

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان

دکتر سیمین حسینیان

hosseins1381@yahoo.com

دانشیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء

اعظم شفیعی‌نیا

کارشناس ارشد مشاوره

چکیده

در این پژوهش اثر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان بررسی شده‌است. نمونه‌ی پژوهش، ۳۵ نفر از بانوان مراجعه‌کننده به فرهنگ‌سرای همت اصفهان بودند که به روش نمونه‌گیری دردسترس گزیده و به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه دسته‌بندی شدند. برای گردآوری داده‌ها، گفت‌وگو و پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی به کار رفت. فرضیه‌ی اصلی پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان بود که میانگین‌های مستقل با روش آماری t تحلیل و بررسی شد.

بر پایه‌ی نتایج پژوهش، میانگین‌های دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری با هم داشت. همچنین داده‌های کیفی به‌دست‌آمده از گفت‌وگو، سودمند بودن آموزش مهارت‌های حل تعارض را در کاهش تعارض‌های زناشویی زنان نشان داد.

کلیدواژه‌ها: تعارض زناشویی؛ آموزش مهارت‌های حل تعارض؛

پیش‌گفتار

پدید آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر طبیعی است. به دلیل ماهیت کنش‌ورزی همسران، گاه پیش می‌آید که اختلاف دیدگاه روی دهد یا نیازها برآورده نشود؛ در نتیجه همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی، و ناخوشنودی می‌کنند.

ازدواج به دلایل فراوان دچار مشکل و تعارض می‌شود. پژوهش‌های فراوانی هم‌بستگی تعارض‌های زناشویی را با افسرده‌گی، اختلال خوردن، و بیماری‌های ویژه مانند سرطان اثبات کرده‌است (مارکند و هاک، ۲۰۰۰؛ فین‌چام و بیچ، ۱۹۹۹؛ لینامن، بی‌تا). تعارضات زناشویی هم‌چنین باعث ناسازگاری کودکان، دل‌بسته‌گی‌های مسئله‌ساز برای همسران، افزایش احتمال تعارض والدین با فرزندان، و تعارض میان خواهر و برادر می‌شود (فین‌چام و بیچ، ۱۹۹۹).

برخی از موضوع‌های شناخته‌شده‌ئی که می‌تواند پدیدآورنده‌ی اختلاف‌های زناشویی باشد چنین است: پول؛ روابط جنسی؛ روابط خویشاوندی؛ دوستان؛ فرزندان؛ خیانت جنسی؛ مشکلات عاطفی؛ مشکلات مالی؛ مشکلات ارتباطی (گفت و شنود)؛ درگیری‌های کاری؛ و مانند این‌ها (نئی تاکر، ۱۳۷۸).

روی‌کرد شناختی-رفتاری به مشکلات زناشویی، کنش‌ورزی‌های منفی و نارسایی ارتباطی و شناخت‌ها (چشم‌داشت‌ها، اسنادها، باورها، و خطاهای شناختی) را خاستگاه اختلاف‌ها و تعارض‌های زناشویی می‌داند و بر جنبه‌های عملی رابطه، مانند مشارکت و تقسیم حقوق و وظایف، توانایی گفت‌وگوی دوسویه، برقراری پیوندهای شفاف، و کفایت و قابلیت پیش بردن و هدایت رابطه تأکید می‌کند (کرو و ریدلی، ۱۹۹۰). این مداخله‌ها، برای افزایش رفتارهای مثبت و خوش‌آیند، بهبود پیوند، ایجاد مهارت‌های حل مسئله و حرکت در راستای حل مسائل جنسی، دگرگون‌سازی الگوهای زیان‌بخش یا مخدوش فکری که ممکن است همسران داشته‌باشند، پیدا کردن راه‌هایی برای جلوگیری از تشدید تعارض‌های تخریبی، و کوشش برای دگرگون‌سازی الگوهای گسترده‌تر رفتاری که موجب اختلاف‌های زناشویی می‌شود انجام می‌شود (هاوتون، سالکوفس‌کیس، کرک، و کلارک، ۱۳۷۸).

لینامن (بی‌تا)، گام اول را در شناخت تعارض، بررسی موانع تعارض می‌داند. این موانع، دربرگیرنده‌ی نگرش‌ها به ازدواج، بیان نکردن روشن و شفاف احساس‌ها و افکار، و نداشتن مهارت‌های ارتباطی است.

میلر و زورادی^۱ (۱۹۹۴): بر گرفته از ذه‌نقاری مطلق، یک دوره‌ی هفت‌مرحله‌ی برای کنترل تعارض پیشنهاد کردند:

- ۱- بازشناسی مشکل- درگیران تعارض، شناخت خود را از مشکل افزایش دهند.
- ۲- تعریف مشکل- شخص زمانی که دیگری درباره‌ی مشکل سخن می‌گوید، به‌درستی گوش کند و بعد از پایان سخن او دیدگاه‌اش را بازگو کند.
- ۳- پای‌بندی- درگیران تعارض، همه‌ی تلاش‌شان برای حل مشکل و بهبود روابطشان باشد.

۴- بازگویی نکات برجسته‌ی رفتارهای خوش‌آیند و ناخوش‌آیند- متعارضان برای حل مسائل‌شان، رفتارهای خوش‌آیند و ناخوش‌آیند یک‌دیگر را در حضور هم بازگو کنند، بی آن که سخن‌شان جنبه‌ی ارزی و پیش‌داوری داشته‌باشد.

۵- گفت‌وگو- درگیران تعارض، با طرح روشن و صمیمانه‌ی دیدگاه‌های متفاوت خود، برای رسیدن به تفاهم تلاش کنند.

۶- پیمان- یک پیمان هفته‌گی بسته‌شود برای آن که هر یک از دو سوی تعارض عبارت‌ها و رفتارهایی ویژه به کار گیرند تا خوشنودی از ارتباط افزایش یابد.

۷- پی‌گیری- پیمان‌های هفته‌گی پی‌گیری شود و چنان‌چه نیاز به دگرگونی و بازنگری دارد، به آن عمل شود و درگیران دوباره به اجرای آن پای‌بند باشند.

