهده کردند که بین مؤلفه های برقراری ارتباط در زوجین سالم با رضایت زناشویی هم بستگی مثبت وجود دارد اما در زوجین آشفته این هم بستگی مشاهده نشد (18).

نتایج پژوهش حاضر همچنین با نتایج مطالعات خواجه الدین، ریاحی، صالحی و ایزدی (1389)، اصلانی (1383)، شفیعی نیا (1381)، مارکمن (2003) (Markman)، به نقل از احمدی، (1378)، یاکلین و کارابن (2006) (Yaclin & Karaban) هم سواست. در هر یک از این پژوهش ها محققان دریافتند که آموزش مهارت های ارتباطی باعث بهبود رضایت زناشویی می شود (19,20,21,22,23).

در تبیین یافته های این پژوهش می توان چنین بیان کرد که ارتباط بین زوجین، به آن ها اجازه می دهد که در یک سطح کاملاً عملی با هم بحث کنند، به حل مشکلات بپردازند و اطلاعات مهم را مبادله کنند. زوج هایی که نمی توانند اختلافات را به

توافق تبدیل کنند، اغلب در سیکل نیازهای ناتمامی که سال ها تکرار شده است با مشکل مواجهه می شوند. اما وقتی زوج ها دارای خطوط باز ارتباطی باشند، از یکدیگر به عنوان حامی و به عنوان یک آینه ی انعکاس دهنده برای مشکلات استفاده می کنند. (17) زوج هایی که رضایت زناشویی بالایی دارند، مهارت های ارتباطی شان را برای برخورد مؤثر با مشکلات مربوط به زندگی زناشویی پرورش می دهند. ارتباط، از یک سو، در فهم و درک تفاوت های جنسیتی مؤثر شمرده می شود و از سوی دیگر، در فهم نگرش ها، احساس ها و نیازهای همسر تأثیر دارد. هنگامی که همسران از برآورده شدن نیازها و انتظاراتشان در رابطه ی زناشویی رضایت داشته باشند، رضایت زناشویی بالاتری از خود نشان خواهند داد (9).

در پژوهش حاضر همچنین بین بینش در ارتباط، درک پیام های کلامی و غیرکلامی، مهارت گوش دادن، تنظیم عواطف و قاطعیت ارتباطی به عنوان مؤلفه هامهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی، هم بستگی مثبت قابل توجهی مشاهده گردید. "بینش" به معنای آگاهی از احساس ها، نیازها و هیجان هاست که نخستین گام در شکل دهی و شکل گیری مهارت های ارتباطی نیز هست (24).

بیان کلامی و مهارت های حرف زدن مثل بیان اندیشه ها، در میان گذاشتن آگاهی ها، بیان خواسته ها و طرح اقدامات را شامل می شود. از آن جا که ارتباط کلامی ویژگی اختصاصی انسان هاست و افراد در قالب کلام، نگرش های خود را به یک دیگر انتقال می دهند، آموزش مهارت های کلامی، از جمله مهم ترین روش هایی است که در استواری و بقای رابطه ی زناشویی نقش دارد (25). مؤلفه هایی مثل توجه به کلام مخاطب، پیگیری بحث و مهارت های انعکاسی، نشان دهنده ی مهارت گوش کردن فعال می باشد. گوش دادن، مهم ترین مهارت ارتباطی است که می تواند تولید صمیمیت کند و آن را حفظ نماید (26)، این مهارت می تواند به افزایش رضایت در زندگی خانوادگی منجر شود. (9) تنظیم عواطف نیز می تواند عامل مؤثری در این زمینه به شمار آید. گاتمن در پژوهشی دریافت، زوج هایی که درصدد طلاق هستند در تعامل های زناشویی خود از هیجان های منفی بیشتر از هیجان های مثبت استفاده می کنند. (25)

قاطعیت یا ابراز وجود یک بخش بسیار مهم ارتباط است که هم بستگی مثبتی با رضایت زناشویی دارد (6). اسمیت در این خصوص بر اصطلاح "حقوق" تاکید دارد و می گوید هر فرد دارای شماری از حقوق طبیعی و ذاتی است، مثل حق ارتکاب اشتباه، حق بیان عقاید، حق "نه" گفتن و غیره. در زندگی

که اغلب با پرسشنامه های به کار رفته آشنایی دارند احتمال ارائه ی پاسخ غیرواقعی وجود دارد.

