

## اثر بخشی گفتگوی موثر (برنامه ی ارتباط زوج ها CCP) بر کاهش تعارضات زناشویی

حسن حیدری<sup>۱</sup>، دکتر باقر ثنایی ذاکر<sup>۲</sup>، دکتر شکوه نوایی نژاد<sup>۳</sup>

و دکتر علی دلاور<sup>۴</sup>

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی گفتگوی موثر بر کاهش تعارضات زناشویی است. برای این منظور ۱۹ زوج مراجعه کننده به مراکز مشاوره ی شهرستان اراک که حداقل ۲ و حداکثر ۱۵ سال از ازدواج آنها گذشته بود به صورت تصادفی در دو گروه، آزمایشی با ۹ زوج و گروه کنترل با ۱۰ زوج جایگزین شدند. یک هفته قبل از اجرای روش گفتگوی موثر از هر دو گروه، پیش آزمون تعارضات زناشویی به عمل آمد؛ سپس گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه در معرض آزمایش قرار گرفت. مقایسه ی نمرات نشان داد که آموزش روش گفتگوی موثر توانسته است میزان تعارضات زناشویی را به طور معناداری کاهش داده و بر متغیرهای موثر در رضایت زناشویی همانند همکاری، رابطه ی جنسی، واکنش های هیجانی نسبت به یکدیگر و جلب حمایت فرزند یا فرزندان، تاثیر بگذارد.

**واژه های کلیدی:** گفتگوی موثر، تعارضات زناشویی، رضایت زناشویی

### مقدمه

تا کنون تعاریف متعددی از تعارضات زناشویی ارائه شده است. در مانگران سیستمی تعارضات زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه ها و منابع قدرت و حذف امتیازات یکدیگر می دانند (براتی، ۱۳۷۵؛ از احمدی (۱۳۸۵). هالفورد<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) در مورد آشفتگی روابط زناشویی به توصیف نارضایتی مهم و مداوم در این رابطه پرداخته است. کاهن<sup>۵</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از مارکمن و هالفورد<sup>۶</sup> (۲۰۰۵) هر جا عدم

۱. دانشجوی دکتری مشاوره ی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران Heidarihassan@yahoo.com

۲. هیات علمی دانشگاه تربیت معلم تهران

۳. هیات علمی دانشگاه تربیت معلم تهران

۴. هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی تهران

توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض پدید خواهد آمد. فاورز و السون<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) نیز همسران متعارض را کسانی می دانند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در حوزه های گوناگون هستند. ترنر<sup>۲</sup> (۱۹۸۲)؛ به نقل از ویکز و تریت<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) با مطرح کردن اصطلاح بهره برداری از تعارض، آن را فرایندی فعال و پویا جهت استفاده ی همسران از تعارض و بسنده نکردن به حل مشکل می داند. از نظر او، تعارض می تواند باعث بهره گیری از انرژی به جای سرکوب آن، رشد پرسش ها و آرای جدید، بر ملا شدن احساسات و افکار مخفی، خلق شیوه های جدید برای مدیریت تعارض، ارزیابی مجدد قدرت خلق فضای همکاری و مشارکت، یادگیری دید منطقی به مسایل و مذاکره ی دوباره در مورد قراردادهای دیرین و تغییر انتظارات موجود شود.

از لحاظ روانی، اکثر افراد، تعارض را بی نهایت تنش زا تجربه می کنند (هالفورد، ۲۰۰۱). هر چند مشکلاتی که زوج ها ممکن است به خاطر آن به زوج درمانی مراجعه کنند می تواند اضطراب اعتیاد، اسکیزوفرنی و یا سرطان باشد (گاتلیب و بیچ<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵) با این حال مشکلات ارتباطی اهمیت کمتری از این مشکلات ندارد. معمولاً زوج های آشفته، مهارت های ارتباطی کمتری را نسبت به زوج های غیر آشفته نشان می دهند و دید خوبی نسبت به ارتباطشان ندارند. این زوج ها بیشتر تمایل دارند از یکدیگر اجتناب کنند تا اینکه از طریق مذاکره آن را حل کنند (کار<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). در یک مطالعه از ۱۱۶ درمانگر خواسته شد تا بهترین حوزه های مشکلات زوجین را درجه بندی کنند. آنها به ترتیب ارتباطات، انتظارات غیر واقعی از ازدواج و همسر، تنازع قدرت، مشکلات فردی شدید تعارض و فقدان احساس عشق و نشان ندادن علاقه را مهمترین جنبه های مشکلات زناشویی معرفی کردند (کیس و الدی<sup>۶</sup>، ۱۹۸۴؛ به نقل از رایس<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹).

