

# اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی - خود در زوج‌های شهرستان مسجد سلیمان

(یک مطالعه تک موردی)

مسعود شهبازی<sup>۱</sup> - غلامرضا رجبی<sup>۲</sup> - رضا خجسته مهر<sup>۳</sup> - منصور سودانی<sup>۴</sup>

چکیده

تاریخ دریافت: ۹۲/۶/۱۲ - تاریخ پذیرش: ۹۳/۲/۲۸

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی خود در زوج‌های مراجعه‌کننده برای عقد دائم به دفاتر ثبت ازدواج شهرستان مسجد سلیمان بود. در این پژوهش ۴ زوج (جمعاً ۸ زن و مرد) با روش نمونه‌گیری داوطلبانه-هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. طرح تحقیق تجربی تک موردی از نوع خط پایه چند گانه بود. صورت جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی در ۱۰ جلسه به زوج‌ها آموزش داده شد و آن‌ها به پرسشنامه تمایز یافتگی در سه مرحله خط پایه، در حین آموزش و پیگیری دو ماهه پاسخ دادند. داده‌ها به روش ترسیم دیداری، شاخص تغییر پایا (RCI) و فرمول درصد بهبودی تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش تمایز یافتگی خود با ۲۶/۴۳٪، در زوج‌های اول ۲۷/۳۷٪، دوم ۲۰٪، سوم ۲۸/۱۸٪ و چهارم ۳۰/۲۳٪ در مرحله بعد از آموزش در چهار زوج شده است. شاخص‌های تغییر پایا هم حاکی از معنادار بودن تغییر و افزایش تمایز یافتگی است. این آموزش به طور نسبی باعث افزایش تمایز یافتگی زوج‌ها و تفکیک احساس از عقل شد.

**کلید واژه‌ها:** مهارت‌های ارتباطی، تمایز یافتگی-خود، عقد دائم.

۱. استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد مسجد سلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مسجد سلیمان، ایران  
E-mail::masoudshahbazi66@yahoo.com
۲. دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز
۳. دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز
۴. دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

## مقدمه

چرا آمار طلاق در این دهه نسبت به دهه‌های قبل افزایش یافته است؟ علت چیست؟ آیا علل این جدایی‌های دایمی، موقتی و سردی رابطه ناشی از شخصیت افراد، گسترش فناوری و یا ناشی از نداشتن یکسری مهارت‌های ارتباطی و یا عدم تفکیک بین نقش‌های مختلف زندگی است؟ بر اساس آمارهای ارائه شده از سوی سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۲، بیشترین آمار مربوط به طلاق در سال ۱۳۹۱، مربوط به ترکیب سنی مردان ۲۵ تا ۲۹ ساله و زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله است که حدود ۱۵ درصد کل طلاق‌ها را شامل می‌شود. با نگاهی به این گروه سنی می‌توان دریافت که این افراد هنوز در سال‌های اولیه شروع زندگی مشترک خود بوده‌اند. لذا بیشتر طلاق‌ها در گروه‌های سنی پایین رخ می‌دهد که می‌تواند نشان از آموزش ناکافی و نبود یک برنامه منظم و مدون برای ازدواج جوانان باشد.

انتخاب فرد درست و شایسته برای ازدواج یکی از پرمخاطره‌ترین موضوع‌های پیشرو برای افراد مجرد در کلیه کشورها است و اگر این تصمیم به هر دلیلی نادرست گرفته شود صدمات زیادی به فرد و پیکره جامعه می‌زند (لارسون و اولسون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹، به نقل از رجیبی، فردوسی و شهبازی، ۱۳۸۸). خانواده، سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که با روابط دوستی و روابط کاری متفاوت است. ورود به چنین سیستم ارتباطی سازمان یافته‌ای، صرفاً از طریق تولد یا ازدواج صورت می‌گیرد. قدرت خانواده به حدی است که به رغم فرسنگ‌ها فاصله میان اعضا و حتی مرگ برخی از آنان، باز هم تأثیر آن پابرجا می‌ماند. ارزش اصلی خانواده، حاصل شبکه‌ی روابطی است که توسط اعضای آن به وجود آمده است (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰، ترجمه حسین شاهی برواتی، نقشبندی و ارجمند، ۱۳۸۲). ستیر<sup>۳</sup> (۱۹۸۷، ترجمه بیرشک، ۱۳۸۴) دریافت که در نظام خانواده، عنصر

