

نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارآیی خانوادگی دانشجویان متأهل

خالد اصلانی*

ارتباط و مهارت‌های ارتباطی در زندگی انسان‌ها، به خصوص در زندگی زناشویی، اهمیت فراوان دارد و مانند بستری است که سایر ابعاد زندگی زناشویی را در بر می‌گیرد. بنابراین تحقیق حاضر به بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در کارآیی خانواده می‌پردازد. نمونه این تحقیق ۱۶ زوج (۸ زوج گروه آزمایش و ۸ زوج گروه گواه) از دانشجویان متأهل دانشگاه تهران ساکن خوابگاه جلال آل احمد است. طرح تحقیق، روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که فرضیات این تحقیق همگی با سطح آلفای $P < 0/05$ تایید شد. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بالا رفتن کارآیی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده شده است.

کلید واژه‌ها: تأهل، دانشجویان، کارآیی خانوادگی، مهارت‌های ارتباطی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۳/۹/۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۳/۷/۱

مقدمه

نقش خانواده در سلامت روانی افراد و جامعه به حدی است که برخی از صاحب‌نظران مانند اکرم‌ن برای خانواده ماهیت شفاهندگی قائل‌اند. ناتان اکرم‌ن می‌گوید: ماهیت شفاهندگی خانواده همگام قوانین اساسی کردار انسان بوده و احتمالاً قدمت آن به اندازه خود خانواده است. شفاهندگی خانواده به عنوان یک پدیده طبیعی، شامل کلیه فرآیندهایی

* دانشجوی دکترای مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی. <Aslany1356@yahoo.com>

است که خود به خود در چارچوب خانواده برای التیام رخ می‌دهد. شفا دهندگی خانواده دلالت بر تجدید حیات از طریق انس و صمیمیت دارد (ثنایی، ۱۳۷۵).

همچنین خانواده کانون اصلی حفظ هنجارها، سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی، شالوده استوار پیوندهای اجتماعی و روابط خویشاوندی، همچنین کانونی برای بروز و ظهور عواطف انسانی و مکانی برای پرورش اجتماعی کودک است.

اولین و مهم‌ترین زیرمنظومه خانواده زیرمنظومه زن و شوهری است و مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که کیفیت رابطه زن و شوهر، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است. برای نمونه می‌توان به آرای گاتمن و مارکمن اشاره کرد.

زوج جوان در آغاز با شماری از وظایف روبه‌رو هستند. زن و شوهر باید طی فرایند برون‌سازی متقابل (به معنای پیدا کردن روال معینی برای مسائل و نکات بسیار ریز زندگی روزمره) به یک رشته مراودات منظم و الگومند برسند؛ در واقع به ساختی برای خانواده خود برسند. ساخت خانواده مجموعه نامرئی از انتظارات عمل‌کردی است که شیوه‌های مراوده یا میان - کنش‌های اعضای خانواده را سامان می‌دهد. به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به وفور در یک خانواده شکل می‌گیرد الگوهای ارتباطی گفته می‌شود و مجموعه این الگوها شبکه ارتباطی خانواده را شکل می‌دهد (Treholm & Jensen, 1996). خانواده سیستمی است که عمل‌کرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای صورت می‌گیرد. مراودات یا میان - کنش‌های تکراری، الگوهایی را به وجود می‌آورند مبنی بر اینکه یک نفر چه طور، چه وقت و با چه کسی رابطه برقرار کند و همین الگوهای مراوده‌ای، تارهای نامرئی توقعات مکملی را تشکیل می‌دهد که نظم‌دهنده بسیاری از اوضاع و شرایط خانواده است (مینوچین، ۱۹۷۴).

یکی از مشهورترین شعارهای بسیاری از برنامه‌های نظام‌مند این است که «اگر یک ماهی به تو دهم آن را یک روزه می‌خوری، اما اگر ماهی‌گیری را به تو آموزش دهم، تمام

عمرت ماهی خواهی خورد». برنامه ارتباط زناشویی برنامه‌ای است که به افراد ماهی‌گیری را آموزش می‌دهد. هدف برنامه ارتباط زناشویی، ساختن رابطه‌ای رضایت‌مند به کمک افزایش شایستگی‌های بین فردی است. وسیله دستیابی به این هدف، یادگیری چارچوب‌های مفهومی کاربردی (بینش)، مهارت‌های ارتباطی و فرآیندهای تعاملی است. یادگیری طی رخدادهای واقعی زندگی و پس‌خوراندها و تعلیم گرفتن - از آموزش‌دهنده و مشارکت‌کنندگان در مورد تعاملاتشان - شکل می‌گیرد (oliver & miler, 1994).

استانداردهای ارتباطی، عقایدی فردی هستند در این باب که ارتباط چه‌گونه باید باشد (Baucom, Epstein, sayers & sher, 1989). اگرچه ممکن است در این میان تفاوت‌های ظریفی وجود داشته باشد اما در مجموع، استانداردهای ارتباطی بسیار شبیه به ایده‌آل‌های ارتباطی است (Feltcher & simpson, 1999). هم استانداردهای ارتباطی و هم ایده‌آل‌های ارتباطی، برای ارزیابی کیفیت هستند تا انتظاراتی چون این که ارتباط چه‌گونه باید باشد (Caughlin, 2003). مفهوم استانداردهای ارتباطی در باب زوج‌های عقد کرده (Sprecher & metts, 1989., 1999., Feltcher, simpson, Thomas & Geles, 1999) زن و شوهران و خانواده‌ها منجر به تحقیقاتی بسیاری شده است.

