

The Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming on Marital Adjustment

اثر بخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر سازگاری زناشویی

Mohamad Bagher Kajbaf. Ph.D.
Isfahan University

Maedeh Moghaddas. M.A.
Islamic Azad University, Khorasghan Branch

Asghar Aghaei. Ph D.
Islamic Azad University, Khorasghan Branch

محمدباقر کجباغ
دانشگاه اصفهان
مآئده مقدس*

کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان
اصغر آقایی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

Abstract

In this study the effectiveness of NLP strategic training on the amount of marital adjustment of referred couples to the counseling centers in Esfahan was evaluated. The sample included 30 couples Then Spainer (1978) marital test scale was performed. After the execution of pre-test, subjects were replaced in experimental group and control group randomly, Then subjects of the experimental group used training program designed for 8 sessions. Interventions were combinations of NLP patterns including the goal setting, principles of communication, perceptual position, the Meta model, logical levels of neuro-language and principles of adjustment. After intervention, subjects in both groups were tested with Spainer scale again. Obtained data using the SPSS-15 software were analyzed through covariance analysis. The results showed the mean difference between marital adjustment score of pre-test and post-test in experimental group ($P < 0.001$), but between The marital adjustment of men and women, the mean difference weren't observed. So the interventional patterns used in this study can be used in counseling centers to improve the marital adjustment.

Key words: Neuro-Linguistic Programming, Marital adjustment.

چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی- کلامی (ان.ال.پی) بر میزان سازگاری زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۳۸۸ بود. برای انجام این هدف، از میان زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان، ۳۰ زوج که تمایل به شرکت در جلسات آموزشی داشتند، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و آزمون مقیاس سازگاری زناشویی اسپاینر (۱۹۷۶) را تکمیل کردند. پس از اجرای پیش‌آزمون، ۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه گواه به‌صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی- کلامی دریافت کرد. مداخلات، ترکیبی از الگوهای «ان.ال.پی» شامل هدف‌گذاری، اصول ارتباط، جایگاه‌های ادراکی، الگوی متا، سطوح منطقی عصبی- زبانی و اصول سازگاری بود. پس از اتمام مداخلات، آزمودنی‌های هر دو گروه دوباره با مقیاس اسپاینر مورد آزمون قرار گرفتند. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS15 و روش تحلیل کوواریانس بررسی شد. یافته‌های پژوهش تفاوت معناداری را بین نمره سازگاری زناشویی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش نشان داد ($P < 0.001$). اما بین سازگاری زناشویی زنان و مردان در پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده نشد.

واژه‌های کلیدی: برنامه‌ریزی عصبی- کلامی، سازگاری زناشویی

مقدمه

زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند. وی سازگاری را توان انطباق و توان حل مسأله توصیف می‌کند (قربانعلی‌پور، ۱۳۸۴).

نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد، مردان در ازدواج مزایای بیشتری در سلامت روان نسبت به زنان کسب می‌کنند و در مجموع رضایت و سازگاری زناشویی در مردان نسبت به زنان بیشتر است (بلین^۱، ۲۰۰۴). در واقع سازگاری زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زوج‌ها به وجود می‌آید، زیرا که لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است. بنابراین سازگاری زناشویی فرایندی تکاملی بین زن و شوهرهاست (اولیاء، ۱۳۸۵). زن و شوهرهایی که نقش‌های جنسیتی خود را پذیرفته‌اند و نقش هر یک از آنان تکمیل‌کننده نقش دیگری است، سازگاری زناشویی بیشتری از خود نشان می‌دهند. اما زوج‌هایی که نقش‌های جنسیتی خود را نپذیرفته‌اند سازگاری زناشویی کمتری دارند (ایساک^۲، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش شک^۳ (۲۰۰۵) نشان داد که کیفیت ازدواج با احساس رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد.

برای کاهش ناسازگاری زناشویی در بین زوج‌ها تلاش‌های علمی فراوانی صورت گرفته که به تدوین راهبردهای مداخله‌ای منجر گردیده است. «برنامه‌ریزی عصبی-کلامی» که بندلر و گریندر^۴ (۱۹۷۰) برای نخستین بار به منظور ارائه الگوی روان‌درمانی موفق عرضه کردند، از جمله این راهبردها به‌شمار می‌آید. به‌کارگیری برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (ان.ال.پی)^۵ در عرصه زندگی به هدفمندی حیات فرد و در نهایت تجربه زندگی انسانی قوی که سرشار از حق انتخاب و خلاقیت است منتهی خواهد شد «ان.ال.پی» این نوید را به فرد می‌دهد که در راستای به‌کارگیری آن به دامنه انتخاب خود وسعت بخشد و از این طریق امکان تغییر در دنیای متحول را فراهم سازد (احتشامی تبار، مرادی و شهرآرایی، ۱۳۸۵).

«ان.ال.پی» با ساختار تجربه ذهنی انسان سر و کار دارد. اینکه چگونه فرد آنچه را می‌بیند و می‌شنود و احساس می‌کند، سازمان می‌دهد و چگونه از طریق حواس خود دنیای بیرون را پالایش و ویرایش می‌کند (اکونور و سیمور^۶، ۱۳۷۹). این الگوی جدید در راستای کشف انگاره‌های برتر و شیوه‌های مؤثر اندیشیدن و برقراری ارتباط مؤثر رشد کرد. برنامه‌ریزی عصبی-کلامی حوزه‌های وسیعی را در برمی‌گیرد که می‌توان به این موارد اشاره کرد: ۱- سازماندهی کنش ارتباطی فرد، ۲- نقش

سازگاری زناشویی^۱ وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. روابط رضایت‌بخش بین زوج‌ها از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم با یکدیگر قابل سنجش است. در واقع رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می‌دهد. برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و پایداری رابطه، یکی از رایج‌ترین مفاهیم، رضایت و سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی به صورت خودکار ایجاد نمی‌شود و به وجود آمدن آن نیاز به تلاش زوج‌ها دارد (احمدی، ۱۳۸۲).