متأسفانه افزایش روزافزون طلاق در دنیای کنونی، هر چند در مقیاسی بسیار کمتر جامعه ی فعلی ما را نیز در بر گرفته است اما پیامدها و اثرات بد این جدایی روی افراد خانواده نیز نیاز به رسیدگی و رفع این مشکل را دوچندان کرده است. از نقطه نظر درمان و پیشگیری، درک عوامل متعدد بوجود آورنده ی آشفتهگی روابط زناشویی و از هم پاشیدگی خانواده، نکته ای با اهمیت است. نظریه های رفتاری بر این باورند که کلیه ی اختلافات و تعارضات موجود در روابط زن و شوهر تابع قوانین و

1. Fowers & Olson  
2. Terner

3. Weeks & Treat  
4. Gotlib & Beach

5. Carr  
6. Kais & Leady

7. Rice

اصول یادگیری است. نظریه های مختلف، آشفتگی های زناشویی را ناشی از باورهای غلط و نادرست؛ و نظریه های ارتباطی، تعارض و کشمکش های موجود در رابطه ی زن و شوهر را نتیجه ی مهارت های نابسنده ی مراجعان، در برقراری ارتباط و عدم توانایی در حل موثر مشکلات تلقی می کند (نیکولز و شوارتز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸).

شیوه ی گفتگوی موثر که در پژوهش حاضر مورد توجه قرار گرفته است، از جمله برنامه های آموزشی مهارت ارتباط زناشویی به زوجین است. فرض اساسی در این رویکرد این است که برخی افراد، مهارت های ویژه و حیاتی ارتباطی را برای بهبود روابط صمیمانه نیاموخته یا فراموش کرده اند (هالفورد و مور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). یکی از برنامه های مناسب در این زمینه، برنامه ی آموزش ارتباط زوجین مینه سوتا است. ویژگی برنامه ی آموزش ارتباط زوجین مینه سوتا، ارایه ی نقشه های ساختگی برای آگاهی زوجین از خود و همسر، ارایه ی یازده مهارت خاص حرف زدن و گوش دادن برای ارسال و دریافت واضح تر و دقیق تر پیام ها، تاکید بر جنبه های رفتاری و نگرشی در زمینه ی حل تعارض و برقراری رابطه، ارایه ی فن آوری های مهارت آموزی و تمرین های ارتباطی در جهت به کار بستن این مهارت هاست (میلر<sup>۳</sup> و همکاران، بی تا).

طبق این رویکرد، آنچه مهمتر از هم صحبتی زوجین و اهمیت موضوعات مورد بحث است تعیین کیفیت رابطه؛ یعنی نحوه ی گفتگوی آن هاست. در این راستا با معرفی چرخه ی آگاهی؛ یعنی طرح و نقشه ای که به فرد کمک می کند تا آگاهی خود را در رابطه با مشکلات، تشخیص و گسترش دهد به آموزش مهارت های این چرخه پرداخته می شود. در واقع، برنامه ی مهارت های ارتباطی زوجین بیشترین تحقیقات را در میان برنامه های آموزش مهارت های زناشویی به خود اختصاص داده است (جاکوبوسکی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). یافته ها، حاکی از سازگاری بیشتر شرکت کنندگان در این دوره، در مقایسه با کسانی است که در این دوره شرکت نکرده اند (بورنهام<sup>۵</sup>، ۱۹۸۴؛ بوسیک<sup>۶</sup>، ۱۹۸۲؛ راسل<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۸۴). جوانینگ<sup>۸</sup> (۲۰۰۹) تاثیر بلند مدت آموزش ارتباط زناشویی را در زوج های دارای تعارض، مورد بررسی قرار داده است، نتایج پژوهش جوانینگ

1. Nichols & Schwarts  
2. Moore  
3. Miller

4. Jakubowski  
5. Burnham  
6. Busick

7. Russel  
8. Joaning

بیانگر افزایش رضایت زناشویی آزمودنی ها حتی بعد از گذشت ۵ ماه دوره ی آموزش در دوره ی پیگیری بوده است.