مطالعات دیگر نشان داده‌اند که همدلی دریافت شده با فراوانی توجه خود و عدم توافق همسر رابطه معکوس دارد و به طور مثبت با استفاده همسر از اظهارات روشن‌کننده احساسات، هم‌چنین بیان‌کننده حمایت و انتقال‌دهنده توافق، مرتبط است و هم‌چنین آموزش ارتباط افزایش قابل ملاحظه‌ای را در درخواست‌های جرأت‌آمیز در همسران نشان داده است (Epstein & Jackson, 1978).

فرآیندهای ارتباطی مهارتی و مراقبتی برای حل مسئله - حل تعارض و توانایی برای برقراری ارتباط عاطفی موثر، لازم است. هر پیامی دو قسمت دارد: نگرش و رفتار. نگرش - احساسی و غیر احساسی - که از احساسات و عقاید ترکیبی و تنش‌هایی که فرد تحمل

می‌کند، ناشی می‌شود. رفتار - کلامی و غیرکلامی - بازتاب و معلول نگرش‌های زیر بنایی است. بنابراین پیام‌های مهارتی و غیرمهارتی که بین زوج مبادله می‌شود بازتابی از نگرش زیربنایی آن‌ها نسبت به خود و همسرشان است. زمانی که زوجی برای مشاوره ازدواج اقدام می‌کنند، معمولاً دو سطح از موضوعات وجود دارد. در قسمت سطحی، انواعی از موضوعات مربوط به خشنودی، چیزهایی که زوج را نگران می‌کند، رفتارهای گذشته که غیراثربخش و دردناک بوده‌اند و روش‌های فعلی مرتبط با مشکلات که ناراحتی و عدم پذیرش را گسترش دادند، وجود دارد. مشاوره ازدواج مؤثر باید به نحوی باشد که بتواند به روش‌های مختلف با موضوعات ارائه شده همراهی کند و بر آن‌ها تأکید کند (oliver & miler, 1994). اما، بعد از کم شدن سطح مشکلات اکثر زوج‌ها، معمولاً چندین علت ریشه مشکلات آن‌ها را تشکیل می‌دهد. یکی از فراگیرترین و بنیادی‌ترین علل این مشکلات، محتوای یک موضوع نیست بلکه فرآیند برخورد با آن موضوع است. خیلی مهم نیست که زوج بر سر موضوعی بحث کنند، بلکه مهم این است که آن‌ها چه‌گونه بر سر این موضوع بحث می‌کنند. پژوهش‌های اولیور و میلر این موضوع را در خصوص زوج‌ها نشان داد که آن‌ها سال‌هایی را به علت نداشتن مهارت ارتباطی به صورت ناکارآمد طی کرده‌اند؛ در حالی که فکر می‌کرده‌اند که مشکل‌شان مسائل جنسی، مالی یا وابستگی باشد. اما در واقع یکی از ریشه‌های مشکلات آن‌ها عدم توانایی برقراری ارتباط و هدایت کردن موضوعات به صورت مؤثر بوده است. هاف و میلر در ۱۹۸۱ نوشتند که ازدواج سیستمی ایستا با قوانین ثابت نیست، بلکه سیستمی پویا با روابطی متغیر است که مستلزم صراحت و تعهد مداوم، خلاقیت استفاده از تفاوت‌ها و تعارض‌ها، مذاکره و باز هم مذاکره در باب قوانین، نقش‌ها و رشد و آگاهی فردی و زوجی مداوم است (oliver & Miller, 1994).

شرط دوام زندگی زناشویی، رسیدن به توافق از راه برون‌سازی متقابل و مکمل است. الگوهای مراوده‌ای بر اساس قراردادهایی نامرئی به وجود می‌آید و بر روابط متقابل حاکم

می‌شود. تخطی از الگوهای ارتباطی باعث ایجاد احساس بی‌وفایی در طرف مقابل می‌شود. این الگوهای ارتباطی در عین مشخص بودن از انعطاف کمی برخوردارند (مینوچین، ۱۹۷۴). به نظر وان جلیستی تحقیقات باید تلاش کند تا راه‌هایی متنوع را آزمایش کند که در آن نشان دهد که ارتباطات چگونه بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد. نتایج تحقیق آن‌ها نشان می‌دهد که زمانی که نحوه ارتباطات دو نفر مثل هم نیست، احتمال ایجاد نارضایتی بیش‌تر می‌شود (vangelisti & Alexander, 2000). هم‌چنین تحقیقاتی در این خصوص که چه نوع روابطی باعث رضایت بیش‌تری می‌شود، نیاز است. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که ارتباطاتی باز دارند، تمایل دارند که خانواده‌ای داشته باشند که در آن اعضا دارای ارتباطات باز رضایت‌مندانه باشند. هم‌چنین این توضیح دربرگیرنده این موضوع نیز هست که افراد متأهل با برقراری رابطه خوب تمایل دارند که همسرشان دارای رفتارهای مثبتی باشد تا این که ویژگی‌های شخصیتی مثبت داشته باشد (Miller, Cauglin & Huston, 2000).

در ایران نیز در زمینه ارتباط و الگوهای ارتباطی بین زن و شوهر پژوهش‌های انجام شده است. در ۱۳۸۰ محسن رسولی پژوهشی در باب الگوهای ارتباطی زن و شوهران دانشجوی دانشگاه تهران انجام داد و به این نتیجه رسید که بین الگوهای ارتباطی زن و شوهران دانشجوی دانشگاه تهران با الگوهای ارتباطی والدینشان همبستگی قوی وجود دارد. م. مرادی نیز در ۱۳۷۹ نیز پژوهشی تحت عنوان «بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر رضایت زناشویی» انجام داد و نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود. هم‌چنین فاطمه مهدویان در ۱۳۷۶ پژوهشی با نام «بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی و سلامت روانی» انجام داد که در باب رضامندی زناشویی، افزایش معناداری در نمره گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه و گروه درمان‌نما دیده شد.

پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده می‌پردازد،

تا تأثیر مهارت‌های ارتباطی آموخته شده را بر کارایی خانواده تحت بررسی قرار دهد. بنا بر این، هدف پژوهش‌گر این است که تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر کارایی خانواده آزمون کند. همچنین این پژوهش اهداف ذیل را دنبال می‌کند:

- الف) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر حل مشکل دانشجویان متأهل.
- ب) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ارتباط دانشجویان متأهل.
- ج) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روشن کردن نقش‌های مربوط به زن و شوهران دانشجوی متأهل.
- د) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی دانشجویان متأهل.
- هـ) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر آمیزش عاطفی دانشجویان متأهل.
- و) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر نحوه کنترل رفتار دانشجویان متأهل.

۱) فرضیه‌های پژوهش

- الف) آموزش مهارت‌های ارتباطی، کارایی خانواده را در دانشجویان متأهل افزایش می‌دهد.
- ب) آموزش مهارت‌های ارتباطی در حل مشکل دانشجویان متأهل تأثیر مثبت دارد.
- ج) آموزش مهارت‌های ارتباطی در ارتباط دانشجویان متأهل تأثیر مثبت دارد.
- د) آموزش مهارت‌های ارتباطی در روشن کردن نقش‌های مربوط به زن و شوهر در دانشجویان متأهل تأثیر مثبت دارد.
- هـ) آموزش مهارت‌های ارتباطی در همراهی عاطفی دانشجویان متأهل تأثیر مثبت دارد.
- و) آموزش مهارت‌های ارتباطی در آمیزش عاطفی دانشجویان متأهل تأثیر مثبت دارد.
- ز) آموزش مهارت‌های ارتباطی در نحوه کنترل رفتار دانشجویان متأهل تأثیر مثبت دارد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۲) روش‌شناسی

این مطالعه یک پژوهش شبه آزمایشی است که در آن از دو گروه آزمایش و گواه استفاده شده است. چون انتخاب کاملاً تصادفی نمونه از جامعه هدف، امکان‌پذیر نیست، ناگزیر از روش نمونه‌گیری هدف‌مند استفاده می‌شود. برای کنترل عوامل مزاحم، عمده گروه‌های تحت مطالعه (گروه گواه و گروه آزمایش) از نظر متغیرهای زیر معادل شدند:

(الف) سن (ب) تحصیلات (ج) مدت ازدواج (د) تعداد فرزند (ه) اختلاف سن زن و مرد
بنابراین پژوهش حاضر از نوع پژوهش شبه آزمایشی است که در آن ضمن دست‌کاری متغیر آزمایشی (آموزش مهارت‌های ارتباطی) از پیش آزمون و پس آزمون طبق الگوی زیر استفاده شده است. جامعه‌ای که برای انجام این پژوهش انتخاب شده است، جامعه زن و شوهران ساکن در خوابگاه‌های متأهلی دانشگاه تهران است. هم‌چنین به علت محدودیت‌های پژوهش و پژوهش‌گر، در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس، هدف‌مند و داوطلبانه استفاده شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در این پژوهش، اطلاعات به دست آمده به دو طریق ارزیابی شد:

(الف) آمار توصیفی: برای ترسیم جداول و نمودارها و به دست آوردن میانگین‌ها از آمار توصیفی استفاده شد.

(ب) آمار استنباطی: تجزیه و تحلیل این بخش به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش انجام گرفت. در این باره هر یک از فرضیه‌های هفت‌گانه از طریق مقایسه میانگین نمرات گروه‌های آزمایشی و گواه در تست FAD، با استفاده از آزمون t گروه‌های مستقل تحت بررسی قرار گرفت.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۳) روش اجرای پژوهش

آزمودنی‌های پژوهش حاضر به این علت که نمونه در دسترس و هم‌چنین نمونه داوطلب بودند، سعی در معادل‌سازی آن‌ها شد تا بتوان نتایج پژوهش را با اطمینان بیش‌تری به تأثیر متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های ارتباطی) نسبت داد. ویژگی‌هایی که به نظر محقق لازم آمد که معادل‌سازی شوند، شامل سن، تحصیلات، مدت ازدواج، و تعداد فرزندان بود که اطلاعات مربوط به معادل‌سازی ویژگی‌های فوق در پی خواهد آمد.

در مقاله اصلی، جلسات آموزشی زوجها به صورت گروهی، و در ۴ جلسه ۲ ساعته انجام گرفت و برای زوجها منفرد، ۶ جلسه ۱/۵ ساعته اختصاص یافت. به این سبب که این پژوهش، به شکل گروهی انجام شد، با همان روشی که در مقاله اصلی آمده بود، شکل گرفت. بعد از انتخاب گروه آزمایش و گواه، از هر دو گروه، پیش‌آزمون به عمل آمد. نکته قابل ذکر این است که به جز ۴ جلسه‌ای که آموزش‌ها داده شد، بر طبق منبع اصلی (oliver & Miller, 1994) یک جلسه نیم ساعته برای بستن قرارداد با زوجها به این منظور که قوانین را بشناسند و بدان پایبند باشند، برگزار شد. هر جلسه به مدت دو ساعت انجام شد. محقق حدود یک ساعت از هر جلسه را صرف آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های ذکر شده برای پربارسازی ارتباطات زناشویی کرد و یک ساعت بعدی را صرف تمرین مهارت‌ها و تکنیک‌های آموزش داده شده کرد. فاصله زمانی بین جلسات ۱۵ روز بود و در این فاصله از زوجها خواسته می‌شد که هر روز ساعتی را صرف تمرین آموزش ارائه داده شده کنند. بعد از اتمام جلسات، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. برای تشکر از زوجها شرکت‌کننده در این برنامه کارت پستالی به رسم یادبود به آن‌ها اهدا شد.

