

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین

دکتر یوسفعلی عطاری^۱، دکتر محمد حسین پور^۲ و سیما راهنورد^۳

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده ی شهر اهواز در سال ۸۸-۸۷ بوده است. نمونه ی این پژوهش ۳۰ زوج از زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره ی دادگاه خانواده ی شهر اهواز در سال ۱۳۸۸ بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) جایگزین شدند. گروه آزمایش در طی ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت های ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباطی زوجین دریافت کردند و یک ماه بعد نیز جلسه ی پیگیری جهت بررسی تداوم اثر آموزش انجام شد. نتایج نشان داد که کاربرد مهارت‌های ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباط زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی اثربخش و این تاثیر در جلسه ی پیگیری نیز از ثبات لازم برخوردار بوده است.

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۸/۲۴
تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۱/۲۰

واژه های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، برنامه ی ارتباط زوجین، دلزدگی زناشویی

مقدمه

ارتباط، سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. انسان به کمک ارتباط، زنده می ماند، رشد و تکامل می یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه ی او با دیگران بستگی دارد. در این بین، ارتباط زناشویی به عنوان طولانی ترین و عمیق ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴). ازدواج یکی از مهم ترین حوادثی است که در زندگی رخ می دهد در حالی که بعضی ازدواج ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهر ها نیز

۱. استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان

۲. استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان

۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره از دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات خوزستان info@khorshidseir.com

می توانند به مصیبت هایی در مقابل یکدیگر بدل شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرشهای منطقی، مهارتهای ارتباطی، مهارتهای زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵).

ارتباط زناشویی می تواند دست مایه ی شادی یا منبع بزرگ رنج و تالم باشد. ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر پردازند و مشکلاتشان را حل کنند. زوج هایی که نتوانند با یکدیگر ارتباط بر قرار کنند در یک وضعیت نامشخص قرار می گیرند (یانگ و یانگ^۱، ۱۹۹۸). ارتباط خوب همسران با یکدیگر آنها را قادر می سازد تا نیازها، خواسته ها و علایق خود را با سایرین در میان گذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده ی حل مشکلات و مسایل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند اما فقدان مهارتهای ارتباطی لازم امکان چنین عملکردی را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه ی صمیمانه ی آنها را به یک رابطه ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل می کند. هنگامی که رابطه ی صمیمانه متوقف می شود، انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل می شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می آورد (بولتون^۲، ۱۹۹۶). دلزدگی زناشویی، حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و زوج های متوقع را متاثر می سازد. این حالت زمانی بروز می کند که آنها متوجه می شوند علی رغم تلاششان، رابطه ی آنها به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. دلزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دلزدگی با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به اندازه ی گذشته خوشایند نیستند، شروع می شود و اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می رسد (پاینز^۳، ۱۹۹۶). شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی است و معمولاً تدریجی و به سختی از یک پدیده ی ناگوار یا حتی چند ضربه ی ناراحت کننده ناشی می شود (نعیم، ۱۳۸۷). در واقع انباشته شدن سرخوردگی ها و تنش های زندگی روزمره، سبب فرسایش می شود و سرانجام به دلزدگی منجر می گردد.

ارتباط زناشویی، فرایندی است که در طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث و حالات چهره به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (نوبی نژاد، ۱۳۷۷). اهمیت ارتباط در کار آمدی خانواده در چندین الگوی تعامل خانواده به اثبات رسیده است. به عنوان نمونه، الگوی مک مستر^۱ شش حوزه ی مهم را در عملکرد خانواده تعیین کرده است که دو مورد آن، ارتباط و پاسخگویی عاطفی است (مندنهال، گرات و انت و مک روی^۲، ۱۹۹۶).