مطالعات نشان می‌دهند که سازگاری زناشویی به سازگاری کلی فرد کمک می‌کند. یعنی همسرانی که از سازگاری زناشویی بالایی برخوردارند، عزت‌نفس بیشتری دارند و در روابط اجتماعی سازگارتر هستند. سازگاری زناشویی نتیجه فرایند زناشویی و شامل عواملی مانند ابراز محبت و عشق همسران، احترام متقابل، روابط جنسی، تشابه نگرش، چگونگی ارتباط و حل مسأله است. مهمترین مسأله ازدواج و تشکیل خانواده آرامشی است که فرد به دست می‌آورد. مطلوبیت زندگی و خشنودی از آن و کیفیت و میزان سازگاری زناشویی از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد (کهکی، ۱۳۸۴).

خانواده نخستین و مهمترین واحد زیستی انسانی در جوامع گوناگون بشری است. فضای عاطفی، ارزش‌های اساسی و چگونگی ارتباطات حاکم در خانواده بر نحوه شکل‌گیری استوانه‌های شخصیتی اعضای آن تأثیرات ژرف و پایدار دارد. خانواده ضمن آنکه به عنوان یک نظام کنشی بسته از استقلال نسبی در برابر محیط پیرامونی برخوردار است، در ارتباط دایم و تأثیرپذیری متقابل با آن نیز به سر می‌برد. در دوران گذشته، تشکیل یک خانواده نویناد، حلقه‌ای از دایره ارتباطی فراگیر، یعنی خانواده گسترده به‌شمار می‌رفت، اما خانواده هسته‌ای امروز بر محور رابطه زوج‌ها استوار گردیده است و این زوج‌ها هستند که باید راهکارهای غلبه بر بحران را در فرایند گفت‌وگو و ارائه راهکارهای عملی بیابند (پیرمرادی، ۱۳۷۹).

گریف^۲ (۲۰۰۰) در تعریف سازگاری اظهار می‌کند، زوج‌های سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند. از نوع و سطح روابط خود راضی هستند، از نوع و کیفیت اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در

1. marital adjustment

3. Blain

5. Shek

7. Neuro Linguistic Programming (NLP)

2. Grief

4. Isacc

6. Bandler & Grinder

8. Econor & Simour

ساختارهای عصبی در کنش ارتباطی، ۳- نقش فرایندهای درونی- کلامی در خلق واقعیات زندگی (احتشامی تبار و همکاران، ۱۳۸۵). در برنامه‌ریزی عصبی- کلامی اصلاح و سه تعریف اساسی وجود دارد: ۱- برنامه‌ریزی: فرایندهای رفتاری که باعث سازماندهی رفتار انسان از طریق اعمال و واکنش‌های او می‌شود. روشی که بیان‌کننده تجربیات او است. ۲- عصبی: فرایندهای شناختی در سطح ذهن که مصالح اولیه را حواس پنجگانه از محیط بیرون گرفته است. ۳- کلامی: فرایندهای ساختاری زبان، روشی که بیان‌کننده تجربیات ذهنی انسان در سطح کلامی است (سوار دلاور، ۱۳۸۷).

یکی از دستاوردهای مهم علم برنامه‌ریزی عصبی- کلامی که در واقع خود نیز براساس آن به وجود آمده است، چگونگی به‌کار بستن عمومی شناخت برای به‌دست آوردن نتایج دلخواه است. ذهن انسان بازنمودی چند لایه و در حال پیشرفت از جهان اطراف را شکل می‌دهد که در ساخت و تکرار تصاویر درونی براساس اجزای دیداری، شنیداری، جنبشی، بویایی، چشایی و شهودی بر تجربه مبتنی است. هنگامی که انسان در حال جمع‌آوری این بازنمودهای اولیه است، در واقع آنها را وارد حیطه زبان می‌کند و از این طریق به آنها معنی می‌بخشد. می‌توان گفت که بسیاری از برداشت‌های فرد و در نتیجه تصمیم‌گیری‌هایی که در پی آن می‌آیند، جلوه‌هایی هستند که فرد به آنها نام می‌دهد.

این موضوع در دیدگاه روان‌شناسی عقلانی- هیجانی آلبرت الیس این‌گونه بیان می‌شود که آنچه ما از خود و دنیای پیرامون درک می‌کنیم در واقع آن چیزهایی نیست که وجود دارد، بلکه درک مخصوصی از واقعیت است که برگرفته از الگوهای ذهنی، روانی و شخصیتی ما است. همین مفاهیم تحت عنوان واژه معنا^۱ در برنامه‌ریزی عصبی- کلامی مطرح می‌شود. معنایی که افراد مختلف در حین روبه‌رو شدن با پدیده‌های خارجی یکسان برداشت می‌کنند، متفاوت هستند (سوار دلاور، ۱۳۸۷).

بسیاری از مشکلات زوج‌ها نداشتن مهارت‌های ارتباطی بستگی دارد و به نوعی می‌توان گفت شایع‌ترین مشکلی که زوج‌های ناراحت مطرح می‌کنند، موفق نبودن در برقراری ارتباط است، به طوری که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشکلات ارتباطی، روابط زوج‌های درمانده را مشخص می‌کند و مشکلات تجربه شده قبلی را تشدید می‌نماید. مشکل در مهارت‌های بیان و دریافت با بسیاری از شکایت‌های متداول

زوج مانند: تفاهم نداشتن، توجه ناکافی به یکدیگر، اشکال در گوش دادن، افزایش تعارض و اشکال در حل مسائل ارتباط پیدا می‌کند (دانش و منصور، ۱۳۸۵).