- اگر چه همکاری افراد مورد بررسی در حد بالایی بوده است، لیکن به بعضی از سؤالات پاسخ داده نشده بود.

- بدیهی است که مطالعه، مقطعی بوده و نتایج حاصل در خصوص ارتباط بین مهارت ارتباطی و رضایت زناشویی تنها نمایانگر معنی دار بودن آن در بین گروه های تحت بررسی است. اثبات ارتباط علت و معلولی نیازمند انجام دادن مطالعات طولی و کنترل شده می باشد. پیشنهاد می شود که اولاً:

این بررسی یک تحقیق مقطعی در مورد ارتباط بین مهارت ارتباطی و رضایت زناشویی می باشد. برای درک هر چه بیشتر این ارتباط مطالعات طولی مناسب خواهد بود و با توجه به کوچک بودن نمونه، تعمیم این نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. بنابراین انجام دادن مطالعات مشابه چند کانونی در مراکز دیگر توصیه می شود.

تشکر و قدردانی

از کلیه ی دانشجویانی که در اجرای این پژوهش و تحقیق با محققان همکاری لازم را داشته اند، سپاسگزاری می شود.

زناشویی ضروری است که هر کدام از زوجین به حقوق یک دیگر احترام بگذارند حتی هنگامی که حقوق آن ها با یک دیگر در تضاد است (6). هدف نهایی ابراز وجود این است که زوجین به گونه ای مثبت، بدون پرخاشگری، به شکلی صمیمانه و به عنوان یک واحد به هم پیوسته خود را ابراز کنند (21) راسل (Russell) بر وجود همبستگی مثبت بین ابراز وجود و رضایت زناشویی اشاره کرد (28).

با توجه به یافته های این پژوهش و پژوهش های دیگر، این نکته تأیید می گردد که با افزایش مهارت های ارتباطی، افراد رضایت بالاتری را در بسیاری از زمینه های زندگی تجربه می کنند. برنامه هایی به صورت مداخله در برنامه ارتباطی همسران و آموزش مهارت های ارتباطی به آنان جهت افزایش سازش میان همسران و کاهش ناسازگاری میان آن ها بسیار کارساز بوده و تأثیر مطلوبی بر نظام خانواده می گذارد.

محدودیت های پژوهش

- با توجه به این که اطلاعات به دست آمده به صورت خودگزارش دهی می باشد و همچنین آزمودنی های مورد پژوهش، دانشجویان رشته های روان شناسی و مشاوره هستند

References

منابع

- 1 - Hefazy Torghabeh M, Firouz Abadi A, Haghshenas H. Relationship between components of love and couple satisfaction. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 2006; 16 (54): 99-109, Persian.
- 2 - Ahmadi Kh, Fathi Ashtiani A, Navabi Nejad SH. The survey of effective underlying - personal and communicative- reciprocal factors on marital adjustment. Journal of Family Scholar. 2005; (3): 61-74, Persian.
- 3- Kiecolt-Glaser J K, & Newton T L. Marriage and health: his and hers. Psychological Bulletin 2001; 127 (4): 472-503.
- 4- Janbaz Fereydouni K, Tabrizi, M, Navabinejad SH. [efficacy of Short-term couples therapy on increasing marital satisfaction in clients of cultural clinic in Babolsar city. Journal of Family Scholar, 2008; 4 (3), 213-229, Persian.
- 5- Rafiee_ Bandari F, & nouranipoor R. The effect of Cognitive- behavioral educations on marital satisfaction of couple student inhabitant in married person's dormitories. News and Researches of counseling; 2005, 14: 25-39, Persian.
- 6- Breen R B. The effects of a communication skills workshop on dyadic adjustment in marital relationships. Dissertation for the degree of doctor of education, The East Texas State University 1989; 42-45.
- 7- Weigle J B. The impact of participating in an Imago Therapy Workshop on marital satisfaction. Doctoral dissertation, The Walden University, 2005; 61.
- 8- Zimmerman, T. S, Holm, K. E, Daniels, K.C, & Haddock, S.A. Barriers and bridges to intimacy and mutuality: A critical review of sexual advice found in self-help bestsellers. Contemporary Family Therapy ;2002; 24(2): 289-311.

