

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر طرحواره های ناسازگار اولیه و الگوهای ارتباطی زنان متاهل

سارا سادات کاظمین جاسمی^۱

^۱. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

مجله علمی پژوهش در مدیریت و مطالعات اجتماعی (سال چهارم)
شماره ۱۴ / زمستان ۱۳۹۷ / ص ۱۵۱-۱۳۹

چکیده

رابطه زناشویی در زندگی مانند هر رابطه دیگری دارای جنبه های مثبت و منفی می باشد و مهم ترین عامل و شاخص تعیین کننده موفقیت در ازدواج، کیفیت و نوع رابطه بین زن و شوهر است. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر طرحواره های ناسازگار اولیه و الگوهای ارتباطی زنان متاهل بود. پژوهش حاضر از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان شهر کرمانشاه بود که نمونه آماری با استفاده از روش نمونه گیری دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارش شدند. آزمون طرحواره های ناسازگار یانگ و الگوهای ارتباطی زوجین به عنوان ابزار جهت به دست آوردن داده ها استفاده گردید. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت های ارتباطی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند. داده ها با استفاده از روش آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کواریانس) تحلیل شدند. یافته های پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. با استناد به داده های بدست آمده از این پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی موجب بهبود طرحواره های ناسازگار اولیه و الگوهای ارتباطی زنان می شود. بنابراین یافته های این پژوهش می تواند برای روانشناسان و مشاوران و همچنین مداخلات بالینی مرتبط با ازدواج و خانواده کاربرد داشته باشد.

کلید واژه ها: مهارت های ارتباطی، طرحواره های ناسازگار اولیه، الگوهای ارتباطی

To evaluate the effectiveness communication skills training on basic schema and communication patterns of married women

Abstract

Marital relationship in life has pros and cons like any other relationship. The most important factor determining the success of a marriage is the quality and type of relationship between husband and wife. This study aimed the effectiveness of teaching communication skills and communication patterns of married women were the primary schema. This semi-experimental study with pretest-posttest control group the study population included all women in Kermanshah that the sample was selected using a sampling method. And randomly assigned into two groups: experimental and control. Young schema and couples communication patterns as a test tool were used to obtain data. The experimental group trained in communication skills during the 10 sessions of 90 minutes, respectively. Data using descriptive and inferential statistics (Covariance analysis) were analyzed. The results showed that the experimental and control groups there was a significant difference in the post-test. According to the data obtained from this study can be concluded that communication skills training to improve communication pattern. The women are the primary schema. Therefore results of this study can be used for psychologists and counselors in premarital counseling and predicted a successful marriage, as well as applied to clinical interventions to marriage and family.

Key words:

Communication skills, early maladaptive schemas, communication patterns of couples.

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اساسی و مهم ترین واحد اجتماع است. برقرار بودن روابط رضایت بخش و داشتن رضایت زناشویی پایه های استحکام خانواده را تشکیل می دهد. ناهنجاری خانواده و زندگی زناشویی از عوامل خطر ساز آسیب های روان شناختی در کودکان و بزرگسالان است و نظام خانواده را که در واقع زیربنای جامعه سالم است مورد تهدید قرار می دهد (هولتمن-وایسل و آلان، ۲۰۱۴). بنابراین شناسایی عواملی که بر خانواده تاثیر می گذارد از اهمیت بسزای برخوردار است. مرور پژوهش های انجام شده نیز نشان می دهد که در سال های اخیر توجه فزاینده ای به نظریاتی شده است که به دنبال شناخت و معرفی فرایندهای شناختی موثر در رضایت زناشویی بوده اند. یکی از عوامل درون فردی و شناختی که برای فهم رابطه زناشویی مهم است طرحواره ها هستند (زانگ، ۲۰۱۰).

برطبق تئوری بک، تئوری شناختی روانشناختی و مدل های ناکارآمدی درونی می تواند به عنوان طرحواره های ناسازگار در نظر گرفته شود (گیلبرت و دافرن، ۲۰۱۳). عبارت طرحواره اولیه ناسازگار اشاره به طرحواره های ناکارآمد اولیه و گسترده ای دارد که در ارتباط با شخص و دیگران می باشد (رویلوفس، اونکیل و موریس، ۲۰۱۳). طرحواره ها بنا بر تعریف خود چهارچوب های ذهنی هستند که می توان آن ها را ساختارهای پردازش اطلاعات در نظر گرفت. طرحواره ها تعیین کننده احساس، رفتار و فکر فرد و باورهای عمیق و مستحکم فرد در مورد خود و جهان هستند (احمدی، علی اصغر و برجلی، ۱۳۹۳). طبق تعریف یانگ^۱ (۲۰۰۷) طرحواره ها، به الگوی خود تداوم بخشی از خاطره ها، هیجان ها، شناخت ها، احساس ها و ادراک ها گفته می شود که رفتارها را هدایت می کنند. آن ها موضوعات ثابت و بلندمدتی هستند که در دوران کودکی بوجود می آیند و به زندگی بزرگسالی راه می یابند و تا حد زیادی ناکارآمدند. داشتن طرحواره های ناسازگار اولیه پیش بینی کننده ناسازگاری بین فردی است. افراد مطابق با طرحواره هایی که دارند جذب کسانی می شوند که طرحواره های آن ها شبیه خودشان باشند و بتوانند طرحواره های آن ها را فعال سازند. به این فرایند جذابیت طرحواره ای گفته می شود (تهیم، ۲۰۱۰).