در مرحله بعد با استفاده از آزمون t به تجزیه و تحلیل استنباطی فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد. در این قسمت، محقق ابتدا نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایشی را در خرده مقیاس‌های مختلف محاسبه کرده و سپس نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

این گروه را از هم کم کرده و نمرهٔ تفاضل آن‌ها را محاسبه کرد. برای گروه گواه نیز این فرایند اجرا شد و در نتیجه دو دسته نمره به دست آمد. در ادامهٔ کار، برای نمره‌های به دست آمده (یعنی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایشی و هم‌چنین گروه گواه) آزمون t محاسبه شد که نتایج این محاسبات در ادامه خواهد آمد.

۴) ابزار سنجش

ابزار به کار رفته در این پژوهش تست "سنجش خانواده" است که به همت ناتان بی. اپشتاین، لارنس ام. بالدوین و دوان اس. بیشاب تهیه شده است و هدف آن سنجیدن عمل‌کرد خانواده بر اساس الگوی مک مستر است. این الگو خصوصیات ساختاری، شغلی و تعاملی خانواده را معین می‌سازد و شش بُعد از عمل‌کرد خانواده را مشخص می‌کند. این ابعاد از این قرارند:

۴-۱) حل مشکل

عبارت است از توانایی خانواده برای حل مسئله به گونه‌ای که تعاملات مؤثر خانواده استمرار یابد. سوالاتی که خرده مقیاس حل مشکل را در تست "ابزار سنجش خانواده" اندازه می‌گیرند، عبارتند از: ۲، ۱۲، ۲۴، ۳۸، ۵۰، ۶۰، که در کل ۶ سؤال است.

۴-۲) نقش‌ها

عبارت است از الگوهای تکراری از رفتارها که افراد به وسیله آنها کنش‌های خانواده را تحقق می‌بخشند. سوالاتی که خرده مقیاس ارتباط را در تست "ابزار سنجش خانواده" اندازه می‌گیرند، عبارتند از: ۳، ۱۴، ۱۸، ۲۹، ۴۳، ۵۲، ۵۹، و در کل ۷ سؤال است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۳-۴) همراهی عاطفی

به درجه و کیفیت علاقه و نگرانی اعضای خانواده نسبت به هم گفته می‌شود. سؤالاتی که خرده‌مقیاس نقش‌ها را در تست "ابزار سنجش خانواده" اندازه می‌گیرند، عبارتند از: ۴، ۱۰، ۱۵، ۲۳، ۳۰، ۳۴، ۴۰، ۴۵، ۵۳، که در کل ۹ سؤال است.

۴-۴) ارتباط

یعنی خانواده چه‌گونه اطلاعات را مبادله می‌کند. پژوهش‌گران و نویسندگان ارتباط را به دو بخش کلامی و غیرکلامی تقسیم کرده‌اند. سؤالاتی که خرده‌مقیاس همراهی عاطفی را در تست "ابزار سنجش خانواده" اندازه می‌گیرند، عبارتند از: ۵، ۹، ۱۹، ۲۸، ۳۵، ۳۹، ۴۹، ۵۷، و در کل ۸ سؤال است.

۴-۵) آمیزش عاطفی

به میزان مشارکت و همکاری اعضا در خانواده گفته می‌شود. سؤالاتی که خرده‌مقیاس آمیزش عاطفی را در تست "ابزار سنجش خانواده" اندازه می‌گیرند، عبارتند از: ۱۳، ۲۱، ۲۲، ۲۵، ۳۳، ۳۷، ۴۲، ۵۴، که در کل ۸ سؤال است.

۴-۶) کنترل رفتار

الگویی است که خانواده برای اداره کردن رفتار در سه موقعیت (جسمانی، روانی - زیستی، اجتماعی) اتخاذ می‌کند. سؤالاتی که خرده‌مقیاس کنترل رفتار را در تست "ابزار سنجش خانواده" اندازه می‌گیرند، عبارتند از: ۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۰، ۲۶، ۳۱، ۳۶، ۴۱، ۴۹، ۵۱، ۵۶، که در کل ۱۳ سؤال است.

لذا تست "سنجش خانواده" متناسب با این شش بُعد، از شش خرده‌مقیاس برای سنجیدن آن‌ها، به علاوه یک خرده‌مقیاس دیگر مرتبط با عمل‌کرد کلی خانواده تشکیل

شده است. یک مقیاس درجه‌بندی بالینی هم وجود دارد که مشاوران و متخصصان بالینی از آن برای سنجیدن عملکرد خانواده استفاده می‌کنند (ثنایی، ۱۳۷۹).

۵) اعتبار و روایی آزمون

۵-۱) اعتبار

میرعنایت در پژوهش خود در ۱۳۷۸ با نام "مقایسه سلامت عمومی دانشجویان مجرد و متأهل ۲۰-۳۰ ساله شهرستان خمینی شهر"، ضرایب آلفای خرده مقیاس ابزار سنجش خانواده را از ۰/۷۲ تا ۰/۹۲ به دست آورد که از همسانی درونی نسبتاً خوبی برخوردار است. ضرایب اعتبار (هماهنگی درونی) و مشخصه‌های آماری توزیع نمرات ۵۰ دانشجوی ایرانی شرکت‌کننده در مطالعه، در خرده‌مقیاس‌های تشکیل‌دهنده پرسش‌نامه عمل کرد خانواده در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱: مشخصه‌های آماری دانشجویان در خرده مقیاس‌های عمل کرد خانواده