با توجه به اینکه ارتباط مؤثر، در ان.ال.پی فرایندی چندبعدی است، فرد با کلمات، کیفیت صدا و جسم خود (حالت بدن و قیافه) با دیگران ارتباط برقرار می‌کند. حتی گاهی بدون یک کلمه حرف، پیامی مخابره می‌شود. بنابراین پیام آن است که از شخصی به شخص دیگری منتقل می‌شود. در یک ارتباط ۵۵ درصد، زبان تن یعنی حالت بدن، ارتباط‌ها و تماس چشمی و ۳۷ درصد ناشی از لحن صداست و در این میان محتوای کلام فقط ۷ درصد مؤثر است. در واقع به جای مطلب و محتوای کلام، این طرز بیان است که تفاوت را ایجاد می‌کند. هدف تیزحسی و انعطاف‌پذیری نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. برای برقراری یک ارتباط مؤثر باید به این نکته توجه کرد که معنای ارتباط پاسخی است که فرد دریافت می‌کند. در فضای ارتباط^۲ عمل فرد روی مخاطب اثر می‌گذارد و در مقابل عمل مخاطب نیز روی فرد تأثیر دارد (اکونوروسیمور، ۱۳۷۹).

مهمترین شیوه‌هایی که «ان.ا.پی» برای بهبود تعاملات بین فردی پیشنهاد می‌کند عبارت‌اند از: استفاده از مهارت‌های مشاهده‌ای (تیزحسی)، تغییر دیدگاهها (موقعیت‌های ادراکی)، ایجاد و ابقای ارتباط مؤثر، انعطاف‌پذیری در استفاده از زبان، انگیزش و تأثیر (هریس^۳، ترجمه خلیلی و احتشامی تبار، ۱۳۸۳).

باید خاطر نشان ساخت توجه به ساختار عمیق و سطحی در کلمات می‌تواند در روابط بین فردی مؤثر واقع شود (دثول^۴، ۲۰۰۲). استفاده از نظام‌های تجسمی به بهینه‌سازی الگوهای ارتباطی در نظام خانواده می‌انجامد. برقراری ارتباط با افکار فرد شروع می‌شود. راه مفید برای اندیشیدن و فکر کردن این است که فرد از حواس خود استفاده درونی می‌کند. در ان.ال.پی روش‌های دریافت، انباشت و کدبندی اطلاعات در ذهن که از طریق دیدن، شنیدن، لمس کردن، چشیدن و بویدن امکان‌پذیر می‌شود، نظام‌های تجسمی^۵ خوانده می‌شود. از نظام بینایی^۶ (V) برای دیدن جهان بیرون^۷ (Ve) و یا برای توجه کردن به درون^۸ (Vi) و یا برای تصور کردن امور در ذهن استفاده می‌شود. به همین شکل نظام شنوایی^۹ (A) برای شنیدن صداهای بیرون^{۱۰} (Ae) و صداهای درون^{۱۱} (Ai) مورد استفاده قرار می‌گیرد. نظام احساس جنبشی^{۱۲} (K) شامل

1. the mean
3. Harris
5. visual systems
7. environment
9. auditory
11. internal

2. loop
4. Deol
6. Visual
8. Inter
10. External
12. kinesthtic

اطلاق می‌شود. با این حال زبان در زندگی روزمره به این سطح عمیق نمی‌رسد و افراد در گفت‌وگوهای روزمره، زبان را به نحوی مؤثر به صورت یک ساختار سطحی خلاصه می‌کنند. مدل متا، الگوهای رایج زبانی را به سه نوع اصلی طبقه‌بندی می‌کند: حذف، کلی‌گویی (تعمیم) و تحریف. آنگاه این مدل پاسخ‌های استاندارد را به شکل چند پرسشی ارائه می‌کند که مفهوم عمیق‌تر موجود در ورای کلمات از آن استخراج می‌شود. تمامی تجسم‌های حسی (و نه فقط زبان) شامل خلاصه کردن‌ها (کلی‌گویی)، غیردقیق سخن گفتن‌ها (تحریف) و حدس‌های حسی (حذف) هستند (آلدِر و هیتِر^۱، ۱۳۸۳).

روبرت دیلتر (۲۰۰۰) الگوی ساده و بسیار جالبی را در زمینه تغییرات شخصی، یادگیری و ارتباط ارائه می‌دهد که در آن موضوع، مضمون، رابطه، سطوح یادگیری و حالت ادراک در کنار هم قرار می‌گیرند. این الگو مضمونی برای اندیشیدن درباره برنامه‌ریزی عصبی - کلامی فراهم می‌آورد و چارچوبی برای سازمان دادن و جمع‌آوری اطلاعات به دست می‌دهد. در این الگو اجزای وجود فرد تک‌تک تغییر نمی‌کند. به جای آن همه نظام وجودی است که تغییر می‌کند و متحول می‌شود. آموختن و تغییر کردن ممکن است در سطوح مختلفی ایجاد شود، این سطوح عبارت‌اند از: محیط^۲: واکنشی که فرد به محیط اطراف و اشخاصی که آنها را ملاقات می‌کند نشان می‌دهد. رفتار^۳: اقدامات ویژه‌ای که فرد بدون توجه به توانایی‌های خود انجام می‌دهد. توانایی‌ها^۴: مجموعه رفتارها، مهارت‌های عمومی و خط‌مشی‌هایی که در زندگی استفاده می‌شود. باورها^۵: به دیدگاه‌هایی که فرد آنها را درست می‌پندارد و در اعمال و رفتار روزانه خود استفاده می‌نماید. هویت^۶: احساس اولیه من از خویشتن است و ارزش‌های اصلی و مأموریت من در جهان هستی را مشخص می‌سازد. عنایت^۷: این عمیق‌ترین سطح است و در آن پرسش‌های مهمی مانند «چرا اینجا هستیم؟» و «هدف من چیست؟» در آن مطرح می‌شود. هر تغییری در این سطح بر سایر سطوح تأثیر می‌گذارد (دانش و منصور، ۱۳۸۵). وی نشان داد که استفاده از ان.ال.بی در هر یک از سطوح ارتباطی می‌تواند مؤثر واقع شود و منجر به بهبود روابط گردد.