یانگ، کلسکو و ویشار^۲ (۲۰۰۳) طرحواره های ناسازگار اولیه همیشه خود را در جریان یک رابطه نشان می دهند و باعث تاثیر در کنش وری رابطه می شوند. معمولاً ماهیت ناسازگار طرحواره ها وقتی ظاهر می شود که افراد در تعامل با دیگران به ویژه رابطه زناشویی به گونه ای عمل می کنند که طرحواره های آنها تایید شود، حتی اگر برداشت اولیه آنها نادرست باشد. این اعتقاد وجود دارد که همه ی انسان ها یک نیاز پایه ای و اساسی به برقراری روابط صمیمانه دارند (مان و بادر^۳، ۲۰۱۰). در نظریه ارتباط عقیده بر این است که مشکلات ارتباطی فعلی فرد انعکاسی از مسائل خانواده اصلی است. زیرا هر شخص باورهای ایده آل گرایانه ای در مورد روابط زناشویی دارد و می خواهد نیازهای برآورده نشده اش از روابط دوران کودکی و با والدینش را در رابطه زناشویی ارضاء کند. در واقع تعارضات حل نشده درون روانی فرد که از خانواده اصلی او مشتق شده در روابط صمیمی بعدی فرد با افرادی مانند همسر تکرار و برون ریزی می شود که منجر به شکل گیری الگوهای ارتباطی ناسالم و غیرواقع بینانه ای بین زوجین می شود (فرامو^۴، ۱۹۹۰).

در مجموع می توان گفت در الگوهای ارتباطی ناسالم هر یک از زوجین دیگری را نیمه دیگر خود می پندارد که باید نیازهای ارضا نشده وی در دوران کودکی را ارضا نماید. این الگوها حالت تکرار شونده دارند و از خانواده اصلی به فرزندان منتقل می شوند و تا زمانی که اصلاح و شناسایی نشوند امکان تکرار این الگوها در نسل های بعدی وجود دارد. در حال حاضر شناخت روشنی از نقش محوری ارتباط در ازدواج وجود دارد. تحقیقات بسیاری نشان داده اند که کیفیت ارتباط زوجین با سازگاری زناشویی آن ها ارتباط دارد. هم چنین جنبه های مشخصی از ارتباط متعارض، تغییرات طولانی مدتی را در سازگاری رابطه پیش بینی می کند (چرستنسین^۵، ۱۹۹۸).

یکی از مسائل عمده در برنامه های توانمندی زندگی زناشویی آموزش مهارت های ارتباطی است. برنامه غنی سازی روابط یک درمان با رویکرد آموزشی روانی و مبتنی بر آموزش مهارت به جای کاهش علائم است و به افراد کمک می کند تا روابطشان را اصلاح کرده و در ضمن

1 - Holtom-Viesel & Allan

2 - Zhang

3 - Gilbert & Daffern

4 - Roelofs, Onckels & Muris

5 - Young

6 - Thimm

7 - Young, Klosko & Weishaar

8 - Mane & Badr

9 - Framo

1 - Christensen

کیفیت این روابط را در طول زمان حفظ نمایند (سوکا، ۲۰۱۱). مهارت های ارتباطی، توانایی های اختصاصی هستند که به افراد کمک می کنند تا در پیام هایی که به صورت نمادین به شخص دیگر می رسانند، با کفایت عمل کنند و احساسات مثبت و لذت بخشی در طرف مقابل ایجاد نمایند (کارنی و باردولبری، ۲۰۰۰). مهارت های ارتباطی به منزله ی آن دسته از مهارت هایی هستند که به واسطه ی آن ها افراد می توانند درگیر تعامل های 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 غیرکلامی با یکدیگر در میان می گذارند. (یوسفی، ۱۳۸۶).

براساس پژوهشی طولی که گاتمن و لونسون (۲۰۰۰) انجام دادند، مشخص شد، یکی از پیش بینی های قوی طلاق در هفت سال اول ازدواج، الگوهای ارتباطی همسران است. در پژوهشی اتکینز، داس و تام (۲۰۰۵) دریافتند که مشکلات زناشویی با یادگیری مهارت های ارتباطی کاهش می یابند. پژوهش ها نشان می دهند که آموزش مهارت های ارتباطی می تواند در بهبود الگوهای ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل حل مسائل بین فردی و افزایش فضای مثبت بین فردی (وایسکوسیلوا و پارسکو، ۲۰۱۳) و افزایش کارایی خانواده در مقوله های حل مشکل، ارتباط، نقش ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده موثر باشد و نیازهای اولیه و نیاز به امنیت و آرامش را برطرف سازد (کاپوند، شفیع آبادی و سودانی، ۱۳۸۹). به هر حال از آنجا که ارتباطات غیرکلامی، همچون زبان بدن، حرکات چشمی و صورت و لمس کردن می توانند تاثیری خاص در ارتباطات بین فردی داشته باشند (هال، کاستو و لیبیو، ۲۰۰۵) آموزش مهارت های ارتباطی نیز در این زمینه موثرند و منجر به افزایش کیفیت رابطه می شود (بیکی، بیبهوت، دانا، الی کرم، آنیتا، میکائیل، ۲۰۱۳).

با توجه به مطالبی که ذکر شد هدف این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر طرحواره های ناسازگار اولیه و اولگوهای ارتباطی زنان متأهل شهر کرمانشاه بود. با این وجود در پژوهش های گذشته به نقش باورها و شناخت های زنان در روابط زناشویی چندان توجه نشده است در واقع این پژوهش سعی بر آن است تا نقش این متغیرها در روابط زوجین را بررسی کند.

روش

طرح کلی این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل^۱ بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان متأهل شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۳-۹۴ بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس (۱۵۰) نفر انتخاب شدند سپس با رعایت ملاک های ورود: داشتن رضایت برای شرکت در پژوهش، متأهل بودن، با همسر خود در یک مکان مشترک زندگی کردن و ملاک خروج: داشتن ازدواج مجدد، مطلقه بودن پرسشنامه های پژوهش توزیع و پس از اجرای پیش آزمون به صورت تصادفی ۳۰ نفر را به عنوان گروه کنترل و ۳۰ نفر به عنوان گروه آزمایش انتخاب شد. پس از انتخاب گروه نمونه و گمارش تصادفی آنها به گروه های آزمایش و گواه، برنامه آموزش مهارت های ارتباطی به مدت (۱۰) جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد و پس از پایان این مدت به منظور مقایسه اثر بخشی این مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و نتایج پیش آزمون و پس آزمون در هر دو گروه با یکدیگر مورد مقایسه قرار گرفتند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار تو صیفی محاسبه میانگین و انحراف معیار و به جهت اینکه طرح پژوهش آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود از تحلیل کوواریانس یک و چند متغیره استفاده شد. برای انجام تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از نرم افزار کامپیوتری SPSS-20 استفاده شد.

