

روانشناسی و مشاوره

بررسی رابطه مهارت های ارتباطی و اعتماد بین فردی با تعارضات زناشویی زنان شهر تهران

مهران محبیبان فر^۱، طیبه عبادی^۲، سحر براتی^۳، مریم پویه^۴، الناز جوکار^۵، امیرعلی رجنی^{۶*}

۱ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات اهواز، ایران.

Email: mehran.mohebian@gmail.com

۲ ارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، مجموعه دانشکده پرستاری مامایی بویه، گرگان، ایران

Email: T_Ebadi695@yahoo.com

۳ کارشناسی روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد هشتگرد، تهران، ایران.

Email: SAHAR.Baratiphycho1370@gmail.com

۴ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران.

Email: pouyehmaryam@gmail.com

۵ کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان، ایران.

Email: elnazjokar2020@gmail.com

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، کرمان، ایران.

Email: Amirali.Rajani1996@yahoo.com

چکیده :

هدف از پژوهش بررسی رابطه مهارت های ارتباطی و اعتماد بین فردی با تعارضات زناشویی زنان شهر تهران بود. روش این پژوهش استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. تعداد نمونه ۳۲ نفر از افرادی بودند که به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابزار های مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی و اعتماد بین فردی رمپل و هولمز (۱۹۸۶) بودند. مداخله آزمایشی در ۷ جلسه ی ۲ ساعته ارائه شد. سپس داده ها توسط SPSS و تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی و اعتماد بین فردی باعث کاهش تعارضات زناشویی شده است.

کلمات کلیدی: مهارت های ارتباطی، اعتماد بین فردی، تعارضات زناشویی

روانشناسی و مشاوره

Abstract:

The purpose of this study was to investigate the relationship between communication skills and interpersonal trust with marital conflict in Tehran. The research method was pretest-posttest design with control group. The sample consisted of 32 individuals who were referred to counseling centers and selected using available sampling method. Then they were randomly divided into control and experimental groups. The tools used in this study were the Marriage Conflict and Interpersonal Confidence Questionnaire of Rumble and Holmes (1986). The experimental intervention was presented in 7 2-hour sessions. The data were then analyzed by SPSS and covariance analysis. The results showed that communication skills training and interpersonal trust reduced marital conflict.

Keywords:

Communication skills, interpersonal trust, marital conflict

دومین کنگره ملی تازه یافته ها در روانشناسی و مشاوره

مقدمه:

ازدواج یکی از پیچیده ترین و مشکل ترین مسائل بزرگسالی است که شامل پیوست دو خانواده و دو نوع سبک زندگی است. اهمیت ازدواج در نیاز افراد به تعلق داشتن، یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن است و روابط صمیمانه به عنوان سکویی حمایتی در مقابله با دشواریهای دنیای واقعی محسوب می شود (مدنی و همکاران، ۱۳۹۵). ازدواج رابطه منحصراً به فردی است که زنان و مردان می توانند عمیق ترین احساسات را در آن تجربه کنند. برای بسیاری از انسان ها ازدواج منبع اصلی صمیمیت، پشتیبانی و مصاحبت است که تسهیل رشد شخصی را فراهم می آورد (قادری و همکاران، ۱۳۹۴). خانواده یکی از پایه های مهم شکل های اجتماعی و از ارکان اساسی هر جامعه به شمار می آید. این نهاد اجتماعی به منزله مبدا ظهور و بروز عواطف انسانی و کانون روابط صمیمانه میان فردی شناخته شده و مورد تأیید است. این نهاد اجتماعی با ازدواج شکل می گیرد و نحوه انتخاب همسر و انعقاد پیوند زناشویی نقطه عاطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می شود و به نوعی سرنوشت آتی زوجها در همین مرحله پایه گذاری می شود (داودوندی و همکاران، ۱۳۹۶). ازدواج یعنی پیوند زندگی مشترک دو فرد با حفظ استقلال نسبی هر یک در جهت تکامل شخصیت طرفین؛ پیوند زناشویی به عنوان یکی از پیچیده ترین انواع روابط انسانی واجد چنان توان بالقوه ای در آزدسازی احساسات است که در کمتر روابط بین فردی دیگر می توان نظیر آن را یافت و در همه ی جوامع رسمی شناخته می شود. (مداتیل و بنشف، ۲۰۰۸). برای بسیاری از انسانها، ازدواج معنی دارترین بخش زندگی است. در واقع، ازدواج موفق، شبیه رسیدن فرد به تمام آرزوهایش می باشد. (بریمن، ۲۰۰۸). اما بعضی مواقع تعارضات به وجود آمده باعث ایجاد مشکلاتی برای زوجین می شود. تعارضات با کاهش جنبه های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه، احتمال طلاق را افزایش می دهد (فتحی اقدم و همکاران، بی تا). تعارض معمولاً به صورت ناهماهنگی و مخالفت است و وقتی بروز می کند که یکی از طرفین درگیر نیازمند تغییر باشد، تا ادامه رابطه و رشد امکان پذیر گردد. هر چه گفتگوی زوجین در مراحل تعارض بی فایده تر باشد، تعارض بالا گرفته و وارد مرحله بعدی می شود. هر چه مراحل بالاتر باشد، تعارض شدیدتر است و مداخلات بیشتری را می طلبد. با این حال وجود یا عدم تعارض نیست که کیفیت ازدواج را تعیین می کند، بلکه چگونگی مقابله با شرایط تعارضی است که کیفیت رابطه را تعیین می کند. در واقع زوجینی که بتوانند تعارضات موجود در رابطه را با به کارگیری روش های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند فضایی ایجاد می

روانشناسی و مشاوره

کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد. یکی از این روش های مهم مهارت های ارتباطی است. مهارت های ارتباطی که توانایی های اختصاصی هستند به افراد کمک می کنند تا در پیام هایی که به صورت نمادین به شخص دیگر می رسانند با کفایت عمل می کنند و احساسات مثبت و لذت بخشی در طرف مقابل ایجاد نمایند (فتوحی اقدم و همکاران، بی تا). در واقع مهارت های ارتباطی به منزله آن دسته از ارتباطات است که به واسطه آنها افراد می توانند درگیر تعامل ای بین فردی و فرایند ارتباط شوند. یعنی فرایندی که افراد در طی آن اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله ی کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند (اعتمادی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین اعتماد یکی از مهمترین کیفیت ها در هر رابطه نزدیک و صمیمی است و اغلب در کنار تعهد و عشق به عنوان هسته مرکزی رابطه ایده آل در نظر گرفته می شود (براون، ۲۰۰۱). به گفته فوکویاما (۲۰۰۴) اعتماد اجتماعی جز اساسی سرمایه اجتماعی است. سرمایه اجتماعی قابلیتی است که از شیوع اعتماد در یک جامعه یا بخشی از آن بر می خیزد و می تواند در کوچک ترین و بنیادی ترین گروه اجتماعی یعنی خانواده و نیز در بزرگترین گروه ها مثل ملت و همه ی گروه های دیگر درون آن گنجانده شود (به نقل از خندان دل، کاویان فر، ۱۳۹۴). برای داشتن رابطه بین فردی سالم، اعتماد عاملی ضروری است و شکل گیری هرگونه رابطه ای بدون وجود اعتماد ناممکن است. اعتماد در رابطه ی زناشویی شامل سه بعد وفاداری، پیش بینی پذیری و قابلیت اتکا است، که وفاداری عامل بسیار مهمی در رابطه زناشویی است. اعتماد بنیادی نگرشی است که فرد نسبت به خود و به دنیای پیرامون خود دارد و موجب تقویت این احساس می شود که افراد دنیا قابلیت اعتماد و استمرار را دارند. زندگی انسان بدون احساس اعتماد به خود و به جهان اطراف همراه با اضطراب و کشمکش تحمل ناپذیری است که ممکن است باعث از هم پاشیدگی فرد و نابودی وی شود (خندان دل، کاویان فر، ۱۳۹۴). اریکسون معتقد است این اعتماد محصول فرآیندهای دوره نوزادی است اگر دیگران نیازهای اصلی مادی و معنوی نوزاد را تامین کنند حس اعتماد در کودک به وجود می آید. اما عدم تامین این نیازها سبب می شود نوعی بی اعتمادی نسبت به جهان به ویژه در روابط شخصی به وجود آید (جرالد، ۱۹۹۶). پژوهش های زیر اهمیت این دو موضوع را نشان می دهند. ساکیکو فوکوئی و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی پرستاران را در کیفیت زندگی و رضایتمندی مراقبان بهداشتی حرفه ای در روی بیماران سرطانی شناسایی شده بررسی کردند نتایج این پژوهش نشان داد تأثیر آموزش ها در کیفیت زندگی و میزان رضایتمندی بیماران محسوس بوده و معلوم شد که بیماران درباره پزشکان معالج، پرستاران و افراد خانواده احساس رضایت خاطر زیادی می کنند. یالسین (۲۰۰۷) به ۲۸ زوج که از طریق فراخوان روزنامه، برای آموزش مهارت های ارتباطی ثبت نام کرده بودند، مهارت های ارتباطی را آموزش داد، بعد از پایان