1. Larson, & Olson

2. Goldenberg, & Goldenberg

3. Satir

ارتباط، بسیار تعیین کننده است. خانواده‌های بالنده، نحوه‌ی برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یاد گرفته‌اند و بنابراین الگوهای سالمی دارند؛ نشاط، سرزندگی، محبت، ارزش قائل شدن برای یکدیگر، سکوت‌های آرام‌بخش و نه سکوت‌های ناشی از ترس و احتیاط، بذله‌گویی، انعطاف‌پذیری و والدینی با ویژگی‌های یک دوست نه با ویژگی‌های ارباب، از ویژگی‌های چنین خانواده‌هایی است در حالی که در خانواده‌هایی که ارتباط مؤثر به چشم نمی‌خورد، بدن‌های شق و سست، دولا و خمیده، شوخی‌های گزنده و طعنه‌آمیز، ارتباطات غیرمستقیم و مبهم و قاعده‌های خشک، حاکم است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی یکی از اجزاء اصلی رویکردهای مختلف زوج درمانی است و در هسته مرکزی آن‌ها قرار دارد (فاورز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). اسپریچر<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نشان داد که ارتباط یک ضرورت اساسی برای ایجاد رابطه صمیمی و افزایش تقویت بین زوج‌ها است. غالب نظریه‌های زوج درمانی بر این نکته تأکید دارند که مهارت‌های ارتباطی به طور مؤثر، راهی برای افزایش احساس مثبت در رابطه زناشویی می‌باشند (گاتمن و درایور<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). با وجود اینکه مدل‌های مختلف شکست در ازدواج عوامل تأثیرگذار زیادی را در شکست رابطه زناشویی مطرح می‌کنند، متخصصان ارتباط معتقدند که زوج‌ها برای همیشه تسلیم این عوامل ویران‌کننده رابطه نیستند، مهارت‌هایی وجود دارد که آن‌ها می‌توانند یاد بگیرند تا از تأثیر منفی این عوامل در امان مانده و راه دوستی، حمایت و صمیمیت را در پیش گیرند (استانلی و مارکمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها کمک می‌کند تا پیام‌هایشان را به یکدیگر انتقال دهند و در نتیجه به درک عمیق‌تری از یکدیگر دست پیدا کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی در پرورش و تداوم رابطه صمیمی مثبت بین زوج‌ها تأیید شده است (عسکری، نوا، حسن و بابا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛

---

1. Fowers
2. -Sprecher
3. Gottman, & Driver
4. Stanely, & Markman
5. Askari, Noah, Hassan, & Baba

بلانچارد، هاوکینز، بالدوین و فاوست<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ هالفورد، مارکمن، کلینگ و استانلی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در فرایند رشد افراد، خانواده اولیه (اصلی) آن‌ها می‌باشد. نقش‌ها و روابطی که افراد در خانواده اصلی دارند اساس و زیربنای روابط آینده آن‌ها می‌شود. بوئن<sup>۳</sup> عقیده دارد که سطح تمایز یافتگی یک فرد که در خانواده اولیه (اصلی) به دست می‌آید یک تأثیر بلند مدت، با اهمیت و حیاتی در زندگی آینده‌ی او دارد، و یکی از حوزه‌هایی که از سطح تمایز یافتگی فرد تأثیر می‌پذیرد کیفیت رابطه‌ی او با دیگران است. او همچنین اعتقاد دارد سطح تمایز یافتگی که فرد در خانواده‌ی اصلی خودش کسب می‌کند، تاثیری مهم، ثابت و پایدار در زندگی فرد دارد و این سطح تمایز بیشترین تأثیرش بر میزان ارتباطات است (مورفی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹، به نقل از بهات<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). بوئن (۱۹۸۸) معتقد است که تمایز یا فردیت و آمیختگی یا با هم بودن نشانه‌های تعادل فرد در زندگی است. به نظر او اضطراب مزمن از طریق نسل‌های قبل که تأثیر و نفوذشان کماکان در حال حاضر وجود دارد، منتقل می‌شود، بدین شکل که خانواده دائماً در حال کشمکش بر سر متعادل سازی میان احساس با هم بودن و وحدت و تفکیک خود در اعضاست. به نظر بوئن، اضطراب مزمن مبنای اصلی تمامی نشانه‌های بیمارگونه است؛ تنها پادزهر این وضعیت، رسیدن به افتراق و تفکیک است، فرآیندی که در اثر آن، فرد یاد می‌گیرد مسیر حرکت خویش را ترسیم کند نه آنکه دایماً از رهنمودهای خانواده یا دیگران تبعیت نماید (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰، ترجمه حسین شاهی برواتی و همکاران، ۱۳۸۳).

بنیان نظریه بوئن، هم یک مفهوم درون‌روانی و هم میان‌فردی است. تقریباً مشابه با قدرت ایگو، تمایز خویشتن، ظرفیت تفکر و انعکاس آن است، که به طور خودکار به