احساس‌های به خاطر سپرده شده، عواطف، احساسات درونی، آگاهی جسمانی و تعادل می‌شود. افراد در واقع از این سه نظام اصلی برای فکر کردن استفاده می‌کنند. گرچه معمولاً از همه آنها آگاه نیستند و بعضی را به بعضی دیگر ترجیح می‌دهند. در «ان.ال.بی» وقتی شخصی از یکی از حواس درونی خود بیشتر استفاده کند، به اصطلاح حس ترجیحی^۱ او نامیده می‌شود. این اشخاص با مراجعه به این حس بهتر می‌توانند درباره مسائل تصمیم‌گیری کنند (هریس، ترجمه خلیلی و احتشامی تبار، ۱۳۸۳). الیس^۲ (۱۹۷۵، ۱۹۷۸) معتقد است عامل تفکر غیرمنطقی و انعطاف‌ناپذیری، علت اصلی اختلاف‌ها در روابط اجتماعی و به‌خصوص در روابط زوج‌هاست. براساس آمار گزارش شده در زوج‌های ناسازگار عوامل سوء تفاهم، تفکر غیرمنطقی و مطلق‌گرا بیش از عوامل دیگر (در حدود ۶۰ درصد) دیده شده است. زیرا تفکر غیرمنطقی، تفکری اغراق‌آمیز، انعطاف‌ناپذیر، مطلق‌گرا و غیرواقعی است. برنشتاین^۳ (۱۹۹۸) تأکید می‌کند. شواهد بسیاری نشان‌دهنده این واقعیت است که سازوکارهای شناختی بر سازگاری و رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد و به همین دلیل معتقد است که زندگی زناشویی از گزند تفکر غیرمنطقی مصون نیست. پژوهش‌های تروکس و پاول^۴ (۱۹۹۸) نیز نشان می‌دهد که باورها و انتظارات غیرمنطقی و غیرواقعی عامل شناخته شده در بروز اختلاف‌های زناشویی است (به نقل از مؤمن‌زاده، مظاهری، حیدری، ۱۳۸۴). نتایج پژوهش‌های برازنده، صاحبی، امین ایزدی و مهram (۱۳۸۵) نشان داد که معیارهای ارتباطی با سازگاری زناشویی مرتبط است و در مجموع ۲۵ درصد از واریانس سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

معنادار ساختن کلام یا الگوی متا^۵ الگویی بسیار جذاب در شناسایی ناسازگاری‌های زناشویی ارائه می‌دهد که وجوه مشترک زیادی با الگوهای شناختی دارد. برای درک مدل متا ابتدا باید دید که افکار چگونه به کلمات تبدیل می‌شوند. این افکار، مفاهیم به مراتب بیشتری را از آنچه که زبان قادر به بیان است در برمی‌گیرد، اما با همه این محدودیت‌ها زبان در دستگاه عصبی در سطحی عمیق قرار گرفته است و در هنگام ضرورت جزئیات چشمگیری را آشکار می‌کند. به زبانی که در این ساختار عمیق در دسترس ما قرار می‌گیرد، «ساختار عمقی»

1. perfected sense
3. Brenstein
5. meta model
7. inviorment
9. abilities
11. identity

2. Elise
4. Theroux & Paule
6. Aldere & Hittere
8. behavior
10. believes
12. spritual

بلستد^۷ (۲۰۰۱) دریافت که می‌توان از مفاهیم ان.ال.پی در راستای معنویت در زندگی بهره برد. در پژوهش دیگری از بلستد (۲۰۰۲) نشان داده شد که استفاده از شیوه‌های ان.ال.پی به مراجعان کمک می‌کند، تا به اهداف خود دست یابند. دئول (۲۰۰۲) در پژوهش خود نشان داد که توجه به ساختار عمیق و سطحی می‌تواند در روابط بین‌فردی مؤثر واقع شود. در تحقیق دیگر پاتریک^۸ (۲۰۰۶) نشان داد که در بسیاری از شیوه‌های درمانی مثل درمان شناختی - رفتاری، خانواده‌درمانی، درمان هیجان‌مدار^۹ و درمان راه‌حل‌مدار^{۱۰} الگوهای کلامی استفاده می‌گردد و می‌توان شیوه‌های مطرح شده در برنامه‌ریزی عصبی - کلامی مؤثر واقع شود و به بهبود روابط منجر شود. پاتریک (۲۰۰۷) نشان داد که استفاده از ان.ال.پی در هر یک از سطوح ارتباطی می‌تواند مؤثر واقع شود و منجر به بهبود روابط گردد. پژوهش‌های گسترده دیتلز (۲۰۰۹) نیز نشان داد که ابزارهای ان.ال.پی از قبیل ایجاد برون‌دادهای مناسب، ایجاد آینده‌ای کامل با استفاده از خطوط زمانی و تمرین‌های ذهنی، تغییر تاریخچه فردی و بازسازی می‌توانند برای کمک به مراجعه‌کنندگان به‌کار روند.

بر این اساس، این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر میزان سازگاری زناشویی می‌پردازد. از آنجا که این پژوهش برای تدوین برنامه‌ای مدون به‌منظور استفاده از برنامه‌ریزی عصبی - کلامی صورت گرفت، بنابراین انتظار چنین بود که چنین آموزش‌هایی نقش تعیین‌کننده‌ای در بهینه‌سازی روابط زوج‌ها داشته باشند. بر این اساس فرضیه‌های زیر مطرح شدند: ۱- آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی در میزان سازگاری زناشویی تأثیر دارد. ۲- بین میزان اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر روی زنان و مردان تفاوت وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه؛ پژوهش حاضر از نوع شبه‌تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه گواه است که زوج‌های مراجعه‌کننده با مشکل سازگاری به مراکز مشاوره شهر اصفهان در شش‌ماهه اول سال ۱۳۸۸ به‌عنوان جامعه آماری پژوهش در نظر گرفته شد. از بین زوج‌های داوطلب

از دیگر عوامل مؤثر در ناسازگاری زناشویی، ناتوانی زوج‌ها در درک دیدگاه فرد مقابل است. درک دیدگاه فرد مقابل یک مهارت ارتباطی مثبت است که به بهبود ارتباط زناشویی کمک می‌کند. این مهارت به معنای ساده از افراد می‌خواهد که افکار و دیدگاه‌های دیگران را درک کنند و هوشمندانه خود را به جای دیگران قرار دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در ازدواج‌های ناموفق اغلب یکی از زوج‌ها از درک دیدگاه طرف مقابل عاجز است (گاتمن^۱، ۱۹۹۳).