دیاگرام طرح به شکل زیر می باشد.

T _۲	X	T _۱	R	گروه E
T _۲	-	T _۱	R	گروه C

شکل ۳-۱ دیاگرام طرح پژوهش

^۱ - Scuka

^۲ - Karney & Bradbury

^۳ - Gattman & Levenson

^۴ - Atkins, Doss & Thum

^۵ - Vyskocilova & Prasko

^۶ - Hall, Coats & Lebeau

^۷ - Becky, Bibhuti, Dana, Eli Karam, Anita & Michel

1-Pretest- Posttest control design

در این دیاگرام منظور از E گروه آزمایش و منظور از C گروه کنترل می باشد. R بیانگر جایگزینی تصادفی آزمودنی ها در دو گروه آزمایش و کنترل می باشد. T۱ نشان دهنده پیش آزمون، X نشان دهنده مداخله و T۲ نشان دهنده پس آزمون می باشد.

در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده گردید

پرسشنامه طرحواره ی یانگ (نسخه دوم فرم کوتاه ۲۰۰۵): این پرسشنامه حاوی ۷۵ سوال می باشد که ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه را می سنجد. در برابر هر سوال یک مقیاس درجه بندی وجود دارد که از گزینه های کاملاً غلط تا کاملاً درست است تشکیل شده است که به ترتیب نمره ۱ تا ۶ می گیرند و برای بدست آوردن نمره ی هر فرد در هر طرحواره، حاصل جمع نمرات او در هر طرحواره حساب می گردد. در هنجاریابی که توسط آهی (۱۳۸۴) انجام شد، روایی و پایایی این پرسشنامه نیز بدست آمد که نتایج آن با نتایج بدست آمده از هنجارهای خارجی همخوانی داشت. جهت برآورد پایایی با استفاده از روش بازآزمایی ضرایب همبستگی برای خرده مقیاس ها در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۵ قرار داشت. همچنین به پایایی آزمون از طریق همسانی درونی در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۹۰ واجد همسانی بالایی می باشد. جهت بررسی روایی پرسشنامه از روایی ملاک و سازه استفاده گردید که طی آن مطابقت بالا بین ساختار نظری خرده مقیاس ها و نتایج عاملی روایی پرسشنامه را تایید نمود (کریمی زارچی، ۱۳۹۰). در پژوهش رادی، حسین ثابت و برجلی (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمده و برای هر یک از خرده مقیاس ها به ترتیب عبارتست از: محرمت هیجانی، ۰/۷۶؛ رها شدگی، ۰/۷۶؛ بی اعتمادی، ۰/۶۹؛ انزوای اجتماعی ۰/۶۶؛ نقص/شرم، ۰/۷۹؛ شکست، ۰/۸۶؛ وابستگی/بی کفایتی ۰/۶۷؛ آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری ۰/۸۲؛ گرفتاری سرسختانه ۰/۷۷. در این پژوهش، برای تعیین میزان پایایی پرسشنامه روش آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۵ بدست آمد.

پرسشنامه الگوی ارتباطی زوجین (CPQ): پرسشنامه الگوهای ارتباطی توسط کریستنسن و سالوی (۱۹۸۴) در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد این پرسشنامه ۳۵ سوال دارد و رفتارهای زوجین را در طی ۳ مرحله تعارض زناشویی برآورد می کنند: الف) هنگامی که در روابط زوجین مشکل ایجاد می شود ب) در مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می شود ج) بعد از بحث راجع به مشکل ارتباط زوجین. هر رفتار را روی یک مقیاس ۹ درجه ای لیکرت که از ۱ (خیلی غیرممکن است) تا ۹ (خیلی امکان دارد) درجه بندی می کنند. این رفتارها عبارتند از: اجتناب متقابل، بحث متقابل، بحث/اجتناب، مذاکره متقابل، خشونت کلامی، خشونت جسمانی و کناره گیری متقابل است. این پرسشنامه از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: ۱- مقیاس ارتباط سازنده متقابل ۲- مقیاس ارتباط اجتنابی متقابل ۳- مقیاس ارتباط توقع/کناره گیری. ارتباط توقع/کناره گیری از دو بخش تشکیل شده است: مرد متوقع/ زن کناره گیر و زن متوقع/ مرد کناره گیر. تحقیقات قبلی، روایی و پایایی قابل قبولی را برای خرده مقیاس های این پرسشنامه گزارش کرده اند. کریستنسن (۱۹۹۱) روایی سه خرده مقیاس این پرسشنامه را برآورد نمود در این مطالعه سه گروه از زوجین غیردرمانده، درمانده و در حال طلاق یا جدا شده با هم مقایسه شدند. خرده مقیاس های ارتباط سازنده متقابل توانست بین هر سه گروه تمایز قائل شود در حالی که خرده مقیاس های ارتباطی اجتنابی متقابل و توقع/کناره گیری تنها توانست زوجین درمانده و غیردرمانده را از هم تفکیک کند. نولرو وایت (۱۹۹۰؛ به نقل از رسولی، ۱۳۸۰) به منظور برآورد روایی این پرسشنامه زوجین را به سه گروه با درجات بالا، متوسط، پایین رضایت زناشویی تقسیم کردند. آنها به این نتیجه رسیدند که ۲۷ سوال از ۳۵ سوال این پرسشنامه توانسته به نحو معنی داری زوجین با درجات بالا و پایین رضایت زناشویی را از هم تفکیک نماید. در ایران عبادت پور (۱۳۷۹) پرسشنامه فوق را هنجاریابی کرده و به منظور برآورد روایی آن، همبستگی بین مقیاس های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را محاسبه کرد. ضرایب همبستگی به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط متوقع/کناره گیری به ترتیب عبارتند از ۰/۵۸ و ۰/۳۵ که همگی در سطح آلفای ۰/۱ معنی دار بود. در این پژوهش، برای تعیین میزان پایایی پرسشنامه روش آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۶ بدست آمد.

برنامه آموزشی مهارت های ارتباطی: مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت های ارتباطی به گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ایی دوبار در هفته برگزار شد. شرح جلسات به صورت زیر است.

