

اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب دیده از خیانت همسر  
**The Effectiveness of Communication Skills Training in Reducing  
Emotional Divorce of Women Affected by their Husbands' Infidelity**

تاریخ پذیرش مقاله ۱۳۹۹/۰۹/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۲۹

S. Alizadehkondari

سهیلا علیزاده کندری<sup>۱</sup>

**Abstract**

**Aim:** The present study aimed to examine the effectiveness of communication skills training in reducing emotional divorce of women affected by their husbands' infidelity. **Methods:** The present experimental study had a pretest-posttest design with the control group. The statistical population consisted of women affected by husbands' infidelity who visited a private clinic in Tehran. Among them, we selected 30 women as statistical samples using random sampling. We randomly assigned the participants into experimental (n=15) and control (n=15) groups. We implemented the Gottman Emotional Divorce Scale (EDS) (2008) on individuals at each stage of the pretest and posttest, and then analyzed the results using the analysis of covariance. **Results:** According to the results, there was a significant difference between the experimental and control groups, and communication skill training was effective in reducing emotional divorce ( $P < 0.001$ ,  $F = 49.12$ ). **Conclusion:** Data analysis indicated that communication skill training had effects

**چکیده**

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب دیده از خیانت همسر بود. **روش:** این پژوهش از نوع آزمایشی به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری زنان آسیب دیده از خیانت همسر، مراجعه‌کننده به کلینیک خصوصی در شهر تهران بود که از میان آن‌ها به تعداد ۳۰ نفر با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شد. آزمودنی‌ها پس از گماردن تصادفی به دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و گروه کنترل ۱۵ نفر تقسیم شد. پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) در هر مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی افراد اجرا شد، سپس با استفاده از روش کوواریانس نتایج مورد تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج داده‌ها نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی ( $P < 0.001$ ,  $F = 49.12$ ) مؤثر بوده

۱. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

on reducing the emotional divorce of women under the influence of husbands' infidelity.

**Keywords:** *Communication skills; Emotional divorce; Infidelity*

است. نتیجه‌گیری: تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب دیده از خیانت همسر تأثیر داشته است.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت ارتباطی، طلاق عاطفی، خیانت

## مقدمه

خیانت زناشویی عمده‌ترین دلیلی است که زوجین را برای طلاق، به کلینیک‌های مشاوره خانواده می‌آورد. خیانت و بحران ناشی از آن در صورتی که خاتمه نیابد تأثیرات منفی بلند مدتی به جا می‌گذارد. زمانی که فردی از خیانت همسرش آگاه می‌شود مهم‌ترین موضوعی که با آن رو به رو هست این تصمیم است که آیا او را ببخشد و با بماند یا اینکه رابطه را خاتمه دهد (قهاری، ۱۳۹۵). پیوند زناشویی و برگزیدن همسر برای تشکیل خانواده همواره از عوامل مختلفی همچون تحولات فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی محیط اطراف خود متأثر بوده است. جامعه ما از لحاظ فرهنگی در حال گذر از معیارهای سنتی به مدرن است که این موضوع نتایج نابسامانی را بر جا می‌گذارد. یکی از این نتایج برای خانواده‌ها طلاق عاطفی است که اخیراً به پدیده‌ای اجتماعی و فراگیر در ایران تبدیل شده است. به‌طور کلی اهمیت این موضوع به اهمیت خانواده به‌عنوان کانون عاطفی برمی‌گردد. کانونی که شخص، خود را متعلق به آن می‌داند و در سلامت روانی و عاطفی انسان نقش بسیار مهمی دارد. اصولاً نیاز به چنین تعلق عاطفی امری فطری و درونی است (باستانی، گلزاری و روشنی، ۱۳۹۰). طلاق عاطفی در یک تعریف ساده نوعی جدایی خاموش نامیده می‌شود که به لحاظ قانونی و شرعی طلاق اتفاق نیفتاده و مرد و زن بنا بر ملاحظاتی، به ناچار و به ظاهر در زیر یک سقف زندگی می‌کنند، اما روابط دچار سردی شده و تبادل احساسات قطع و احساس نارضایتی و ناامیدی افزایش می‌یابد. در طلاق عاطفی، عشق، علاقه و صمیمیت میان زوجین از بین رفته و از مجاورت با یکدیگر هیچ‌گونه لذتی نمی‌برند. آن‌ها برخلاف این عدم عشق و علاقه، به زندگی با یکدیگر تن داده و از نظر قانونی و شرعی جدا نمی‌شوند (محمدی، ۱۳۹۵). طلاق عاطفی، ازدواج‌هایی که عاری از صمیمیت و مصاحبت و دوستی هستند اما از یکدیگر طلاق نمی‌گیرند و به ازدواج‌های توخالی تبدیل شده‌اند. (استیل و کید، ۲۰۰۹ به نقل از فداکار، ۱۳۹۵). گاتمن و گاتمن (۲۰۱۵) چهار خصوصیت رفتاری را که زندگی زوجین را به‌سرعت به سمت انحطاط و طلاق پیش می‌برند را تعریف کرده است؛ این