برنامه ی ارتباط زوجین^۳ در اواخر دهه ی ۱۹۶۰ توسط میلر^۴ و همکاران در دانشگاه مینه سوتا در مرکز مطالعات خانواده پایه ریزی شد (خوشکام، ۱۳۸۶). این برنامه ی آموزشی به منظور تقویت روابط زوجین، طراحی شده و می‌تواند موجب افزایش سطح تعادل زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش بهزیستی روان شناختی، هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده در دراز مدت شود. مهارتهایی که در این برنامه آموزش داده می‌شود عبارتند از مهارتهای صحبت کردن، مهارتهای گوش دادن موثر، مهارتهای حل تعارض و روابط بین فردی. هدف از آموزش برنامه ی ارتباط زوجین، آموزش آن دسته اصول و مهارتهایی است که منجر به روابط رضایتمند، حمایتگر و پایدار می‌شود (هاوارد^۵ و مارکمن، ۲۰۰۵). آموزش برنامه ی ارتباط زوجین به همسران، در برقراری و تداوم یک ارتباط باز و سالم و ایجاد توانایی زوج ها در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها، تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیتهای کمک می‌کند (بری^۶، ۱۹۹۵). نقش ارتباط، کیفیت و تاثیر آن در پژوهش های مختلف مورد تایید قرار گرفته است (ایدلسون، اپستاین^۷، ۱۹۸۱؛ استانلی^۸ و همکاران، ۱۹۹۷؛ یانگ^۹، ۱۹۹۷). هانسون و لندبلند^{۱۰} (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان دادند که این آموزش ارتباطی، باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها شده است. ریچ، هنریگر و کنچونگ^{۱۱} (۲۰۰۳) با آموزش مهارتهای ارتباطی به برخی خانواده ها نشان دادند که آموزش مهارت ها منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارتهای حل مساله و افزایش همدلی شده است. هالفورد مارکمن و استنلی^{۱۲} (۲۰۰۳) در پژوهشی، ۱۲ برنامه ی آموزش ارتباط بر مبنای مهارت آموزی را با

1. Mc Master Model

2. Mendenhall, Grotevant & McRoy

3. couple communication program

4. Miller

5. Howard & Markman

6. Bary

7. Eidelson & Epstein

8. Stanley

9. Young

10. Hansson & Lundbland

11. Riech & Henriques & Chanchong

پیگیری ۶ ماه بعد مورد بررسی قرار دادند. تحلیل و مرور این نتایج نشان داد که آموزش ارتباط تاثیر مثبتی بر الگوهای ارتباطی زوجین داشته است.

مارچند و هوک^۱ (۲۰۰۰) نیز از یک برنامه ی پیشگیری و پربار سازی رابطه برای کمک به زوجها در کسب مهارتها و نگرش های مرتبط با موفقیت زناشویی استفاده کردند که نتایج تحقیق آنها نشان داد زوج های آموزش دیده، سطوح پایین تری از ارتباط منفی و پرخاشگری فیزیکی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را در مقایسه با زوج های گروه مقایسه نشان می دهد. اسپرچر^۲ و میتس (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مهارتهای برقراری ارتباط، تعیین کننده ی اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی، ناشی از سوتفاهم و ارتباط غیر موثر است که نتیجه ی آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته های زن و شوهر در زندگی زناشویی است. در ایران نیز خوشکام (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش برنامه ی ارتباط، باعث بهبود روابط زوجین می شود.

شیرالی نیا (۱۳۸۶) نیز به این نتیجه رسید که آموزش مهارتهای ارتباطی، موجب تغییر در الگوهای ارتباطی زوجها و ایجاد احساس خوشایند و مثبت بیشتری میان آنان شده است. ادیب راد و ادیب راد (۱۳۸۴) نشان دادند که بین دو گروه، هر دو متغیر دارای تفاوت معناداری است. سلامت (۱۳۸۶) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی مهارتهای ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین» نشان داد که کاهش تعارضات در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری دارد.