دومین کنگره ملی تازه یافته ها در روانشناسی و مشاوره

دوره، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل سازگاری زناشویی بالاتری را گزارش دادند. آرسن و همکاران (۲۰۰۴) بر اهمیت اعتماد به عنوان یکی از مولفه های موفقیت تاکید کرده اند. ریچ و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیقی به تعدادی از خانواده ها، مهارت های ارتباطی را آموزش دادند، نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط با زوج بهبود مهارت های حل مسئله می شود. خندان دل، کاویانی فر (۱۳۹۴) در پژوهش نقش اعتماد در روابط بین فردی در رضایت زناشویی زنان شاغل، اهمیت اعتماد را در رضایت زناشویی آشکار ساختند. قاسمی مقدم و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند در بحث اعتماد سازی حتی در صورتی که یکی از همسران آموزش ببیند رضایت زناشویی افزایش می یابد. حسینیان (۱۳۸۴) هم در پژوهشی اثر آموزش مهارت های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی را بررسی کرد و نتایج نشان داد میانگین های دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی داری با هم داشت هم چنین داده های کیفی بدست آمده سودمند بودن آموزش مهارت های حل تعارض را در کاهش تعارضات زناشویی زنان را نشان داد. شواهد فراوانی گویای آن است که همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری های زناشویی هستند در زمینه مهارت های ارتباطی دچار نواقصی بوده و درگیر ارتباطی بی حاصل داشتند. همچنین اعتماد رشد انسان و شکوفایی استعدادها و توانایی های او را تسهیل می کند و رابطه ی او را با دیگران خلاق و شکوفا می کند تا بتواند امنیت و آرامش را در کنار دیگران تجربه کند. با توجه به تفاسیر عنوان شده و بر این اساس سوال اصلی مطالعه حاضر این بود که آیا اعتماد بین فردی و مهارت های ارتباطی با تعارضات زناشویی زنان شهر تهران رابطه ای دارد؟

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

در این پژوهش نیمه آزمایشی، از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۹۸ تشکیل داده است. از بین آنها ۳۲ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. لازم به ذکر است که افراد شرکت کننده در هر دو گروه به طور کامل تا پایان دوره در جلسات حاضر و همکاری داشتند.

