

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی در تعارضات زناشویی و سخت روی، دانشجویان زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

قربان فتحی اقدام¹

دکتر فرهاد جمهری²

چکیده:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی و سخت رویی در زنان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات می‌باشد آزمودنی‌های این پژوهش 32 نفر از دانشجویان زن متأهل دانشگاه هستند که با نمونه‌گیری در دسترس (داوطلبانه) گزیده شده اند و شرط ورود آزمودنی‌ها این بود که حداقل دو سال از ازدواج شان گذشته باشد. ابزارهای تحقیق عبارتست از: پرسش‌نامه تعارضات زناشویی و آزمون بررسی دیدگاه‌های شخصی (سخت رویی) که با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایائی آنها به ترتیب 0/86 و 0/82 به دست آمد. طرح پژوهشی، طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. ابتدا برای هر دو گروه پیش آزمون اجرا گردید، سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های ارتباطی) به گروه آزمایشی ارائه گردید و پس از اتمام برنامه آموزشی پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش تعارضات زناشویی شده و در خرده مقیاس‌های همکاری، همسو شدن در کارهای مالی، رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و واکنش‌های هیجانی تفاوت معناداری دیده شد ($p < 0/05$) و آموزش مهارت‌های ارتباطی در سخت رویی زنان تأثیری نداشت و تفاوت معنی داری دیده نشد.

¹ دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات،
گروه روان شناسی عمومی تهران، ایران.

fathi4468@yahoo.com

² استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

کلید واژه‌ها:

مهارت های ارتباطی، تعارض های زناشویی، سخت رویی

مقدمه:

به دنبال تحقیق در مورد نحوه ارتباط در خانواده و گسترش رویکرد سیستمی در مناسبات زوجی بسیاری از متخصصان ازدواج به دنبال مشخص کردن تفاوت بین ارتباط سازنده و ارتباط مخرب بوده تا بدین وسیله الگوی مطلوب و ایده آلی برای بهبود روابط زوجین پیدا کنند.

دوام و پایداری ازدواج، مستلزم عشق و احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است. ارتباطات خوشایند و موثر زوجین با همدیگر می‌تواند در تقویت این احساسات موثر باشد. مهارت‌های ارتباطی که توانایی‌های اختصاصی هستند به افراد کمک می‌کنند تا در پیام‌هایی که به صورت نمادین به شخص دیگر می‌رسانند با کفایت عمل می‌کنند و احساسات مثبت و لذت بخشی در طرف مقابل ایجاد نمایند (کارنی و برادبری^۱، 2000، نقل از خجسته مهر 1387). تعاملات منفی با کاهش جنبه‌های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه، احتمال طلاق را افزایش می‌دهد.

زوجینی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد. و این خود یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمیت در رابطه می‌باشد (جوهانسون^۲ 2003، نقل از خوشکام، 1386).

سخت‌رویی نیز حالتی تسریع کننده در سلامتی داشته و تداوم سازگاری را به دنبال دارد در سال‌های اخیر توجه زیادی به سخت رویی به

¹ Kareny and Bradbury

²Johanson

عنوان یک عامل تعدیل کننده استرس بر روی سلامتی شده است. کوباسا (1979) اظهار داشته است که افراد دارای ویژگی سخت‌رویی در شرایطی استرس زاد سالم‌تر باقی می‌مانند و کمتر مضطرب و برافروخته و دچار استرس شده و بیمار می‌شود. فرض کلی بر این است که مولفه‌های سه گانه سخت‌رویی یا هر کدام به تنهایی و یا ترکیبی از آن می‌تواند بر میزان آسیب‌پذیری فرد در مواجهه شدن با موقعیت‌های فشارزا موثر باشد (جمهری، 1381).

یالسین^۱ (2007) به 28 زوج که از طریق فراخوان روزنامه، برای آموزش مهارت‌های ارتباطی ثبت نام کرده بودند، مهارت‌های ارتباطی را آموزش داد، بعد از پایان دوره، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل سازگاری زناشویی بالاتری را گزارش دادند. ریچ و همکاران^۲ (2003) در تحقیقی به تعدادی از خانواده‌ها، مهارت‌های ارتباطی را آموزش دادند، نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط با زوج بهبود مهارت‌های حل مسئله شد.

کلاین و استافورد^۳ (2004) نقل از خجسته مهر و همکاران، (1386) رابطه مهارت‌های ارتباطی وجود روانی - عاطفی خانواده را در 396 دانشجوی متاهل بررسی کردند. نتایج بررسی آن‌ها نشان داد بین استفاده از مهارت‌های ارتباطی و احساس خوشبختی زوجین رابطه وجود دارد و زوجین با استفاده از مهارت‌های ارتباطی احساس علاقه و رضایت بیشتری را نشان دادند. رونان، دریر^۴ (2004) به 12 زوج مراجعه کننده به دادگاه برنامه‌های کاهش خشونت، شامل کنترل خشم، مهارت‌هایی برای برخورد با تعارض شدید و مهارت‌های حل مسئله را آموزش دادند. نتیجه نشان داد وقتی زوجین از مهارت‌های ارتباطی موثر استفاده می‌کنند. تعارض کمتری را تجربه می‌کنند اما

^۱ yalchin

^۲ Riesch. S.k, alt

^۳ Ronan & Dreer

^۴ Kline & Staford

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی ...

وقتی از مهارت‌های ارتباطی موثر استفاده نمی‌کنند سطح بالاتری از تعارض مخرب را تجربه کردند. پژوهش‌های اولیورمیسر (1994) نقل از صلاحیان (1387) نشان داد زوج‌های متعارض سال‌هایی را به علت نداشتن مهارت‌های ارتباطی به طور ناکارآمد پی کرده‌اند، آنها فکر می‌کردند که مشکل آنها مسائل جنسی، مالی یا وابستگی است ولی منشاء بیشتر مشکلات آنها فقدان برقراری ارتباط مناسب و هدایت کردن موضوع به نحوی موثر بود.