ازدواج می تواند منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین باشد. اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه حل مثبتی برای دست یابی به نیازهایشان نرسند؛ استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی بروز پیدا می کند (جکسون، والدرسون و مور، ۱۹۸۰). بنابراین در این پژوهش، به دنبال پاسخ به این سوال بودیم که آیا آموزش مهارتهای ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباط زوجین باعث کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده می شود؟

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری این پژوهش، شامل زوج های مراجعه کننده به مرکز مشاوره ی دادگاه خانواده ی شهر اهواز در سال ۸۸-۸۷ است. از این جامعه ۴۰ زوج (۲۰ زوج گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه کنترل) انتخاب شدند اما به دلیل ریزش در گروه ها، تعداد زوجین به ۱۵ زوج در هر دو گروه تقلیل یافت. از این تعداد، ۷ زوج دارای مدرک دانشگاهی و ۸ زوج دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم بودند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه ی برنامه ی ارتباط زوجین به مدت ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای و به صورت دو جلسه در هفته در مورد گروه آزمایش اعمال شد اما گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت ننمود. یک هفته بعد از خاتمه ی آموزش نیز، پس آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید و بعد از گذشت یک ماه از آموزش، جهت سنجش ماندگاری اثر آموزش (آموزش برنامه ی ارتباط زوجین)، آزمون پیگیری بر روی هر دو گروه اجرا شد که در نهایت تعداد جلسات را به ۹ جلسه افزایش داد. لازم به ذکر است که زوجین گروه آزمایش همراه هم (زن و شوهر) در جلسه‌های آموزشی شرکت کردند.

ابزار

مقیاس دلزدرگی زناشویی پاینز: به منظور اندازه گیری میزان دلزدگی زناشویی زوجین از مقیاس ۲۱ سوالی دلزدگی زناشویی پاینز استفاده شده است. در این مقیاس، نمرات بالاتر نشان دهنده ی دلزدگی بیشتر است و حد بالای نمره، ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ می باشد. برای تفسیر نمره ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره ی حاصل شده از پرسش نامه بر تعداد سوالات (۲۱ سوال) به دست می آید. در تفسیر نمره ها، درجه ی بیش از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ی ۵ نشان دهنده ی وجود بحران، درجه ی ۴ نمایانگر حالت دلزدگی، درجه ی ۳ نشان دهنده ی خطر دلزدگی و درجه ی ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده ی وجود رابطه ی خوب است (پاینز، ۱۹۹۶). نویدی (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ در مورد ۲۴۰ نمونه ۰/۸۶؛ و ضریب پایایی به روش باز آزمایی را در فواصل یک، دو و چهار ماه ۰/۸۹، ۰/۷۶ و ۰/۶۶ گزارش کرده است. ضریب پایایی این آزمون در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

یافته ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس استفاده شد. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات گروه ها را در پیش آزمون ارائه کرده ایم.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و کنترل در مولفه ی دزدگی زناشویی زوجین

گروه	تعداد زوجین	پیش آزمون		پس آزمون		مطالعه ی پیگیری
		انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار	
آزمایش	۱۵	۱۸۶/۷۳	۱۳/۷۳	۱۵۵/۰۶	۱۵/۷۰	۱۵۵/۶۰
کنترل	۱۵	۱۸۹/۳۳	۱۴/۰۱	۱۹۲/۶۶	۱۲/۳۴	۱۹۲/۹۴

همانطور که نتایج جدول ۱ نشان می دهد، میانگین گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون تفاوت چندانی ندارد (۱۸۶/۷۳ در مقابل ۱۸۹/۳۳) اما در میانگین نمرات پس آزمون این دو گروه تفاوت آشکاری مشاهده می شود (۱۵۵/۰۶ در مقابل ۱۹۲/۶۶) که این تفاوت به نفع گروه آزمایش است. علاوه بر این، مقایسه ی میانگین دو گروه در مطالعه ی پیگیری، نشان دهنده ی تفاوت میان دو گروه در طول زمان و به نفع گروه آزمایش بوده است (۱۵۵/۶۰ در مقابل ۱۹۲/۹۴).