ابزار اندازه گیری:

الف) پرسشنامه تعارض زناشویی:

روانشناسی و مشاوره

این پرسشنامه ابزاری ۴۲ سوالی است که برای سنجش تعارض های زناشویی ساخته شده است و هفت بعد از تعارض ها را می سنجد: کاهش همکاری، کاهش پیوند جنسی، افزایش به واکنش های هیجانی، افزایش حمایت جویی از فرزندان؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان به جداکردن امور مالی از یکدیگر. در این پرسشنامه برای هر سوال پنج گزینه در نظر گرفته شده که بر اساس لیکرت نمره گزاری می شود. در این ابزار نمره ی بیش تر نشان دهنده تعارض بیشتر و نمره ی کمتر نشان گر رابطه ی بهتر است. برای سنجش روایی محتوایی، همبستگی هر پرسش با کل نمره های آزمون در هر مقیاس برآورده شد در مرحله پایانی تحلیل مواد آزمون، از ۵۵ پرسش اولیه، ۴۲ پرسش که با کل نمره همبستگی معنادار داشت باقی ماند. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۳ می باشد.

ب) مقیاس اعتماد در روابط بین فردی:

این مقیاس توسط رمپل و هولمز در سال ۱۹۸۶ ساخته شده است. که شامل ۱۸ عبارت و سه خرده مقیاس می باشد. ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون برابر با ۰/۸۱ می باشد. و برای زیر مقیاس های پیش بینی پذیری برابر با ۰/۷۰، قابلیت اعتماد ۰/۷۲ و وفاداری ۰/۸۰ گزارش شده است.

شیوه اجرا:

موضوع جلسه های آموزشی و تمرین های عملی آن در ۷ جلسه ۲ ساعته تنظیم گردید به طوری که نیمی از وقت هر جلسه آموزش مهارت ها و تکنیک های ذکر شده برای پر بارسازی 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 در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱-۱: خلاصه جلسات آموزش مهارت های ارتباطی و اعتماد بین فردی

جلسه	شرح جلسه
۱	برقراری ارتباط، معارفه اعضای گروه با همدیگر، آشنایی با اهداف

دومین کنگره ملی تازه یافته ها در روانشناسی و مشاوره

	آموزش قوانین و روند کار جلسات و بررسی انتظارات از برنامه آموزشی و اجرای پیش آزمون
۲	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
۳	آشنایی شرکت کنندگان با مهارت های گیرنده و فرستنده پیام، شناسایی اشکالات فرستنده و گیرنده پیام، شناسایی عوامل مزاحم در ادراک پیام و آموزش انعکاس احساسات برای افزایش اعتماد بین فردی
۴	آموزش مهارت های گوش دادن مؤثر و مهارت صحبت کردن، شناسایی عوامل مؤثر در گوش دادن فعال، ابراز احساسات و تمرین در نحوه صحبت نمودن هدفمند و پرهیز از کلمات قطعی مثل تو همیشه یا تو هیچ وقت.
۵	شناسایی تعارض و عوامل مؤثر در آن، آشنایی شرکت کنندگان با مدیریت اثر بخش تعارض، شناسایی علایق مشترک و احترام گذاشتن به علایق فردی و شناسایی الگوهای ناموفق حل تعارض
۶	اجرای همزمان مهارت صحبت کردن صحیح و گوش دادن پذیرا و همدلانه و مقایسه ی این نوع گفتگو با گفتگوی بدون مهارت و نقش اعتماد در رابطه زناشویی
۷	شامل جمع بندی مباحث انجام شده نتیجه گیری و پاسخ، سوالات و اجرای پس آزمون بود.

روانشناسی و مشاوره

یافته های پژوهش:

در این پژوهش برای بررسی توصیفی متغیرها از آمار استنباطی استفاده شده است.

بررسی استنباطی متغیرهای پژوهش:

یافته های پژوهش از طریق تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل می شود.

جدول ۱-۲: تحلیل کواریانس مقایسه میانگین تعارضات زناشویی در گروه های آزمایش و گواه

شاخص آماری	مجموع مجذورات	Df	مجموع مجذورات	F	سطح معناداری
					منابع تغییر
گروه آزمایش و گواه	۲۶۲۷,۰۵	۱	۲۶۲۷,۰۵	۱۴,۰۴	۰۰۱.