شواهد فراوانی گویای آن است که همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند در زمینه مهارت‌های ارتباطی دچار نواقصی بوده و درگیر ارتباطی بی‌حاصل داشتند. گاتمن (2004)¹، برنشتاین² و همکاران (1983) فینجام³ (2003)، کریستنس و هیوی⁴ (1999)، دیروهالفورد⁵ (1998)، استوارت⁶ (1980)، لانگ⁷ (1999)، و ماتسون، کریستنسن انگلند⁸ (1990)، نقل از خوشکام 1386 و وامپلز⁹ و اسپرانکل¹⁰ (1980) نقل از قمری (1386) نشان دادند که همسرانی که در برنامه‌های مهارت‌های آموزشی و ارتباطی شرکت نمودند احساس رضایت بیشتری در زندگی زناشویی داشته، موجب افزایش سطح همدلی و رضایتمندی از رابطه شده و بر سبک ارتباطی و کیفیت زناشویی موثر بوده و تاثیرات مثبتی بر ادراک زوجین در خود ارزیابی زندگی زناشویی داشته است. مارکمن و همکاران¹¹ (2003) در گزارشی در زمینه‌ی ارزیابی برنامه پیش‌گیری از درمانده‌گی زناشویی با آموزش کنترل تعارض و ارتباط نشان دادند که همسران آموزش دیده به سطوح بالاتری از

¹Gottman

² Bornsetein

³ Fincham

⁴ Christensen & Heavey

⁵ Halford

⁶ Stewart

⁷ long

⁸ Mattson & christensen & Enyland

⁹ Wampler

¹⁰ Sprenkel

¹¹ Markman, H.J.,Halfork,wokalt

مهارت‌های ارتباطی مثبت و سطوح پایین‌تری از مهارت‌های ارتباطی منفی و خشونت دست یافتند.

خجسته مهر و همکاران (1387) در پژوهشی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز را بررسی نمودند نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده متقابل و کاهش الگوی ارتباطی توقع - کناره گیری و الگوی اجتنابی متقابل می‌شود.

حسینیان (1384) در پژوهشی اثر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی را بررسی کرد و نتایج نشان داد میانگین‌های دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری با هم داشت هم چنین داده‌های کیفی به دست آمده سودمند بودن آموزش مهارت‌های حل تعارض را در کاهش تعارضات زناشویی زنان را نشان داد.

در پژوهشی (جاد کینز، 2001) و جادکینز و همکاران، 2005 نقل از همتی راد، 1385)، رابطه سخت‌رویی و استرس را مورد بررسی قرارداد در این پژوهش مولفه‌های سخت‌رویی و پرسشنامه موقعیت‌های استرس‌زا بررسی شد و نتایج نشان که در پس آزمون میزان سخت‌رویی، تعهد و چالش افزایش یافته بود و مولفه کنترل کاهش نشان می‌داد و افرادی که سخت‌رویی بالاتری دارند، دارای استرس پائین‌تری داشته و این با مهارت‌های مقابله‌ای و رضایت شغلی افراد در ارتباط می‌باشد.

در مطالعه‌ای هانتون، اوانز و نیل، 2003، نقل از طیبی 1386)، اثرات سخت‌کوشی و زیر مولفه‌هایش و سطح مهارت را بر اعتماد به نفس و جهت‌گیری اضطراب از ورزشکاران، بررسی کردند و نتایج نشان داد که ورزشکاران نخبه دارای سخت‌کوشی بالا، شدت نگرانی کمتر و تفسیرهای ماهرانه‌تری از نگرانی و اضطراب بدنی دارند.

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی ... مدی، سالواتور؛ براوکوسابا¹، 2006). در مطالعه ای به منظور بررسی ارتباط سخت‌رویی و دینداری با افسردگی و خشم، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های سخت‌رویی، دینداری و دیگر متغیرها را پرکردند و نتایج نشان داد که در مقایسه با دینداری، سخت‌رویی بطور جامعتری با افسردگی و خشم ارتباط منفی داشته و یا مکانیسم‌های کنار آمدن و ارتباط اجتماعی رابطه مثبت دارد.

(ویلیافر و وایب، 2004، نقل از طیبی 1386)، نشان داد که سخت‌رویی با متغیرهای کنارآمدن سازگارانه رابطه مثبت و با متغیرهای کنارآمدن ناسازگارانه رابطه منفی دارد و نیز تمرکز بر مشکل، جستجوی حمایت و کنار آمدن اجتنابی در رابطه استرس - بیماری - میانجیگری می‌کنند و مولفه‌های تعهد و کنترل بیشترین همبستگی را با متغیرهای کنارآمدن، داشته و اثرات سخت‌رویی همواره در مردان مشاهده شده است.

(طیبی، 1386) در پژوهشی به بررسی اثربخشی سخت‌رویی بر سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی پرداخت بعد از 10 جلسه آموزش سخت‌رویی، نتایج آماری نشان داد که سخت‌رویی به طور معنی‌داری باعث افزایش سازگاری کلی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان شده است اما در مورد سازگاری آموزشی تاثیر معنی دار نداشته است.

مطالعه پژوهشی اگوستس دوتیر، 1984، نقل از همتی راد، 1385) نشان داده است افراد سخت‌رو در مقایسه با افراد غیر سخت‌رو، درصد بیشتری از تجارب زندگیشان را مثبت و کاملاً تحت کنترل گزارش دادند و تمایل دارند رویدادهای استرس‌زاد زندگی را به شیوه‌های کمتر استرس‌زا ارزیابی کنند.