خصوصیات عبارت‌اند از: انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت. به اعتقاد کسلر، ۱۹۷۵؛ سرخوردگی از رابطه زناشویی مرحله اول جدایی مرد و زن از یکدیگر است. ادامه این روند و طولانی شدن این جدایی از لحاظ عاطفی، انکار احساسات و عواطف زوجین نسبت به یکدیگر را در پی دارد (قهاری، ۱۳۹۵)؛ امتناع از انجام وظایف و تعهدات زناشویی نسبت به یکدیگر، نتیجه این انکار است که این خود منجر به جدا کردن اتاق خواب و یا صرف غذا به صورت جدا از یکدیگر می‌شود (اکبری، عظیمی، طالبی و فهیمی، ۱۳۹۵)؛ طلاق عاطفی با احساساتی مانند خشم، نفرت، ناامیدی و سرخوردگی نسبت به همسر همراه است و انباشته شدن این احساسات دردناک به مرور زمان در زوج باعث بی‌میلی و ناخشنودی نسبت به همسر شده و زندگی در کنار شریک زندگی را تحمل ناپذیر می‌کند، لذا توجه به این پدیده و اثرات مخرب آن و همچنین درمان به موقع آن برای زنان متأهل بسیار مهم است (عظیمی رستا و عبادزاده نوبریان، ۱۳۹۲).

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روان‌شناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه عمل می‌پوشد. مهارت ارتباطی از جمله مهارت‌های زندگی است که افراد را در برابر مشکلات و تعارض‌های بین فردی و بهبود ارتباطات کمک می‌رساند. بنا به توصیه سازمان بهداشت جهانی، در هر فرهنگی بنا به مقتضیات خاص آن باید مؤلفه‌های ارتباط صحیح را استخراج و شیوه‌های تدریس مهارت‌های ارتباطی را بر اساس آن تنظیم کرد (ذوالفقاری مطلق و قدیری شکاجانی، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت ارتباطی<sup>۱</sup> می‌تواند در بهبود الگوهای ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل (ویسکوسیوا، ۲۰۱۲) حل مسئله بین فردی و افزایش فضای مثبت بین فردی (خجسته مهر، ۲۰۰۹) و افزایش کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده مؤثر باشد (اصلانی، ۲۰۰۴)؛ مهارت ارتباطی ابزاری در اختیار زوجین قرار می‌دهد که با آن بتوانند تعارض را حل بکنند و صمیمیتی را که موجب انطباق نیازهای زنان و مردان می‌شود، افزایش داده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند (هالفورد، ۱۳۹۳).

ویکتوریا (۲۰۰۸)، معتقد است که زوج‌های آشفته و درمانده شدیداً گرفتار الگوهای ارتباط ناکارآمد هستند و وجود مشکلات تعاملی، باعث فروپاشی روابط زناشویی می‌شود (بهراری و بهرامی، ۱۳۸۷). با توجه به تأثیر منفی خیانت بر زنان و ضرورت تأمین بهداشت روانی آن‌ها به منظور تحقق جامعه‌ای سالم هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر سلامت روان زنان مطلقه است.