چنانچه در جدول ۱-۲ مشاهده می کنیم، میزان F مشاهده شده معنادار می باشد، بنابراین می توان گفت تعارضات زناشویی تحت تاثیر جلسات آموزشی در گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است پس فرضیه پژوهش تایید می گردد.

جدول ۱-۳: میانگین نمره های خام متغیر تعارض زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون

گروه ها	گروه آزمایشی		گروه گواه	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
متغیر	۱۷۳,۳۶	۱۳۰,۵۱	۱۶۸,۵۳	۱۶۸,۰۲
اعتماد بین فردی	۱۷۳,۳۶	۱۳۰,۵۱	۱۶۸,۵۳	۱۶۸,۰۲

میانگین نمره های خام اعتماد تعارض زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۱-۳ آمده است چنانچه 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 ۱-۴: تحلیل کواریانس مقایسه میانگین اعتماد بین فردی در گروه های آزمایش و گواه

روانشناسی و مشاوره

سطح معناداری	F	مجموع مجذورات	Df	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییر
۰۰۱.	۱۷,۸۵	۲۷۲,۳۷	۱	۲۷۲,۳۷	گروه آزمایش و گواه

چنانچه در جدول فوق مشاهده می کنیم، میزان f مشاهده شده معنادار می باشد، بنابراین می توان گفت تعارضات زناشویی تحت تاثیر جلسات آموزشی در گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است پس فرضیه پژوهش تایید می گردد.

جدول ۱-۵: میانگین نمره های خام متغیر اعتماد بین فردی در پیش آزمون و پس آزمون

گروه گواه		گروه آزمایشی		گروه ها
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	متغیر
۹۳,۱۹	۹۱,۸۱	۹۶,۹۴	۸۹,۲۵	اعتماد بین فردی

میانگین نمره های خام اعتماد بین فردی در دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۱-۵ آمده است چنانچه دیده می شود

میانگین نمره های دو گروه در پیش آزمون تفاوت چندانی با هم ندارند ولی در پس آزمون، میانگین نمره های خام

اعتماد بین فردی تغییر یافته است.

دومین کنگره ملی تازه یافته ها در روانشناسی و مشاوره

بحث و نتیجه گیری:

هدف این پژوهش بررسی رابطه مهارت های ارتباطی و اعتماد بین فردی با تعارضات زناشویی زنان شهر تهران می باشد. نتایج پژوهش نشان داد، بین زنانی که مهارت های ارتباطی را آموزش دیده اند و زنانی که مهارت های ارتباطی را آموزش ندیده اند، از لحاظ تعارضات زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنی که آموزش مهارت های ارتباطی موجب کاهش تعارضات زناشویی شده است در راستای تأیید این نتیجه، پژوهشهای متعدد نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی نگرش افراد را متأثر ساخته و بر کارآمدی آنها می افزاید. در راستایی با همسویی این نتیجه با تحقیقات پیشین می توانیم به پژوهش های ریچ و همکاران (۲۰۰۳) و یالسین (۲۰۰۷) اشاره کنیم. 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 تاراه های پاداش دهنده تری برای برخورد با تعارضات زندگی خود در پیش گیرند. در حقیقت یادگیری مهارت های ارتباطی منجر به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی می شود. افزایش تبادلات رفتاری مثبت نیازهای عاطفی همسران را ارضا کرده و باعث ایجاد احساس مثبت نسبت به یکدیگر می شود و در رفتارهای منفی تغییر نگرش ایجاد می کند. همچنین برای متغیر اعتماد بین فردی نتیجه ها نشان داد بین زنانی که اعتماد بین فردی و غنی سازی آن را آموزش دیده اند و زنانی که اعتماد را آموزش ندیده اند، از لحاظ تعارضات زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به این معنی که آموزش مداخله موجب کاهش تعارضات زناشویی شده است. این نتیجه با پژوهش های ذیل همسو می باشد. فوکویاما (۲۰۰۴)، اردن (۲۰۰۹) و خندان دل و کاویانی فر (۱۳۹۴). همچنین نتیجه این فرضیه تاییدی است بر نظر کاکس (۲۰۰۵) مبنی بر اینکه عامل اعتماد یکی از شاخص های اصلی سرمایه اجتماعی است و اگر وجود داشته باشد روابط اعضای خانواده موثرتر خواهد بود. در تبیین این یافته می توان گفت: برای داشتن رابطه بین فردی سالم، اعتماد عاملی ضروری است و شکل گیری هرگونه رابطه ای بدون وجود اعتماد ناممکن است. در رابطه با محدودیت های تحقیق می توان به ترس بعضی از زنان در حضور در پروژه، دوری راه بعضی از نمونه ها و محدودیت زمانی می توان اشاره کرد. پیشنهاد می گردد این پژوهش در آینده با زوجین انجام بگیرد و تعداد جلسات مداخله آموزشی افزایش یابد. همچنین در کارگاه های پیش از ازدواج و برای غنی سازی ارتباط زوجین استفاده گردد.