جایگاه‌های ادراکی^۲ متفاوت از جمله مباحثی است که به زوج‌ها برای درک بهتر مشکلات کمک می‌نماید. نخستین جایگاه ادراکی یا «دیدگاه همگام»^۳ نشان‌دهنده دید ذهنی خود فرد است. این وضعیت یا جایگاه ادراکی همان هشجاری شخص است. دومین جایگاه ادراکی، همدلی^۴ است، یعنی فرد از جایگاه دیگری یا طرف ذی‌نفع به یک رابطه یا رویداد می‌نگرد، احساس دیگری را درک می‌کند و با ورود به نقشه ذهنی طرف مقابل به دیدگاه جدید و مهمی دست می‌یابد. سومین جایگاه ادراکی ناظر بی‌طرف نامیده می‌شود، یعنی فرد برای نگریستن به یک تجربه به‌عنوان ناظر کاملاً غریبه یا شخص ثالث و نه به مثابه فردی که دخالتی مستقیم در روند برقراری یک رابطه دارد، عمل می‌کند و در واقع نقش ناظر بی‌طرف را برعهده می‌گیرد. در «ان.ال.پی» هر جایگاه ادراکی اهمیت خاص خود را دارد و با توجه به معنای متفاوتی که در بستر و شرایط متفاوت پیدا می‌کند با جایگاه‌های دیگر تفاوت دارد. دیدگاه‌های گوناگونی که در یک‌جا جمع شده باشند، درکی جامع از تجربه‌ها به فرد می‌دهند (دانش و منصور، ۱۳۸۵).

بسیاری از یافته‌های پژوهشی اثربخشی آموزش‌های عصبی - کلامی بر فرایندهای ارتباطی و درمانی مورد تأیید قرار گرفته است. در این راستا می‌توان به یافته‌های زیر اشاره نمود:

کمپ^۵ (۱۹۹۲) در پژوهش خود از شیوه‌های ان.ال.پی برای افزایش اعتماد به‌نفس استفاده کرد و نشان داد که این شیوه‌ها در افزایش اعتماد به‌نفس مؤثر است. های^۶ (۱۹۹۵) در پژوهش خود از شیوه‌های ان.ال.پی و تحلیل مقابله (TA) در فرایند تغییر باورها استفاده کرد و نشان داد که این شیوه‌ها در فرایند تغییر باورها مؤثر است.

1. Gottman
3. synchronous viewpoint
5. Kamp
7. Bolstad
9. emotion centered therapy

2. perceptual place
4. empathy
6. Hay
8. Patric
10. solution centered therapy

شرکت در جلسات آموزشی، ۳۰ زوج انتخاب شد و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین گردیدند (در هر گروه ۱۵ زوج). قبل از شروع جلسات آموزشی از هر دو گروه آزمایش و گواه با استفاده از مقیاس اسپاینر پیش آزمون به عمل آمد. سپس مباحث ان.ال.پی در ۸ جلسه به گروه آزمایش ارائه گردید.

آموزشی برای گروه آزمایش برگزار گردید که محتوای جلسات به شرح زیر است. **جلسه اول:** آشنایی با خصوصیات آزمودنی ها و ارائه بازخورد مناسب، تعریف برنامه ریزی عصبی - کلامی و کاربرد آن در زندگی زناشویی، **جلسه دوم:** توضیح فرایند هدف یابی، آشنایی با ویژگی های هدف مطلوب، توضیح تفاوت بین حالت موجود و حالت مطلوب، انجام فعالیت کلاسی در زمینه هدف یابی و بحث گروهی درباره اهداف مطرح شده. **جلسه سوم:** تعریف ارتباط مؤثر، اصول ارتباط، نقش زبان بدن در ارسال پیام، تفاوت های کلامی زن و مرد، فرایند ارزش گذاری، توضیح خطاهای شناختی (ذهن خوانی) در فرایند ارتباط، ایفای نقش^۱ زوج های داوطلب. **جلسه چهارم:** طرح جایگاه های ادراکی نوع اول، نوع دوم، نوع سوم، آشنایی با نظام های تجسمی، انجام فعالیت کلاسی. **جلسه پنجم:** آشنایی با الگوی متا، طرح فرایندهای حذف، تعمیم و تحریف، آشنایی با ساختار عمقی و ساختار سطحی کلام. اجرای ایفای نقش آزمودنی ها. **جلسه ششم:** طرح سطوح منطقی عصبی - زبانی (سطوح منطقی روبرت دیلتز) شامل محیط، رفتار، توانایی ها، باور، هویت و معنویت و ارتباط این سطوح با یکدیگر و انجام فعالیت کلاسی. **جلسه هفتم:** بیان اصول سازگاری در ان.ال.پی، سازگاری فیزیولوژیک، سازگاری زبانی و تفکر، سازگاری با باورها و ارزش ها، تفاوت تعارض و همخوانی. **جلسه هشتم:** جمع بندی و مرور مطالب با کمک آزمودنی ها و اجرای پس آزمون.