1. Blanchard, Hawkins, Baldwin, & Fawcett

2. Halford, Markman, Kling, & Stanley

3. Bowen

4. Murphy

5. Bhatt

فشارهای هیجانی درونی یا بیرونی پاسخ ندهیم. توانایی انعطاف پذیر بودن و عاقلانه عمل کردن، حتی در مواجهه با اضطراب است (ترجمه دهقانی، گنجوی، نجاریان، رسولی، زاده محمدی و طهماسبیان، ۱۳۸۷). افراد تمایز نیافته راحت تر هیجان زده می شوند، زندگی آن‌ها تحت تأثیر واکنش نشان دادن به اطرافیان است. شخص تمایز یافته قادر است میان فکر کردن و احساس کردن توازن برقرار کند، یعنی، مستعد هیجان و خود انگیزتگی قوی اما همچنین دارای خویشتن داری که از توانایی مقاومت در مقابل کشتش تکانه‌های هیجانی ناشی می شود. گوئرین<sup>۱</sup> تمایز را به عنوان فرآیند آزادسازی نسبی خود از هرج و مرج‌های هیجانی خانواده تعریف می کند. آزاد شدن، مستلزم تحلیل نقش خویش به عنوان شرکت کننده‌ای فعال در نظام‌های روابط است، به جای سرزنش کردن دیگران در عوض خود. عقلانیت یک دفاع روان شناسی است که برای اجتناب از تجربه کردن استفاده می شود در صورتی که افرادی که به خوبی تمایز یافته‌اند احساس هایشان را عقلانی نمی کنند بلکه آن‌ها قادرند هیجان هایشان را تجربه کنند، ولی هیجان‌ها، توانایی آن‌ها را برای فکر کردن به صورت منطقی تحت تأثیر قرار نمی دهد. هدف اصلی تمایز یافتگی برقراری تعادل بین احساس‌ها و شناخت است. در نظریه سیستم‌های خانواده کلید سلامت روان یک شخص در برخورداری او از هردو حس تعلق به خانواده و تمایز یافتگی است (به نقل از اسکیان، ثنایی ذاکر و نوابی نژاد، ۱۳۸۷). یعنی، هرچه درجه تمایز زن و شوهر کمتر باشد، آن‌ها دچار اضطراب می شوند و برای از بین بردن اضطراب دست به مثلث سازی می زنند و یکی از طرفین، عضو دیگری را وارد معرکه می کند و این از شدت اضطراب می کاهد. اما مثلث سازی همیشه به کاهش تنش نمی انجامد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰، ترجمه حسین شاهی پرواتی و همکاران، ۱۳۸۳).

تحقیقات متعددی نشان می دهند افرادی که مهارت‌های ارتباطی مؤثری دارند شرایط روانی و اجتماعی مثبت فراوانی نظیر عزت نفس بالا (ریجیو، تراکورتون، و دی پاولا<sup>۲</sup>،

1. Guerin

2. Riggio, Throckmorton, &amp; Depaola

۱۹۹۰)، حمایت اجتماعی (ساراسون، هاگر، و باشمن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱)، ولذت اوقات فراغت با دوستان (فلورا و سگرین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸) را تجربه می‌کنند. تصور می‌شود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی نقش مهمی در حفظ روابط (برلسن و سمپتر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴) و رضایت زناشویی (گاتمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸) ایفا می‌نماید؛ فلورا و سگرین (۱۹۹۸) نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی افراد با رضایت خودشان و رضایت همسرشان رابطه مثبت دارد؛ عرفانی اکبری (۱۳۷۸) به این نتیجه رسید که درمان رفتاری-ارتباطی به تنهایی می‌تواند مشکلات مربوط به صمیمیت را کاهش و توافق، علاقه، محبت و میزان پایبندی به تعهدات زوج‌ها را افزایش دهد؛ مهدویان (۱۳۷۶) دریافت که آموزش ارتباط موجب افزایش رضایتمندی زناشویی و سلامت روان زوج‌ها می‌شود؛ اپستین و جکسون<sup>۵</sup> (۱۹۷۸) نشان دادند که آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بسیاری از مشکلات زناشویی را کاهش دهد؛ بارلسون و دنتون<sup>۶</sup> (۱۹۹۷) دریافتند که بین مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد؛ زیمرمن، هولم، دانیلز و هادوک<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) دریافتند افرادی که برنامه‌ها و راهبردهای برقراری صحیح رابطه مؤثر را به کار می‌گیرند و به هم علاقه و محبت بیشتری نشان می‌دهند از زندگی زناشویی خود رضایت بیشتری دارند؛ اسپرچر<sup>۸</sup> (۲۰۱۲) دریافت که مهارت‌های برقراری ارتباط، تعیین‌کننده اصلی سازگاری زناشویی و روابط صمیمانه زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر مؤثر است؛ اسکورن و فریدلندر<sup>۹</sup> (۱۹۹۸) دریافتند که سطوح بالای تمایز خود، سلامت جسمانی بیشتر، سازگاری روان شناختی بهتر و مهارت حل مسأله اجتماعی بالاتر را

1. Sarason, Hacker, & Bashman

2. Flora, & Segrain

3. Berleson, & Sampter

4. Gottman

5. Epstein, & Jackson

6. Burleson, & Denton

7. Zimmerman, Holm, Daniels, & Haddock

8. Spercher

9. Skowren, & Friedlander

پیش‌بینی می‌کند؛ برنشتاین و آنتون<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) نشان دادند که ترکیب آموزش‌های مسأله‌گشایی و مهارت‌های ارتباطی در کاهش درماندگی زناشویی مؤثر است؛ شیرالی‌نیا (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و بهتر شدن احساس مثبت نسبت به همسر، تأثیر دارد؛ وینسنت و ویس<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) دریافتند که زوج‌های درمانده نسبت به زوج‌های غیردرمانده، رفتارهای حل مشکل مثبت را کمتر و رفتارهای حل مشکل منفی را بیشتر بروز می‌دهند؛ و فرید، قمری و امیری مجد<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی برای زنان متأهل می‌تواند صمیمیت و کیفیت زندگی در روابط با شوهر را افزایش دهد.

