

اثر بخشی غنی‌سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب‌دیده بینایی

محمود یاقوتیان* / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه بجنورد

علی‌اکبر سلیمانیان / استادیار گروه مشاوره دانشگاه بجنورد

مریم بخشی / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، آموزش و پرورش استثنایی خراسان رضوی

چکیده

مقدمه: هدف این پژوهش، تعیین تاثیر غنی‌سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب‌دیده بینایی بود. **روش:** روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. ۱۲ زوج از والدین کودکان آسیب‌دیده بینایی که فرزندشان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند در ۲ گروه آزمایش (۶ زوج) و گواه (۶ زوج) به‌طور تصادفی قرار گرفتند. متغیر مستقل غنی‌سازی روابط بود که در ۸ جلسه روی گروه آزمایش انجام شد؛ در گروه گواه هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. ابزار پژوهش پرسش‌نامه دلزدگی پاینز (CBM) بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش غنی‌سازی ارتباط به‌طور معناداری بر دلزدگی زناشویی و مولفه‌های آن در والدین کودکان آسیب‌دیده بینایی موثر بوده و والدین در گروه آزمایشی کاهش معناداری را در دلزدگی زناشویی نشان دادند. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان روش مداخله‌ای غنی‌سازی ارتباط را به‌عنوان یک روش موثر در کاهش دلزدگی زناشویی والدین دارای کودک آسیب‌دیده بینایی و افزایش سطح سلامت خانواده به‌عنوان یک سیستم، پیشنهاد داد. **واژه‌های کلیدی:** دلزدگی زناشویی، غنی‌سازی ارتباط، آسیب‌دیده بینایی

مقدمه

نداشته و نظام خانواده در مخاطره بحران جدی قرار دارد. فرآیند تولد کودک برای والدین لذت‌آور است، گرچه این فرآیند با دشواری و ناراحتی‌های بسیاری همراه است. با وجود این مشکلات باید گفت که امید به سالم و عادی بودن کودک به‌طور معمول احساس اعتماد در آن‌ها ایجاد می‌کند و کودک خود را می‌پذیرند ولی به‌محض آگاهی والدین از آسیب‌دیدگی فرزند خود، تمام آرزوها و امیدها به ناامیدی تبدیل شده و مشکلات شروع می‌شود (نریمانی و همکاران، ۱۳۸۶). پدر و مادری که به‌طور غیرمنتظره کودک با آسیب بینایی را در آغوش می‌گیرند، با احساسی آمیخته با ناباوری و قبول نکردن این واقعیت ناخواسته، با اضطراب اندیشه «چه کنم» امروز و نگرانی و وحشت «چه خواهد شد» فردا، روبه‌رو می‌شوند.

خانواده از مهم‌ترین سیستم‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین ۲ جنس مخالف شکل می‌گیرد. حفظ و تداوم خانواده از اهمیت بسیاری برخوردار است. خانواده به‌عنوان واحد اجتماعی، کانون رشد و تکامل، التیام و شفا دهندگی و تغییر و تحول آسیب‌ها و عوارض است که هم بستری برای شکوفایی و هم فروپاشی روابط میان اعضایش است (شعاع‌کاظمی و مومنی‌جاوید، ۱۳۹۰). نگاهی به آمار طلاق نشان می‌دهد که در سال ۱۳۹۱ تعداد ۱۵۰۳۲۴ و در سال ۱۳۹۲ تعداد ۱۵۵۳۶۹ مورد طلاق در ایران گزارش شده است (دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت‌احوال، ۱۳۹۳). این آمار رو به رشد تایید کننده این حقیقت است که بسیاری از زوجین تمایلی نسبت به ماندن در ازدواج‌های ناکام را

پژوهش‌های مختلف نشان داده است که شایع و مخرب‌ترین مشکلات در ازدواج‌های شکست‌خورده، مشکل ارتباطی است (نظری ۱۳۸۸؛ سوزان، کتین و راشل^۸، ۲۰۰۶). خانواده‌درمانگران اغلب بیان می‌کنند که ارتباطات ضعیف در درون خانواده موجب مشکلات خانوادگی شدید، شکست در حل مشکلات و فقدان صمیمیت می‌شود (پترسون و جی فین^۹، ۲۰۰۹). اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه‌حل مثبتی برای دستیابی به نیازهایشان نرسند؛ استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و سرانجام دلزدگی پیدا می‌کنند (عطاری، ۱۳۸۹).