## روش

### جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی مورد نظر پژوهش حاضر، زوج های داوطلبی بودند که در شهریور و مهر ماه ۱۳۸۷ با توجه به اطلاعیه های فراخوان شرکت در شهرستان اراک انتخاب شدند. حداقل طول مدت ازدواج آنها ۲ و حداکثر ۱۵ سال بود. برای پیشگیری از افت آزمودنی ها به دلیل مسافت، فقط زوج های ساکن شهر اراک، مورد پذیرش قرار گرفته و در کلاس های آموزشی، به مدت ۱۰ جلسه شرکت نمودند. آزمودنیهای این پژوهش، شامل ۱۹ زوج بودند که از بین ۸۰ زوج داوطلب برای شرکت در دوره آموزشی با توجه به سطح تعارض و نمره ی آزمون تعارض زناشویی (ثنایی، براتی، ۱۳۷۹) انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۹ زوج) و کنترل (۱۰ زوج) قرار گرفتند.

## ابزار

پرسشنامه ی تعارض زناشویی: این پرسش نامه، یک ابزار خود گزارش دهی و شامل ۴۲ سوال است که توسط ثنایی و براتی (۱۳۷۵) ساخته شده و اصولاً برای شناسایی ماهیت و میزان تعارض در روابط زناشویی مورد استفاده قرار می گیرد. این پرسشنامه از ۷ خرده مقیاس افزایش جلب حمایت فرزند/فرزندان، افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، کاهش همکاری بین زوجین، کاهش روابط جنسی بین زوجین و افزایش واکنش های هیجانی نسبت به یکدیگر است. به گزارش ثنایی و براتی (۱۳۷۵) این پرسشنامه از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار است. دهقان (۱۳۸۰) در هنجاریابی مجدد، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه را ۰/۷۱ و به ترتیب برای کاهش همکاری ۰/۷۳، کاهش رابطه ی جنسی ۰/۶۰، افزایش واکنش های هیجانی ۰/۷۴، افزایش جلب حمایت فرزند یا فرزندان ۰/۸۱، افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۵، کاهش رابطه ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۱ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، با یک نمونه ی ۳۸ نفری مراجعه کننده به مرکز مشاوره، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۶ و برای مولفه های کاهش همکاری ۰/۶۷، کاهش رابطه ی جنسی ۰/۵۶، افزایش واکنش های هیجانی

۰/۸۱، افزایش جلب حمایت فرزند یا فرزندان ۰/۶۵، افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۲، کاهش رابطه ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۰ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۸ محاسبه شد.

## شیوه ی اجرا

بعد از جایگزینی گروه آزمایش و کنترل، گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه در کلاس های آموزش گفتگوی موثر شرکت کردند. مفاد مورد تاکید در این جلسات در جدول ۱ ارایه شده است.