یکی از روش‌های کارآمد برای حل مشکل‌ها و تعارض‌های زناشویی و پیش‌گیری از درمانده‌گی زناشویی و طلاق، آموزش مهارت‌ها است که از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج یه شمار می‌رود. این آموزش‌ها در مورد همسران و خانواده‌هایی به کار می‌رود که در چارچوب بالینی جای نمی‌گیرند ولی در حوزه‌هایی ویژه از کنش‌وری نیازمند کمک اند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که به‌کارگیری برنامه‌های مهارت‌آموزی در پیش‌گیری از طلاق و بهبود رابطه مؤثر است. این برنامه‌ها برای همه‌ی همسران، چه آن‌ها که تازه ازدواج کرده‌اند و چه آن‌ها که سال‌ها از زنده‌گی مشترک‌شان می‌گذرد مؤثر است (سمپسون، ۲۰۰۲).

مارک‌من و هم‌کاران^۳ (۱۹۹۳) در گزارش پی‌گیری ۵ساله‌شان در زمینه‌ی ارزیابی برنامه‌ی پیش‌گیری از درمانده‌گی زناشویی با آموزش کنترل تعارض و ارتباط، نشان دادند که همسران آموزش‌دیده به سطوح بالاتری از مهارت‌ها ارتباطی مثبت، و سطوح پایین‌تری از مهارت‌های ارتباطی منفی و خشونت دست یافتند. گزارش‌های پیشین نیز نشان‌دهنده‌ی تأثیر این برنامه‌های مداخله‌ئی بوده‌است. برای نمونه، فلویید و مارک‌من^۴ (۱۹۸۴) در گزارش خود از

1. Miller, S., & Zoradi

2. Simpson, K.

3. Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M.

4. Floyd, F. J., & Markman, H. J.

پی‌گیری ۳ساله‌شان در زمینه‌ی ارزیابی برنامه‌های پیش‌گیری از درمانده‌گی زناشویی، نشان دادند که همسران آموزش‌دیده رضایت زناشویی بیش‌تر و بی‌ثباتی کم‌تری داشته‌اند.

دوران^۱ (۱۹۹۷)، پژوهشی با عنوان افزایش صمیمیت همسران با استفاده از برنامه‌ی PAIRS^۲ انجام داد که بر روی ۱۳۷ نفر منتمل بر ۷۸ زوج و ۵۹ نفر بی حضور همسران‌شان اجرا و ۸ ماه بعد نتایج دوباره پی‌گیری شد. نتایج، افزایش قابل‌ملاحظه در صمیمت و سازگاری زناشویی آن‌ها نشان داد. شرکت‌کننده‌گان دگرگونی‌های مثبتی را در نزدیکی و صمیمیت، دریافت دوسویه، سهم شدن در احساس‌های مثبت و منفی یک‌دیگر، حمایت، و کاهش تعارض‌ها گزارش کردند. یافته‌های این پژوهش، ارزش برنامه‌های آموزشی را در آسان‌سازی بالنده‌گی افراد و همسران اثبات می‌کند (برگرفته از حاجی اول‌زاده، ۱۳۸۱).

اپس‌تین، باوکوم، و رنکین^۳ (۱۹۹۳)، پژوهشی درباره‌ی روی‌کرد شناختی-رفتاری در زمینه‌ی تعارض‌های زناشویی انجام دادند. آن‌ها از پیوسته‌گی و هم‌بسته‌گی راه‌کارهای رفتاری با راه‌بردهای شناختی پشتیبانی می‌کنند. این راه‌کارهای مشترک چنین است: پرهیز از کش‌ورزی‌های تعارضی؛ پایان بخشیدن به تعارض‌ها؛ و واریسی پی‌آمدهای تعارض‌ها. از این دیدگاه، تعارض همسران می‌تواند هم بر پایه‌ی شناخت‌های آن‌ها از ارتباط و هم بر اساس رفتارهای هر یک پدید آید.

هال‌فوردر و هم‌کاران^۴ (۲۰۰۳) در پژوهش خود تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بررسی کردند و دریافتند که آموزش ارتباط در کاهش گسترش و پیدایش درمانده‌گی زناشویی و طلاق مؤثر است.

لانگه، برنزد، و ون‌در‌اند^۵ (۱۹۹۸) در برنامه‌ئی برای کاهش کش‌مکش همسران، به ۲۸ زوج در سه نشست آموزشی، تکالیفی برای افزایش خویش‌داری و نیز نشان دادن سازگارانه‌ی افکار و هیجان‌ها داده‌شد. یافته‌ها نشان داد که همسران به گونه‌ئی معنادار در مهار خشم خود پیش‌رفت داشتند.

به گزارش هال‌فوردر و هم‌کاران (۲۰۰۳) بررسی‌ها و پژوهش‌های فراوانی درباره‌ی آموزش افزایش ارتباط توسط فین‌چام (۱۹۹۰)، کریس‌تنس و هیوی^۶ (۱۹۹۹)، دیر و هال‌فوردر^۷ (۱۹۹۸)، گورنی و جکوبسون^۸ (۱۹۹۰)، و مارک‌من (۱۹۹۸) انجام شده‌است که نشان می‌دهد همسرانی که در برنامه‌های مهارت‌آموزی شرکت کرده‌اند، رضایت بیش‌تری در زنده‌گی زناشویی خود گزارش نمودند.

1. Durana
2. Practical Application of Intimate Relationship Skills
3. Epstein, N. B., Baucom, D. H., & Rankin, L. A.
4. Halford, W. K., Markman, H. J., Stanley, S., & Kline, G
5. Lange, A., Barends, E., & van der Ende, J.
6. Christens, & Heavy
7. Dare, & Halford, W. K.
8. Gorney, & Jacobson

برزشتاین^۱ و هم‌کاران‌اش نیز در پژوهش‌های جدیدتر تأثیر ترکیب برنامه‌ی حل مشکل را با آموزش ارتباط‌ها در کاهش درمانده‌گی زناشویی اثبات کردند که در آن بر افزایش کنش‌ورزی‌های مثبت یا بر کاهش کنش‌ورزی‌های منفی تأکید می‌شود (برنستاین، ۱۳۸۰).
استوارت^۲ (۱۹۸۰) پنج تمرین مهارت‌آموزی را برای بازسازی ارتباط همسران پیشنهاد کرده‌است: گوش دادن مؤثر به همسر خود؛ یادگیری بیان خود؛ یادگیری مطرح کردن خواسته‌ها؛ بازخورد مناسب به یک‌دیگر؛ و به‌کارگیری روشن‌سازی (برگرفته از گلدن‌بری و گلدن‌بری، ۱۳۸۲).