قمری (1385) در پژوهشی نتیجه گرفت زنان غیرسخت‌رو در مقایسه با زنان سخت‌رو به طور معناداری، تجارب زندگی را نامطلوب‌تر ارزیابی

¹ Maddi, Salvator, Brow, Kosaba

کردند و همچنین عقیده داشتند هر کدام از رویدادهای منفی تلاش زیادی را برای سازگاری طلب می‌کند.

برنامه‌ی مهارت آموزی این پژوهش، برگرفته از اصول و شیوه‌های رفتار درمانی شناختی با تاکید بر مهارت‌های کاهش تعارض و افزایش سخت‌رویی است. فرض اصلی این رویکرد این است که همسران، نیازمند روش‌ها و مهارت‌هایی برای حل تعارض‌ها، کنترل اثرات منفی آن، مقاومت در برابر مشکلات و سخت‌کوشی هستند.

هدف این پژوهش پیشگیری از درماندگی زناشویی، کاهش تعارض و کمک به همسران است تا بتوانند با به کارگیری شیوه‌های مناسب فنون ارتباطی و یافتن راه‌حل‌های منطقی در موقعیت‌های مشکل آفرین به تعارض‌های زندگی غلبه نموده و مقاومت خود را افزایش داده و روند زندگی خویش را بهبود ببخشند.

از آنجا که پژوهش‌ها نشان داده است که برنامه مهارت آموزی بر پیشگیری از طلاق و افزایش رابطه تاثیر دارد (لمپ سون 2002 نقل از حسینیان 1384).

در این پژوهش فرضیه‌های اصلی عبارتند از: 1- آموزش مهارت‌های ارتباطی، تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهند. 2- آموزش مهارت‌های ارتباطی در سخت‌رویی زنان متاهل تاثیر دارد.

فرضیه‌های فرعی پژوهش براساس زمینه‌های سنجش شده در پرسشنامه تعارض‌های زناشویی چنین است:

- آموزش مهارت‌های ارتباطی، همکاری همسران را افزایش می‌دهد.
- آموزش مهارت‌های ارتباطی، واکنش‌های هیجانی را کاهش می‌دهد.
- آموزش مهارت‌های ارتباطی، پیوند جنسی همسران را بهبود می‌بخشد.
- آموزش مهارت‌های ارتباطی، حمایت جویی از فرزندان را در برابر همسر کاهش می‌دهد.

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی ...

-آموزش مهارت های ارتباطی، پیوندهای فردی هر کدام از همسران را با خویشاوندان خود کاهش می دهد.

-آموزش مهارت های ارتباطی، پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان خود را افزایش می دهد.

-آموزش مهارت های ارتباطی، جداکردن کارهای مالی از یک دیگر را کاهش می دهد.

فرضیه های فرعی پژوهش بر اساس زمینه های سنجش شده در مقیاس سخت رویی چنین است .

-آموزش مهارت های ارتباطی در متغیر تعهد از خرده مقیاس های سخت رویی در زنان متاهل تاثیر دارد.

-آموزش مهارت های ارتباطی در متغیر مبارزه طلبی از خرده مقیاس های سخت رویی در زنان متاهل تاثیر دارد.

-آموزش مهارت های ارتباطی در متغیر کنترل از خرده مقیاس های سخت رویی در زنان متاهل تاثیر دارد.

طرح پژوهش، طرح تحقیق حاضر از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. ابتدا برای هر دو گروه پیش آزمون اجرا گردید. سپس مداخله آموزشی به گروه آزمایشی ارائه گردید و پس از اتمام برنامه آموزشی، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان متاهل زن می باشد که در سال تحصیلی 1388-89 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بوده اند.

در این پژوهش، ابتدا از جامعه مورد مطالعه یک دانشکده بصورت تصادفی انتخاب رشته و سپس از بین دانشجویان این دانشکده (بدون توجه به رشته) دانشجویان متاهل زن جهت شرکت در کلاس آموزش مهارت ارتباطی ثبت نام کردند. در مجموع 39 دانشجوی جهت شرکت در کلاس های آموزشی به فراخوان محقق پاسخ دادند که 7 نفر آنها فاقد شرایط شرکت در کلاس بودند و

تعداد 32 دانشجو بصورت تصادفی در گروه‌های برابر آزمایشی و کنترل جایگزین شود با توجه به وجود محدودیت‌های زمانی، مالی و مکانی و اداری، امکان بررسی نمونه تصادفی انتخاب شده از کل جامعه وجود نداشت و نمونه‌گیری بصورت داوطلبانه انجام پذیرفت.

روش:

موضوع جلسه های آموزشی و تمرین های علمی آن در 7 جلسه 2 ساعته تنظیم گردید به طوری که نیمی از وقت هر جلسه آموزش مهارت ها و تکنیک های ذکر شده برای پر بار سازی ارتباط مناسب شد و نیمه دوم جلسه به تمرینات مربوط به موضوع آموزشی اختصاص یافت و در پایان هر جلسه تکالیفی جهت اجرا در منزل ارائه شد. شرح جلسات آموزشی مهارت های ارتباطی به شکل زیر است:

جلسه اول شامل برقراری ارتباط، معارفه اعضای گروه با همدیگر، آشنایی با اهداف آموزش قوانین و روند کار جلسات و بررسی انتظارات از برنامه آموزشی

جلسه دوم با هدف آشنایی شرکت کنندگان با مشکلات معمول در خانواده آموزش مهارت خودآگاهی و توجه به خود و بررسی موانع ارتباطی در آنان، بیان مشکلات توسط شرکت کنندگان و آموزش راهبرد خودآگاهی جهت بکارگیری در هنگام ایجاد مشکلات بین فردی

جلسه سوم با هدف آشنایی شرکت کنندگان با مهارت های گیرنده و فرستنده پیام، شناسایی اشکالات فرستنده و گیرنده پیام، شناسایی عوامل مزاحم در ادراک پیام و تمرین آن در کلاس.