منابع:

- اعتمادی؛ عذرا، جابری؛ سمیه، جزایری؛ رضوان، احمدی؛ احمد (۱۳۹۳). بررسی رابطه مهارت های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان، ۵(۱): ۶۳-۷۴.
- حسینیان؛ سیمین (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت های حل تعارض بر کاهش تعارض های زناشویی زنان. فصل نامه اندیشه های نوین تربیتی، ۱(۴): ۷-۲۳.
- خندان دل؛ سحر، کاویان فر؛ حسین (۱۳۹۴). نقش اعتماد در روابط بین فردی و تاب آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج های شاغل، دو فصلنامه آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، ۱(۱): ۱۴-۳۱.
- داودوندی؛ مریم، نوابی نژاد؛ شکوه، فرزاد؛ ولی اله (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی هیجان-محور بر بهبود سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجها، فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲۸، ۳۹-۵۶.
- فتحی اقدم؛ قربان، احدی؛ حسن، جمهری؛ فرهاد، فرخی؛ نورعلی (بی تا). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی در تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی دانشجویان زن، فصلنامه علوم رفتاری، ۱۰۱-۱۱۹.
- قادری؛ زهرا، رفاهی؛ ژاله، باغبان؛ محمد (۱۳۹۴). تاثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر صمیمیت زوجین، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۶(۲): ۷۷-۸۳.
- قاسمی مقدم؛ کبری، بهمنی؛ بهمن، عسگری؛ علی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه غنی سازی زناشویی بر افزایش رضامندی زنان متأهل، روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲(۸): ۱-۱۰.
- مدنی؛ یاسر، هاشمی گلپایگانی؛ فاطمه، غلامعلی لواسانی؛ مسعود (۱۳۹۵). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجانمدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل، پژوهشهای کاربردی روانشناختی، ۷(۴): ۷۳-۸۸.

-Brigman K. (2008). Marriage: A Simple Guide to Success, united state of america, catalog in publication

-Brown, D. (2001). The relationship between attachment styles, Trust and marital attitudes of college students. Faculty of the graduate school of psychology. Seton Hall university Los Angeles. California.

- Gerald, C. (1996). Theory and practices of counseling and psychology, London, Thonson publishing company.

-Madathil. J.,& Benschhoff, J. (2008). Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A Comparison of Asian Indians in Arranged Marriages and Americans in Marriages of Choice. The Family Journal. online. The family journal. 3, 222-230

- Riesch, S.K., Henriques, J. chanchong, w. (2003). Effect of communication skills training on parents and young adolescents from Archive extreme family types. Journal of child and adolescents psychiatric nursing 16, 4. 162-175.

-Sakiko fukui,. Keiko, oyawa and akemi, yamayishi, (2010). Effectiveness of communication skills training of nurses on the quality of life and satisfaction with health care professionals among newly diagnosed cancer patients: a preliminary study. *www.marige@MNS.Com*. 15/9/2010

Yalcin,M, B.(2007).Effects of a couple communication program on marital adjustment. - Journal of American board of family.