در پایان، پس آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید و داده ها با نرم افزار SPSS15 و روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

جدول های ۱ تا ۳، فرضیه های تحقیق را مورد بررسی قرار می دهند.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون سازگاری زناشویی دو گروه

گروهها	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گواه	۹۶/۶۸	۲۰/۷۷	۹۴/۹۵	۲۰/۵۵
آزمایش	۹۲/۱۸	۲۰/۶۷	۱۱۵/۵۹	۱۴/۹۶

پس از اجرای پیش آزمون در مورد هر دو گروه، جلسات پس از اجرای پیش آزمون به عمل آمد. سپس مباحث ان.ال.پی در ۸ جلسه به گروه آزمایش ارائه گردید.

ابزار سنجش

مقیاس سازگاری زناشویی اسپاینر^۱: این مقیاس یک پرسشنامه خودسنجی ۳۲ سؤالی است و برداشت های افراد در مورد سازگاری زناشویی را نشان می دهد و نمره گذاری آن براساس طیف لیکرت صورت می گیرد. نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۱۵۱ متغیر است که کسب نمرات بیشتر یا برابر ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنای وجود مشکلی در روابط زناشویی و ناسازگاری و تفاهم خانوادگی است. این پرسشنامه سازگاری زناشویی کل فرد را ارزیابی می کند. مطالعات مربوط به پایایی و روایی این مقیاس همواره مثبت بوده است. اسپاینر (۱۹۷۸) پایایی^۲ ۰/۹۶ را از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد. شاریلی و کروس^۳ (۱۹۸۲) ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کردند، در ضمن آنها استفاده از این مقیاس را به دلیل پایه های روان سنجی مناسب آن در مقایسه با سایر مقیاس ها توصیه کرده اند (نقل از حسن شاهی، ۱۳۷۸). پایایی به دست آمده را حسن شاهی (۱۳۷۸) با استفاده از روش تنصیف برابر ۰/۹۶ و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برآورد کرد. دو نمونه از پرسش های این پرسشنامه بدین شرح است: لطفاً میزان تقریبی توافق یا نبود توافق بین خود و همسرتان را برای هر کدام از موارد در فهرست زیر علامت بزنید. (دور عدد دایره بکشید) «اداره امور مالی خانواده». «امور تفریحی».

روش اجرا و تحلیل

پس از اجرای پیش آزمون در مورد هر دو گروه، جلسات

و همکاران (۱۳۸۴) نشان دادند، رابطه منفی معناداری بین تفکرات غیرمنطقی و سازگاری زناشویی وجود دارد. وقتی که توان آماری نزدیک به یک، نشان‌دهنده دقت آماری بسیار بالای این آزمون و کفایت حجم نمونه است.

براساس نتایج جدول ۳، بین میانگین نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین، بین تأثیر آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر میزان سازگاری زناشویی زنان و مردان

براساس جدول ۲، بین میانگین باقی‌مانده نمرات آزمودنی‌ها برحسب عضویت گروهی (دو گروه گواه و آزمایش) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($P < 0/001$). بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود. میزان این تأثیر ۷۳ درصد بوده است. بنابراین، آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی آزمودنی‌های شرکت‌کننده در پس‌آزمون گروه آزمایش تأثیر داشته و سازگاری اجتماعی آنها را افزایش داده است.

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان سازگاری زناشویی در دو گروه

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱	۱۱۲۹۸/۱۵۴	۲۰۳/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۸۳۲	۱
عضویت گروهی	۱	۶۳۶۲/۰۹	۱۱۴/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳۶	۱

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی و جنسیت بر میزان سازگاری زناشویی

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱	۱۱۱۶۸/۳۸	۱۹۷/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵	۱
عضویت گروهی	۱	۶۳۵۳/۷۹	۱۱۲/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۷۴۳	۱
جنسیت	۱	۶۵/۳۸	۱/۱۵	۰/۲۸۹	۰/۰۲۹	۰/۱۸۳
تعامل عضویت گروهی و جنسیت	۱	۹/۳۶	۱/۶۶	۰/۸۶۵	۰/۰۰۴	۰/۰۶۸

بحث

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر میزان سازگاری زناشویی بود. نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که فرضیه اول پژوهش تأیید شده است. یعنی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی در میزان سازگاری زناشویی تأثیر دارد و آن را افزایش می‌دهد. توان آماری نزدیک به یک، نشان‌دهنده دقت بسیار بالای نتایج به‌دست آمده است.

یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با پژوهش‌های (۱۹۹۵) نشان می‌دهد که شیوه‌های برنامه‌ریزی عصبی - کلامی می‌توانند در فرایند تغییر باورها مؤثر واقع شدند. همان‌گونه که مؤمن‌زاده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر میزان سازگاری زناشویی بود. نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که فرضیه اول پژوهش تأیید شده است. یعنی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی در میزان سازگاری زناشویی تأثیر دارد و آن را افزایش می‌دهد. توان آماری نزدیک به یک، نشان‌دهنده دقت بسیار بالای نتایج به‌دست آمده است.

یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با پژوهش‌های (۱۹۹۵) نشان می‌دهد که شیوه‌های برنامه‌ریزی عصبی - کلامی می‌توانند در فرایند تغییر باورها مؤثر واقع شدند. همان‌گونه که مؤمن‌زاده

همان‌گونه که در این پژوهش نشان داده شد، استفاده از مهارت‌های مشاهده‌ای، زبان بدن و لحن کلام، انعطاف‌پذیری و آگاهی از نظام‌های تجسمی به بهبود روابط و سازگاری بیشتر زوج‌ها می‌انجامد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات برازنده و همکاران (۱۳۸۵) که نشان دادند معیارهای ارتباطی با سازگاری زناشویی مرتبط است و در مجموع ۲۵ درصد از واریانس سازگاری زناشویی را پیش‌بینی می‌کند، همسو می‌باشد.