به هر حال با توجه به تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان زوج‌ها و همچنین اهمیت این مهارت‌ها در ادامه‌ی زندگی مشترک، انجام این پژوهش می‌تواند به زوج‌های دارای مهارت پایین در مهارت‌های ارتباطی و مسأله‌گشایی کمک کند تا از زندگی خود لذت بیشتری ببرند و در جهت حفظ و بقای کانون مقدس خانواده گام‌های مؤثری بردارند. یکی از دلایل ضرورت کاربردی پژوهش حاضر آمار بالای طلاق است. آمارها حاکی از افزایش نرخ طلاق در ده سال اخیر است. براساس آمار اداره ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۲، نسبت رخداد طلاق به ازدواج در سال ۱۳۸۳، یک مورد طلاق به ۹/۸ مورد ازدواج بوده است. این در حالی است که در سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۱، این نسبت به ترتیب به ۹/۴، ۸/۳، ۸/۴، ۸، ۷/۱، ۶/۵ و ۶/۱ کاهش یافته است. لذا، انجام این پژوهش کمک بسیاری در پیشگیری از پدیده شوم طلاق و زندگی توأم با آرامش و تفاهم می‌نماید. سؤال اصلی این است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش تمایز یافتگی خود، در زوج‌های مراجعه‌کننده برای عقد دائم به دفاتر ثبت ازدواج شهرستان مسجد سلیمان می‌شود؟

1. Bornstein, & Anton

2. Vincent, & Weiss

3. -Faried, Ghamari, & Amiri Majd

## روش پژوهش

پژوهش حاضر یک طرح آزمایشی تک موردی است که گاهی آن را آزمایش تک آزمودنی<sup>۱</sup> می‌نامند. در این مطالعه از بین طرح‌های آزمایشی تک موردی از طرح تجربی "خط پایه چندگانه" استفاده شده است، زیرا این روش ابزار پژوهشی مناسبی برای کارهای عملی - بالینی در به کارگیری تعیین اثربخشی مدل‌های درمانی - آموزشی است (هیز، بارلور و نلسون - گری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹، به نقل از پترسون، ایفرت، فینگولد و دیویدسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). طرح‌های تجربی تک موردی ویژگی‌های مثبت زیادی دارند که کنترل نسبی روی شرایط درمان، سنجش مداوم و تشکیل خط پایه از آن جمله است (بارلو و هرسن<sup>۴</sup>، ۱۹۸۴، به نقل از حمیدپور، ۱۳۸۶). این طرح تحقیق امکان مقایسه‌ی میزان افزایش و بهبودی آزمودنی‌ها در طی آموزش و بین آزمودنی‌های دیگر نسبت به خط پایه تدارک دیده شده است. در این طرح آزمایشی تک موردی گروه کنترل وجود ندارد و خط پایه هر زوج در حکم گروه کنترل خودش است، و زوج‌ها به صورت هم زمان وارد مرحله خط پایه شدند و با قرار گرفتن به صورت تصادفی در یکی از دوره‌های آموزش دو، سه، چهار و یا پنج هفته‌ای در مرحله خط پایه، به ترتیب وارد مرحله آموزش ۱۰ جلسه‌ای و ۲ نوبت پیگیری در طی یک دوره ۲ ماهه شدند.

جامعه آماری این پژوهش کلیه زوج‌های مراجعه کننده برای عقد دائم به دفترخانه‌های رسمی ثبت ازدواج شهرستان مسجد سلیمان در سال ۱۳۹۲، که در متغیر تمایز یافتگی - خود یک انحراف معیار پایین تر از میانگین کسب نمودند، بود. در این تحقیق ۴ زوج (جمعاً ۸ زن و مرد) به روش نمونه‌گیری داوطلب - هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود: داشتن حداقل ۱۸ و حداکثر ۴۰ سال سن، سابقه حداقل پنج سال سکونت در شهرستان مسجد سلیمان، داشتن حداقل مدرک تحصیلی سوم راهنمایی،

1. single-subject

2. Hayes, Barlow, & Nelson- Gary

3. Peterson, Eifert, Fwingold, & Davidson

4. Barlow, & Hersen



توانایی خواندن، نوشتن و صحبت کردن روان به زبان فارسی، نداشتن ازدواج مجدد و نداشتن مشکلات روحی-روانی و ملاک‌های خروج<sup>۱</sup> دارا نبودن شرایط فوق انتخاب شدند.

در آغاز براساس حائز شرایط بودن ملاک‌های ذکر شده و یک مصاحبه‌ی بالینی ساختار یافته براساس راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روانپزشکان آمریکا (DSM-IV) برای مبتلا نبودن به بیماری‌های روانی تعداد ۴ زوج (جمعاً ۸ نفر) از میان افراد مراجعه کننده برای عقد دائم که نمره‌ی آن‌ها در متغیر تمایز یافتگی-خود پایین تر از یک انحراف معیار بودند انتخاب شدند. چهار زوج با ویژگی‌های زیر بودند: زوج اول (زن با ۲۸ سال و مرد با ۳۳ سال و تحصیلات کارشناسی ارشد و کارشناسی)، زوج دوم (زن با ۲۳ سال و مرد با ۲۵ سال و تحصیلات دانشجو و دیپلم)، زوج سوم (زن با ۲۸ سال و مرد با ۳۲ سال و تحصیلات کارشناسی و کارشناسی) و زوج چهارم (زن با ۲۷ سال و مرد با ۳۷ سال و تحصیلات کارشناسی و کارشناسی).