جلسه چهارم با هدف آموزش مهارت های گوش دادن موثر و مهارت صحبت کردن، شناسایی عوامل محل در گوش دادن فعال، ابراز احساسات و تمرین در نحوه صحبت نمودن هدفمند و مدون

جلسه پنجم با هدف شناسایی تعارض و عوامل موثر در آن، آشنایی شرکت کنندگان با مدیریت اثر بخش تعارض، شناسایی علایق مشترک و احترام گذاشتن به علائق فردی و شناسایی الگوهای ناموفق حل تعارض و آموزش مطرح کردن نقش انتظارات را غیرواقع بینانه در ایجاد و تعارض و مدیریت اثربخش بر تعارض

جلسه ششم با هدف آشنایی شرکت کنندگان با مفهوم سخت‌رویی، آموزش افزایش سخت‌رویی شناسایی مولفه‌های سخت‌رویی برای شرکت کنندگان و نقش آن در مقاومت در مشکلات بین‌فردی، تمرین عملی در کلاس آموزشی

جلسه هفتم شامل جمع‌بندی مباحث انجام شده نتیجه‌گیری و پاسخ، سوالات و اجرای پس‌آزمون بود.

پرسشنامه تعارض‌های زناشویی - پرسشنامه تعارض زناشویی ابزاری 42 سوالی است که برای سنجش تعارض‌های زناشویی ساخته شده است و هفت بعد از تعارض‌ها را می‌سنجد: کاهش همکاری، کاهش پیوند جنسی، افزایش به‌واکنش‌های هیجانی، افزایش حمایت‌جویی از فرزندان؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان به‌جداکردن امور مالی از یکدیگر،

این پرسشنامه بر روی گروهی 111 نفری متشکل از 53 مرد و 58 زن که برای رفع تعارض‌های زناشویی خود به مراجع قضایی و یا مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند و نیز یک گروه 108 نفری زوج‌های عادی متشکل از 53 مرد و 55 زن از دو دانشگاه در تهران و کارمندان دیپلمه و زیردیپلم آموزش و پرورش تهران اجرا شده است. مشخصات مشترک کلیه این زن و شوهرها عبارت از داشتن حداقل 2 سال زندگی مشترک، حداقل 25 سال سن و سوادخواندن و نوشتن است. میانگین و انحراف استاندارد نمره کل کرد. دارای تعارض‌های زناشویی و گروه کنترل به ترتیب 105/06 (21/28 و 58/18) (11/77) بوده است.

اعتبار و روایی پرسش‌نامه: برای سنجش روایی این پرسشنامه، می‌توان به روایی محتوایی آن استناد کرد که توسط گروهی از کارشناسان و استادان راهنما و مشاور، بررسی و تایید شده است (قمری، 1386).

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی ...

برای سنجش روایی محتوایی، همبستگی هر پرسش با کل نمره های آزمون در هر مقیاس برآورده شد در مرحله پایانی تحلیل مواد آزمون، از 55 پرسش اولیه، 42 پرسش که با کل نمره همبستگی معنادار داشت باقی ماند. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه 0/53 و برای هفت خرده مقیاس آن چنین است

هم کاری، 0/30؛ پیوند جنسی، 0/50؛ واکنش های هیجانی، 0/73؛ حمایت جویی از فرزند (ان)، 0/60، پیوندهای فردی با خویشاوندان خود، 0/64؛ پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان خود، 0/64؛ و جداکردن کارهای مالی از یکدیگر، 0/51.

هم چنین، در هنجارهایی دوباره ی پرسش نامه تعارض زناشویی توسط دانش (1383) که از یک گروه نمونه 30 نفری بصورت تصادفی استفاده کرده است. وی آلفای کرونباخ را برای کل پرسش نامه 0/73 و برای هفت خرده مقیاس آن چنین به دست آمد:

کاهش همکاری، 0/73؛ کاهش رابطه جنسی، 0/60؛ افزایش واکنش های هیجانی، 0/74؛ افزایش جلب حمایت فرزند(ان)، 0/82، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، 0/65؛ افزایش رابطه با خویشاوندان خود، 0/81؛ و جداکردن امور مالی از یکدیگر، 0/69.

در پژوهش حاضر ضرایب پایانی (آلفای کرونباخ) در تعارض های زناشویی برای کل نمونه، 0.86 بدست آمده است.

نخستین بار کوباسا (1979، نقل از جمهری، 1381) به مطالعه نقش سخت رویی در ارتباط بین استرس و بیماری پرداخت. کوباسا در سلامت پرسش نامه سخت رویی سعی کرده است که ترکیبی از اندازه گیری عینی و گزارش شخصی را ملاک قرار دهد. وی اطلاعات خود را از صاحب نظران جمع آوری کرد.

نتایج بدست آمده مورد تحلیل قرار گرفت و سرانجام مولفه‌های تعهد، کنترل و چالش به دست آمد که مبنای اصلی برای تدوین پرسشنامه‌های سخت رویی قرار گرفت (کوباسا، نقل از جمهری، 1381).

آزمون نسل سوم سخت رویی کوباسا یک پرسشنامه 50 آیتمی است که شامل خرده تستهای چالش (17 سوال) تعهد (16 سوال) و کنترل (17 سوال) می باشد که براساس مقیاس لیکرت شکل گرفته است. این آزمون سخت رویی توسط قربانی (1373) ترجمه و روایی و محتوایی آن محاسبه شده و نتیجه نشان می دهد که مولفه‌های سخت رویی یعنی کنترل، تعهد و چالش به ترتیب هر یک از ضرایب پایانی 0/70 و 0/52 و 0/52 برخوردارند و این ضرایب برای کل صفت سخت رویی 0/75 محاسبه شده است (جمهری، 1381)، در مطالعه دیگری که توسط مدی (1994، نقل از جمهری، 1381) صورت گرفته است براساس آلفای کرونباخ ثبات درونی این آزمون بصورت زیر بدست آمده است.