در پژوهش بیچ، اسمیت، و فین‌چام^۳ (۱۹۹۳) درباره‌ی مداخلات رفتاری و شناختی برای درمان افسرده‌گی، تأثیر ناهم‌آهنگی زناشویی بر افسرده‌گی و سودمندی مداخلات در پیش‌گیری و درمان افسرده‌گی همسران با روابط ناهم‌آهنگ بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که مداخلات زناشویی در افزایش سازگاری همسران و درمان افسرده‌گی و پیش‌گیری از نشانه‌گان افسرده‌گی مؤثر است.

لینک و سونک^۴ (۲۰۰۳) در پژوهش خود اثربخشی آموزش مهار خشم را با روش شناختی-رفتاری بررسی کردند. در این پژوهش ۹۱ نفر با مشکل ناتوانی در مهار خشم، به صورت تصادفی در دو گروه درمانی شناختی-رفتاری و گروه گواه جای گرفتند. یافته‌ها نشان داد پیش‌رفت آزمودنی‌ها در مهار خشم در گروه آزمایشی به گونه‌ئی معنا دار از گروه گواه بیش‌تر بود.

دیدگاه‌های سیستمی، اختلال‌های جنسی را برآمده از الگوهای تعاملی و ارتباطی نامناسب میان زن و شوهر می‌داند (کرو و ریدلی، ۱۹۹۰؛ مسترز و جان‌سون، ۱۹۸۷؛ اسکینر، ۱۹۷۶). کنش‌ورزی‌های ناسازگار میان همسران، سامانه‌ئی ویران‌گر پدید می‌آورد که نقشی مهم در پیدایش اختلال‌های جنسی دارد. تعدیل رفتار همسران با راه‌کارهایی هم‌چون ارتباط‌آموزی و گفت‌وگوی دوسویه از شیوه‌های بنیادین روی‌کرد رفتاری-سیستمی است (بشارت، ۱۳۷۸).
کوپر و استرن‌برگ^۵ (۱۹۸۷) در پژوهش خود برنامه‌ئی برای غنی‌سازی پیوند جنسی همسران پیاده کردند که نشان داد افزایش آگاهی درباره‌ی پیوندهای جنسی به رضایت از زنده‌گی زناشویی می‌انجامد (برگرفته از مرادی، ۱۳۷۹).

مرادی (۱۳۷۹) در پژوهشی سودمندی آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر افزایش خوشنودی زناشویی زنان بررسی کرد. در این پژوهش به ۲۰ نفر از بانوان در شش نشست

1. Bornstein, Philip H.
2. Stewart
3. Goldenberg, Irene; & Goldenberg, Herbert
4. Beach, S. R. H., Smith, D. A., & Fincham, F. D.
5. Linkh, D. J., & Sonneck, S. M.
6. Masters, & Johnson
7. Skynner
8. Cooper. & Sternberg

آموزشی، مهارت‌های گوناگون کلامی و غیرکلامی آموزش داده‌شد. نتایج به‌دست‌آمده گویای سودمندی دوره‌ی آموزشی بود، ولی اثر آن بر خوشنودی زناشویی دیده‌نشد.

حاجی /بولزاده (۱۳۷۹) نیز در پژوهشی با روی‌کرد شناختی-رفتاری، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر میزان سازگاری زناشویی همسران بررسی کرد و نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی مؤثر است.

برنامه‌ی مهارت‌آموزی این پژوهش، برگرفته از اصول و شیوه‌های رفتار درمانی-شناختی با تأکید بر مهارت‌های حل مسئله است. فرض اصلی این روی‌کرد این است که همسران نیازمند روش‌ها و مهارت‌هایی برای حل تعارض‌ها و کنترل اثرات منفی آن هستند (مارکس و هم‌کاران، ۱۹۹۳).

هدف این پژوهش پیش‌گیری از درمانده‌گی زناشویی، تعارض‌های ویران‌گر، طلاق، و همچنین کمک به همسران است تا بتوانند با به‌کارگیری شیوه‌های مناسب حل مسئله و یافتن راه‌حل‌های معقول در موقعیت‌های مشکل‌آفرین، و با شیوه‌های رفتاری مناسب، تعارض‌های گریزناپذیر رابطه‌شان را حل کنند.

از آن‌جا که پژوهش‌ها نشان داده‌است که برنامه‌ی مهارت‌آموزی بر پیش‌گیری از طلاق و افزایش رابطه تأثیر دارد (سمپسون، ۲۰۰۲)، در این پژوهش این فرضیه که آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است بررسی شده‌است.

فرضیه‌های فرعی پژوهش بر اساس زمینه‌های سنجش‌شده در پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی چنین است:

۱- آموزش مهارت‌های حل تعارض، واکنش‌های هیجانی (افسرده‌گی و پرخاش‌گری) را کاهش می‌دهد.

۲- آموزش مهارت‌های حل تعارض، همکاری همسران را افزایش می‌دهد.

۳- آموزش مهارت‌های حل تعارض، پیوند جنسی همسران را بهبود می‌بخشد.

۴- آموزش مهارت‌های حل تعارض، حمایت‌جویی از فرزندان را در برابر همسر کاهش می‌دهد.

۵- آموزش مهارت‌های حل تعارض، جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر را کاهش می‌دهد.

۶- آموزش مهارت‌های حل تعارض، پیوندهای فردی هر کدام از همسران را با خویشاوندان‌اش کاهش می‌دهد.

۷- آموزش مهارت‌های حل تعارض، پیوندهای خانواده‌گی هر کدام از همسران را با خویشاوندان همسر و دوستان‌اش افزایش می‌دهد.