تحقیقات دیلتز (۲۰۰۹) نشان داد که ابزارهای ان.ال.پی از قبیل ایجاد برونداهای مناسب، ایجاد آینده‌ای کامل با استفاده از خطوط زمانی و تمرین‌های ذهنی، تغییر تاریخچه فردی و بازسازی می‌تواند برای کمک به مراجعه‌کنندگان به کار روند. دیلتز نشان داد که تغییر ممکن است در سطوح مختلفی ایجاد شود و به سازگاری کلی فرد منجر شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد، تغییراتی که ان.ال.پی در ساختار رفتار، باورها، توانایی‌ها، هویت و معنویت در هر یک از زوج‌ها ایجاد می‌کند به سازگاری بیشتر آنها در زندگی زناشویی منجر می‌شود.

بر اساس نتایج به دست آمده فرضیه دوم پژوهش مورد تأیید قرار نگرفت، یعنی بین سازگاری زناشویی زنان و مردان بر اثر آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی تفاوتی وجود نداشته است. سازگاری زناشویی به صورت یک پیوستار در نظر گرفته می‌شود و در واقع روندی تکاملی در بین زن و شوهر است. چگونگی شکل‌گیری نقش‌های جنسیتی در خانواده و مکمل بودن این نقش‌ها در روابط زوج‌ها می‌تواند سازگاری زناشویی آنان را پیش‌بینی کند. همان‌گونه که ایساک (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان داد، زن و شوهرهایی که نقش‌های جنسیتی خود را پذیرفته‌اند و نقش هر یک از آنان تکمیل‌کننده نقش دیگری است، سازگاری زناشویی بیشتری از خود نشان می‌دهند، اما زوج‌هایی که نقش‌های جنسیتی خود را نپذیرفته‌اند سازگاری زناشویی کمتری دارند.

یافته‌های بلین (۲۰۰۴) نشان داد که مردان در ازدواج مزایای بیشتری در سلامت روان نسبت به زنان کسب می‌کنند و در مجموع رضایت و سازگاری زناشویی در مردان نسبت به زنان بیشتر است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش حاضر تفاوت دارد. این تفاوت ممکن است ناشی از نحوه نمونه‌گیری و نیز تفاوت در وظایف زناشویی زوج‌های مورد بررسی در پژوهش باشد.

نتایج پژوهش شک (۲۰۰۵) نشان داد که کیفیت ازدواج به‌طور مثبتی با احساس رضایت از زندگی در هر دو جنس رابطه دارد، اما تأثیر آن در زنان بیشتر است.

در پژوهش بلستد (۲۰۰۲) نیز نشان داده شد، استفاده از شیوه‌های ان.ال.پی به مراجعان کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابند. زوج‌ها با استفاده از آموزه‌های ان.ال.پی در بخش هدف‌یابی قادر خواهند بود، اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت خود انتخاب و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنند. شیوه‌های برنامه‌ریزی عصبی - کلامی به فرد این فرصت را می‌دهد تا از رفتار، احساسات و افکار خویش آگاهی یابد و با توجه به حالت موجود، برای رسیدن به حالت مطلوب در زندگی خود برنامه‌ریزی نماید.

درک الگوی متا (معنادار ساختن کلام) این امکان را به زوج‌ها می‌دهد که قبل از شروع ناسازگاری و قضاوت‌های شناختی غلط به بررسی الگوهای کلامی یکدیگر بپردازند و معنی عمقی کلمات را از ساختار سطحی آن استخراج نمایند. دل (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود نشان داد توجه به ساختار عمیق و سطحی در کلمات می‌تواند در روابط بین‌فردی مؤثر واقع شود. یافته‌های پژوهش هم‌راستا با این یافته‌هاست. زوج‌ها در گفت‌وگوهای خود زبان را به نحو مؤثری به صورت یک ساختار سطحی خلاصه می‌کنند. حذف، کلی‌گویی (تعمیم) و تحریف سبب می‌شود که بخش اعظم مفاهیم در طی حرکت از فکر به بیان ناپدید گردد. آگاهی از این فرایند پنهان به زوج‌ها کمک می‌کند تا از منظور اصلی یکدیگر آگاهی یابند.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که شیوه‌های ان.ال.پی به دلیل سادگی در فراگیری و سرعت در بازدهی می‌توانند در کنار شیوه‌های شناختی به‌عنوان یک الگوی درمانی جدید در زمینه کاهش مشکلات زناشویی مورد استفاده قرار گیرند. همان‌گونه که پاتریک (۲۰۰۶) نشان داد در بسیاری از شیوه‌های درمانی مثل درمان شناختی - رفتاری، خانواده‌درمانی، درمان هیجان‌مدار و درمان راه‌حل‌مدار الگوهای کلامی استفاده می‌گردد و می‌توان شیوه‌های مطرح شده در ان.ال.پی را در آنها به کار گرفت.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد، استفاده از شیوه‌های ارتباط مؤثر که یکی از مفاهیم پایه در ان.ال.پی است، به بهبود روابط زوج‌ها منجر می‌شود. آموزش اصول ارتباطی و روش‌های بهبود تعاملات به اصلاح الگوهای ارتباطی غلط زن و شوهر می‌انجامد. زوج‌ها با آگاهی از جایگاه‌های ادراکی متفاوت به راحتی قادر خواهند بود تا خود را در جایگاه همسرشان قرار دهند و از چشم‌انداز وی به مسائل نگاه کنند. این نتایج با یافته‌های پاتریک (۲۰۰۷) همسو می‌باشد. وی نشان داد که استفاده از ان.ال.پی در هر یک از سطوح ارتباطی ممکن است مؤثر واقع شود و به بهبود روابط منجر شود.

پیرمرادی، س. (۱۳۷۹). مفاهیم و تئوری‌های کلیدی در خانواده‌درمانی. اصفهان: همام، ۴۵۲ صفحه.

حسن‌شاهی، م. (۱۳۷۸). بررسی رابطه کانون کنترل با سازگاری زناشویی زنان شاغل در آموزش و پرورش (دبیران) شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

دانش، ع.، منصور، ل. (۱۳۸۵). کاربرد NLP در خانواده‌درمانی. کرج: گلشن اندیشه، ۱۹۰ صفحه.