**پرسشنامه تمایز یافتگی خود.** پرسشنامه تمایز یافتگی خود یک پرسشنامه ۴۳ ماده‌ای است که به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود و تمرکز اصلی آن روی ارتباط‌های مهم زندگی و ارتباط‌های جاری افراد با خانواده اصلی است (اسکورن، ۲۰۰۳، به نقل از اسکیان، ۱۳۸۳). این پرسشنامه از چهار خرده مقیاس ۱- واکنش‌پذیری عاطفی (۱، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸، ۴۰)، ۲- جایگاه من (۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۴۱، ۴۳)، ۳- گریز یا گسلش عاطفی (۲، ۳، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۹، ۴۲) و ۴- هم آمیختگی با دیگران (۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۵، ۲۹، ۳۳، ۳۷) تشکیل یافته است. نمره‌گذاری این پرسشنامه، در طیف لیکرت از ۱ (ابدأ در مورد من درست نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) انجام می‌گیرد که حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۴۳ و ۲۵۸ می‌باشد. نمره‌گذاری برخی از ماده‌ها نیز به صورت

1. exclude criteria

معکوس انجام می‌شوند (۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۲). نمره‌های پایین در این پرسشنامه نشانگر سطوح پایین تمایز یافتگی خود است.

اسکیان (۱۳۸۳) ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه تمایز یافتگی خود را بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی ۰/۸۱؛ اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸)، برای خرده مقیاس موقعیت من، ۰/۸۳، گریز عاطفی ۰/۸۲ و هم آمیختگی با دیگران ۰/۷۰؛ ناث<sup>۱</sup> و اسکورون (۲۰۰۴)، به نقل از اسکیان، (۱۳۸۳) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را بر روی نوجوانان ۱۴ تا ۱۹ سال ۰/۸۴ و پلگ و پاپکو<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، به نقل از اسکیان، (۱۳۸۳) نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند که همه این ضرایب در سطح نسبتاً قابل قبولی هستند.

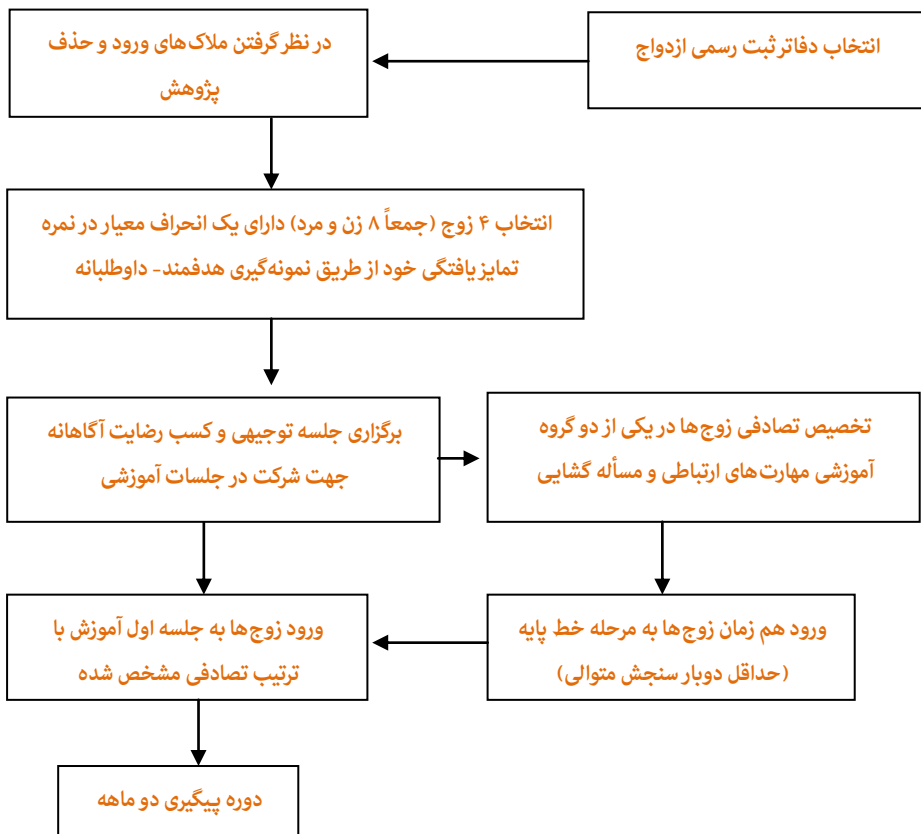
## روند اجرای پژوهش

آزمودنی‌ها از میان زوج‌های مراجعه‌کننده برای عقد دائم به دفاتر رسمی ثبت ازدواج شهرستان مسجد سلیمان انتخاب شدند. بعد از گرفتن مشخصات اولیه از این افراد و توجه آن‌ها در مورد شرکت در پژوهش و با رعایت اصول اخلاق پژوهش و کسب رضایت جهت شرکت در جلسات آموزشی، مصاحبه بالینی ساختار یافته بر اساس DSM-IV برای بررسی بیماری‌های روانی و جسمانی و بررسی ملاک‌های ورود و حذفی مطالعه، به منظور شناسایی افراد واجد شرایط، پرسشنامه تمایز یافتگی خود بر روی آن‌ها اجرا شد. در مرحله‌ی بعد پس از اجرای این ابزار، زوج‌هایی که دارای ملاک‌های لازم (به بخش جامعه و نمونه مراجعه کنید) بودند و نمره‌های آن‌ها یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در متغیر تمایز یافتگی خود بود، به عنوان نمونه انتخاب شدند.