محتوای خرده مقیاس	ضریب α کرونباخ	میانگین	انحراف استاندارد
حل مشکل	۰/۶۳۲۹	۱۵/۰۸	۲/۹۱۴
ارتباط	۰/۶۳۲۹	۱۴/۶۰	۳/۰۵۷
نقش‌ها	۰/۴۸۱۰	۲۲/۵۸	۳/۲۰۸
همراهی عاطفی	۰/۵۶۱۴	۱۷/۸۰	۳/۱۳۰
آمیزش عاطفی	۰/۷۴۵۵	۱۸/۷۰	۴/۱۸۱
کنترل رفتار	۰/۵۹۱۰	۲۰/۵۶	۳/۵۷۰
عملکرد کلی	۰/۷۴۴۴	۲۸/۹۴	۵/۰۶۱

ضرایب آلفای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عمل کرد کلی در پژوهش امینی (۱۳۷۹) به ترتیب

۰/۹۲، ۰/۶۱، ۰/۳۸، ۰/۷۲، ۰/۶۴، ۰/۶۵، ۰/۶۱ و ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش رضایی (۱۳۷۸) همین ضرایب آلفا برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۶۶، ۰/۶۷، ۰/۶۳، ۰/۴۲، ۰/۶۱، ۰/۳۸ و ۰/۷۳ گزارش شده است.

۲-۵) روایی

اگر خرده مقیاس عمل کرد کلی را از تجزیه و تحلیل‌ها خارج کنیم شش خرده مقیاس دیگر این ابزار نسبتاً از استقلال برخوردارند. "ابزار سنجش خانواده" دارای روایی همزمان و پیش‌بینی است. این ابزار در یک مطالعه مستقل بر ۱۷۸ زوج حدوداً شصت ساله، با مقیاس "زناشویی لاک - والاس"، همبستگی متوسط داشت و قدرت نسبتاً خوبی برای پیش‌بینی نمرات مقیاس "روحیه سال‌مندی فیلادلفیا" نشان داده است. به علاوه این ابزار با قدرت متمایزسازی اعضای خانواده‌های بالینی و غیربالینی، در هر هفت خرده مقیاس خود دارای روایی خوبی برای گروه‌های شناخته شده است. این پژوهش در ایران انجام شده است (ثناپی، ۱۳۷۹). نجاریان در ۱۳۷۴ در پژوهشی با عنوان "بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سنجش خانواده" که روی ۵۱۰ دانشجوی دانشگاه تهران انجام داد، اعتبار این آزمون را ۰/۹۳ گزارش نمود که در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار است. وی هم‌چنین به منظور بررسی روایی این آزمون از روش تحلیل عاملی استفاده کرد.

۶) تجزیه و تحلیل نتایج

در این پژوهش آزمودنی‌ها بر اساس سن معادل‌سازی شدند. چرا که سن، متغیر بسیار مهمی است که می‌تواند بر نتیجه پژوهش اثر بگذارد.

در انجام معادل‌سازی سن برای آزمودنی‌ها، به این علت که آزمودنی‌ها، زوج (زن و شوهر) بودند، در نتیجه محقق برای انجام هم‌تاسازی با محدودیت روبه‌رو بود ولی به هر

حال نهایت تلاش این بود که گروه‌ها تا حد امکان از لحاظ سنی مثل هم باشند. تعداد افراد گروه آزمایش و گروه گواه در سنین مختلف تقریباً یکسان است. به طور کلی میانگین سن افراد در گروه گواه ۲۸ سال و افراد گروه آزمایش ۲۹ سال بود.

دومین ویژگی‌ای که آزمودنی‌های شرکت‌کننده در این پژوهش بر اساس آن معادل‌سازی شدند، وضعیت تحصیلات و سطح سواد آن‌ها بود. مطلبی که این جا لازم است بیان شود این است: به علت این که آزمودنی‌های شرکت‌کننده در این پژوهش از خواب‌گاه و از طبقه دانشجوی انتخاب شده بودند. همگی (به جز چند زوج که در خانواده آن‌ها یکی از زوج‌ها تحصیلات دانشگاهی داشت) دارای سطح تحصیلات عالی بودند. تفاوت‌های دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ تحصیلات آن‌قدر زیاد نبود که بتواند بر نتیجه پژوهش تأثیر بگذارد.

سومین ویژگی‌ای که آزمودنی‌های شرکت‌کننده در این پژوهش بر اساس آن معادل‌سازی شدند، میزان سال‌های تأهل بود. به نظر می‌رسد این ویژگی تأثیر مهمی بر ارتباط زناشویی داشته باشد. بر طبق پایه‌های نظری پژوهش، زن و شوهر به مرور زمان با الگوهای ارتباطی همدیگر بیش‌تر آشنا می‌شوند و این آشنایی با الگوهای ارتباطی همدیگر، کمک می‌کند تا بیش‌تر همدیگر را درک کنند و در نتیجه بهتر بتوانند با هم ارتباط برقرار کنند. هم‌چنین الگوهای ارتباطی منحصر به فرد زوج‌ها به مرور زمان و بسته به نوع تعاملات آن‌ها شکل می‌گیرد. ویژگی دیگری که آزمودنی‌های پژوهش حاضر بر اساس آن معادل‌سازی شده‌اند، تعداد فرزندان هر زوج بود. وجود فرزند باعث تغییرات بسیاری در ارتباطات زناشویی می‌شود. با تغییر الگوی روابط دوتایی به سه‌تایی تغییرات بسیار زیادی در روابط همسران نیز به وجود می‌آید. این روند می‌تواند در جهت منفی یا مثبت باشد. اگر همسران یک ردیف مسائل حل نشده داشته باشند، که ایجاد تعارض کند وارد شدن فرزند به ارتباط زناشویی ممکن است باعث دور شدن زن و شوهر از همدیگر شود.