## 1. Communication skills

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش زنان آسیب دیده از خیانت همسر مراجعه‌کننده به کلینیک خصوصی در شهر تهران از طریق فراخوان در سال ۱۳۹۸ است. از میان آن‌ها ۳۰ نفر به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب گردید، پس از گماردن تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر، پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن بر هر دو گروه اجرا شد. سپس بر روی گروه آزمایش آموزش مهارت ارتباطی به مدت ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه اجرا گردید و در نهایت از هر دو گروه پس‌آزمون تهیه شد.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه طلاق عاطفی:** این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ توسط گاتمن طراحی شد که شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف باشد. این مقیاس ۲۴ سؤال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. هر چقدر میزان جواب‌های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. نمره بین ۰ تا ۸: احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. نمره بین ۸ تا ۱۶: احتمال جدایی در زندگی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۶: احتمال جدایی در زندگی قوی است. بعد از جمع‌کردن پاسخ‌های بله اگر تعداد آن برابر ۸ و بالاتر بود زندگی شما در معرض خطر و جدایی قرار دارد. برای سنجش اعتبار این آزمون در ایران، این نسخه توسط دارابی ترجمه شد. فداکار (۱۳۹۴) در پژوهشی جهت تعیین روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، نخست آن را به تأیید اساتید خبره رساند، سپس برای به دست آوردن پایایی از آلفای کرونباخ استفاده کرد که ضریب پایایی پرسشنامه بالاتر از ۰/۷۰ به دست آمد. در این پژوهش نیز پایایی پرسشنامه گاتمن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی

ردیف	محتوا
اول	بیان اهداف و مقررات گروه، کلیات آموزش مهارت‌های ارتباطی برنشتاین و مفهوم ناسازگاری زناشویی، صحبت درباره میل جنسی و تاریخچه نگرش نسبت به آن و تدوین فهرست مشکلات زناشویی بین زنان با همکاری متقابل بین درمانگر و زنان شرکت‌کننده در جلسه آموزشی
دوم	بررسی سطح ارتباط، مهارت‌های ارتباطی و آموزش صحیح گوش دادن فن گوش دادن، انعکاس، توجه به زبان بدنی، ابراز وجود پرهیز از نام‌گذاری، برچسب زدن، تشخیص‌گذاری، فنون بالا را در رفتارهای خود و همسران دنبال کنید. نتیجه کاربرد فنون را در رفتارهای خود و همسران نام ببرید و ترکیب فنون در همدلی و ارتباط خود و همسران چگونه رخ می‌دهد؟
سوم	بررسی و اصلاح بنیادهای ارتباطی زوجها و بیان اصول مهم برقراری ارتباط، کاوش در رابطه کنونی هر

<p>یک از زوجها با همسر، خانواده مبدأ و دیگر افراد مهم زندگی‌شان؛ تسهیل بیان احساسات هر یک از زوجها در مورد افراد مهم زندگی‌شان و تشکیل جلسات فردی با به منظور کاوش بیشتر در دیدگاه‌های شرکت کنندگان</p>	
<p>بررسی و اصلاح رفتارهای غیرکلامی و کلامی و بیان تفاوت‌های ارتباطی زن و مرد و آموزش اصول اساسی میزان تقویت تنبیه و رابطه‌های متقابل و سعی در تعمیم رابطه درمانی به دیگر روابط زندگی فرد به ویژه در بیرون از جلسه درمان همچنین تشویق اعضا به تعامل‌های صمیمانه</p>	چهارم
<p>خطاهای تفسیری کدامند؟ (نام‌گذاری، برچسب زدن، تشخیص گذاری، انسانیت زدایی و پاسخ رفلکسی) هر یک از خطاهای تفسیری خودتان و همسران را نام ببرید. این خطاها چه نقشی در روابط شما دارند؟ برای جلوگیری از خطاهای تفسیری چه کار کنیم؟ و نتیجه خطاهای تفسیری در روابط ما با یکدیگر چیست؟</p>	پنجم
<p>تجزیه و تحلیل نقش عوامل شناختی و خطاهای شناختی زوجها، بازشناسی مشکلات و بی‌ثباتی عواطف و تدوین فهرستی جهت شناخت رویه‌ها و افکار ناکارآمد و بازشناسی و آشنایی با افکار و عقاید منفی و غیرمنطقی و تأثیرگذار در زندگی از طریق روابط بین فردی و آموزش فنون بازبینی رویه‌های ناکارآمد و اصلاح این روابط، بازسازی خود گویی‌های ناسازگارانه، آموزش افزایش خود گویی‌هایی مثبت و آموزش مهارت‌های حل مسئله</p>	ششم
<p>آموزش مهارت‌های ارتباطی و افزایش تعاملات مثبت، آموزش بیان هیجان و خود ابرازی جنسی و آموزش برقراری صمیمیت جنسی</p>	هفتم
<p>نوشتن نامه‌های خداحافظی و اختتام درمان توسط درمانگر و زنان شرکت کننده در پژوهش و نیز خلاصه‌سازی روند درمان بر اساس آنچه کسب شده و هر آنچه که هنوز نیازمند تغییر است</p>	هشتم