یکی از بهترین روش‌ها برای پرورش دادن یک رابطه زناشویی سازگار، آموزش زوج‌ها در زمینه مهارت‌های ارتباطی است که به آن‌ها کمک خواهد کرد تعارضات زناشویی آینده خود را حل کنند. (مورات و کاربان^{۱۰}، ۲۰۰۷). رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بهبود و پربار کردن روابط زناشویی به وجود آمده‌اند که هدف تمامی آنها بهبود روابط زوج‌هاست (التمانس و ایمری^{۱۱}، ۲۰۱۲؛ به نقل از رستمی، ابولقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲). رویکرد غنی‌سازی ارتباط^{۱۲} از جمله رویکردهای جدیدی است که در زمینه آموزش مهارت‌های ویژه در بهبود و غنی کردن روابط زوج‌ها طراحی شده است. هدف این برنامه افزایش رضایت روان‌شناختی و عاطفی موجود در رابطه است. افزون بر این برنامه، به سلامت روان‌شناختی و عاطفی شرکت‌کنندگان کمک می‌کند و بر یادگیری مهارت‌های مشخص به جای درمان یا حل مشکل متمرکز است (نظری، ۱۳۸۳).

برنامه غنی‌سازی ارتباط یک درمان خانوادگی با رویکرد آموزش روانی و مبتنی بر آموزش مهارت به‌جای کاهش نشانه‌هاست و به افراد کمک می‌کند تا روابطشان را بهتر کرده و در عین حال کیفیت این روابط را در طول زمان حفظ کنند (سوکا^{۱۳}، ۲۰۱۱). این رویکرد یک الگوی آموزشی تعلیم مهارت برای بهبود

ورس^۱ بیان می‌کند که بین والدین و کودک دارای آسیب‌بینایی، آسیب‌بینایی کودک یک مانع ارتباطی بالقوه است و اگر آسیب‌دیدگی کودک بر ارتباط متقابل والد و کودک تاثیر بگذارد، منجر به افزایش اضطراب والدین می‌شود (دهی و همکاران ۱۳۸۶).

پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که والدین کودکان با نیاز ویژه به شدت تحت تاثیر فشار روانی و استرس قرار داشته و سطح افسردگی و اضطراب در آن‌ها نسبت به والدین کودکان عادی بالاتر است (یکتاخواه ۱۳۸۸؛ موسوی‌خطاط، سلیمانی و عبدی، ۱۳۹۰)؛ بنابراین داشتن کودک آسیب‌دیده و استرس ناشی از آن، به‌طور معمول به شدت رضایت والدین و روابط خانوادگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد (مک‌کنوکی، تراسدل، چانگ و شوکریک^۲، ۲۰۰۸).

یکی از نشانه‌های کاهش رضایت زندگی بروز دلزدگی زناشویی^۳ است. از نظر لینگرن^۴ (۲۰۰۳) دلزدگی، از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از نبود تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. دلزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه، گذار از هیجانات، بی‌دقت و بی‌توجه بودن زوجین نسبت به هم و نیازهای یکدیگر، بیان‌نکردن احساسات و نیازها به یکدیگر و فرازونشیب‌های زندگی بروز می‌کند. (پاینز، نل و همر^۵، ۲۰۱۱). دلزدگی از عشق روند تدریجی داشته و به‌ندرت به‌طور ناگهانی بروز می‌کند (گورکین^۶، ۲۰۰۹، به نقل از مطهری و احمدی، ۱۳۹۲). کایرز^۷ (۱۹۹۳) معتقد است با وجود اینکه تمامی ازدواج‌ها به‌نوعی دلزدگی را تجربه می‌کنند اما بسیاری از آن‌ها با کیفیت پایین ادامه‌یافته و زندگی متأهلی بی‌ثباتی را تشکیل می‌دهند که متمایل به فروپاشی است و به‌طور یقین با فراوانی افکار و تصوراتی درباره جدایی همراه خواهد بود (شریفی، کارسولی و بشلیده، ۱۳۹۰).