تفاوت سن زن و شوهر از دیگر متغیرهایی بود که براساس آن تلاش شد دو گروه گواه و آزمایش معادل‌سازی شوند، زیرا تفاوت سنی زن و شوهر عامل بسیار موثری در نحوه ارتباطات زن و شوهر است.

به منظور بررسی معنی‌دار بودن تفاوت بین دو میانگین، آزمون t برای گروه‌های مستقل به کار گرفته شد. برای این کار ابتدا تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش محاسبه شد و سپس تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل نیز محاسبه شد. در ادامه کار، آزمون t برای تفاضلهای به دست آمده از گروه گواه و گروه آزمایش اجرا شد که به ترتیب برای هر کدام از فرضیات پژوهش توضیح داده خواهد شد.

۶-۱) آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش کارایی زوجها در خانواده می‌شود

جدول ۲: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس عملکرد کلی

خانواده

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	α	df	t (م)	t (ب)
آزمایشی	۱۶	-۲/۰۹	۱/۱۷	۰/۰۵	۳۰	۳/۶۷	۲/۰۴۲
کنترل	۱۶	-۰/۷۳	۰/۹۴				

با توجه به جدول ۲، چون مقدار t محاسبه شده (۳/۶۷) از مقدار t بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و این نتیجه می‌شود که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده‌مقیاس عملکرد کلی خانواده گروه آزمایش، شده است و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش‌تر از گروه گواه است.

۶-۲) آموزش مهارت‌های ارتباطی بر حل مشکل زوجها تأثیر می‌گذارد

جدول ۳: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس حل مشکل

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	α	df	t (م)	t (ب)
آزمایشی	۱۶	-۳/۰۸	۱/۲۰	۰/۰۵	۳۰	۵/۸۱	۲/۰۴۲
کنترل	۱۶	-۰/۹۳	۰/۹۲				

با توجه به جدول ۳، چون مقدار t محاسبه شده (۵/۸۱) از مقدار t بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و نتیجه این می‌شود که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده مقیاس حل مشکل گروه آزمایش شده‌اند و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش‌تر از گروه گواه است.

۶-۳) آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ارتباط همسران تأثیر می‌گذارد

جدول ۴: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس ارتباط

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	α	df	t (م)	t (ب)
آزمایشی	۱۶	-۳/۲۴	۱/۳۸	۰/۰۵	۳۰	۴/۹۷	۲/۰۴۲
کنترل	۱۶	-۱/۲	۰/۸۹				

با توجه به جدول ۴، چون مقدار t محاسبه شده (۴/۹۷) از مقدار t بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و این نتیجه می‌شود که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده مقیاس ارتباط گروه آزمایش شده‌اند و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش‌تر از گروه گواه است.

۶-۴) آموزش مهارت‌های ارتباطی در روشن کردن نقش هر یک از زن و شوهر تأثیر می‌گذارد

جدول ۵: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس نقش‌ها

t (ب)	t (م)	df	α	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	
۲/۰۴۲	۴/۹۷	۳۰	۰/۰۵	۱/۱۴	-۲/۸	۱۶	آزمایشی
				۰/۸	-۱/۰۷	۱۶	کنترل

با توجه به جدول ۵، چون مقدار t محاسبه شده (۴/۹۷) از مقدار t بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و این نتیجه می‌شود که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده مقیاس نقش‌ها گروه آزمایش شده‌اند و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه است.

۶-۵) آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی زوجها تأثیر می‌گذارد

جدول ۶: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس همراهی عاطفی

t (ب)	t (م)	df	α	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	
۲/۰۴۲	۴/۴	۳۰	۰/۰۵	۱/۱۸	-۲/۶۳	۱۶	آزمایشی
				۱/۱۱	-۰/۸۷	۱۶	کنترل

با توجه به جدول ۶، چون مقدار t محاسبه شده (۴/۴) از مقدار t بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و این نتیجه می‌شود که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده مقیاس همراهی

عاطفی گروه آزمایش شده‌اند و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش‌تر از گروه گواه است.

۶-۶) آموزش مهارت‌های ارتباطی بر آمیزش عاطفی زوجها تأثیر می‌گذارد

جدول ۷: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس آمیزش عاطفی

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	α	df	t (م)	t (ب)
آزمایشی	۱۶	-۲/۰۹	۱/۱۷	۰/۰۵	۳۰	۳/۶۷	۲/۰۴۲
کنترل	۱۶	-۰/۷۳	۰/۹۴				

با توجه به جدول ۷، چون مقدار t محاسبه شده (۳/۶۷) از مقدار بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و این نتیجه می‌شود که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده مقیاس آمیزش عاطفی گروه آزمایش شده‌اند و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش‌تر از گروه گواه است.

۶-۷) آموزش مهارت‌های ارتباطی در نحوه کنترل رفتار زوج تأثیر می‌گذارد

جدول ۸: معنی‌دار بودن تفاضل بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس کنترل رفتار

	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	α	df	t (م)	t (ب)
آزمایشی	۱۶	-۳/۱۲	۱/۲۹	۰/۰۵	۳۰	۴/۰۲	۲/۰۴۲
کنترل	۱۶	-۱/۳۹	۱/۱۵				

با توجه به جدول ۸، چون مقدار t محاسبه شده (۴/۰۲) از مقدار بحرانی (۲/۱۳) بزرگ‌تر است، بنابراین با سطح آلفای $P < ۰/۰۵$ فرض صفر رد می‌شود و این نتیجه می‌شود

که آموزش‌ها باعث تفاوت معنی‌داری در نمرات کسب شده در خرده‌مقیاس کنترل رفتار گروه آزمایش شده‌اند و نمرات گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش‌تر از گروه گواه است.