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی اثر گروه و تکرار آزمون در مولفه ی دزدگی زناشویی زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه ی آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری
اثر آموزش	۱۵۰۲۸/۵۴	۱	۱۵۰۲۸/۵۴	۲۷/۲۶	۰/۰۰۱
خطا	۱۵۴۳۵/۵۱	۲۸	۵۵۱/۲۶		
اثر تکرار آزمون	۳۹۰۳/۷۵	۲	۱۹۵۱/۸۷	۱۲۶/۲۸	۰/۰۰۱
تعامل آموزش با تکرار آزمون	۶۰۷۸/۶۸	۲	۳۰۳۹/۳۴	۱۹۶/۶۴	۰/۰۰۱
خطا	۸۶۵/۵۵	۵۶	۱۵/۴۵		

همانطور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، مقدار F اثر آموزش برابر با $27/26$ است که نشان می‌دهد تفاوت میان دو گروه آزمایش و کنترل در یادگیری در سطح $p < 0/001$ معنادار است. با توجه به جدول ۱، نمره ی گروه آزمایش در مولفه ی دلدزگی زناشویی زوجین بعد از آموزش کمتر از گروه کنترل است. اثر تکرار آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و مطالعه ی پیگیری) با مقدار F برابر با $126/28$ است که در سطح $p < 0/001$ و با توجه به جدول ۱ مشخص می‌شود که نمرات پس آزمون و مطالعه ی پیگیری گروه آزمایش به طور کلی از نمرات پیش آزمون کمتر است. اثر تعاملی (آموزش \times آزمون) با مقدار F برابر با $196/64$ است که در سطح $p < 0/001$ معنادار است؛ یعنی تعامل میان اجرای سه مرحله ی آزمون و مداخلات آموزشی توانسته است تغییرات معنادار در کاربندی ایجاد نماید.

بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارتهای ارتباطی به شیوهی برنامه‌ی ارتباطی زوجین، باعث کاهش دلدزگی زناشویی در زوجین مراجعه کننده به دادگاه خانواده شده است و بین زوج‌هایی که آموزش مهارتهای ارتباطی به شیوهی برنامه‌ی ارتباطی زوجین دیده‌اند با زوج‌های آموزش ندیده از نظر میزان دلدزگی زناشویی، تفاوت معناداری وجود دارد. در پیگیری نیز در سطح $p < 0/001$ و با $F = 126/28$ این تفاوت معنادار بوده است؛ یعنی روش فوق اثر ماندگاری داشته است. یافته های این پژوهش با یافته های هانسون و لمبلند (۲۰۰۶) ریچ، هنریگز و کنچونگ (۲۰۰۳) هالفورد و مارکمن (۲۰۰۳) مارچند و هوک (۲۰۰۰) یانگ و لانگ (۱۹۹۸) لارسون و هولمن^۱ (۱۹۹۴) مارکمن (۱۹۹۳) و امپلر^۲ (۱۹۸۰) خوشکام (۱۳۸۶) شیرالی نیا (۱۳۸۶) سلامت (۱۳۸۶) و ادیب‌راد و ادیب‌راد (۱۳۸۴) همسو است.

در این رابطه می‌توان به تحقیقاتی که توسط بارکر^۳ (۱۹۸۶) و بک (۱۳۸۵) صورت گرفته است اشاره نمود. به عنوان مثال بارکر نشان داد که ارتباطات روشن بر خلاف ارتباطات پوشیده، مطلوب‌ترند و از سردرگم بودن، گیجی و در نهایت اضطراب زوجین می‌کاهد، بک (۱۹۹۱) نیز بیان کرد حتی زوج‌هایی که در زمینه‌های ارتباطی با دشواریهای چندان جدی‌ای روبرو نیستند ممکن است با سوتفاهم‌های شدیدی درگیر شوند که حاصل آن اغلب یاس، ناامیدی و خصومت است و بر شدت

1. Larson & Holman

2. Wampler

3. Barker

وخامت ارتباط می‌افزاید و موضع تدافعی زوجین را افزایش می‌دهد. بنابراین از تحقیقات صورت گرفته می‌توان به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی موثر می‌تواند به زوجین در برقراری یک رابطه ی حسنه، دو سویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه ی زناشویی بکاهد. همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه ی زناشویی و در نهایت کاهش تنش‌ها و سرخورده‌گی‌ها کمک می‌کند.