هدف هر جلسه بهبود طرحواره های ناسازگار اولیه و الگوهای ارتباطی بود. جلسه اول شامل معارفه، بیان اهداف و نکاتی درباره شیوه های ارتباط در جامعه خواهد بود.

جلسه دوم: هدف این جلسه شناخت رابطه می باشد.

جلسه سوم: هدف این جلسه تشریح مراحل رابطه است.

جلسه چهارم: هدف این جلسه بیان سبک های ارتباطی می باشد.

جلسه پنجم: هدف این جلسه بررسی مهارت های گوش دادن می باشد.

جلسه ششم: هدف این جلسه تشریح زبان غیرکلامی و تفسیر آن خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی و ارتباط غیرکلامی می باشد.

جلسه هفتم: هدف این جلسه بررسی اصول ارتباط مبتنی بر همکاری می باشد.

جلسه هشتم: هدف این جلسه مهارت حل تعارض و برنامه ریزی برای مشکلات است.

جلسه نهم: هدف این جلسه بررسی مهارت کنترل خشم خود می باشد.

جلسه دهم: هدف این جلسه به عنوان جلسه پایانی مداخله، جمع بندی مطالب ارائه شده می باشد.

یافته ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون، پس آزمون طرحواره های ناسازگار اولیه و مولفه های آن در گروه های آزمایش و کنترل را نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون طرحواره های ناسازگار اولیه و الگوهای ارتباطی در گروه های آزمایش و کنترل

موقعیت	مولفه های طرحواره های ناسازگار اولیه	گروه			
		آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	محرومیت هیجانی	۱۴/۷۵	۶/۲۲	۱۲/۰۴	۳/۸۵
	رها شدگی/ طرد	۱۸/۲۷	۸/۲۸	۱۵/۱۴	۵/۶۶
	بی اعتمادی/ بد رفتاری	۱۳/۸۶	۵/۶۹	۱۰/۰۹	۳/۱۸
	انزوای اجتماعی/ بیگانگی	۱۱/۰۶	۵/۸۸	۹/۶۱	۲/۲۴
	نقص/ شرم	۸/۸۶	۴/۵۴	۵/۴۷	۱/۱۲
	شکست	۱۳/۳۱	۶/۸	۱۱/۹۵	۴/۱
	وابستگی/ بی کفایتی	۱۱/۳۷	۵/۸۵	۸/۸۵	۲/۲۳
	آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	۱۱/۸۶	۶/۹۳	۶/۵۲	۲/۶۹
	گرفتاری	۱۱/۷۵	۵/۸۵	۹/۷۴	۳/۱۱
	اطاعت	۱۲/۸۲	۸/۳۴	۱۰/۶۶	۳/۵۹
	ایثار	۲۱/۰۶	۶/۸۶	۱۸/۳۵	۶/۳۱
	بازداری هیجانی	۱۶/۳۱	۸/۱۵	۱۳/۳۳	۵/۷۸
	معیارهای سرسختانه	۲۰/۱	۶/۵۴	۱۶/۸	۷/۳۲
	استحقاق	۱۶/۲۴	۷/۱۷	۱۳/۳۳	۵/۶۵
	خویشترن داری/ خودانضباطی ناکافی	۱۴/۷۵	۶/۲۷	۱۲/۰۴	۳/۴۱
	محرومیت هیجانی	۶/۲۷	۱/۹	۱۱/۳۳	۵/۹۴
	رها شدگی/ طرد	۷/۵۸	۲/۸۲	۱۷/۴۷	۷/۷۶
	بی اعتمادی/ بد رفتاری	۷/۱۳	۲/۵۵	۱۲/۷۶	۵/۳۹
	انزوای اجتماعی	۶/۲	۱/۹۳	۱۰/۳۸	۶/۴۶
	نقص/ شرم	۵/۶۲	۱/۵۴	۱۱/۶۶	۵/۴۷
پس آزمون	شکست	۶/۰۶	۱/۹۴	۱۱/۴۷	۷/۴۲
	وابستگی/ بی کفایتی	۵/۹۳	۱/۸۱	۹/۲۳	۶/۷۸
	آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	۸/۶۲	۴/۰۹	۱۱/۰۴	۶/۱۵
	گرفتاری	۶/۶۵	۲/۰۲	۹/۶۶	۶/۳۹
	اطاعت	۶/۲۴	۲/۳۲	۱۳/۸۵	۸
	ایثار	۱۱/۱۷	۴/۸۴	۱۷	۶/۹۷
	بازداری هیجانی	۷/۸۹	۲/۸۴	۱۵/۴۷	۷/۲۹
	معیارهای سرسختانه	۱۳/۰۳	۵/۹۴	۱۷/۳۳	۶/۰۶
	استحقاق و بزرگ منشی	۱۰/۴۸	۴/۱۹	۱۷/۲۳	۷/۴
	خویشترن داری/ خودانضباطی ناکافی	۷/۲۷	۲/۲۶	۱۳/۸۵	۷/۹۳
موقعیت	الگوهای ارتباطی	گروه			
		آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	ارتباط اجتنابی متقابل	۱۱/۵۵	۶/۷۱	۱۲/۷۶	۶/۰۶
	ارتباط سازنده متقابل	۲۷/۵۱	۱۱/۰۵	۲۹/۹۵	۸/۲۵
	ارتباط توقع کناره گیری	۲۴/۵۱	۸/۷۵	۲۳/۲۸	۱۰/۲۵
پس آزمون	ارتباط اجتنابی متقابل	۶/۳۱	۳/۹۱	۱۲/۹۵	۷/۲۷
	ارتباط سازنده متقابل	۳۴/۷۲	۸/۶۸	۲۶/۴۲	۱۱/۵۹
	ارتباط توقع کناره گیری	۱۵/۴۱	۷/۲۸	۲۶/۰۹	۱۰/۱۴

نتایج تحلیل داده ها نشان می دهد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور بررسی این نکته که تفاوت از نظر آماری معنادار است، تحلیل کواریانس چند متغیری انجام گرفت. نتایج آزمون اندازه اثر براساس لامبدای ویلکز در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمره های پس آزمون متغیر ها در دو گروه