۷) بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق نقش مهارت‌های ارتباطی در کارآیی خانوادگی دانشجویان متأهل بررسی شد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش کارآیی خانوادگی دانشجویان متأهل شده است. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات مک‌کردی و پاولینو در ۱۹۷۸ (Goldenberg & Goldenberg, 1996)؛ باس (Boss, 1983)؛ اسکینر (Skinner, 1974)؛ بولت، (۱۹۷۰)؛ الی، گورنی و استور (۱۹۷۳)؛ لدرر و جکسون (۱۹۶۸)؛ ولز، فیگورل، مک‌نیمی (۱۹۷۵)؛ راش، باری، هارتل و سوین در ۱۹۷۴ (Epstein & Jackson, 1974) همسو است.

فرضیه اول چیزی است که به عنوان یک فرض نظری از مهارت‌های ارتباطی به کار می‌رود. مینوچین (۱۹۷۴) می‌گوید یک خانواده مؤثر خانواده‌ای است که در آن زن و شوهر بارها و بارها با همدیگر بحث و مذاکره کنند و الگوهای ارتباطی‌شان از این بحث‌ها و مذاکره‌ها شکل گیرد؛ که در این صورت داشتن الگوهای کارآمد و مؤثر می‌تواند یکی از عامل‌های مهم در بالا رفتن کارآیی خانوادگی یک زوج شود.

نتایج به دست آمده در خصوص فرضیه دوم را می‌توان به آموزش شیوه ۸ مرحله‌ای حل مشکل نسبت داد. چرا که زوج‌ها می‌توانند با بررسی مشکلات، به طور مؤثرتری آن را حل کنند. به هر حال در زندگی روزمره، هر آن ممکن است برای زن و شوهر مشکلاتی پیش بیاید. به قول گاتمن بروز مشکل مهم نیست، بلکه مهم این است که زن و شوهر چه‌گونه بتوانند با مسئله کنار بیایند (Gottman, 1994).

در خصوص فرضیه سوم می‌توان گفت که چون موضوع اصلی آموزش داده شده،

دربارهٔ ارتباط است، و چون زوجها اطلاعات بیشتری در باب ارتباط، مولفه‌های آن و نحوهٔ برقراری ارتباط مؤثرتر، به دست آورده‌اند، می‌توانند در آینده به طور موثرتری در خصوص ارتباط خودشان کار کنند.

دربارهٔ فرضیهٔ چهارم (نقش‌ها) می‌توان گفت که نقش در خانواده، به مجموعه‌ای از وظایف اطلاق می‌شود که اعضای خانواده از یک عضو انتظار دارند. مشخص کردن نقش فرد و انجام بهتر آن به کمک بحث و مذاکره به وجود می‌آید. یکی از پایه‌های نظری این تحقیق در نظریه‌های «خانواده درمانی سیستمی»، این است که زن و شوهر به مرور زمان و با مذاکره و مباحثه بی‌شماری که انجام می‌دهند، یک گروه نقش‌هایی را تعیین کرده و به ایفای آن‌ها می‌پردازند. وجود مهارت‌های ارتباطی به همسران کمک کرده است تا این هدف‌گذاری و ایفای نقش‌ها را به نحو مؤثری انجام دهند، که تأیید این فرضیه در راستای پایه‌های نظری تحقیق است.

در توجیه نتایج به دست آمده از فرضیهٔ پنجم، این نظریه مطرح می‌شود که برقراری ارتباط درست و صحیح صمیمیت عاطفی و هیجانی زوجها را افزایش می‌دهد. اگر زوجی بتوانند با روش درست با هم ارتباط برقرار کنند، نه تنها ارتباطات مؤثری با هم پیدا می‌کنند، بلکه صمیمیت بین آن‌ها را نیز افزایش می‌یابد. از طرفی افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، حساسیت آن‌ها را نسبت به هم بالا می‌برد و در نتیجه باعث می‌شود آمیزش عاطفی آن‌ها نیز بالا رود.

نکته‌ای که در فرضیه ششم مطرح شده یکی از پایه‌های نظری این تحقیق است که صمیمت باعث افزایش ارتباط موثر و ارتباط موثر به نوبه خود صمیمیت را افزایش می‌دهد. اگر زوجین بتوانند این ایده نظری را پیاده کنند که بررسی و حل مشکلات را به عنوان راهی برای در کنار هم بودن و صمیمیت تلقی کنند مسلماً هم در حوزهٔ حل مشکل و هم در حوزهٔ همراهی عاطفی و آمیزش عاطفی. کارآیی مؤثرتری خواهند داشت.

در توجیه نتایج به دست آمده از فرضیهٔ هفتم - خرده مقیاس کنترل رفتار - نیز همسرانی که مهارت‌های ارتباطی بهتری داشته باشند می‌توانند با استفاده از همین مهارت‌های

ارتباطی برای کنترل رفتارهای خود و همسرشان قدم‌های موثری بردارند. این که زوجها تا چه حد بتوانند انتظارات خودشان را از همسرشان بیان کنند، به همان میزان هم می‌توانند در کنترل رفتارهای نامطلوب همسرشان و بهبودی رفتارهای آنها موفق عمل کنند.

مک کردی و پاولینو در باب گرایش‌های اخیر در ازدواج‌درمانی و طلاق‌درمانی، آموزش ارتباط را به عنوان یک مداخله اولیه مؤثر بر مشکلات زناشویی خفیف تا متوسط، پیشنهاد کردند.

در سال‌های اخیر، درمان‌های اختلاف زناشویی، با این انتظار که چنین تغییرات رفتاری با افزایش رضامندی زناشویی ارتباط دارد، غالباً برای ترویج ارتباط روشن بین زن و شوهر طرح‌ریزی شده‌اند (Epstein & Jackson, 1978).