8. Susan, Keith, Rachel

9. Peterson, & G.feen

10. Murat& Karaban

11. Oltmance & Emery

12. Relationship Enhancement Program

13. Scuka

1. Werth

2. Mc Conkeya, Truesdale, Chango, Shukric

3. Couple Burnout.

4. Lingern

5. Pines, Neal, Hammer

6. Gurkin

7. kairs

رضایت و ثبات رابطه زوجی است که در آن زوجها یاد می‌گیرند چگونه نسبت به هم بدون پیش‌داوری، پذیرا و همدل‌تر باشند و با آموزش مهارت‌های ارتباطی ویژه‌ای، زوجها در جهت بهبود روابط و پیشگیری از بروز مشکلات بعدی گام بردارند (گینز برگ، ۲۰۰۶).

پژوهش‌های بسیاری مانند پژوهش مورات و کاربان (۲۰۰۷)، کالکان و ارسالیلی^۱ (۲۰۰۸) اثربخش بودن رویکرد روانی - آموزشی مبتنی بر مهارت‌آموزی را در حوزه مسائل زناشویی نشان داده است.

روش
روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و گمارش تصادفی بود. جامعه آماری شامل همه والدین دانش‌آموز پسر آسیب‌دیده بینایی شهر مشهد (۱۳۰ نفر) در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود. به تمامی والدین، فراخوان شرکت در پژوهش داده شد. تعداد ۳۰ نفر (۱۵ زوج) که شرایط شرکت داشتند، آمادگی خود را اعلام کردند و پس از تکمیل پرسش‌نامه دلزدگی زناشویی، ۲۴ نفر از والدین (۱۲ زوج) که نمره‌های بالاتری کسب کرده بودند، به‌طور تصادفی در ۲ گروه گواه و آزمایش جای‌دهی شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش غنی‌سازی روابط طبق برنامه جدول شماره ۱ در سالن اجتماعات مرکز آموزشی آسیب‌دیدگان بینایی امید مشهد قرار گرفتند و برای گروه گواه این مداخله انجام نشد و در هیچ‌گونه کلاس آموزشی دیگری نیز شرکت نکردند. در پایان، پس‌آزمون برای هر ۲ گروه آزمایش و گواه اجرا شد.

افزایش روزافزون تعارض‌های زناشویی در دنیای معاصر به دلایل گوناگون و همچنین خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی زوجین، به‌خصوص خانواده‌های دارای فرزند آسیب‌دیده بینایی که فشار روانی مضاعفی را متحمل می‌شوند، گویای اهمیت و ضرورت پرداختن به چنین پژوهشی در جامعه آماری مورد نظر است. بالا بردن آگاهی و بینش زوجین نسبت به عوامل و نشانه‌های دلزدگی و غنی‌تر کردن الگوهای ارتباطی، می‌تواند آن‌ها را یاری کند تا برای حل این مشکل اقدام مناسب و به‌موقع انجام دهند؛ بنابراین هدف این پژوهش، تعیین میزان تأثیر غنی‌سازی روابط

جدول ۱. شیوه اجرای مهارت‌های غنی‌سازی ارتباط

| جلسات | روند جلسه |
|-------|---|
| اول | معارفه، برقراری ارتباط اولیه، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات، ارایه تکلیف |
| دوم | مرور تکالیف، آموزش مهارت‌های صحبت‌کردن و مذاکره، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف |
| سوم | مرور تکالیف جلسه قبل آموزش مهارت‌های خودابرازی؛ مهارت همدلی؛ مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف |
| چهارم | مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض، الگودهی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف |
| پنجم | مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده‌سازی و تسهیل و الگودهی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف |
| ششم | مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، الگودهی مهارت‌ها، ارایه تکلیف |
| هفتم | بررسی تکالیف جلسه قبل، مرور مهارت‌های آموخته‌شده تاکنون، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، ارایه تکلیف |
| هشتم | بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت نگهداری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس‌آزمون |

ابزار پژوهش) مقیاس دلزدگی پاینز^۱ (CBM): مقیاس

دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که به وسیله پاینز (۱۹۹۶) برای اندازه گیری میزان دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است. این پرسش نامه ۲۰ گویه داشته و دارای ۳ جزء اصلی از پافتادن جسمی، عاطفی و روانی است. تمام این گویه ها روی یک مقیاس ۷ امتیازی پاسخ داده می شود. ضریب پایایی آزمون- باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره ۲ ماهه و ۰/۶۶ برای یک دوره ۴ ماهه بود. ثبات درونی برای بیشتر آزمودنی ها با ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شده که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز عطاری (۱۳۸۸) ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کرده است.