سوار دلوار، م. (۱۳۸۷). مبانی پایه برنامه‌ریزی عصبی-کلامی: NLP در دیدگاه شناختی. جلد اول، تهران: ارجمند ۱۰۳ صفحه.

قربانعلی‌پور، م. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی رویکرد زوج‌درمانی تغییر سبک زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین ساکن شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

کهکی، ف. (۱۳۸۴). بررسی سازگاری زناشویی، بهزیستی و روان‌شناختی در بین دانشجویان متأهل دانشگاه الزهرا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.

مؤمن‌زاده، ف.، مظاهری، م.ع.، و حیدری، م. (۱۳۸۴). ارتباط تفکر غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال اول، شماره ۴، ص ۳۷۲-۳۷۱.

هریس، سی. (۱۳۸۳). دیدگاه‌های تازه ان.ال.پی: علم و هنر رسیدن به موفقیت و کمال. ترجمه س خلیلی و احتشامی‌تبار. تهران: نسل نواندیش. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۸)

Blain J. (2004). A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Journal of Sex Roles*, 24: 209-221.

Bolstad, R. (2001). *Karma Yoga: An nlp approach to using your life's work as a spiritual path*. Anchore point. Vol 16, No 12, Page 30-34.

Bolstad, R. (2002). *new model of therapy*. Crown publishing limited Available from: <http://nlpanchor Point.com>. [Access 25 March, 2002].

Deol, S. (2002). *surface and deep structures*. Anchor point. Vol 16. No 12. page 12-15. Available from: <http://www.nlpanchor point.com> [Access 5 March 2002].

Dilts, R. (2009). *NLP and fitness training*. Anchore paint, Vol 18, PP 20-25. Available from: <http://nlpanchor point.com> [Access 5 March, 2009].

Dilts, R., Delozeier, J. (2000). *Encyclopedia of systemic neuro linguistic programming and NLP newcoding*. Scotts valley, APPROX; NLP university press 3, P230.

Grief, A.P. (2000). *Charactersiecs of families function well*, *Journal of family Issues*, 21: 948-963.

Gottman, J.M. (1993). *A theory of marital dissolution and stability*. *Journal of family psychology*, 7: 57-75.

بنابراین می‌توان گفت از آنجا که عوامل بسیار پیچیده‌ای بر سازگاری زناشویی تأثیر دارد، نتایج متفاوت به‌دست آمده در پژوهش‌های مختلف ناشی از برهمکنش این عوامل با یکدیگر است. براساس یافته‌های این پژوهش آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی - کلامی بر میزان سازگاری زناشویی زن و شوهر تأثیر مثبت دارد و جنسیت در میزان تأثیرگذاری آن نقشی ندارد.

در این پژوهش جلسات مدونی به‌منظور آموزش زوج‌ها طراحی گردید که می‌تواند در مراکز مشاوره، در کنار سایر شیوه‌های زوج‌درمانی به‌کار گرفته شود و به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زوج‌ها منجر گردد.

منابع

احتشامی‌تبار، ا.، مرادی، ع.، شهرآرای، م. (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش راهبردی برنامه‌ریزی عصبی-کلامی بر سلامت عمومی و انگیزش تحصیلی. *مجله علمی پژوهشی روان‌شناسی*، سال دهم، شماره ۱، ص ۶۵-۵۲.

احمدی، خ. (۱۳۸۲). شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و مقایسه اثربخشی روش مداخله‌ای تغییر سبک زندگی و حل مسأله در زندگی زوجین دارای ناسازگاری در زندگی زناشویی، پایان‌نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

آلدر، ه.، و هیتز، ب. (۱۳۸۳). ان.ال.پی در ۲۱ روز. ترجمه علی شادروح، تهران: ققنوس. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۸)

اکونور، جی.، و سیمور، ج. (۱۳۷۹). برنامه‌ریزی عصبی - کلامی: ان.ال.پی. ترجمه م قراچه‌داغی. تهران: البرز ۱۸۰ صفحه. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۶)

الیس، ای.، سیجل، جی.، و دای، گی. (۱۳۷۵). زوج‌درمانی. ترجمه ج صالحی ایزدی. تهران: میثاق، ۳۴۰ صفحه. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۷۵)

اولیاء، ن. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

برازنده، ه.، صاحبی، ع.، امین ایزدی، ا.، و مهرام، ب. (۱۳۸۵). رابطه معیارهای ارتباطی با سازگاری زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی ایرانی، سال دوم، شماره ۸، ص ۳۲۹-۳۱۹.

برنشتاین، اف.اچ.، و برنشتاین، اف.ان. (۱۳۸۲). شناخت و درمان اختلالات زناشویی. ترجمه ح سهرابی. تهران: رسا، ۲۳۰ صفحه (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۸).

بندلر، ار.، و گریندر، ج. (۱۳۸۵). NLP و ایجاد تغییرات سریع فردی، ترجمه مجرد زاده‌کرمانی. تهران: خانه کتاب ۳۸۵ صفحه (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۳).

- Isacc R. (2004). Sex roles and marital adjustment in Indian couples. *International Journal of social psychology*, 50:129-141.
- Kamp, D. (1992). Tapping your own Excellence using NLP. *Executive Development*. Vol 5, Issue 1, pp 72-77.
- Patrick, J. (2007). *Neurolingustic programming and organizational development* University of Sydney, Australia. Available from: <http://www.nlpmax.com> [Access 17 Jun, 2007].
- Hay, J. (1995). How NLP Location work. *Management Development Review*, Vol 8, Issue 4, PP 30-31.

Archive of SID

- Patrick J. (2006). Using NLP. Basser university of computer science university of Sydney. Available from: <http://www.nlp max.com> [Access 6 Feb., 2006].
- Shek, D.T. (2005). Gender differences in marital quality and well-being in Chinese marriage adultes. *Journal of Sex roles*, 23:58-62.
- Spainer, G., Cole, C. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the fam ily*, 6: 121-146.

Archive of SID