کنترل، 0/84؛ تعهد، 0/75؛ چالش، 0/71، در پژوهش حاضر ضرایب پایانی (آلفای کرونباخ) در سخت رویی برابر کل افراد نمونه 0/82 به دست آمده است.

یافته ها:

در این پژوهش، یافته‌های پژوهش از طریق تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شده است.

فرضیه 1: آموزش مهارت‌های ارتباطی، تعارضات زناشویی را کاهش

می‌دهد

جدول 1 تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین تعارضات

زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

| سطح معناداری | f | مجموع مجزورات | df | مجموع مجزورات | شاخص آماری منابع تغییر |
|--------------|-------|---------------|----|---------------|------------------------|
| 0/001 | 14/04 | 2627/05 | 1 | 2627/05 | گروه آزمایش و گواه |

چنانچه در جدول 1 مشاهده می‌شود میزان F به دست آمده از مقایسه میانگین تعارضات زناشویی بین دو گروه تفاوت معناداری در سطح خطای از یک صدم $R < 0/01$ نشان می‌دهد که می‌توان گفت میزان تعارضات زناشویی، تحت تاثیر جلسات آموزشی در گروه آزمایشی کاهش معناداری داشته است پس فرضیه صفر رد و با اطمینان 99٪ فرضیه پژوهش پذیرفته می‌شود.

جدول 2 میانگین نمره های خام متغیرهای تعارض زناشویی در گروه آزمایشی و گواه

| گروه گواه | | گروه آزمایش | | گروه ها |
|-------------|--------------|-------------|--------------|--|
| پس آزمون | پیش آزمون | پس آزمون | پیش آزمون | شاخص های آماری ابعاد تعارض زناشویی |
| 21/31 | 19/68 | 18/81 | 22/06 | هم کاری |
| 17/18 | 17/93 | 16/31 | 18/75 | پیوند جنسی |
| 32/37 | 32/12 | 26/56 | 33/25 | واکنش های هیجانی |
| 18/37 | 18/81 | 19/06 | 19/31 | حمایت جویی از فرزند (ان) |
| 26/18 | 27/31 | 25/56 | 27/12 | پیوندهای فردی با خویشاوندان خود |
| 25/93 | 26/18 | 24/12 | 25/37 | پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان خود |
| 26/68 | 26/5 | 24/31 | 27/5 | جداکردن کارهای مالی از یکدیگر |

میانگین نمره های خام تعارض زناشویی دو گروه آزمایشی و گواه در جدول 2 آمده است همچنان که دیده می شود، میانگین نمره های دو گروه در پیش آزمون تفاوت چندانی با هم ندارند ولی در پس آزمون، میانگین نمره های خام تعارض های زناشویی در گروه آزمایشی کاهش داشته است.

جدول 3 تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین فرده مقیاسهای

تعارض در گروههای آزمایش و گواه

| سطح معناداری | F | مجموع مجزورات | df | مجموع مجزورات | شاخص های آماری ابعاد تعارض |
|--------------|-------|---------------|----|---------------|--|
| 0/017 | 6/37 | 31/60 | 1 | 31/60 | هم کاری |
| 0/001 | 23/24 | 278/48 | 1 | 278/48 | واکنش های هیجانی |
| 0/319 | 1/03 | 6/11 | 1 | 6/11 | پیوند جنسی |
| 0/677 | 0/177 | 2/1 | 1 | 2/1 | حمایت جویی از فرزندان (ان) |
| 0/436 | 0/623 | 2/25 | 1 | 2/25 | پیوند ها فردی باخویشاوندان خود |
| 0/033 | 5/03 | 17/11 | 1 | 17/11 | پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر ودوستان خود |
| 0/012 | 7/26 | 75/9 | 1 | 75/9 | جداکردن کارهای مالی از یکدیگر |

تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین خرده مقیاس های تعارض در گروه های آزمایش و گواه در جدول 3 نشان می دهد در میانگین نمره های همکاری، واکنش های هیجانی، جدا کردن امور مالی و کاهش رابطه با خویشاوندان همسر، تفاوت معناداری وجود دارد و فرضیه پژوهش پذیرفته شده است و در میانگین نمره های افزایش جلب حمایت فرزند، پیوند جنسی و پیوندهای فردی با خویشاوندان خود در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود ندارد.

فرضیه 2: آموزش مهارت های ارتباطی در سخت رویی زنان متأهل تأثیر دارد.

جدول 4 تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین فرده مقیاسهای

سفت رویی در دو گروه آزمایش و کنترل

| شاخص های آماری ابعاد سخت رویی | مجموع مجذورات | df | مجموع مجذورات | F | سطح معناداری |
|----------------------------------|------------------|----|------------------|-------|-----------------|
| تعهد | 99/29 | 1 | 99/29 | 5/19 | 0/030 |
| کنترل | 3/13 | 1 | 3/13 | 0/123 | 0/728 |
| مبارزه طلبی | 3/85 | 1 | 3/85 | 0/193 | 0/663 |

تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین نمره‌های خرده مقیاسهای سخت‌رویی در گروه‌های آزمایشی و گواه در جدول 4 نشان داد در میانگین نمره تعهد، تفاوت معناداری در سطح خطای پنج صدم ($F=5/19$ و $p < 0/05$) دیده می‌شود و می‌توان گفت میزان میانگین متغیر تعهد تحت تاثیر جلسات آموزشی در گروه آزمایشی تغییر معناداری داشته است. و فرضیه پژوهش با اطمینان 95 درصد پذیرفته می‌شود و در میانگین نمره‌های متغیر کنترل و متغیر مبارزه طلبی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول 5 میانگین نمره های خام متغیرهای سفت رویی در گروه آزمایشی و گواه

| گروه گواه | | گروه آزمایشی | | گروه ها |
|-----------|-----------|--------------|-----------|--------------------------------------|
| پس آزمون | پیش آزمون | پس آزمون | پیش آزمون | شاخص های آماری مولفه های سخت رویی |
| 31/81 | 31/44 | 30/31 | 34/44 | تعهد |
| 33/88 | 34/81 | 34/06 | 36/87 | کنترل |
| 23/5 | 24/62 | 23/75 | 22/56 | چالش طلبی |

میانگین نمره‌های خام سخت‌رویی دو گروه آزمایش گواه در جدول 5 آمده است؛ چنانچه دیده می‌شود. میانگین نمره‌های میانگین نمره‌های دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چندانی با هم ندارند و در پس‌آزمون مولفه تعهد از سخت رویی تغییر محسوسی کرده است.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج پژوهش نشان داد، بین زنان متاهلی که مهارت های ارتباطی را آموزش دیده اند (گروه آزمایش) و زنانی که مهارت های ارتباطی را آموزش ندیده اند (گروه گواه) از لحاظ تعارضات زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنی که آموزش مهارت های ارتباطی موجب کاهش تعارضات زناشویی شده است در راستای تایید این نتیجه، پژوهش های متعدد نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی نگرش افراد را متاثر ساخته و بر کارآمدی آنها می افزاید.

کریستنس وهیوی (1999). دیروهاالفورد، (1998)، در پژوهشی نشان دادند همسرانی که در برنامه های مهارت آموزشی شرکت کرده اند رضایت بیشتری در زندگی زناشویی خود گزارش نموده اند ریچ و همکاران، (2003)، لانگ (1999)، ماتسون، کریستن و انگلند (1990). وامپلر و اسپرانکل، (1980) هالفورد و همکاران (2003)، مارکمن و همکاران، (2003) در پژوهش های خود تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی را بر کاهش درماندگی زناشویی، تاثیر مثبت بر سبک های ارتباطی زوجین، کنترل تعارض، افزایش رضایت مندی، افزایش سطح همدلی زوجین و افزایش سازگاری زناشویی را نشان دادند.

همچنین نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات فولکمر و داوی (2005)، راسپاس (2005)، هارولدو همکاران، (2004). گریف و دیبروینی، (2000)، هالفورد و همکاران، (2000)، حسینی (1383). حسینیان (1384). و قمری (1386) همخوان می باشد بنابراین می توان گفت آموزش مهارت ها هابر پیش گیری از طلاق، حل تعارض ها و افزایش رابطه تاثیر دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت زنانی که در تعارضات زندگی می افتند راهبرد منطقی و مشخصی برای خروج از این تعارضات ندارند. آموزش ارتباط به آنها کمک می کند تا راه های پاداش دهنده تری برای برخورد با تعارضات زندگی خود در پیش گیرند. بر پایه رویکرد شناختی - رفتاری، اسنادها انتظارات و باورهای منفی زیادی وجود دارد که مانع برقراری ارتباط اثربخش

می‌شود. مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا دلایل زیربنایی تعارض مخرب خود را شناسایی کرده و از شیوه‌های سازنده تری برای برخورد با آن استفاده کنند. در واقع آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا پیام‌های خود را با دقت بیشتر، موثرتر و کارآمدتر منتقل کنند.

تمرین اصولی این مهارت‌ها موجب می‌شود تا افراد این عادت را به گنجینه رفتاری خود اضافه نموده و در موقعیت‌های کشمکش‌زا از شیوه‌های سازنده‌تری استفاده کنند.

یادگیری مهارت‌های ارتباطی منجر به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی می‌شود افزایش تبادلات رفتاری مثبت نیازهای عاطفی همسران را ارضا کرده و باعث ایجاد احساس مثبت نسبت به یکدیگر می‌شود در رفتارهای منفی تغییر نگرش ایجاد می‌شود.

با توجه به اهداف تحقیق برای تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش ابعاد مختلف تعارض زناشویی، یافته‌های پژوهش فرضیه فرعی نخست را مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش هم‌کاری با همسر در حل مسائل روزمره تأیید شد. یکی از روش‌های حل مشکلات زناشویی توجه به نرمش‌پذیری است. اگر قواعد زناشویی که برآمده از باورها و ارزش‌ها است خیلی سخت باشد زوجین نمی‌توانند همچون دو یار هم تراز عمل کنند یعنی به جای آن که درصد مهار تعارض برآیند و آن را به روش‌های گوناگون مانند گفتگو، گوش دادن به سخن دیگری، و نمایش احساس‌های آسیب دیده کاهش دهند، به شیوه‌ای نامستقیم ناخشنودی خود را از دیگری نشان می‌دهند.

فرضیه فرعی دوم را مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش واکنش‌های هیجانی تأیید می‌کند که با یافته‌های پژوهش‌های قمری (1386) و حسینیان (1384) همخوانی دارد.

فرضیه فرعی سوم مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود پیوندهای جنسی تأیید نشده است در مورد همسرانی که اختلال جنسی خاصی

مقایسه اثر برفشی آموزش مهارت های ارتباطی ...
دارند آموزش های ارتباطی تاثیر گذار نبوده و میتوان اینگونه تحلیل نمود که به علت محدودیت های فرهنگی، عدم آگاهی، خودسانسوری، اهمیت ندادن به مسائل جنسی و عدم توجه مردان به مسائل جنسی به این آموزشهای محدود تاثیری بر زوجین ندارد.