روش پژوهش

جامعه‌ی آماری، نمونه، و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش، طرحی پژوهشی-رمانیسی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه به کار گرفته شد. جامعه‌ی آماری پژوهش، بانوان همسر دار ساکن اصفهان است که با همسر خود زنده‌گی می‌کنند و برای شرکت در دوره‌های آموزشی به فرهنگسرای همت شهر اصفهان مراجعه کرده‌اند. نمونه‌ی پژوهش به روش نمونه‌گیری دردسترس گزیده شد. بدین سان که نخست با مراجعه به فرهنگسرای همت اصفهان و همراهی مدیر فرهنگسرا، با آگهی و پخش از رادیو پیام، بانوانی که با همسر خود زنده‌گی می‌کردند فراخوانده شدند که ۱۲۰ نفر برای این برنامه نام‌نویسی کردند. پس از اجرای پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی، ۵۵ نفر از نمونه جدا شدند و از این میان ۳۵ نفر برای شرکت در نشست‌های آموزشی آماده‌گی داشتند که به شیوه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و گواه (۱۷ نفر) جای گرفتند.

در گروه‌های آموزشی، بر پایه‌ی نوع و محتوای آموزش، گروه می‌تواند ۱۲ تا ۳۰ نفر باشد (نوابی‌نژاد، ۱۳۸۳). همچنین، در روش‌های علی-مقایسه‌ئی و آزمایشی، هر گروه باید دست‌کم دربرگیرنده‌ی ۱۵ نفر باشد (دلور، ۱۳۷۴).

ابزار پژوهش

ابزار پژوهش، گفت‌وگو و پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی بود. در این پژوهش، گفت‌وگو از گونه‌ی نیمه‌سازمان‌یافته بود که در آن، پرسش‌ها باید دسته‌بندی و از پیش طرح‌ریزی شده باشد. در این پژوهش، پرسش‌ها با دگرگون ساختن پرسش‌های مقیاس سازگاری زن و شوهر فراهم آمد تا از این راه رضایت کلی در یک رابطه‌ی صمیمانه بررسی گردد. نخست، درباره‌ی زمینه‌های مورد اختلاف زنان با همسران‌شان، و سپس درباره‌ی رضایت زناشویی، و در زمینه‌ی مهرورزی پرسش‌هایی پرسیده شد.

پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی ابزاری ۴۲سوالی است که برای سنجش تعارض‌های زناشویی ساخته شده است و هفت بُعد از این تعارض‌ها را می‌سنجد: هم‌کاری؛ پیوند جنسی؛ واکنش‌های هیجانی؛ حمایت‌جویی از فرزند(ان)؛ پیوندهای فردی با خویشاوندان خود؛ پیوندهای خانواده‌گی با خویشاوندان همسر و دوستان خود؛ و جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر.

این پرسش‌نامه بر روی گروهی ۱۱ نفری (۵۳ مرد و ۵۸ زن) که به مراکز مشاوره مراجعه کرده‌بودند و نیز یک گروه گواه ۱۰۸ نفری از دو دانشگاه در تهران و کارمندان دیپلمه و زیر دیپلم آموزش و پرورش تهران اجرا شده‌است. میانگین (و انحراف معیار) نمره‌ی کل گروه دارای تعارض‌های زناشویی و گروه کنترل، به‌ترتیب ۱۰۵/۰۶ (۲۱/۲۸) و ۵۸/۱۸ (۱۱/۷۷) بوده‌است.

پرسش‌های خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه چنین است:

- هم‌کاری، پرسش‌های ۳، ۹، ۱۴، ۲۱، و ۲۷؛
- پیوند جنسی، پرسش‌های ۴، ۱۰، ۱۵، ۲۸، و ۳۳؛
- واکنش‌های هیجانی، پرسش‌های ۵، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۹، ۳۴، ۳۹، و ۴۱؛
- حمایت‌جویی از فرزند(ان)، پرسش‌های ۷، ۱۸، ۲۴، ۳۱، و ۳۶؛
- پیوندهای فردی با خویشاوندان خود، پرسش‌های ۶، ۱۲، ۱۷، ۲۳، ۳۰، و ۳۵؛
- پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان خود، پرسش‌های ۱، ۱۹، ۲۵، ۳۷، ۴۰، و ۴۲؛

- جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر، پرسش‌های ۲، ۸، ۱۳، ۲۰، ۲۶، ۳۲، و ۳۸.

هر پرسش پنج گزینه برای پاسخ‌گویی دارد که به تناسب نمره‌ی ۱ تا ۵ به آن‌ها داده شده‌است. بالاترین نمره‌ی کل پرسش‌نامه ۲۱۰ و کم‌ترین آن ۴۲ است. در این ابزار نمره‌ی بیش‌تر نشان‌دهنده‌ی تعارض بیش‌تر و نمره‌ی کم‌تر نشان‌گر رابطه‌ی بهتر است.

هنگار (نورم) این پرسش‌نامه بر حسب نمره‌های استاندارد T برای گروه‌های آزمایش و گواه زنان و مردان جداگانه برآورد شده‌است. کسانی که نمره‌ی خام آن‌ها در دامنه‌ی ۷۰ تا ۱۱۴ باشد (هم‌ارز با نمره‌ی استاندارد T ۴۰ تا ۶۰)، دارای تعارض زناشویی به‌هنگار هستند؛ کسانی که نمره‌ی خام آن‌ها در دامنه‌ی ۱۱۵ تا ۱۳۴ باشد (هم‌ارز با نمره‌ی استاندارد T ۶۰ تا ۷۰)، دارای تعارض بیش‌تر از حد به‌هنگار اند؛ و کسانی که نمره‌ی خام‌شان ۱۳۵ و بالاتر باشد (هم‌ارز با نمره‌ی استاندارد T بالاتر از ۷۰)، تعارض شدید یا روابط به‌شدت آسیب‌پذیر دارند.

روایی پرسش‌نامه

محتوای مؤلفه‌های پرسش‌نامه چنان تهیه شده‌است که با متغیر مورد نظر (تعارض‌های زناشویی) پیوندی نزدیک و سراسر دارد. بنابراین، برای سنجش روایی این پرسش‌نامه، می‌توان به روایی محتوایی آن استناد کرد که توسط گروهی از کارشناسان و استادان راه‌نما و مشاور، بررسی و تأیید شده‌است.