منابع

- ادیب راد، نسترن؛ ادیب راد، مجتبی. (۱۳۸۴). *رابطه بین باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان متمایل به ادامه‌ی زندگی مشترک*، فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره جلد ۴. شماره ۱۳، ۹۹-۱۱۰.
- بارکر، فیلیپ. (۱۹۸۶). *خانواد درمانی پایه*. ترجمه ی حسین دهقانی و زهره دهقانی. (۱۳۸۲). تهران: انتشارات رشد.
- بولتون، رابرت. (۱۹۹۶). *روان شناسی روابط انسانی*. ترجمه ی حمید رضا سهرابی. (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رشد.
- پاینز، آیالامالاج. (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد*. ترجمه ی فاطمه شاداب. (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- خوشکام، سمیرا، سید احمدی، سید احمد؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۶). *تاثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان. فصلنامه ی تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. جلد ۶ شماره ۲۴، ۱۳۶-۱۲۳.
- سلامت، مائده. (۱۳۸۶). *بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان*. فصلنامه روان شناسی کاربردی- دوره ی اول، شماره ۳.

سیاوشی، حسین؛ نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه ی بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیر منطقی دیران و دبیرستان‌های شهر ملایر، فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌ها. مشاوره. جلد ۴. شماره ۱۵، ۳۴-۹.

شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاثیر آن بر تغییر الگوهای ارتباطی و ایجاد احساس مثبت نسبت به زوج‌ها. پایان‌نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه شهید چمران اهواز دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

نعیم، سامیه. (۱۳۸۷). رابطه دلزدگی زناشویی، رابطه صمیمی باهمسر، تعارضات زناشویی با خشونت علیه زنان شهر ایلام. پایان‌نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی شهر اهواز.

نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۷۷). ویژگی‌ها و شرایط لازم دختر و پسر برای ازدواج، جوان و تشکیل خانواده. تهران: انتشارات انجمن اولایء و مربیان.

اعتمادی، عذرا؛ نوایی نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد؛ فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر زوج درمانی به شیوه ی ایماگو تراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان، فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. جلد ۵. شماره ۱۹، ۲۲-۹.

نویدی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد در رشته ی مشاوره. دانشگاه شهید بهشتی.

Bary, J. H. (1995). Family assessment: current issues in evaluating families. *Family Relation* , 44, 469-477.

Beck, A. T. (1991). *Cognittive therapy of adjustment*. New York: Haworth Press. Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1981). Unrealistic belief of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction, *American Journal of Family Therapy*, 9(4): 13-22.

Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (3), 385- 406.

Howard J. Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International Perspectives on Couple Relationship Education. *Family Process*, 44 (2), 139-146.

Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.

- Lundblad, A. M., Hansson, K. (2006) Couples therapy; effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*, 28:136-152.
- Marchand, J. F., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict-resolution strategies among married couple: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relations*, 49, 201 – 206.
- Markman, H. J. (1993). Preventing marital distress through, communication & Conflict Management Training:4- year & 5- year follow- up. *Journal of Consulting & Cilinear Psychology*. 61(1):70-7.
- Mendenhall, T. J., Grotevant, H. D., McRoy, R. G. (1996). Adoptive couples: Communication and changes made in openness levels. *Family Relations*, 45, 223-229.
- Riesch, S. K., Jackson, N. M., & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(4), 244-256.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834-851.
- Stanley, S. M., et al. (1997). Preventive Intervention for Couples. paper Denver: University of Denver.
- Wampler, K. S., & Sprenkle, D. H. (1980). The Minnesota Couple Communication Program: A follow-up study. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 577-584.
- Young, K. (1997). *Evaluation of Marriage and Relationship Education Sub-Program: Final Report*. Sydney.
- Young, L. L., & Young, M. E. (1998). Counseling and Therapy for Couples. Brook/ Cole Publishing Company.