نام آزمون	مقدار	F	Df فرضیه	Df خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۷۸	۲/۵	۱۸	۱۳	۰/۰۴	۰/۷۸
لامبدای ویلکز	۰/۲۳	۲/۵	۱۸	۱۳	۰/۰۴	۰/۷۸
اثر هتلینگ	۳/۴۶	۲/۵	۱۸	۱۳	۰/۰۴	۰/۷۸
بزرگترین ریشه روی	۳/۴۶	۲/۵	۱۸	۱۳	۰/۰۴	۰/۷۸

به منظور پی بردن به این تفاوت تحلیل کواریانس صورت گرفت. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۰/۷۸ از کل واریانس های گروه نیمه آزمایشی و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. همچنین توان آماری آزمون برابر با ۰/۷۸۳ است، بدین معنی که آزمون توانسته با توان ۷۸ درصد فرض صفر را رد کند.

جدول ۲ صرفاً بیان می دارد که در یکی از حیطه ها بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد، اما برای تشخیص اینکه در کدام حیطه ها تفاوت معنادار است، از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری در متن مانکوا استفاده شد که نتایج در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیره میانگین نمره های پس آزمون سطوح متغیر های پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل

منابع تغییر	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذور اتا
محرومیت هیجانی	۳۹۷/۶۶	۱	۱۷/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۳۷
رها شدگی/ طرد	۳۸۹/۷۶	۱	۱۰/۱۱	۰/۰۰۳	۰/۲۵
بی اعتمادی	۱۹۹/۶۷	۱	۹/۱۳	۰/۰۰۵	۰/۲۳
انزوای اجتماعی	۷۶/۴۹	۱	۳/۰۵	۰/۰۹	۰/۰۹۲
نقص/ شرم	۰/۸	۱	۴/۵۱	۰/۰۴	۰/۱۳
شکست	۱۹۲/۹۱	۱	۵/۷	۰/۰۲	۰/۱۶
وابستگی	۶۹/۴۶	۱	۲/۴۶	۰/۱۲	۰/۰۷۶
آسیب پذیری	۱۵۹/۹۹	۱	۵/۵۶	۰/۰۲	۰/۱۶
گرفتاری	۳۶/۵۹	۱	۱/۶۹	۰/۲	۰/۰۵
اطاعت	۱۴۹/۵	۱	۳/۵۹	۰/۰۶	۰/۱۱
ایثار	۲۴۱/۵۶	۱	۶/۳۳	۰/۰۱	۰/۱۷
بازداری هیجانی	۱۰۷/۰۸	۱	۳/۵۵	۰/۰۶	۰/۱۱
معیار سرسختی	۵۸/۶۴	۱	۱/۴۴	۰/۲۴	۰/۰۴۶
استحقاق و بزرگ منشی	۱۴/۱۷	۱	۰/۳۷	۰/۵۴	۰/۰۱۲
خویشتن داری خودانطباقی	۵۸/۳۲	۱	۱/۶۹	۰/۲	۰/۰۵
ارتباط اجتنابی متقابل	۱۸۱/۷۵	۱	۵/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۵
ارتباط سازنده متقابل	۷۷۸/۰۶	۱	۶/۵	۰/۰۱	۰/۱۸
ارتباط توقع وکناره گیری	۲۶۷/۸۲	۱	۴/۱۳	۰/۰۴	۰/۱۲

با توجه به مندرجات جدول ۳، بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون مولفه های محرومیت هیجانی، رها شدگی/ طرد، بی اعتمادی، ایثار طرحواره های ناسازگار اولیه تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون الگوهای ارتباطی زوجین و مولفه های آن نیز تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به اندازه اثر محاسبه شده ۰/۳۷ تغییر در مؤلفه محرومیت هیجانی، ۰/۲۵ تغییر در مؤلفه رهاشدگی/ طرد، ۰/۲۳ تغییر در مؤلفه بی اعتمادی/ بدرفتاری، ۰/۱۳ تغییر در مؤلفه نقص/ شرم، ۰/۱۶ تغییر در مؤلفه شکست، ۰/۱۶ تغییر در مؤلفه آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری، ۰/۱۷ تغییر در مؤلفه ایثار و نیز ۰/۱۵ تغییر در مؤلفه ارتباط اجتنابی متقابل، ۰/۱۸ تغییر در مؤلفه ارتباط سازنده متقابل و ۰/۱۲ تغییر در مؤلفه ارتباط توقع کناره گیری ناشی از تأثیر متغیر مستقل (آموزش مهارت های ارتباط) بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی بر محرومیت هیجانی، رها شدگی/ طرد، بی اعتمادی، نقص/ شرم، شکست، آسیب پذیری وایثار و الگوهای ارتباطی زوجین تاثیر دارد. براساس بررسی های بعمل آمده در پایگاه های اطلاعاتی پژوهشی در این زمینه یافت نشد. در تبیین این یافته می توان گفت که طرحواره های ناسازگار اولیه یکی از مهم ترین پیش بینی های ناراضی زناشویی است. حضور طرحواره های شناختی ناسازگار ممکن است بین افرادی که از زندگیشان راضی هستند و آنهایی که از زندگی رضایت کمی دارند تمایز ایجاد کند. وجود دیدگاه های بدبینانه نسبت به زندگی، نظیر دیگران با ما همدلی نخواهند داشت و ما را درک نمی کنند، یا آنها به موقع نیازهای ما را برآورده نخواهند کرد، نزدیکان ما از ما حمایت عاطفی نمی کنند، یا عقیده به اینکه یگران ما را آزار می دهند و به ما دروغ می گویند و یا احساس اینکه من شخصی شکست خورده ام و در هر زمینه ای شکست خواهم خورد، همگی موجب فراخوانی هیجانات منفی شده و به کاهش توان مقابله شخص با مشکلات زندگی منجر می شود. طرحواره های ناسازگار اولیه در تجارب ناگواران دوران کودکی ریشه دارند. نکته مهم اینکه طرحواره هایی که زودتر به وجود می آیند، معمولاً قوی تر هستند، از خانواده های هسته ای نشأت می گیرند و در واقع پویایی های جهان ذهنی کودک هستند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳).