- 9-Ebrahimi A, Janbozorgi M. The relationship between communication skills and marital satisfaction. *Journal of Psychology and Religion*; 2008, 1(2), p.147.
- 10 - Weigle, JB. The impact of participating in an Imago Therapy Workshop on marital satisfaction [dissertation]. Phd: Walden Univ.; 2005.
- 11- Pitner, GD. Effects of Couples Weekend Workshop Experience on marital satisfaction and relationship change [dissertation]. Phd: South Carolina Univ.; 1995.
- 12- Olson, D. Circumflex Model of Marital and Family Systems: VI . Theoretical Update. *Family Process*; 1983; 22: 69-83.
- 13- Mobini NJ & Zargush H. The relationship between assertiveness and marital satisfaction in married teachers of education office in Ramhormoz city. Dissertation for the degree of Graduate of Counseling, Ahvaz Shahid Chamran University, 2007, Persian.
- 14- Hossein Charee M, Fadakar M. The effect of university on communication skills based on student comparison]. *Journal of Science - Behavior Research Scholar / Shahed University*, 2005 12 (15): 21-32, Persian
- 15- Fatehizadeh M, Ahmadi S.A. The relationship between communication patterns of marriage and marital satisfaction in Employed spouses in Esfahan University. *Journal of Family researching*, 2005, 1(2): 28-41, Persian.
- 16-Rezazadeh S.M. The relationship between communication skills and marital Adjustment. *Journal of Contemporary Psychology* , 2008, 3(1(5)): 43-50. Persian.
- 17- Rezazadeh S.M. The relationship between attachment style and communication skills with marital adjustment in students. [dissertation]. Phd: Tarbiat modares Univ.; 2002. Persian.
- 18- Burlinson B.R, Denton W. The relation between communication skills and marital satisfaction. *J of Marriage and family*; 1997; 59(4): 884-902.
- 19- Khajeddin N, Riahi F, Salehi- Veysi M, & Izadi S. The effect of Life skills workshops on Marital Satisfaction]. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 2010; 4(4), 42-46. Persian
- 20- Aslani KH. The effect of communication skills on family efficiency in married students. *Journal of Social welfare*, 2004; 5(14): 115-135, Persian.
- 21- shafieenia, M. The effect of problem solving in improving spouses relationships. Dissertation for the degree of Graduate of Counseling: Allame Tabatabaee Univ, 2002, Persian.
- 22- Ahmadi, M. Effect of communication skills training in improving intimacy in cultural men and their spouse in Bane city. Dissertation for the degree of Graduate of Counseling: Ahvaz Shahid Chamran Univ, 2008, Persian.
- 23 -Yaclin, B.M & Karaban, T.F. Effects of a couple communication programs on marital adjustment. *Am Board Fam Med*, 2006; 20: 36-44.
- 24- Farhangi, A. Human communications. Tehran: Cultural institute; 2001.
- 25- Ghalili, Z. Couple Therapy. *Journal of Psychotherapy News*2005; 39-40.
- 26- Mattew M , Patric F & Kim P. Effective communication and marital communications. Translation: Mehdi Gharachedaghee, Tehran : Asrare Danesh Pollutions, 2000.
- 27- Albert, R.E., & Emmons M.L. (1976). Assertion training in marital counseling. *Journal of Marriage and Family Counseling*. 37, 49-54.
- 28 - Russell, roger A. Assertiveness training and its effects upon the marital relationship. *Journal of Family Therapy* 1981; 8: 9-20.