یافته ها

نتایج اطلاعات جمعیت شناختی افراد نمونه نشان داد که میانگین سنی ۳۶ سال؛ از نظر تحصیلات ۲۵ درصد زیر دیپلم، ۵۸/۳ درصد دیپلم و ۱۶/۷ درصد بالای دیپلم بودند، همچنین میانگین مدت ازدواج زوج های گروه نمونه ۱۳ سال بود. بررسی توصیفی داده ها نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون در گروه آزمایش به ترتیب ۹۱/۶ و ۱۸/۱۷ است. میانگین نمره های پس آزمون دلزدگی زناشویی گروه آزمایش به صورت قابل توجه نسبت به پیش آزمون کاهش یافته، در حالی که در گروه گواه افزایش جزئی داشته است (جدول ۱).

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

| گواه | | آزمایش | |
|------------------|---------|------------------|---------|
| انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین |
| ۱۳/۹۴ | ۸۷/۰۸ | ۱۸/۱۷ | ۹۱ |
| ۱۲/۰۴ | ۹۱/۸۳ | ۱۵/۷۷ | ۶۲/۴۲ |

واریانس ها در مقیاس یاد شده برقرار است ($P > ۰/۰۵$). برای بررسی تأثیر غنی سازی ارتباط بر دلزدگی زناشویی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان می دهد مداخله پس از حذف اثر پیش آزمون، تأثیر معناداری ($P < ۰/۰۰۱$) بر نمره های پس آزمون داشته است (جدول ۲).

برای همگنی واریانس های ۲ گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون- پس آزمون، از آزمون لوین استفاده شد. میزان F به دست آمده برای پیش آزمون ۰/۰۸ و برای پس آزمون ۰/۷۶ به ترتیب با سطح معناداری، $P = ۰/۳۷$ و $P = ۰/۷۸$ بود که از نظر آماری در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی دار نبودند؛ بنابراین فرض مساوی بودن

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری نمرات پس آزمون دلزدگی گروه های آزمایش و گواه، با کنترل اثر

| منبع | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | F | سطح معناداری |
|-------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|
| پیش آزمون | ۱۴۵۱/۸۳ | ۱ | ۱۴۵۱/۸۳ | ۱۰/۶۱ | ۰/۰۰۴ |
| عضویت گروهی | ۶۰۷۲/۱۸ | ۱ | ۶۰۷۲/۱۸ | ۴۳/۸۹ | ۰/۰۰۱ |

به‌منظور بررسی خطای واریانس‌های ۲ گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های دزدگی زناشویی از آزمون لوین استفاده شد و فرض تساوی خطای واریانس‌های ۲ گروه در خصوص مؤلفه‌های دزدگی زناشویی با توجه به سطوح معناداری مورد تایید قرار گرفتند (جدول ۳).

همچنین نتایج نشان داد که ترکیب خطی مؤلفه‌های دزدگی زناشویی با توجه به تعلق گروهی تفاوت معنادار دارند. برای پی‌بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین گروهی تفاوت وجود دارد، تحلیل کوواریانس تک‌متغیری انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴ درج شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد تساوی خطای واریانس برای مؤلفه‌های دزدگی زناشویی

| متغیر | F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|------------------|-------|--------------|--------------|--------------|
| ازپافتادگی جسمی | ۰/۰۰۱ | ۱ | ۲۲ | ۰/۹۶ |
| ازپافتادگی عاطفی | ۱ | ۱ | ۲۲ | ۰/۳۳ |
| ازپافتادگی روانی | ۰/۳۲ | ۱ | ۲۲ | ۰/۵۷ |

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نمرات مؤلفه‌های دزدگی زناشویی

| متغیر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری |
|------------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|
| ازپافتادگی جسمی | ۴۰۱/۲۴ | ۱ | ۴۰۱/۲۴ | ۲۱/۲۲ | ۰/۰۰۱ |
| ازپافتادگی عاطفی | ۷۸۹/۲۸ | ۱ | ۷۸۹/۲۸ | ۲۳/۵۷ | ۰/۰۰۱ |
| ازپافتادگی روانی | ۴۸۷/۲۱ | ۱ | ۴۸۷/۲۱ | ۲۴/۹۱ | ۰/۰۰۱ |