برای سنجش روایی محتوایی، هم‌بستگی هر پرسش با کل نمره‌های آزمون در هر مقیاس برآورد شد. در مرحله‌ی پایانی، تحلیل مواد آزمون، پس از اجرای مقدماتی و برآورد هم‌بستگی هر پرسش با کل پرسش‌نامه و مقیاس‌های آن، ۱۳ پرسش اولیه به دلیل معنادار نبودن هم‌بستگی آن‌ها با کل نمره‌های آزمون حذف شد و از ۵۵ پرسش اولیه، ۴۲ پرسش که با کل نمره هم‌بستگی معنادار داشت باقی ماند.

آلفای کرون‌باخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۵۳، و برای هفت خرده‌مقیاس آن چنین است: هم‌کاری، ۰/۳۰ درصد؛ پیوند جنسی، ۰/۵۰ درصد؛ واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۳ درصد؛ حمایت‌جویی از فرزند(ان)، ۰/۶۰ درصد؛ پیوندهای فردی با خویشاوندان خود، ۰/۶۴ درصد؛ پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان خود، ۰/۶۴ درصد؛ و جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر، ۰/۵۱ درصد.

هم‌چنین، در هنجاریابی دوباره‌ی پرسش‌نامه توسط دهقانی (۱۳۸۰) که بر روی یک گروه ۳۰ نفری، مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره انجام شد، آلفای کرون‌باخ برای کل پرسش‌نامه برابر ۰/۷۱ درصد و برای هفت خرده‌مقیاس آن چنین به دست آمد: هم‌کاری، ۰/۷۳ درصد؛ پیوند جنسی، ۰/۶۰ درصد؛ واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۴ درصد؛ حمایت‌جویی از فرزند(ان)، ۰/۸۱ درصد؛ پیوندهای فردی با خویشاوندان خود، ۰/۶۵ درصد؛ پیوندهای خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان خود، ۰/۸۱ درصد؛ و جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر، ۰/۶۹ درصد.

روش اجرای آموزش

پیش از اجرای پژوهش، با گفت‌وگوی اولیه و نمره‌گذاری و برآورد نتایج پرسش‌نامه‌ی تعارض‌های زناشویی، ۳۵ نفر از آزمودنی‌هایی که در پرسش‌نامه نمره‌های ۱۱۵ تا ۱۳۴ به دست آورده بودند گزیده شدند و سپس به شیوه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای گرفتند.

برنامه‌های تنظیم‌شده‌ی آموزشی، با توجه به موضوع‌های آموزش، در ۱۵ نشست دوساعته برای گروه آزمایش انجام شد.

در نشست نخست، پس از آشنایی اعضای گروه، درباره‌ی هدف برنامه، اهمیت رابطه، آثار تعارض‌های زناشویی بر بهداشت روانی و بدنی زن و شوهر و فرزندان، سخن گفته شد. در نشست دوم، درباره‌ی مفهوم تعارض و شیوه‌های حل آن (رقابت، پرهیز، آستی‌جویی، سازگاری، و هم‌کاری) گفت‌وگو شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا تعارض‌هایشان را بررسی کنند و به شیوه‌های حل آن بیان‌دهند.

در نشست سوم، با بررسی الگوهای تعاملی ناکارآمد (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری، و سکوت)، درباره‌ی الگوهای تعاملی کارآمد و ایفای نقش در مورد یک تعامل منفی و مثبت سخن گفته شد.

در نشست چهارم، درباره‌ی هم‌دلی، اهمیت و روش‌های آن توضیح و در این زمینه تکلیفی به گروه داده شد.

در نشست پنجم و ششم به آموزش مهارت گوش دادن و سخن گفتن، و سپس الگودهی در مورد یک کنش‌ورزی پرداخته شد.

نشست‌های بعدی، به ترتیب، چنین بود: آموزش گام‌های حل مسئله؛ انجام تمرین در این زمینه (اجرای این مراحل برای یکی از مشکلات و اختلاف با همسر)؛ آموزش و تمرین شیوه‌های بیان احساس‌ها و خواسته‌ها؛ آموزش و تمرین فرو خوردن خشم؛ روش‌های افزایش صمیمیت و پیوند جنسی؛ و پاسخ‌گویی به پرسش‌های شرکت‌کننده‌گان.

از مهم‌ترین فعالیت‌های دوره‌ی آموزشی، گفت‌وگوی گروهی، ایفای نقش، انجام تمرین‌ها در خانه و گفت‌وگوی گروهی درباره‌ی آن‌ها، طرح پرسش و نمونه‌آوری، و معرفی کتاب بوده است.

یافته‌های پژوهش

میانگین نمره‌های خام تعارض‌های زناشویی، دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۱ آمده است. هم‌چنان که دیده می‌شود، میانگین نمره‌های دو گروه در پیش‌آزمون تفاوت چندانی با هم ندارد؛ ولی در پس‌آزمون، میانگین نمره‌های خام تعارض‌های زناشویی در گروه آزمایش کاهش داشته است.

جدول ۱- میانگین نمره‌های خام تعارض‌های زناشویی

| گروه گواه | | گروه آزمایش | | گروه‌ها |
|-----------|-----------|-------------|-----------|---|
| پس‌آزمون | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پیش‌آزمون | شاخص‌های آماری |
| ۱۴/۴۱ | ۱۴/۸۲ | ۱۰/۵۰ | ۱۴/۱۶ | ابعاد تعارض |
| ۱۶/۰۰ | ۱۶/۱۷ | ۱۳/۸۸ | ۱۶/۱۱ | هم‌کاری |
| ۲۶/۱۱ | ۲۶/۰۰ | ۱۷/۲۲ | ۲۴/۹۳ | پیوند جنسی |
| ۱۳/۶۴ | ۱۳/۲۹ | ۱۳/۴۴ | ۱۵/۳۸ | واکنش‌های هیجانی |
| ۱۵/۲۹ | ۱۵/۴۷ | ۱۴/۵۰ | ۱۵/۳۸ | حمایت‌جویی از فرزندان(ان) |
| ۱۳/۳۳ | ۱۴/۳۳ | ۱۲/۴۴ | ۱۵/۱۶ | پیوندهای فردی یا خویشاوندان خود |
| ۱۸/۴۱ | ۱۹/۱۱ | ۱۵/۷۲ | ۱۸/۵۰ | پیوندهای خانواده‌گی یا خویشاوندان همسر و دوستان خود |
| | | | | جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر |

آزمون مقایسه‌ی میانگین‌های دو گروه آزمایش و گواه، تفاوتی معنادار میان این دو گروه نشان داد (جدول ۲).