پس از اینکه افراد واجد شرایط با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج و نمره یک

1. Nath  
2. Polg, & Popco

انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در متغیر وابسته برگزیده شدند، آن‌ها به صورت تصادفی در یکی از دو گروه آموزشی (مداخله‌ای) واگذار شدند. سپس چهار زوج (مراجعان) به طور همزمان به مرحله خط پایه وارد شدند (به مدت دو هفته). برای کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی بر اساس اصول طرح‌های خط پایه چندگانه زوج‌ها به طور تصادفی از نظر ترتیب ورود یک به یک با فاصله‌ی یک جلسه (یک هفته) وارد طرح آموزش شدند. در شکل ۱ فلوجارت چگونگی انتخاب و آموزش زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش آمده است.



شکل ۱. فلوجارت فرایند آموزش

در پژوهش حاضر برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و ارزیابی طرح از کارایی معناداری بالینی<sup>۱</sup> (کازدین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹)، شاخص تغییر پایا<sup>۳</sup> (RCI) (جکوبسون، فولتی و ریون استروف<sup>۴</sup>، ۱۹۸۴، به نقل از جانسون و لیبو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰)، ترسیم دیداری، بهبود تشخیصی و شاخص‌های شش‌گانه کارایی (اندازه تغییر<sup>۶</sup>، کلیات تغییر<sup>۷</sup>، عمومیت تغییر<sup>۸</sup>، میزان پذیرش<sup>۹</sup>، ایمنی<sup>۱۰</sup> و ثبات<sup>۱۱</sup>) (اینگرام، هیز و اسکات<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۰) استفاده شده است.

### صورت جلسه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی

جلسه اول: اهداف، معارفه مشاور و زوج‌ها، آشنایی با آموزش و ساختار کلی جلسه‌ها و بررسی انتظارات از برنامه آموزشی.

جلسه دوم: افزایش خودآگاهی، تأکید بر اهمیت خود باوری و بستن راه‌های خروجی.

جلسه سوم: شناسایی باورها و انتظارات زوج‌ها درباره‌ی خوشبختی در ازدواج، نشان دادن تأثیر باورها بر احساس‌ها و رفتار فرد و آموزش A.B. C (حادثه، باور و پیامد).

جلسه چهارم: ایجاد مهارت انتقال و دریافت روشن و مؤثر افکار، احساس‌ها و نیازها و آموزش مهارت‌های صحبت کردن با تمرین و آموزش مهارت‌های فرستنده و گیرنده پیام.

جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های گوش دادن.

جلسه ششم: ارزیابی اشکال‌ها و مهارت‌های حل تعارض زوج‌ها.

جلسه هفتم: آموزش و تمرین مهارت‌های حل تعارض.

جلسه هشتم: آموزش الگوهای ارتباطی رایج در بین زوج‌های سازگار.

1. clinical efficacy
2. Kazdin
3. Jacobson, Follette, & Revenstrof
4. Jacobson, Follette, & Revenstrof
5. Johnson, & Lebow
6. magnitude of change
7. universality of change
8. generality of change
9. acceptability
10. safety
11. stability
12. Ingram, Hayes, & Scott

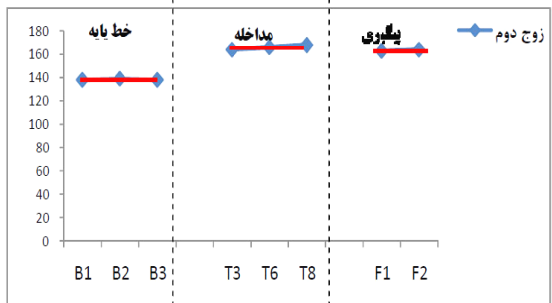
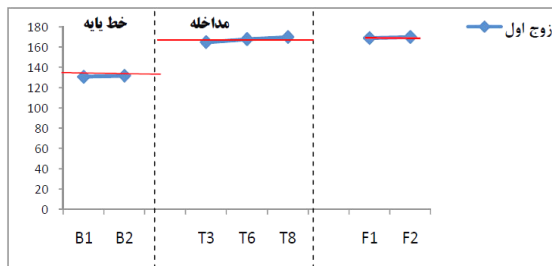
جلسه نهم: بررسی الگوهای ارتباطی نادرست و آموزش اصول و قواعد ارتباطی.  
جلسه دهم: جمع‌بندی و پاسخ به سؤال‌ها.