با توجه به جدول ۴، نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری روی مؤلفه‌های دزدگی زناشویی نشان داد که بین گروه آزمایش و گواه از نظر ازپافتادگی جسمی ($F = ۲۱/۲۲$ و $P < ۰/۰۰۱$)، عاطفی ($F = ۲۳/۵۷$ و $P < ۰/۰۰۱$) و روانی ($F = ۲۴/۹۱$ و $P < ۰/۰۰۱$) تفاوت معنادار وجود دارد. به بیان دیگر آموزش غنی‌سازی ارتباط موجب کاهش مؤلفه‌های دزدگی زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی غنی‌سازی ارتباط بر کاهش دزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در والدین کودکان آسیب‌دیده بینایی بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین ۲ گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون دزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن، تفاوت معنادار به لحاظ آماری وجود دارد و استفاده از روش مداخله آموزش

غنی‌سازی ارتباط باعث کاهش معنادار دزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن، در گروه آزمایش شده است. این یافته با یافته‌های عیسی‌نژاد، احمدی و اعتمادی (۱۳۸۸)، نظری، طاهری‌راد و اسدی (۱۳۹۲) و اورکی، جمالی، فرج‌الهی، فیروزجانی (۱۳۹۱) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، وجود کودک با آسیب‌دیده بینایی در خانواده برای والدین احساس گناه، خستگی و دل‌سردی از زندگی و روابط زناشویی ایجاد می‌کند. سرخوردگی‌ها و تنش‌های روزمره باعث می‌شود زوجین نیازهای خود و همسرشان را نادیده بگیرند و در نتیجه کیفیت روابط زناشویی آن‌ها پایین بیاید و زوجین به‌ویژه مادران به دزدگی زناشویی دچار شوند. در واقع انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک به بروز فرسودگی و دزدگی زناشویی (پاینز، ۲۰۱۱) در این

والدین کمک می‌کند. غنی‌سازی ارتباط به این افراد کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری‌شان را برای رسیدن به بیشترین رضایت زناشویی در روابط‌شان، تغییر دهند و اصلاح کنند. همچنین از آنجا که احساس عصبانیت و درخواست کمک از همسر در مادران دارای کودک آسیب‌دیده بینایی بیشتر از مادران کودکان عادی است (تاریس و همتیدس^۱، ۲۰۰۵؛ به نقل از کمیجانی، ۱۳۹۱) در این الگو زوج‌ها یاد می‌گیرند چگونه نسبت به هم بدون پیش‌داوری، پذیرا و همدل‌تر باشند (گینزبرگ، ۲۰۰۶).

والدین کودکان آسیب‌دیده بینایی و شنوایی؛ میزان تنیدگی، استرس و اضطراب بالاتری را نسبت به والدین کودکان عادی داشته و از سبک‌های مقابله‌ای دوری جویی و پرهیز استفاده بیشتری می‌کنند (یکتاخواه، ۱۳۸۸). آموزش مهارت همدلی، والدین را برای فهم دلسوزانه از نیازهای هیجانی، روان‌شناختی و نیازهای بین فردی، تمایلات دیگران و فراخوانی رفتارهای صادقانه

آماده می‌کند. مهارت بحث و مذاکره، به زوج‌ها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) مثبت آموزش می‌دهد؛ تا زمانی که از مشکلات بحث می‌شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شده و زوج‌ها راحت‌تر بتوانند به توافق زناشویی دست یابند.

از آنجا که بخشی از فرآیند غنی‌سازی به آموزش مهارت‌های مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده، می‌توان گفت آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج‌ها در رسیدن به توافق و همفکری کمک کرده است. مهارت ابرازگری، شرکت‌کنندگان را قادر به شناخت بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلات‌شان می‌کند؛ به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت را به وجود می‌آورد و ارتقای سازگاری روابط زناشویی را افزایش و میزان دلزدگی زناشویی را کاهش داده است.