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر، قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، در مورد متغیرهای پژوهش در هر نوبت آزمون برقرار است. برای بررسی فرضی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد. با توجه به عدم معناداری آزمون لون، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش نیز برقرار است. در ادامه به منظور اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی، از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون طلاق عاطفی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
طلاق عاطفی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰۱/۹۳	۹/۷۵
	کنترل	پس آزمون	۸۲/۰۰	۴/۸۱
		پیش آزمون	۱۰۲/۴۰	۹/۱۲
		پس آزمون	۹۸/۰۷	۷/۲۹

همان گونه که در جدول نشان داده شده است، تفاوت بین میانگین نمرات طلاق عاطفی در مرحله پس آزمون بعد از کنترل نمرات پیش آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی طلاق عاطفی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	۱۹۲۷/۹۴	۱	۱۹۲۷/۹۴	۴۹/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴
خطا	۱۰۵۹/۷۲	۲۷	۳۹/۲۴			
کل	۲۴۶۱۸۵	۳۰				

بدین معنی که آموزش مهارت های ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی ( $F=49/12$ ,  $P < 0/001$ ) مؤثر بوده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره، اندازه اثر را  $0/54$  نشان داد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب دیده از خیانت همسر انجام شد. نتایج نشان می دهد که آموزش مهارت ارتباطی بر سلامت روان زنان آسیب دیده از خیانت همسر تأثیر معنادار دارد. بسیاری از مشکلات عاطفی، روانی ریشه های روانی، اجتماعی دارد و در صورتی که افراد دارای مهارت های لازم باشند قادر خواهند بود با سایر افراد، جامعه، فرهنگ و حیطة سازش یابند و بهداشت روانی خود را در سطح مطلوبی تأمین کنند. ما هر روز به گونه های مختلف با هم در ارتباط هستیم تا اندیشه، احساسات، تمایلات خود را به یکدیگر منتقل کنیم. میزان علاقه و احترام خود را نشان دهیم و رنج و اندوه، شادمانی، خرسندی، شک و

دودلی خود را با دیگران در میان بگذاریم. هر نوع ارتباط اعم از ساده و پیچیده عمدی یا غیرعمدی، کلی یا طرح شده برای یک منظور خاص، فعال یا غیرفعال، عمده‌ترین وسیله برای دستیابی به نتایج مثبت و ارضای نیازها و تحقق بخشیدن به آرزوهای ماست. مهارت‌های ارتباطی ما بیانگر میزان توانایی و اعتمادبه‌نفس ما و همچنین باعث افزایش احترام و ارزش ما نزد دیگران می‌شود (کول، ۱۳۹۲).

نتایج این پژوهش با پژوهش خسروی، معصومه؛ صباحی، پرویز؛ ناظری، امیر (۴) و همچنین با پژوهش با پژوهش امانی، سعیده و همکاران (۱۳۹۰)، تحقیق جوادی، بهناز و همکاران (جوادی و همکاران، ۱۳۹۴)، حسن نژاد و همکاران (۱۳۹۶) و فولادی و همکاران (۱۳۹۲) همسو است. ویشمن و کورتاک نیز در پژوهشی نشان دادند که میان نشانه‌های افسردگی و سبک‌های ارتباطی، رابطه وجود دارد و بهبود سبک‌های ارتباطی، موجب کاهش نشانه‌های افسردگی می‌شود. به نظر می‌رسد هرچه مدت بیشتری از طلاق گذشته باشد میزان افسردگی نیز زیادتر خواهد بود (حمیدی و همکاران، ۲۰۱۲). مهارت ارتباطی توانایی اختصاصی به شمار می‌آیند. این مهارت‌ها برای ایجاد رابطه ضروری هستند، به طوری که انسان می‌تواند با استفاده از آن‌ها در زمان انتقال پیام به شخص دیگر به شکلی کامل و کافی عمل کند. (برنشتاین، ۱۳۹۰). با در نظر گرفتن نیاز اساسی انسان به ارتباط، برای برقراری ارتباط مؤثر، برای حل مشکل و با توجه پژوهش صورت گرفته و مؤثر بودن آن بر کاهش طلاق عاطفی پیشنهاد می‌شود از این پژوهش در راستای کاهش طلاق عاطفی و پیشگیری از طلاق، کمک به مراجعین در مراکز خدمات مشاوره و روانشناسی لحاظ گردد.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

### سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## منابع

- اکبری، ابراهیم؛ عظیمی، زینب؛ طالبی، سعیده؛ فهیمی، صمد (۱۳۹۵). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن. *مجله روانشناسی بالینی و شخصیت*. ۲۷: ۹۲-۷۲
- امانی، سعیده؛ برجعلی، احمد و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت زندگی مدیریت استرس و ارتباط مؤثر بر بهبود سلامت روان دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه شهر سمنان دارای والد با سبک فرزند پروری استبدادی، همایش منطقه‌ای روانشناسی کودک و نوجوان دانشگاه آزاد واحد کرمانشاه.
- باستانی، سوسن؛ گلزاری، محمود و روشنی، شهره (۱۳۹۰). پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های مواجهه با آن. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۷(۲۶) و ۲۵۷-۲۴۱.
- برنشتاین، فلیپ اچ، برنشتاین، ماری تی. (۱۳۹۰). *شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی* ترجمه سهرابی، حمیدرضا، تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- بهاری، فرشاد؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران بر میزان تعارض‌های زناشویی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان. *فصلنامه مطالعات زنان دانشگاه الزهراء*، ۳(۱۱).
- جواد، بهناز؛ افروز، غلامعلی، حسینیان، سیمین، آذربایجانی، مسعود و غلامعلی، مسعود، (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی، *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۲(۲): ۱۴-۳
- حسن نژاد، ناهید؛ زینال زاده، مهتاب؛ محمد نژاد، فاطمه (۱۳۹۶). اثربخشی، موزش مهارت‌های ارتباط بر تعارض‌های زناشویی زنان ناباور، *مجله راه‌آورد سلامت*، ۴(۳): ۵۵-۶۳
- ذوالفقاری مطلق، مصطفی و قدیری شکاجانی، فاطمه. (۱۳۹۰). *ارتباط پزشک-بیمار*، انتشارات علوم پزشکی ایران.
- عظیمی رستا، محمود؛ عابدزاد نوبریان، مهرناز. (۱۳۹۲). بررسی عوامل مؤثر بر بروز طلاق عاطفی میان زوجین در خانواده. *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی ایران*، ۳(۱۰)، ۴۶-۳۱
- فداکار، سعید (۱۳۹۵). *رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار و انسجام خانواده با طلاق عاطفی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
- فولادی، فائزه؛ اژه‌ای، جواد لواسانی؛ برزگر، ساناز؛ جلوانی، رضیه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کیفیت زندگی زنان متأهل، *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۶(۲۱).
- قهری، شهربانو. (۱۳۹۵). *بیمان‌شکنی در زناشویی - راهکارهایی برای مداخله*. چاپ اول. تهران: دانژه.
- کول، کریس. (۱۳۹۲). *فهمیدن و فهماندن و ارتباط مؤثر*، ترجمه کارکیا، پروانه: تهران



محمدی، محمد، شیخ هادی سیروئی، رحمان، گرافر، امیر، زهراکار، کیانوش، شاکرمی، محمد، داور نیا، رضا. (۱۳۹۵). اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری گروهی بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق در زوجین. *ارمغان دانش*، ۲۱(۱۱): ۱۰۶۸-۱۰۶۹

هالفورد، کیم. (۱۳۹۳). *زوج‌درمانی کوتاه‌مدت: یاری به زوجین برای کمک به خودشان*. ترجمه تبریزی، مصطفی؛ کاردانی، مژده؛ جعفری، فروغ، فراروان، تهران.

### **References**

- Aslani KH, Sanaee B. *The role of relation skill on efficiency of family in married students. Journal of science and research in Apply psychology*.2004;30:115-136
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 Principles for Doing Effective Couples Therapy* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: Norton.pp: 32-70.
- Kojastehmehr R. *The effectiveness of relation skill on relation models and positive feeling to spouse in couples of ahvaz city. Journal of social study of women psychology*.2009;8(1) 81-96.
- Vyskocilova J, Prasko J. *Socila skills training in psychiatry. Journal of Activities nervosa superior revive*.2012;54(4):159-170