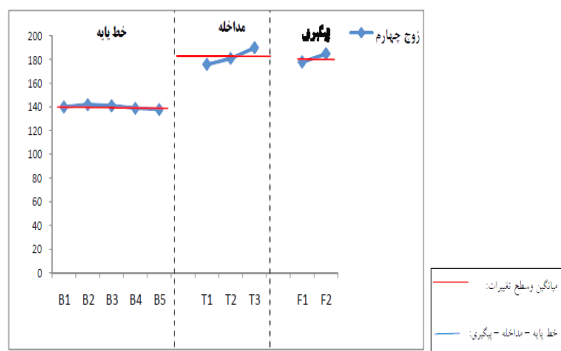
### یافته‌ها

جدول ۱. مراحل آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی-خود

تمایز یافتگی خود				گروه‌های آموزشی
زوج سوم	زوج دوم	زوج اول	زوج	مراحل آموزش
۱۴۰	۱۳۵	۱۳۸	۱۳۱	خط پایه اول
۱۴۲	۱۳۶	۱۳۹	۱۳۲	خط پایه دوم
۱۴۱	۱۳۵	۱۳۸	-	خط پایه سوم
۱۳۹	۱۳۷	-	-	خط پایه چهارم
۱۳۸	-	-	-	خط پایه پنجم
۱۴۰	۱۳۵/۷۵	۱۳۸/۳۳	۱۳۱/۵	میانگین مرحله خط پایه
۱۷۶	۱۷۱	۱۶۴	۱۶۵	جلسه سوم
۱۸۱	۱۷۴	۱۶۶	۱۶۸	جلسه ششم
۱۹۰	۱۷۷	۱۶۸	۱۷۰	جلسه دهم
۱۸۲/۳۳	۱۷۴	۱۶۶	۱۶۷/۶۶	میانگین مرحله آموزش
۳/۵۳	۳/۶۴	۳/۳۸	۳/۶۵	شاخص تغییر پایا
۳۰/۲۳	۲۸/۱۸	۲۰	۲۷/۳۷	درصد افزایش تمایز یافتگی
۲۶/۴۳				درصد افزایش کلی پس از آموزش
۱۷۸	۱۷۵	۱۶۳	۱۶۹	پیگیری ۱ ماهه
۱۸۵	۱۷۴	۱۶۴	۱۷۰	پیگیری ۲ ماهه
۱۸۱/۵	۱۷۴/۵	۱۶۳/۵	۱۶۹/۵	میانگین مرحله پی‌گیری
۲۹/۵۴	۲۸/۵۴	۱۸/۰۷	۲۸/۸۹	درصد افزایش تمایز یافتگی خود (پیگیری)
۳/۷۸	۳/۷۵	۱/۸۲	۳/۰۱	شاخص تغییر پایا
۲۶/۲۶				درصد افزایش کلی پس از پیگیری

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، میزان تمایز یافتگی خود در زوج‌های اول تا چهارم از مرحله خط پایه تا مرحله پس از آموزش افزایش یافته است. میزان درصد افزایش تمایز یافتگی خود به ترتیب در پایان مرحله آموزش در زوج اول ۲۷/۳۷٪ و در مرحله پیگیری ۲۸/۸۹٪، در زوج دوم ۲۰٪ و ۱۸/۰۷٪، در زوج سوم ۲۸/۱۸٪ و ۲۸/۵۴٪ و در زوج چهارم ۲۳/۳۰٪ و ۲۹/۵۴٪ است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که میزان آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی به ترتیب در زوج‌های چهارم، سوم و اول مؤثر است و این اثر آموزشی در زوج دوم مؤثر نمی‌باشد (۲۰٪). همچنین میزان درصد افزایش کلی، پس از آموزش ۲۶/۴۳٪ و در مرحله پیگیری ۲ ماهه ۲۶/۲۶٪ نیز بیانگر اثربخشی این آموزش بر تمایز یافتگی زوج‌ها است. به علاوه، شاخص‌های تغییر پایا (RCI) در مرحله پس از آموزش در زوج‌های اول ( $Z = 3/65$ )، دوم ( $RCI = 3/38$ )، سوم ( $RCI = 3/64$ ) و چهارم ( $RCI = 3/53$ ) و در مرحله پیگیری ۲ ماهه به جز برای زوج دوم همگی شاخص‌ها معنادارند (فرا تراز  $Z = 1/96$ ).





نمودار ۱. روند تغییر نمره‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی خود در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

### بحث و نتیجه‌گیری

در زیر شاخص‌های چندگانه کارایی در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بحث شده‌اند:

اندازه تغییر (چقدر افزایش در آماج‌های اصلی آموزش رخ داده است؟): همان گونه که مشاهده شد، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان تمایز یافتگی - خود در زوج‌های اول تا چهارم از مرحله‌ی خط پایه تا مرحله پس از آموزش تا حدودی افزایش یافته است، که این میزان تأثیر در زوج چهارم ۳۰/۲۳٪ نسبت به زوج‌های سوم ۲۸/۱۸٪ و اول