طبق نظر یانگ افرادی که در این طرحواره (شکست) مشکل دارند انتظاراتی که از محیط دارند با توانایی آن ها برای جدایی، بقا و عملکرد مستقل یا انجام موفقیت آمیز کارها تداخل می کند. این افراد به اعتقاد یانگ و گلووسکی (۱۹۹۷)، در روابط عاشقانه، در حفظ هویت شخصی خود و شریکشان طرحواره وابستگی دارد و ممکن است شریکی را انتخاب کند که بیش از حد حامی وی بوده و مانند یک بچه از او مراقبت نمایند و بدین طریق دیدگاه او در مورد خودش یعنی وابستگی تقویت می شود. عده ای از این افراد با مستقل نمایی سعی در جبران افراطی طرحواره شان دارند که چه بسا دوری آنها از صمیمیت نیز در راستای این مکانیسم باشد.

طبق نظر یانگ و گلووسکی افرادی که این طرحواره را دارند (محرومیت هیجانی) در بزرگسالی از شریکشان به طور غیر واقع گرایانه توقعات بالا دارند. زمانی که این معیارها برآورده نشود، سرد و خشمگین می شوند و رابطه، سطحی و غیرصمیمی می شود. هم چنین منفی گرایی، نادیده گرفتن جنبه های مثبت زندگی، عدم ابراز هیجان، محبت و عشق که از ویژگی های منفی گرایی است می تواند منجر به مشکلاتی در زمینه صمیمت شود. یانگ اظهار نمود که این عده در روابط بین فردی، برای خویشتن داری بیش از صمیمت ارزش قائل می شوند و می ترسند اگر به هیجان های شان اجازه بروز بدهند ممکن است کنترل شان را به طور کامل از دست بدهند.

طرحواره ها در چارچوب رابطه زناشویی رفتارهای همسران را تحت تاثیر قرار داده و آنها را جهت دهی می کنند. می توان چنین گفت: افرادی که دارای طرحواره های حوزه بریدگی و طرد می باشند، نیازشان به امنیت، ثبات، همدلی، محبت، در میان گذاشتن احساسات، پذیرش و احترام به شیوه ای قابل پیش بینی ارضاء نمی شود. این طرحواره ها به گونه معمول در خانواده هایی بوجود می آید که بی عاطفه، سرد، مضایقه گر، منزوی، تندخو، غیرقابل پیش بینی یا بدرفتار هستند. افرادی که طرحواره رهاشدگی/ بی ثباتی دارند، احساس می کنند که افراد مهم زندگیشان نمی توانند حمایت عاطفی و تشویق لازم را به آنها بدهند، زیرا این افراد از لحاظ هیجانی، بی ثبات و اعتمادناپذیرند و براین باورند که هر لحظه ممکن است افراد مهم زندگیشان بمیرند، یا این که آن ها را رها کنند و به فرد دیگری علاقه مند شوند. افرادی که طرحواره بی اعتمادی/ بدرفتاری دارند، احساس می کنند که دیگران به آن ها ضربه می زنند و حق آن ها را می خورند. افرادی که طرحواره محرومیت هیجانی دارند، تمایلات و نیازهایشان به حمایت عاطفی به اندازه کافی از جانب دیگران ارضاء نمی شود. آن ها دچار فقدان توجه و عطوفت، درک نشدن و نداشتن منبع حمایتی می باشند. افرادی که طرحواره نقص/ شرم دارند خود را حقیر و بی ارزش و ناقص می دانند و حساسیت شدید نسبت به انتقاد، طرد شدن و سرزنش دارند (یانگ، ۲۰۰۹).

الگوهای ارتباطی زوجین نیز از نظر زنان یکی از عواملی است که در تمام ابعاد، با صمیمیت زناشویی همبستگی معنادار دارد. الگوهای ارتباطی اجتنابی و کناره گیری/ توقع دارای همبستگی منفی با صمیمت زناشویی هستند که نشان دهنده آن است که زنانی که در حین مشکلات و پس از آن الگوهای اجتنابی یا کناره گیری/ توقع را در پیش می گیرند، صمیمیت کمتری با همسرشان دارند و در واقع این دو الگو مانعی برای صمیمی شدن و یا حفظ صمیمت همسران به شمار می آید، زیرا علی رغم دوری کردن همسر اجتناب کننده از بحث در مورد مشکلات، این مسائل به صورت حل نشده باقی می ماند و زندگی و ارتباطات همسران اجتناب کننده به صورت موازی پیش می رود که عاملی در دور ماندن آن ها از یکدیگر و عدم برقراری روابط نزدیک می باشد. در الگوی کناره گیری/ توقع نیز همسران با غر زدن، اجتناب از حل مشکلات و انتقاد مداوم روبرو هستند که همه این ها موانعی بر سر راه صمیمت زناشویی می باشد.

بنابراین می توان نتیجه گیری کرد که از یک سو با بهبود سبک ارتباطی زوجین، رضایت مندی زناشویی آنها افزایش می یابد و از سوی دیگر زوجی که احساس رضایت مندی و آرامش بیشتری از زندگی خود دارند، احتمالاً از سبک ارتباطی سالم تری استفاده می کنند. مطالعه گاتمن نیز نشان داد که رفتار غیرکلامی بهتر از رفتار کلامی می تواند زوجین درمانده و غیردرمانده را از یکدیگر تفکیک کند. همچنین زوجین درمانده نسبت به زوجین غیردرمانده تمایل بیشتری برای ابراز متقابل عواطف منفی دارند. زوجین درمانده در رمزگردانی پیام های غیرکلامی همسران شان در مقایسه با رمزگردانی پیام های غیرکلامی افراد غریبه از دقت کمتری برخوردارند. این کمبود دقت در رمزگردانی پیام های غیرکلامی بیشتر در شوهران مشاهده می شود تا در زنان. عواطف منفی روبه افزایش در تعامل بین زن و شوهر ممکن است عامل مداخله گر در توانایی شوهر برای رمزگردانی پیام های همسرش باشد و زن و شوهر در ازدواج های ناموفق نسبت به این امر که یکدیگر را درک نمی کنند، واقف نیستند. شواهد بسیاری نشان می دهد که رابطه توقع/کناره گیری یعنی الگویی که در آن یکی از همسران از بحث خودداری می کند و دیگری سرزنش یا گله و شکایت می کند با عدم رضایت مندی زناشویی همخوانی دارد.