بارکر در ۱۹۸۶ در این باره این گونه اظهار می‌دارد که ارتباط‌های روشن، برخلاف ارتباطات پوشیده، عموماً مطلوب هستند؛ حال آن که ارتباطات پوشیده که مبهم، فریبنده و یا سردرگم‌کننده هستند، احتمال گنجی و تحریف شدن از سوی گیرنده را افزایش می‌دهند و به اضطراب می‌انجامند. اهمیت ارتباط روشن بین همسران از طرف باس نیز تأکید شده است و توسط اسکینر در ۱۹۸۲ به مثابه یکی از عمل‌کردهای سالم خانواده از گورمن و کینسکرن نقل قول شده است.

هم‌چنین اسکمل در ۱۹۹۰، وضوح بیان را به عنوان یکی از مهارت‌های ارتباطی معرفی کرده است؛ راش، باری، هارتل و سوین خاطر نشان کرده‌اند هنگامی که زن و شوهر در یک رابطه نزدیک می‌خواهند نیازهایشان را ارضا کنند، تعارض غیرقابل اجتناب است. آنها استدلال می‌کنند که ارتباط روشن لازمه حل تعارض است؛ هرچند که ممکن است ارتباط ضعیف یکی از نتایج تعارض زناشویی باشد. فقدان مبادله اطلاعات ممکن است خودش حل اختلافات و تنش‌های بین فردی را به تأخیر اندازد. احتمال دارد که ارتباط ضعیف و نارضایتی زناشویی همدیگر را تقویت کنند.

۱. بارکر، فیلیپ (۱۹۸۶). خانواده درمانی پایه. مترجمان: محسن دهقانی و زهره دهقانی. تهران: انتشارات رشد.
۲. ثنائی، باقر (۱۳۷۵). ازدواج: انگیزه ها، پرتگاهها و سلامت آن، پژوهش های تربیتی، جلد ۳ و ۴.
۳. رسولی، محسن (۱۳۸۰). رابطه بین الگوهای ارتباطی زن و شوهران دانشجوی دانشگاه تهران و الگوهای ارتباطی والدین آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه تربیت معلم.
۴. مینوچین، س. (۱۹۷۴). خانواده و خانواده درمانی. مترجم: ثنائی، باقر. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۵. مرادی، م. (۱۳۷۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباط زناشویی بر رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره دانشگاه الزهرا.
۶. مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط زناشویی و سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی بالینی. انستیتو روان پزشکی تهران.
7. Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. & Sher, T. G. (1989). "The role of cognitions in marital relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual issues." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31- 38.
8. Boss, P. G. (1983). "The marital relationship: boundaries and ambiguities". In H. I. Mc Cubbin & C. R. Figley (Eds), *stress and the family*: Vol. 1.
9. Caughlin, J. P. (2003). "Family communication standards: what counts as Excellent Family Communication and how are such standards associated with family satisfaction?." *Journal of Human Communication Research*. Vol. 29, no. 1, January 2003, 5- 40.
10. Epstein, N. & Jackson, E. (1978). "An outcome study of short term communication training with married couples." *Journal of counseling and clinical psychology*, 46, 207- 212.
11. Feltcher, G. J. O. & Simpson, J. A. (2001) "Ideal standards in close relationships". New York: Cambridge University Press.
12. Feltcher, G. J. O. & Simpson, J. A., Thomas, G., & Geles, L. (1999). "Ideals in Intimate Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 72- 89.
13. Glenn, N. D., Weaver, C. N. (1981). "The contribution of marital happiness

- to global happiness." Journal of marriage and the family, 43, 161- 168.
14. Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1996). **"Family therapy: an overview books"**. Cole Publishing Company.
 15. Gottman, J. (1994). **"What predicts divorce?"** Hillsdale. N. J: Erlbaum.
 16. Hartley, P. (1999). **"Interpersonal communication"**. Second Edition. London & New York: Routledge.
 17. Hoff, L. & Miller, W. R. (1981). **"Marriage enrichment philosophy, process & program"**. Bowie, MD: Robert, J. Brady Company.
 18. Markman, H. J. (1984). **"The longitudinal study of couples interactions: implication for understanding and predicting the development of marital distress."** Pp. 253- 281. New York: Guilford Press.
 19. Miller, P. J., Caughlin, J. P. & Huston, T. L. (2002). **"Triat expressiveness and marital satisfaction"**. Manuscript submitted for publication.
 20. Oliver, J. & miller, SH. (1994). **"Couple communication."** Journal of psychology & Christianity, Vol. 13, No. 2, 151- 157.
 21. Simpson, J. A., Feltcher, G. J. O. & Campell, L. (2001). **"The structure and function of ideal standards in close relationships"**. Blackwell handbook on social psychology: international processes (pp.86- 106).
 22. Skinner, A. C. R. (1974). **"Boudaries"**. Social work today. 5, 290- 294.
 23. Sprecher, S. & metts, S. (1989). **"Development of romantic beliefs scale and examination of the effects of gender and gender- role orientation."** Journal of social and personal relationship. 6, 387- 411.
 24. Sprecher, S., & metts, S. (1999). **"Romantic beliefs: Their influence on relationship and patterns of change over time."** Journal of social and personal relationship. 16, 834- 851.
 25. Trenholm, s. & Jensen, A. (1996). **"Interpersonal communication"**. New York: Wadsworth Publishing Company.
 26. Vangelisti, A. L. & Alexander, A. L. (2002). **"Coping with disappointment in marriage: when partners standards are unmet"**. (pp. 201- 227). New York: Cambridge University Press.