جدول ۲- مقایسه‌ی میانگین نمره‌های خام تعارض‌های زناشویی در گروه گواه و آزمایش.

| سطح معناداری | t | خطای انحراف معیار | انحراف معیار | میانگین | تعداد | شاخص‌های آماری |
|--------------|-------|-------------------|--------------|---------|-------|----------------|
| | | | | | | گروه‌ها |
| P ≤ ۰/۰۵ | ۱۱/۵۱ | ۱/۶۰۸ | ۷/۲۴۷ | -۲۳/۹۴ | ۱۸ | آزمایش |
| | | | | | | گواه |
| | | ۰/۷۶۹ | ۳/۱۷۲ | -۱/۹۴۱ | ۱۷ | |

آزمون t مستقل برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های خرده‌مقیاس‌های تعارض در گروه‌های آزمایش و گواه نشان داد که دو گروه آزمایش و گواه در میانگین نمره‌های هم‌کاری، پیوند جنسی، واکنش‌های هیجانی، حمایت‌جویی از فرزند(ان)، پیوندهای خانواده‌گی با خویشاوندان همسر و دوستان خود، و جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر، تفاوتی معنادار با هم دارند. تنها میان میانگین نمره‌ی پیوندهای فردی با خویشاوندان خود در گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود ندارد (جدول ۳).

جدول ۳- مقایسه‌ی میانگین نمره‌های خرده‌مقیاس‌های تعارض در دو گروه با آزمون t مستقل

| t | گروه گواه | | گروه آزمایش | | شاخص‌های آماری | ابعاد تعارض |
|------|--------------|---------|--------------|---------|----------------|---|
| | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | | |
| ۶/۵۱ | ۰/۷۹ | -۰/۴۱ | ۱/۹۱ | -۳/۶۶ | | هم‌کاری |
| ۶/۷۰ | ۰/۳۹ | -۰/۱۷ | ۱/۹۳ | -۳/۲۲ | | پیوند جنسی |
| ۹/۷۳ | ۰/۱۱۷ | -۰/۱۷ | ۳/۱۵ | -۷/۷۲ | | واکنش‌های هیجانی |
| ۶/۱۵ | ۰/۶۶ | -۰/۲۳۵ | ۱/۶۹ | ۲/۹۴ | | حمایت‌جویی از فرزند(ان) |
| ۱/۳۹ | ۰/۷۱ | -۰/۴۱ | ۱/۲۳ | -۰/۸۸ | | پیوندهای فردی با خویشاوندان خود |
| ۴/۲۷ | ۰/۶۰ | -۰/۱۱۷ | ۲/۴۴ | -۲/۷۲ | | پیوندهای خانواده‌گی با خویشاوندان همسر و دوستان خود |
| ۳/۸۳ | ۰/۹۲۰ | -۰/۷۰۵ | ۲/۰۴۵ | -۲/۷۷ | | جدا کردن کارهای مالی از یک‌دیگر |

بحث و نتیجه‌گیری

هم‌چنان که در یافته‌های پژوهش دیده‌شد، آزمون t نشان داد که آموزش مهارت‌های حل تعارض، تعارض‌های زناشویی را کاهش می‌دهد. این یافته با برخی از یافته‌های پژوهش‌های انجام‌شده هم‌سو است (فلوید و مارکمن، ۱۹۸۴؛ مارکمن و هم‌کاران، ۱۹۹۳؛ اپس‌تن، باوکوم، و رنکین، ۱۹۹۳؛

هال‌فورد و هم‌کاران، ۲۰۰۳؛ لینان، بی‌تا؛ لانگه، برنرز، و ون‌در اند، ۱۹۹۸؛ دورانا، ۱۹۹۷؛ برنستاین، ۱۳۸۰). اثربخشی آموزش مهارت‌ها با تأکید بر روی‌کرد رفتاری-شناختی با دلایل تجربی محکمی نشان داده‌شده‌است. تأکید آغازین بررسی‌ها و پژوهش‌ها بر ارتباط‌آموزی، آموزش حل مسئله، و گفت‌وگوی دوسویه است (داتلیو و اپستین، ۲۰۰۵). تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض در کاهش تعارض‌های زناشویی، با یافته‌های بررسی‌های نزدیک به موضوع نیز هم‌آهنگ است (لینک و سونک، ۲۰۰۳؛ بیج، اسمیت، و فین‌چام، ۱۹۹۴؛ مهدیان، ۱۳۷۶؛ حاجی ابولزاده، ۱۳۸۱). آموزش مهارت‌های حل تعارض، دربرگیرنده‌ی آموزش مهارت‌های ارتباطی، گره‌گشایی، و گفت‌وگوی دوسویه است (یونگ و لانگ، ۱۹۹۸). بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌ها بر پیش‌گیری از طلاق، حل تعارض‌ها، و افزایش رابطه تأثیر دارد.

یافته‌های پژوهش فرضیه‌ی فرعی نخست را مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی بر کاهش واکنش‌های هیجانی تأیید می‌کند که با یافته‌ی پژوهش‌های دیگر هم‌سو است (مارکند و هاک، ۲۰۰۰؛ لانگه، برنرز، و ون‌در اند، ۱۹۹۸؛ بیج، اسمیت، و فن‌چام، ۱۹۹۴).