مهم ترین ویژگی الگوی سازنده متقابل این است که الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده-برنده است. در این الگو زوجین راه حل های ممکن را برای حل تعارض به کار می برند، منطقی عمل کرده و مساله گشایی می کنند. هم چنین در این الگو زوج احساساتشان را نسبت به هم ابراز می کنند و احساس می کنند که همدیگر را درک می کنند. در الگوی ارتباطی اجتناب متقابل تعارض بین زوجین شدید بوده و آن ها از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می کنند، زندگی آنها به شکل موازی با یکدیگر بوده و ارتباطشان در کم ترین حد ممکن است یا اصلاً وجود ندارد. در این الگو زوجین روش خاصی را برای حل تعارض های خود ندارند و معتقدند با گذشت زمان حل می شود و نیازی به بحث خاص نیست. در الگوی ارتباط توقع/کناره گیری یکی از زوجین سعی می کند در ارتباط درگیر شود و دیگری را سرزنش کند و در صورتی که همسر کناره گیری می کند. تشدید این الگو منجر به مشکلات دائم زناشویی می شود. زوجینی که الگوی ارتباطی آنان عمدتاً توقع/کناره گیری است، در طی زمان رضایت زناشویی خود را از دست می دهند و به سوی طلاق کشیده می شوند (اپسین و باکوم، ۲۰۰۳).

پژوهش ها نشان داده اند که فراگیری مهارت های ارتباطی باعث ایجاد درک متقابل، برابری و مساوات در روابط، ابراز عشق، صمیمت، حل منطقی تعارضات و تنش های موجود در تعاملات، تعهد و اطمینان نسبت به هم، همکاری، ارزش قائل شدن برای یکدیگر، داشتن انتظارات واقعی و انعطاف پذیری زوج ها می شود. از آن جایی که زوج هایی که الگوی ارتباطی سازنده متقابل را در روابط خود به کار می برند از سلامت روانی بالایی برخوردارند و زوج هایی که از الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل و توقع/کناره گیری استفاده می کنند از سلامت روانی پایینی برخوردارند، به نظر می رسد که با بهبود الگوهای ارتباطی آزمودنی های گروه آزمایش بتوان پیش بینی کرد علاوه بر این که سطح تنش ارتباطی کاهش می یابد میزان سلامت روانی آن ها نیز افزایش یافته است.

بارکر نشان داد که ارتباطات روشن برخلاف ارتباطات پوشیده، مطلوبترند و از سردر گم بودن، گیجی و در نهایت اضطراب زوجین می کاهد. بک (۱۹۹۱) نیز بیان کرد حتی زوج هایی که در زمینه های ارتباطی با دشواری های چندان جدی روبرو نیستند ممکن است با سوتفاهم های شدیدی درگیر شوند که حاصل آن اغلب یاس، ناامیدی و خصومت است و بر شدت وخامت ارتباط می افزاید و موضع تدافعی زوجین را افزایش می دهد. بنابراین از تحقیقات صورت گرفته می توان به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های ارتباطی موثر می تواند 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 مهارت های ارتباطی به زوجین در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی ارزش 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 تنش ها و سرخودرگی ها کمک کند.

همچنین می توان بیان کرد که یادگیری موفقیت آمیز مهارت های ارتباطی، تفکر و احساس یادگیرنده را درباره خود و دیگران تحت تاثیر قرار می دهد و موجب ارتقای توانایی های روانی-اجتماعی در زنان شود. این توانایی فرد را برای مواجهه موثر و پرداختن به کشمکش های زندگی یاری می دهد و زمینه سلامت روان زنان را فراهم می کند. در واقع زنان هرچه بیشتر بر مهارت های ارتباطی تسلط داشته باشند، بهتر می توانند از مهارت های غیرکلامی خود نیز استفاده کنند که این امر خود موجب برقراری موثرتر ارتباط و سازگاری بیشتر می شود. داشتن روابط فردی مناسب، به توانایی انجام مطلوب امور زندگی، رضایت از خود و دیگران و میزان حمایت اجتماعی نیز اشاره دارد. به نظر می رسد آموزش مهارت های ارتباطی در توانایی ارتباطی بین فردی موثر بوده، باعث می شود که افراد در مواجهه با دیگران مقتدرانه عمل کنند و با اعتماد به نفس بیشتر، توانایی رویارویی و مقابله موثر و منطقی با خواسته های غیرمنطقی دیگران را داشته باشند. از سوی

دیگر بتواند در جهت برقراری روابط سالم و سازنده با افرادی که حمایت های عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری آنان می تواند به فرد در مقابله با مشکلات یاری رساند نیز تاثیرگذار باشد.

آموزش مهارت های ارتباط موثر بر آگاهی فرد از جنبه های مختلف زندگی تاثیر دارد. بدین ترتیب که آموزش مولفه های مهارت های ارتباطی مانند خودآگاهی، مهارت گفتگو، گوش دادن فعال، برنامه ریزی و حل مشکلات انتخاب سبک های ارتباطی می تواند مقاومت افراد را افزایش داده و سازگاری آنها را با مشکلات زندگی افزایش دهد. آموزش مهارت های ارتباطی به زوجین در بهبود روابط زناشویی و افزایش رضایمندی زوجین تاثیرگذار است. زوجین با فراگیری مهارت حل مشکل در مواقعی که در زندگی خود با مشکلی روبرو می شوند و یا نیازمند به تصمیم گیری های بسیار مهمی هستند، باعث می شود راهکارهای مناسب تری ایجاد کند و رضایت از زندگی زناشویی بالاتری را احساس کنند. این افراد به جای کناره گیری و فرار از مشکلات، با مشکلات مواجهه می شوند. همچنین آموزش مهارت های ارتباطی به زوجین کمک می کند تا با موفقیت بیشتری با تعارضات برخورد کنند و مذاکره را یک فرایند مناسب برای حل مشکلات ارتباطی خود بدانند و احساسات و عقاید خود را به شیوه ای باز و صمیمانه و بدون ترس از سرزنش ابراز کنند و از یکدیگر برای حمایت و نظرخواهی درباره مسائل شخصی و کاری استفاده کنند. همچنین با اصلاح سبک های ارتباطی ناکارآمد خود بتوانند گامی موثر در جهت برقراری توافق و همدلی و ارتقای سطح سازگاری زناشویی بردارند. وقتی ارتباط به شیوه ای اصولی برقرار شود زوجین به هم نزدیکی تر می شوند و می توانند افکار و احساسات خود را بی پرده با هم در میان گذاشته و از بروز سوء تفاهات احتمالی که باعث اختلاف، تعارض و ناسازگاری می شود جلوگیری نمایند و در نتیجه زوجین روز به روز احساس همبستگی و همراهی بیشتری نمایند.