فرضیه چهارم، که تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر کاهش روی آوردن به فرزندان برای حمایت خواستن از آنان بود در این پژوهش تایید نشد تبیین احتمالی چنین نتیجه ای این است که زنان شرکت کننده در این پژوهش مورد حمایت فرزندان خود بودند و با آنان مشکل ارتباطی نداشتند.

فرضیه فرعی پنجم مبنی بر تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی در هم سو شدن در کارهای مالی در این پژوهش تایید شد. یافته های نوئی^۱، 2000 به نقل از حسینیان (1384). نشان داد که ناهم سویی درباره هزینه کردن پول از علل تعارض زناشویی است.

از سوی دیگر، تعارض های زناشویی در زن و شوهر ناامنی پدید می آورد و هر کدام تلاش می کنند با حفظ توان مالی و پس انداز شخصی این ناامنی را کاهش دهند. آموزش مهارت های گفتگو و حل مساله می تواند به آن در رسیدن به هم سویی مالی یاری کند.

فرضیه فرعی ششم، که در آن آموزش مهارت های ارتباطی بر کاهش پیوندهای فردی همسران با خویشاوندان خود موثر داشته شده بود در این پژوهش تایید نشد. شاید سنتی بودن بافت جامعه آماری را بتوان از دلایلی برشمرد که تفاوت میانگین نمره ی پیوندهای فردی همسران با خویشاوندان خود را در گروه آزمایش و گواه معنادار نمی سازد.

هنگامی که در خانواده مشکلی پدید می آید، خانواده ی زن یا شوهر تلاش می کنند با پشتیبانی بیش از اندازه از فرزندان خود به نیاز عاطفی فرزند

¹ Nwoye

پاسخ گفته و مشکل را حل نمایند که نتیجه آن دوری بیش تر زن و شوهر از همدیگر شده و آنان را به خانواده‌ای اصلی نزدیک تر کنند.

فرضیه فرعی هفتم مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش پیوندهای خانوادگی همسران با خویشاوندان همسر و دوستان تایید می‌شود. یافته‌های پژوهش جونز¹ (1992) نیز نشان داده است که با افزایش تعارض، پیوندهای خانوادگی با دوستان مشترک کاهش می‌یابد. افزایش تعارض، پیوسته گی با خانواده اصلی را افزایش می‌دهد و تنهایی زن یا شوهر را بیش تر می‌کند بینش درست به پیوسته گی و جدایی از خانواده اصلی، افزون بر آموزش مهارت های گفت و گو درباره ی فراوانی آمد و شد و هم رای شدن در این زمینه موثر و سازنده خواهد بود.

فرضیه دوم این پژوهش با عنوان «آموزش مهارت‌های ارتباطی در سخت رویی زنان متأهل تأثیر دارد» مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد بین زنانی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را دیده‌اند (گروه آزمایشی) و زنانی که آموزش مهارت‌های ارتباطی را ندیده‌اند (گروه گواه) تفاوت معناداری وجود ندارد. به این معنا که آموزش مهارت های ارتباطی موجب افزایش سخت‌رویی نمی‌شود بررسی خرده مقیاس‌های سخت‌رویی نشان داد در مولفه تعهد، میزان تعهد، تحت تاثیر جلسات آموزشی در گروه آزمایشی تغییر معناداری داشته است ولی مولفه کنترل و چالش طلبی تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد.

نتایج پاره‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که سخت رویی تاثیر چندانی بر روی سلامت زنان ندارد تحقیقات هالاها و موس و وایپ (1992) نشان داد اثرات تعدیل کننده سخت رویی بر روی استرس در بین زنان کمتر مشاهده می‌شود تا در بین مردان، رابرت و همکاران (1990 نقل از همتی راد، 1385) در پژوهشی در مورد 122 زن مبتلا به آرتریت روماتوئید نشان دادند سخت‌رویی با تعداد افراد موجود در سیستم حمایت اجتماعی، رضایت از حمایت اجتماعی

¹ Jones, D.d

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی ...

و بهزیستی روان شناختی ارتباط مثبت دارد و سخت‌رویی به تنهایی تاثیر زیادی ندارد در تبیین احتمالی عدم تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان این گونه تحلیل نمود که اولاً مقیاس کنونی سخت‌رویی ابزار مناسبی برای اندازه‌گیری این سازه در بین زنان نیست و مقیاس سخت‌رویی بر اساس نمونه‌ای از مدیران مرد ساخته شده است.

همچنین جنسیت می‌تواند به عنوان یک متغیر ارزشمند در گسترش نظریه سخت‌رویی مورد توجه قرار گیرد عدم تغییر ضربان قلب زنان به هنگام ارزیابی تکلیف تهدید آمیز نشان از اهمیت تفاوت‌های جنسیتی در سخت‌رویی است و هنگامی که سخت‌رویی با جنسیت تعامل می‌کند اثرات حمایتی را تنها در مورد مردان اعمال می‌کند.

همچنین پژوهش‌های متعددی مانند تامسون و دیویسون ، (2003)، گلبی و شیرد (2007) نقل از طیبه 1386، آریس، جودکینز، (2005)، ویلیامز و وایپ (2004)، استاسیوسکی، (2008)، نقل از علیزاده 1388، تقی زاده ، (1385) و جمهوری (1381)، سخت‌رویی را در زنان و مردان بررسی کردند نتیجه پژوهش‌های فوق نشان می‌دهد احتمالاً سخت‌رویی دارای اهمیت یکسانی برای مردان و زنان می‌باشد ولی ضرورت در تهیه و تدوین آزمون سخت‌رویی زنان تحقیقات دیگری را می‌طلبد.