فرضیه‌ی فرعی دوم نیز، مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی بر افزایش همکاری همسران 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، زن و شوهر نمی‌توانند خود را با دگرگونی‌ها سازگار سازند و در نتیجه نمی‌توانند هم‌چون دو یار هم‌تراز عمل کنند؛ چون تصمیم‌گیری مشترک جزء سامانه‌ی ذهنی آن‌ها نیست. بنابراین، آنان ناهم‌سویی خود را به گونه‌ی آشکار با بی‌توجهی یا کم‌توجهی به خواسته‌های دیگری نشان می‌دهند. در واقع، به جای آن که در صدد مهار تعارض برآیند و آن را به روش‌های گوناگون مانند گفت‌وگو، گوش دادن به سخن دیگری، و نمایش احساس‌های آسیب‌دیده کاهش دهند، به شیوه‌ی نامستقیم ناخوشنودی خود را از دیگری نشان می‌دهند (بج و وایدن، ۱۹۶۸).

هم‌چنین، هر گاه تعارض‌های زناشویی مربوط به پیوند سه‌سویه با فرزندان یا خانواده‌ی اصلی باشد، با ورود نفر سوم به پیوند دونفره‌ی همسران، زن یا شوهر به حاشیه رانده می‌شود. در نتیجه، برای رویارویی با هم‌سویی دونفره‌ی آنان علیه خود و به‌حاشیه‌رانده‌شده‌گی‌اش، میزان همکاری‌اش را در حل مسائل روزمره و تصمیم‌گیری‌ها کاهش می‌دهد. همان گونه که گفته شد، با آموزش مهارت‌های حل تعارض می‌توان هم‌کاری همسران را در حل مسائل روزمره افزایش داد.

یافته‌های پژوهش فرضیه‌ی فرعی سوم را نیز مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌ها بر بهبود پیوندهای جنسی همسران تأیید می‌کند. در مورد همسرانی که اختلال جنسی خاصی ندارند، می‌توان با آموزش مهارت ارتباطی و حل مسئله، در زمینه‌ی صمیمیت، رفتار جنسی، و مهرورزی به آنان کمک کرد. پرداختن به این زمینه‌ها می‌تواند تعارض‌ها را کاهش دهد و همسران را به هم نزدیک‌تر سازد (هاوتون و هم‌کاران^۱، ۱۳۷۸).

دیدگاه‌های سیستمی، اختلال‌های جنسی را برآمده از الگوهای تعاملی و ارتباطی نامناسب میان زن و شوهر می‌داند و در تعدیل رفتارهای همسران، راه‌کارهایی هم‌چون ارتباط‌آموزی و گفت‌وگوی دوسویه را مؤثر می‌شمارد (بشارت، ۱۳۷۸).

فرضیه‌ی فرعی چهارم نیز، که تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی بر کاهش روی آوردن به فرزندان برای حمایت خواستن از آنان بود، در این پژوهش تأیید شد. این موضوع با نگره‌ی بون^۲ هم‌سو است که می‌گوید هر گاه در یک پیوند دوتایی یکی از دو نفر به علت تنش، تعارض، ضعف، یا نیاز قدرت در شرایط نامطلوب قرار گیرد، با نفر سومی پیوند می‌سازد. فرزندان خانواده، بیش از همه آماج این خواسته می‌شوند.

بیچ (۱۹۶۸) معتقد است هر گاه نفر سومی به میان می‌آید (فرزندان، خانواده‌ی اصلی، پیوندهای دوستانه)، روابط عادی و روزمره‌ی زن و شوهر دچار آشفتگی می‌شود و کمک و هم‌کاری آنان با دیگری کاهش می‌یابد. زیرا هر یک با بی‌توجهی به خواسته‌های همسر، فراموش‌کاری، دیرکرد در انجام وظایف، قهر و سکوت‌های طولانی، پرخاش‌گری، سر باز زدن از پیوند جنسی، و روش‌هایی مانند این، به پیوند دیگری با نفر سوم و در حاشیه ماندن خود واکنش نشان می‌دهد. از آن‌جا که حمایت‌جویی از فرزند در برابر همسر، به گونه‌ئی بازتاب تعارض است، بنابراین آموزش مهارت‌ها و کاهش تعارض زناشویی، غیرمستقیم بر کاهش سه‌سویه‌سازی پیوند همسران و فرزند کمک می‌کند.

فرضیه‌ی فرعی پنجم نیز، مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی در هم‌سو شدن در کارهای مالی در این پژوهش تأیید شد. یافته‌های نوی^۳ (۲۰۰۰) نشان داد که ناهم‌سویی درباره‌ی هزینه کردن پول از علل تعارض‌های زناشویی است. از سوی دیگر، تعارض‌های زناشویی در زن و شوهر احساس ناامنی پدید می‌آورد و هر کدام تلاش می‌کنند با حفظ توان مالی و پس‌انداز شخصی این ناامنی را کاهش دهند. آموزش مهارت‌های گفت‌وگو و حل مسئله می‌تواند به آن‌ها در رسیدن به هم‌سویی مالی یاری کند.

فرضیه‌ی فرعی ششم، که در آن آموزش مهارت‌ها بر کاهش پیوندهای فردی همسران با خویشاوندان خود مؤثر دانسته‌شده بود در این پژوهش تأیید نشد. شاید سنتی بودن

1. Hawton, Keith, Salkovskis, Paul. M., Kirk, Joan, & Clark, David M.

2. Bowen

3. Nwoye, A.

بافت جامعه‌ی آماری را بتوان یکی از دلایلی برشمرد که تفاوت میانگین نمره‌ی پیوندهای فردی همسران با خویشاوندان خود را در دو گروه آزمایش و گواه معنادار نمی‌سازد.

هنگامی که در خانواده مشکلی پدید می‌آید، خانواده‌ی اصلی (پدر و مادر، زن یا شوهر) تلاش می‌کنند با پشتیبانی بیش از اندازه از فرزند خود به مشکل پدیدآمده پایان دهند و نیاز عاطفی فرزند خود را پاسخ گویند و کم‌بود احساسی او را در پیوند زناشویی پر کنند که این به دوری بیش‌تر زن و شوهر از یک‌دیگر و نزدیک شدن آنان به خانواده‌ی اصلی‌شان می‌شود. یافته‌های پژوهش بنی‌جمالی و هم‌کاران (۱۳۸۳) نیز اهمیت نقش والدین را در خانواده‌های ناموفق نشان داده‌است.