### جدول ۱: برنامه ی درمانی به تفکیک جلسه ها

جلسه ی اول	برقراری رابطه ی حسنه و ایجاد جو توام با اعتماد و امنیت، آشنایی با زوجین و تکمیل فرم جمعیت شناختی آزمودنی ها، آشنایی زوجین با درمانگر و اهداف تحقیق، آشنایی با مقررات و قوانین جلسه و توضیح چهار وضعیت نگرشی
جلسه ی دوم	صحبت در رابطه با ارتباط موثر زناشویی، موانع ارتباط موثر، توضیح انواع مشکلات در ۳ مقوله: الف) موضوعی، ب) شخصی (خود یا همسر)، ج) مناسباتی
جلسه ی سوم	آشنایی با رویکرد گفتگوی موثر، تکمیل پیش آزمون به منظور تعیین اهداف یادگیری
جلسه ی چهارم	چرخه ی آگاهی، نتیجه گیری از بخش گذشته، آشنایی و تمرین ۵ قسمت چرخه ی آگاهی (اطلاعات حسی، افکار، احساسات، خواسته ها و اقدامات)
جلسه ی پنجم	مهارت های صحبت کردن؛ تبیین و تمرین ۳ نمونه مهارت های صحبت کردن (صحبت کردن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار) با استفاده از زیر انداز چرخه ی آگاهی
جلسه ی ششم	مهارت های صحبت کردن؛ تبیین و تمرین ۳ مهارت دیگر صحبت کردن (ابراز احساسات، بیان خواسته ها، مطرح کردن اقدامات) با استفاده از زیر انداز چرخه ی آگاهی
جلسه ی هفتم	گوش دادن موثر، تبیین و تمرین مهارت های گوش دادن (توجه کردن، اشاره کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سوال کردن)
جلسه ی هشتم	تعارض زناشویی؛ تبیین ماهیت و اساس تعارض زناشویی، تعریف مقابله با تعارض، تشریح شیوه های انکار، اجتناب، تسلیم، سلطه گری، آشتی به عنوان شیوه های برنده-بازنده
جلسه ی نهم	حل تعارض با گفتگوی موثر؛ گاه های حل تعارض، تعریف مساله، قرارداد بستن، تفهیم مساله، مشخص کردن خواسته ها، انتخاب و ارزیابی راه حل
جلسه ی دهم	جمع بندی و نتیجه گیری؛ تکمیل پس آزمون به منظور تعیین میزان دستیابی به اهداف یادگیری مشخص شده در پیش آزمون و به کار بستن یادگیری های جدید در زندگی

## یافته ها

در جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس نمره ی آزمودنی ها را در هر یک از متغیرهای مورد بررسی  
ارایه کرده ایم.

جدول ۲: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تعارض زناشویی

متغیر	منابع تفسیر	df	Ms	f	آلفا	ضریب اتا	توان آماری
تعارض زناشویی	گروه ها	۱	۶۷۵۷/۴۵	۵۵۳/۴۲۰	۰/۰۰۰	۰/۹۴۲	۱/۰۰
	خطا	۳۴	۱۲/۲۱				
جلب حمایت فرزند	گروه ها	۱	۳۶/۲۸	۱۰/۷۶۹	۰/۰۰۲	۰/۲۴۱	۰/۸۹۰
	خطا	۳۴	۰/۳۷				
رابطه ی فردی با خویشاوندان	گروه ها	۱	۶۵/۳۷	۱۶/۴۷۸	۰/۰۰۰	۰/۳۲۶	۰/۹۷۶
	خطا	۳۴	۳/۹۷				
رابطه با خویشان همسر	گروه ها	۱	۱۶/۲۰	۳/۵۹	۰/۰۶۷	۰/۰۹۸	۰/۴۵۲
	خطا	۳۴	۴/۵۱				
جدا کردن امور مالی	گروه ها	۱	۳۴/۵۸۶	۷/۰۱	۰/۰۱	۰/۱۷۱	۰/۷۳۰
	خطا	۳۴	۴/۹۳۴				
کاهش همکاری	گروه ها	۱	۱۹۱/۸۴	۵۱/۳۲۳	۰/۰۰۰	۰/۶۰۲	۱/۰۰
	خطا	۳۴	۳/۷۴				
رابطه ی جنسی	گروه ها	۱	۳۷۶/۶۱	۱۱۴/۰۹۱	۰/۰۰۰	۰/۷۷۰	۱/۰۰
	خطا	۳۴	۳/۳۰				
واکنش های هیجانی	گروه ها	۱	۴۰۱/۲۴	۷۱/۳۴۹	۰/۰۰۰	۰/۶۷۷	۱/۰۰
	خطا	۳۴	۵/۶۲				

همانگونه که مشاهده می شود، روش آموزش ارتباط موثر به غیر از مورد مربوط به رابطه با خویشان همسر، در بقیه موارد تفاوت معناداری ایجاد کرده است. برای مقایسه ی زوج هایی که در برنامه ی گفتگوی موثر شرکت داشته اند با زوج هایی که در این برنامه شرکت نداشته اند، نمرات کل آزمودنی ها را در جدول ۳ تحلیل کرده ایم.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس تعارض زناشویی