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر می توان به تک جنسیتی بودن نمونه پژوهش اشاره کرد که درتعمیم نتایج به سایر جامعه ها باید با احتیاط برخورد کرد. لذا پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی در هر دو جنس انجام گیرد. از آن جایی که الگوهای ارتباطی ناسالم عاملی برای شروع کشمکش، نارضایتی، عدم صمیمیت، طلاق عاطفی و نهایتاً طلاق رسمی است و از طرفی برنامه کاربرد عملی مهارت های ارتباط در تعدیل الگوهای ارتباطی و کسب مهارت های زناشویی موثر است توصیه می گردد که در مراکزی که با زوجین و خانواده کار می شود. نظیر مراکز مشاوره خصوصی و دولتی، مدارس، دادگاه های خانواده، خانه های سلامت و ... کارگاه ها و دوره های آموزشی در برگزار شود. با توجه به نتایج پژوهش می توان پیشنهاد کرد که مشاوران و روانشناسان خانواده، جهت ارتقاء کیفیت زناشویی زوجین به شناسایی الگوهای ارتباطی زوجین و سعی در تغییر الگوهای ارتباطی ناسالم از طریق آموزش، مشاوره و سایر مداخله های درمانی بپردازند.

منابع

- احمدی، فرزانه؛ اصغرنژاد، علی اصغر و برجعلی، محمود (۱۳۹۳). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلا انسداد عروق کرونر و افراد سالم. مجله علوم رفتاری، دوره ۸، شماره ۱.
- رسولی، محسن (۱۳۸۰). رابطه بین الگوهای ارتباطی زن و شوهران دانشجوی دانشگاه تهران و الگوهای ارتباطی والدین آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- عبادت پور، مهناز (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- کایوند، فریدون؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان (اصفهان) شماره ۴۲.
- یوسفی، رحیم؛ عابدین، علیرضا؛ تیرگری، عبدالحکیم و فتح آبادی، جلیل (۱۳۸۹). اثربخشی مداخله آموزش مبتنی بر طرحواره ها در ارتقاء رضایت زناشویی. مجله روانشناسی بالینی، سال ۲، شماره ۳.
- Atkins DC, Doss BD, Thum YM. (2005). Improving relationship: mechanisms of change in couple therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 73: 624-635.
- Becky A, Bibhuti S, Dana C, Eli Karam F E, Anita B, Michel V Z. (2013). The impact of the within my reach relationship training on relationship skills and outcomes for low-income individuals, *Journal of Marital and Family Therapy*. 39 (3): 346-357.
- Christensen A. (1998). Dysfunctional interaction patterns in couples. In: Noller MA, Fitzpatrick, Editors. *Perspective on marital interaction*. Philadelphia, PA: Multilingual Matters; 3152.
- Christensen, A. & M. Sullaway (1984), *Communication Patterns Questionnaire*, University of California, Los Angeles: Unpublished Manuscript.
- Framo, J.L. (1990). *Family of origin as a therapeutic resource for adult in marital and family therapy*. New York: brunner/mazel.
- Gattman GMQ, Levenson RW. (2000). The timing of divorce predicting when a couple will divorce over a year period. *Journal of Marriage and Family*. 62: 737-745.
- Gilbert F, Daffern M. (2013). The association between early maladaptive schema and personality disorder severity in an offender population. *Psychology, Crime and Law*, 19. 933-946.
- Hall JA, Coats EJ, Lebeau LS. (2005). Nonverbal behavior and the vertical dimension of social relations: A meta-analysis. *Journal of Psychological Bulletin*. 131(6): 898-924.
- Holtom-Viesel A, Allan S. (2014). A systematic review of the literature on family functioning across all eating disorder diagnoses in comparison to control families. *Clin Psychol Rev*. 34(1):2943.
- Karney, B.P., Bradbury T. N. (2000). Attribution in marriage state or trait? *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295- 309.
- Mane, Sh., Badr, H. (2010). Intimacy processes and psychological distress among couples coping with head and neck or lung cancers. *Journal of Psycho-Oncology*, 19, 941-954.
- Roelofs J, Onckels L & Muris P. (2013). Attachment Quality and Psychopathological Symptoms in Clinically Referred Adolescents: The Mediating Role of Early Maladaptive Schema. *Journal of child and family studies*. 22(3): 377-385.

- Scuka, R, F.(2011).the radical nature of the relationship enhancement expressive skill and its implication for therapy and psycho education. *journal of the family*, 19(1),30-38.
- Thimm JC.(2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Behav Ther Exp Psychiatr*. 41(1):52-9.
- Vyskocilova J, Prasko J.(2012). Social skills training in psychiatry. *Journal of Activities Nervosa Superior Revue*. 54 (4): 159-170.
- Yaoung, J.E.(2007). The relationship between appearance schemas, self-esteem, and indirect aggression among college women. Doctoral thesis. Oklahoma State University .
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. (2003).*Schematherapy: a practitioner's guide*. New York: Guilford Press; p. 23-64.
- Zhang D, He H.(2010). Personality traits and life satisfaction: A Chinese case study. *Soc Behav Pers*. 38(8):1119-22.