منابع

- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرج‌الهی، مهران و کریمی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. مجله شناخت اجتماعی، ۲، ۵۱-۶۱.
- پاینز، آ. مالاج. (۱۳۸۱). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد (ترجمه. شاداب). تهران: انتشارات ققنوس.
- شریفی، مرضیه؛ کارسولی، سلیمان و بشلیده، کیومرث. (۱۳۹۰). اثربخشی بازآموزی اسنادی در کاهش فرسودگی زناشویی و احتمال طلاق در زوجین متقاضی طلاق. روان‌درمانی و مشاوره خانواده، ۲، ۲۲۲-۲۲۵.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز؛ و مؤمنی جاوید، مهر آور. (۱۳۹۰). دیدگاه‌های نظری خیانت زناشویی و بهبود روابط با تأکید بر راهبردهای عملی مشاوره‌ای. تهران: به‌آوران.
- دهی، منیژه؛ جهانگیری، لیلا؛ توکلی، خسرو؛ تک‌فلاح، لیلا و کریمی، فتنه. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط اضطراب والدین و کیفیت زندگی ناینبانان موسسه آموزشی ابابصیر شهر اصفهان در ابعاد خودمراقبتی، تحرک و فراغت. فصلنامه پژوهشی دانشکده بهداشت یزد، پاییز و زمستان ۱۳۸۶.
- رستمی، مریم؛ ابوالقاسمی، عباس؛ و نریمانی، محمد. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین سازگار. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، (۱)، ۱۰۵-۱۲۳.
- عطاری، یوسفعلی. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد؛ دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سیداحمد؛ و اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۸). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. مجله علوم رفتاری، ۴(۱)، ۹-۱۶.
- کمیجانی، مهرناز. (۱۳۹۱). کودکان استثنایی و چالش‌های مادران. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۱۰، ۳۳-۴۴.

- مطهری، زهرا سادات؛ احمدی، خدابخش؛ بهزاد پور، سمانه. (۱۳۹۲). اثر حضور ذهن بر کاهش دلزدگی زناشویی مادران دارای فرزند نقص توجه - بیش فعالی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳ (۴).
- موسوی خطاط، محمد؛ سلیمانی، مهران؛ و عبدی، کیانوش. (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شناختی، روانی و اجتماعی والدین بیش از یک فرزند استثنایی با والدین کودکان عادی. نشریه توان‌بخشی، ۱۲، ۵۳-۶۳.
- نریمانی، محمد؛ آقامحمدیان، حمیدرضا و رجبی، سوران. (۱۳۸۶). مقایسه سلامت روانی مادران کودکان استثنایی با سلامت روانی مادران کودکان عادی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۹.
- نظری، علی محمد؛ طاهری‌راد، محسن؛ اسدی، مسعود. (۱۳۹۲). تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، شماره ۴.
- نظری، علی محمد. (۱۳۸۸). مبانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، تهران: نشر علم.
- نظری، علی محمد. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر رویکرد غنی‌سازی ارتباط و رویکرد راه‌حل محور بر رضایت زناشویی زوج‌های هر دو شاغل. رساله دکتری دانشگاه خوارزمی.
- یکتاخواه‌سرور. (۱۳۸۸). مقایسه منابع و میزان تنیدگی و شیوه مقابله با آن در مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، نابینا، ناشنوا و عادی شهرستان کرج. نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، ۳ (۱۳)، ۸۸-۸۹.
- Ginsberg, B.G. (2006). Relationship Enhancement couple therapy and couple group therapy.group, 30(2),5-24 .
- Kalkan, M., & Ersanli, E(2008) .). The effect of the marriage Enrichment program based on cognitive behavioral approach on the marital adjustment. Journal of psychology,651-692 ,(7)155 .
- Murat. Y. B., & Karaban, T. F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. Dio:10/3112/jafn. 2007. 01. 060053.
- McConkeya, R., &Truesdale, K.M, &Chango, M.Y., &Jarrahc, S., &Shukric, R. (2008). The impact on mothers of bringing up a child with intellectual disabilities: Across – cultural study. Behavior Research and Therapy, 9 (21), 127-130
- Peterson, R., & G.feen, s. (2009). Families first keys to successful family functioning communication. <http://www.ext.vt.edu/pubs/family/092-350.html>, accessed on; 2009
- Pines, A.M., & Neal, M.B., & Hammer, L.B. (2011).Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the sandwiched generation. Social psychology Quartery,74, 361-368
- Scuka. R.F. (2011).The radical nature of the relationship enhancement expressive skill and its implications for therapy and psycho education.The Family Journal, 19(1), 3035.
- Susan, j.c., & Keith, S.D., & Rachel, M. (2006).Marital problem solving Behavior in Depression and marital distress, Journal of abnormal psychology, 115, 20-38.