سرانجام، یافته‌های پژوهش، فرضیه‌ی فرعی هفتم را، مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌ها بر افزایش پیوندهای خانواده‌گی همسران با خویشاوندان همسر و دوستان تأیید می‌کند. یافته‌های پژوهش جونز^۱ (۱۹۹۲) نیز نشان داده‌است که با افزایش تعارض، پیوندهای خانواده‌گی با دوستان مشترک کاهش می‌یابد. افزایش تعارض، پیوسته‌گی با خانواده‌ی اصلی را افزایش می‌دهد و تنهایی دیگری (زن یا شوهر) را بیش‌تر می‌کند. بینش درست به پیوسته‌گی و جدایی از خانواده‌ی اصلی، افزون بر آموزش مهارت‌های گفت‌وگو و حل مسئله درباره‌ی فراوانی آمدوشد و هم‌رأی شدن در این زمینه، مؤثر و سازنده خواهد بود.

از آن‌جا که به‌کارگیری برنامه‌های مهارت‌آموزی، در خوشنودی همسران از زنده‌گی و بهبود پیوند دوسویه‌ی آن‌ها مؤثر است، پیشنهاد می‌شود آموزش این مهارت‌ها برای افزایش سطح بهداشت روانی و خوشنودی همسران، و پیش‌گیری از تعارض‌های آینده، پیش از ازدواج به صورت یک ضرورت مطرح شود و هر کدام از همسران در این نشست‌ها شرکت کنند.

منابع

- برنشتاین، ف. (۱۳۸۰). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی*. برگردان س. ح. پورعابدی نایینی، و غ. منشی. تهران: انتشارات رشد.
- بشارت، م. ع. (۱۳۷۸). بهار و تابستان). زوج‌درمان‌گری مشکلات جنسی. *تازه‌های روان‌درمانی*، ۳ (۱۱ و ۱۲)، ۴۹-۲۳.
- بنی‌جمالی، ش.، نفیسی، غ.، یزدی، س. م. (۱۳۸۳). ریشه‌یابی علل ازهم‌پاشیده‌گی خانواده‌ها در رابطه با ویژه‌گی‌های روانی-اجتماعی دختران و پسران قبل از ازدواج. *مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳ (۱ و ۲).
- ثنائی ذاکر، ب. (۱۳۷۸). نقش خانواده‌ی اصلی در ازدواج فرزندان. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۱ (۲).
- حاجی ابولزاده، ن. (۱۳۸۱). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با روی‌کرد شناختی رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی زوجین [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد]*. دانشگاه الزهرا.
- دلاور، ع. (۱۳۷۴). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: انتشارات رشد.
- دهقانی، ف. (۱۳۸۰). *مقایسه‌ی تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره‌ی زناشویی [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد]*. تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- ذولفقاری مطلق، م. (۱۳۷۶). *بررسی اثربخشی زوج‌درمانی منطقی و هیجانی بر افسرده‌گی و روابط بین‌فردی نامتعادل ناشی از تعارضات زناشویی [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی]*. انستیتو روان‌پزشکی ایران.
- هاوتون، ک.، سالکوفس‌کیس، پ.، کرک، ج.، و کلارک، د. (ویراستاران). (۱۳۷۸). *رفتاردرمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی*. برگردان ح. قاسم‌زاده. تهران: انتشارات ارجمند.
- گلدن‌برگ، ا. و گلدن‌برگ، د. (۱۳۸۲). *خانواده‌درمانی*. برگردان ح. ر. حسین‌شاهی براواتی، و س. نقش‌بندی. تهران: نشر روان.
- مرادی، م. (۱۳۷۹). *بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی و سودمندی آن بر افزایش خوشنودی زناشویی ایشان [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره]*. دانشگاه الزهرا.
- مهدویان، ف. (۱۳۷۶). *بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی و سلامت روان [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد]*. انستیتو روان‌پزشکی ایران.
- نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۸۳). *راهنمای و مشاوره‌ی گروهی*. تهران: انتشارات سمت.

Bach, G. R., & Wyden, P. (1968). *The Intimate Enemy: How to Fight Fair in Love and Marriage*. New York: Avon Books.

Beach, S. R. H., Smith, D. A., & Fincham, F. D. (1994). Marital interventions for depression: Empirical foundation and future prospects. *Applied and Preventive Psychology*, 3(4), 233-250.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48(10), 1013-1022.

- Crowe, M. J., & Ridley, J. (1990). *Therapy with Couples: A Behavioural-Systems Approach to Marital and Sexual Problems*. Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Dattilio, F. M., & Epstein, N. B. (2005). The role of cognitive-behavioral interventions in couple and family therapy; Edited special section. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(1), 7-13.
- Linaman, T. E. (n.d.). *Resolving conflict in marriage*. Retrieved from Family Life Communications, Inc. Web site: <http://www.flc.org/hfl/marriage/mar-141.htm>
- Epstein, N. B., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45-57.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47-77.
- Floyd, F. J., & Markman, H. J. (1984). An economical observational measure of couples' communication skill. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(1), 97-103.
- Jones, D. C. (1992). Parental divorce, family conflict, and friendship networks. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(2), 219-235.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Stanley, S., & Kline, G. (2003). Best practice in relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.
- Lange, A., Barends, E., & van der Ende, J. (1998). Self-control in distressed couples: A pilot study. *Journal of Family Therapy*, 20(4), 367-382.
- Linkh, D. J., & Sonnek, S. M. (2003). An application of cognitive-behavioral anger management training in a military/occupational setting: Efficacy and demographic factors. *Military Medicine*, 168(6), 475-478.
- Marchand, J. F., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflict-resolution strategies among married couples: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relation*, 49(2), 201-206.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70-77
- Nwoye, A. (2000). A framework for intervention in marital conflicts over family finances: A view from Africa. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 75-87.
- Oliver, G. J., & Miller, S. (1994). Couple communication. *Journal of Psychology and Christianity*, 13(2), 151-157.
- Simpson, K. (2002). Pairs short programs. In R. DeMaria, M. T. Hannah, & L. H. Gordon (Eds.), *Building Intimate Relationships: Clinical Applications of the PAIRS Program* (pp. 213-226). Brunner-Routledge.
- Young, M. E., & Long, L. L. (1998). *Counseling and Therapy for Couples*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.