با توجه به نتایج این پژوهش و اهمیت ارتباط در کارآمدی خانواده که اولین نهاد اجتماعی در افزایش سلامت و بهزیستی معرفی شده است توجه به فنون مهارت‌های ارتباطی یک ضرورت اجتماعی است، توجه به اهمیت زبان بدن (لحن، ژست و نحوه ارتباط) شنونده فعال بودن، بدون صحبت کردن، جرات ورزی، قدرت حل مساله، مواجهه با تعارض خانواده، توجه کردن به دیگران، توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح و همدلی بین اعضای خانواده، نشانه‌ای از ارتباط سالم، رضایت‌مندی و رضایت از زندگی در خانواده است. بنابراین ضروری است روان‌شناسان و مشاوران و خانواده

درمانگران به راهبردها و فنونی مجهز باشند که اثربخش بوده و بتوانند به نیازهای یاوران خانواده‌ها پاسخ بدهند.

محدودیت عمده این پژوهش این است که نمونه پژوهش حاضر از نوع دسترس بوده و اعضای نمونه از بین داوطلبانی که ثبت نام کرده‌اند انتخاب شده‌اند، لذا تعمیم نتایج این پژوهش به تمامی دانشجویان متاهل زن باید با احتیاط صورت گیرد. با توجه به اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی و سخت‌رویی در پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود آموزش ارتباط توسط روان‌شناسان و مشاوران خانواده در بهبود مشکلات مربوط به ارتباط استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مهارت‌های ارتباطی در جلسات آموزش قبل از ازدواج، آموزش خانواده، کارگاه‌های آموزشی مورد تاکید بیشتری قرار گیرد و اجرا شود.

کتابنامه:

- تقی‌زاده. مریم، (1385). بررسی رابطه سخت رویی روان شناختی و باورهای خودکارآمدی در دانشجویان دختر و پسر، پایان نامه کارشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر.
- ثنائی، باقر، (1379). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: موسسه انتشارات بعثت.
- جمهری، فرهاد، (1381). بررسی رابطه بین سخت‌رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب بین زنان و مردان دانشگاه‌های تهران. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- حسینی، فاطمه، ثنائی، باقر، (1384). مقایسهٔ تعارض زناشویی والدین با تعارض زناشویی فرزندان همسر دار آنها. فصل نامه اندیشه های نوین تربیتی. دوره 1. شماره 4، 79-97
- حسینیان، سیمین، (1384). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان. فصل نامه اندیشه‌های نوین تربیتی. دوره 1. شماره 4، 7-23.
- خجسته مهر، رضا. عطاری، یوسفعلی. شیرانی نیا، خدیجه، (1386). تاثیر مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. فصل نامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ج 7، شماره 27، 81-97.
- خوشکام، سمیرا، (1386). تاثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ج 6. شماره 24، 137-123.
- دلاور، علی، (1384). مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران، نشریات رشد.

-طیّبی، صدیقه، (1386). مقایسه میزان سخت کوشی در ورزشکاران موفق و عادی زن و مرد. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه علامه طباطبائی.

-علیزاده موسوی، ابراهیم، (1388). بررسی رابطه ی سرسختی روان شناختی و سبک های اسناد با راهبرد های مقابله ای و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان. رساله ی دکتری. روان شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

-قمری، محمد، (1386). مقایسه اثر بخشی راهبردهای روانی، آموزشی و مشاوره گروهی به شیوه راه حل محور در کاهش تعارضات زناشویی زوج های هر دو شاغل، رساله دکتری مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

-قمری، محمد، (1385). مقایسه سخت رویی در رضایت شغلی در بین اعضای هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی و دبیران آموزش و پرورش شهرستان ابهر، طرح پژوهشی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر.

-هالفورد، کیم، (1384). زوج درمانی کوتاه مدت، ترجمه مصطفی تبریزی. مژده، کاردانی، تهران: انتشارات فرا روان

-همتی راد، گیتی، (1385). بررسی رابطه بین استرس، سخت رویی، سردردهای میگرنی در دانشجویان دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.

-Christen, A. Heavy, c. l. (1990). Gender and social structure in the demand / with raw of communication conflict. Journal of personality and social Psychology. 59.73-81.

-Faulkner, Rhonda A, Davey, mureen, and Davey, Adam (2005). Gender related Predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. American journal of family therapy, vol,33.

- Fin cham, F.D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure and context. *Current directions in psychological science*, vol 12.
- Gottman, J.m.(2004). *The social psychophysiology of marriage, perspective on marital interaction*. Clevedon, Multilinyual matters.
- Greeff. Abraham P. De Bruyne, Tanya. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*. Vol. 26
- Jones, D.c.(1992) – parentaldivorce, family confilt and friend ship networks. *Journal of social and personal Relationships*. 9,219-235
- Maddi, salvator R., Brow. Marnie, Kosaba. Deborahom, Vaitkus Mark. (2006), Relation ship of hardiness and religiousness to depression and anger, consulting psychology journal. *Practice and research*, vol. 58. Issue3. Pp. 148-161.
- Markman, H.j.;Haford .w.k & Stanley, s.m. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of marital and family therapy*. 29.358-406.
- Riesch, S.K., Henriques, J. chanchong, w. (2003). Effect of communication skills training on parents and young adolsents from extreme family types. *Journal of child and adolescents psychiatricnursing* 16, 4. 162-175.
- Ronan, G.F.8 Dreer.L.E(2004). Violent couples coping and Communication skills. *Journal of family violence* 19.131-142
- Weibe.D.J (1992) Hardiness and stress moderation. *Journal of personality and Social psychology*. 60, 89-99
- Yalcin,M, B.(2007).Effects of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of American Board of family*.