منابع تغییر	df	ms	f	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
گروهها	۱	۶۷۵۷/۴۴۵	۵۵۳/۴۲۰	۰/۰۰۰	۰/۹۴۲	۱/۰۰۰
خطا	۳۴	۱۲/۲۱۰				

همانگونه که مشاهده می شود، با توجه به اطلاعات جدول ۳ بین میانگین پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل با تعدیل اثر پیش آزمون تعارض زناشویی، جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه ی خویشاوندان خود، استقلال مالی، همکاری، رابطه ی جنسی و واکنش های هیجانی، تفاوت معناداری وجود دارد و این امر بدین معنی است که برنامه ی گفتگوی موثر، میزان تعارض زناشویی زوج ها را به طور معناداری کاهش داده است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیقات نشان می دهد که یکی از علل تعارضات زناشویی، ناتوانی و ضعف مهارت های زوجین در کنترل اختلافات و حل آن ها بوده و مداخلاتی که منطقا بر اساس نقص در مهارت های ارتباطی انجام شود، تا حدود زیادی موجب کاهش تعارضات زناشویی می شود (فینچمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). به منظور تبیین اثر بخشی رویکرد گفتگوی موثر در کاهش تعارضات زناشویی زوج ها، می توان چنین استنباط کرد که در برنامه ی گفتگوی موثر، یادگیری، طی رخدادهای واقعی زندگی بازخورد و آموزش شکل می گیرد. به زوجین فرصت هایی برای تمرین مهارت های جدید و دریافت بازخورد از آموزش ها داده می شود. در این روش با در نظر گرفتن تکالیفی برای جلسات بعدی، آنها وادار می شوند تا به تمرین مهارت هایی در رابطه با خود بپردازند. در طول برنامه ی گفتگوی موثر، شرکت کنندگان، مهارت هایی را دریافت می کنند که به آن ها کمک می کند به گونه ای مفید و موثر به صحبت های یکدیگر گوش کنند و همچنین به گونه ای مفید و موثر با یکدیگر گفتگو کنند.

برنامه ی گفتگوی موثر به خاطر نوع ساختار خود، تصمیم گیری مشترک را جز سیستم ذهنی زوج ها قرار داده و قواعد سخت را به قواعد انعطاف پذیر تبدیل کرده و در نتیجه رضایت زناشویی را افزایش می دهد و از طریق بهبود مهارت زوجین در حل تعارضات، باعث افزایش عواطف مثبت و صمیمیت بین زوجین گردیده و در نتیجه بر بهبود رابطه ی جنسی اثر معناداری می گذارد. آموزش اصول گفتگوی موثر از جمله: «دقیق گوش دادن به همسر» و «خودداری از پاسخ فوری به او» و همچنین «استفاده نکردن از جملات من» و «برچسب نزدن به همسر» می تواند در کاهش واکنش های هیجانی همسران موثر باشد (احمدی و همکاران، ۱۳۸۵). ساختار برنامه ی گفتگوی

موثر که شامل انجام تکالیف بین جلسات و داخل جلسات به کمک یکدیگر می باشد، زمان با هم بودن زوج را افزایش داده و در نتیجه همکاری آن ها را در ابعاد مختلف زندگی افزایش داده است. انجام گفتگوی سازنده و شفاف در مورد تعارض ها و دور نشدن از موضوع اصلی اختلاف، باعث می شود که زن و شوهر کمتر برای وارد کردن فرزندان به زیر مجموعه ی خود احساس ضرورت کنند و در نتیجه باعث کاهش جلب حمایت فرزند از طرف هر کدام از آنها می شود. در تبیین اثر بخش نبودن این برنامه در بعد رابطه ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، می توان چنین استنباط کرد که این بعد از تعارض زناشویی نسبت به ابعاد دیگر، بیشتر از اینکه مربوط به رابطه ی دونفری و قابل دستکاری از طرف زن و شوهر باشد به رابطه ی خارج از آنها ارتباط داشته و در نتیجه برای تغییر آن به زمان طولانی تر و حتی شرکت دادن خانواده های هر دو زوج در جلسات خانواده درمانی نیاز است و جلسات کوتاه مدت نمی تواند تغییر معناداری در این بعد ایجاد کند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های احمدی و همکاران (۱۳۸۵) شفیع نی (۱۳۸۱) فیلو (۱۳۸۷) یالسن<sup>۱</sup> و کاراهان<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) و جوانینگ (۲۰۰۹) هماهنگ است.

### منابع

- احمدی، سید احمد؛ فاتحی زاده؛ مریم؛ قلیلی، زهره. (۱۳۸۵). اثر بخشی آموزش گفتگوی موثر بر تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان. دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان: ۲۸ و ۲۷، ۳۴-۳۸.
- احمدی، سید احمد؛ فاتحی زاده؛ مریم؛ قلیلی، زهره. (۱۳۸۵). زوج درمانی؛ گفتگوی زوجین در حل تعارضات. مشهد: تازه های روان درمانی. ۴۰ و ۳۹، ۷۹-۵۹.
- ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- دهقان، فاطمه. (۱۳۸۰). مقایسه ی تعارضات زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده به مشاوره ی زناشویی (غیر طلاق). پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- شفیع نی، اعظم. (۱۳۸۱). بررسی تاثیر آموزش مهارت های حل تعارض های زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.



فیلو، عابدین. (۱۳۸۷). تاثیر برنامه ارتباط زوج ها (CCP) بر افزایش رضایت زناشویی. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.  
میلر، ش؛ میلر، ف؛ نانالی، آ؛ واکمن، ب. (بی تا). آموزش مهارت های ارتباط زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه ی فرشاد بهاری (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.

Burnham, R. A. (1984). *The effects of the Couple Communication Program on the marital and family communication of high and low socioeconomic status couples*. Doctoral Dissertation, University of Notre Dame, 1984. Dissertation Abstracts International, 45, 1006B-1007B.

Busick, C. A. (1982). *The effects of communication training on marital communication, marital satisfaction and self-concept*. Doctoral Dissertation, Texas A & M University, 1982. Dissertation Abstracts International, 43, 725A.

Carr, A. (2000). *Family therapy. Concepts, process and practice*. New York : wiley.

Finchman, F. D. (1997). *Conflict in marriage for working with couples*. Available at: www.findarticles.com.

Fowers, B. J. & Olson, D. H. (1992). Four types of premarital couples: An empirical typology based on PREPARE. *Journal of Family Psychology*, 6, 1, 10-21.

Gotlib, I., & Beach, R. (1995). *A marital family discord model of depression. Implications of therapeutic intervention*. New York: Guilford.

Halford, W. K. (2001). *Brief couple therapy for couples*. New York: Guilford publication.

Halford, W. K., Moore, E. M., Wilson, K. L., Dyer, C., & Farrugia, C. (2004). Benefits of a flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE program. *Family Relations*, 53, 469- 476.

Jakubowski, S. F., Mime, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53, 528- 53.

Joaning, H. (2009). The long term effects of the couple communication program, *Journal of Marital & Family Therapy*, 8 (4), 463- 468.

Karahan, T. F. (2009). The effect of a couple communication program conflict resolution skills and active conflict tendencies of Turkish couples. *Journal of Sex & Marital Therapy* 35, (3), 220-229.

Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process*, 44, 139-146.

Miller, S. Wackman, D. B., & Nunnally, E. W. (1976). A communication training program for couples. *Social Casework*, 57 (1), 9- 18.

- Nichols, M., & Schwartz, L. (1998). *Family therapy: Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Rice, D. G. (1999). *Dual career marriage: conflicts and treatment*. New York: Free Press.
- Russell, C. S., Bagarozzi, D. A., Atilanao, R. B., & Moris, J. E. (1984). A comparison of two approaches to marital enrichment and conjugal skills training: Minnesota Couples Communication Program and structured behavioral exchange contracting. *American Journal of Family Therapy*, 12, 13-25
- Weaks, G. R., Treat, S. R. (2001). *Couples in treatment. Techniques and approaches for effective practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Yalcin, M. B., & Karahan, F. (2009). *The effect of couple communication program on passive conflict tendency among married couples*, Department of educational sciences, 55139 kuruplit/ samsun, turkey, pp 845- 858.