۲۷/۳۷٪ بیشتر است. در کل، میزان تأثیر این آموزش ۲۶/۲۶٪ بوده است، و این میزان اثربخشی در پایان مرحله پیگیری دو ماهه به همان اندازه باقی مانده است. به اعتقاد بلانچارد این طرح در افزایش تمایز یافتگی در طبقه ۲۵٪ تا ۴۹٪ به عنوان افزایش اندک در نظر گرفته می‌شود. بر اساس مبنای طبقه‌بندی بلانچارد می‌توان عنوان کرد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تمایز یافتگی - خود بر روی زوج دوم مؤثر نبوده است. تمایز یافتگی - خود به نظر بوئن یک موضوع چند نسلی است که، افراد نسل به نسل آموزش‌هایی که دیده‌اند را به نسل بعد منتقل می‌کنند. پس به نظر می‌رسد که تمایز یافتگی خود، امری آموختنی است، همان گونه که در این پژوهش مشاهده شد، با آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها، شاهد افزایش تمایز یافتگی خود در زوج‌ها و دوام این تغییر در پیگیری دو ماهه هم بودیم. یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در فرآیند رشد افراد، خانواده اولیه (اصلی) آن‌ها می‌باشد. نقش‌ها و روابطی که افراد در خانواده اصلی دارند اساس و زیربنای روابط آینده آن‌ها می‌شود. انسان‌ها اغلب روابطی را در پیش می‌گیرند که شبیه الگوی ارتباطی آن‌ها در خانواده اصلی می‌باشد. مدل خانوادگی روی سازگاری افراد و در روابط آن‌ها، مانند ازدواج تأثیر می‌گذارد. این امری طبیعی است که افراد آن چه را که در طول زندگی‌شان فرا گرفته‌اند، طوری که گویی این اصول به آن‌ها دیکته شده باشد، در روابط جدیدشان به کار می‌برند (مورفی، ۱۹۹۹، به نقل از بهات ۲۰۰۱).

خانواده دائماً در حال کشمکش بر سر متعادل سازی میان احساس با هم بودن و وحدت و تفکیک خود یا تمایز خود در اعضا است. به نظر بوئن، اضطراب مزمن مبنای اصلی تمامی نشانه‌های بیمار گونه است. تنها پادزهر این وضعیت، رسیدن به افتراق و تمایز خود است، فرآیندی که در اثر آن، فرد یاد می‌گیرد مسیر حرکت خویش را ترسیم کند نه آن که دائماً از رهنمودهای خانواده یا دیگران تبعیت نماید (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰، ترجمه حسین شاهی برواتی و همکاران، ۱۳۸۳). در آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها آموخته شد که چگونه می‌توان با هم بود و در عین حال از هم جدا. به هر حال می‌توان با آموزش مهارت‌های ارتباطی تمایز یافتگی خود را در زوج‌های تازه ازدواج کرده



افزایش داد و این کار باعث بهبود در روابط آن‌ها که در نهایت این مسأله به رضایت از زندگی زناشویی منجر خواهد شد، پرداخت. یافته‌های تیسون و فریدلندر (۲۰۰۰) و اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) این نتیجه را تأیید می‌کنند.

**کلیت تغییر (چند درصد از افراد تغییر کرده‌اند و چند درصد تغییر نکرده‌اند؟):** یافته این مطالعه نشان داد که زوج‌هایی که در متغیر تمایز یافتگی - خود پایین بودند تغییرات مثبت را به جز در زوج دوم می‌توان مشاهده کردند.

**ثبات (دستاوردهای درمان چقدر دوام داشته‌اند؟):** یکی از هدف‌های آموزش این است که معلوم نماید آیا نتایج مثبت آموزشی پس از آموزش نیز تداوم دارد یا خیر؟ محققان بر این باورند که وجود مرحله پیگیری دو ماهه برای ارزیابی ماندگاری آموزش کافی است. سه زوج از چهار زوج دستاوردهای آموزشی خودشان را در مرحله پیگیری حفظ کرده‌اند. در این مرحله هدف محققان این بوده است که زوج‌ها بر اساس آموزش‌هایی که در جلسات مختلف گرفته‌اند بتوانند مشکلاتشان را در آینده هنگامی که دوباره مشکل ظاهر می‌شود حل نمایند.

**میزان پذیرش (افراد تا چه اندازه در فرایند آموزش مشارکت داشته و آن را به پایان رسانده‌اند؟):** یکی از مشکلات عمده در روش‌های آزمایشی (مطالعات تک-آزمودنی) عدم حضور و افت آزمودنی است. زوج‌های این مطالعه با روشن‌سازی اهداف آموزش توسط محققان، داشتن تحصیلات کافی و داشتن انگیزه لازم برای افزایش توانمندی در مراحل بعدی زندگی تا جلسات آخر در جلسات شرکت کردند و می‌توان بیان کرد که پذیرش این نوع آموزش در زوج‌ها بالا بوده است.

**ایمنی (آیا در اثر آموزش، سلامت روانی و جسمانی زوج‌ها کاهش یافته است؟):** در این مطالعه برای اندازه‌گیری ایمنی و امنیت زوج‌ها ابزاری در این زمینه استفاده نشده است، اما بر اساس گزارش‌های هریک از زوج‌ها، آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث گرفتاری و عدم امنیت روحی-روانی آن‌ها نشده است.

محدودیت‌هایی را برای این پژوهش می‌توان بیان کرد: ۱- اجرای بیش از ده بار از یک مقیاس در پژوهش، ممکن است گاهی باعث بی‌میلی و عدم رغبت زوج‌ها برای تکمیل پرسشنامه‌ها شود. ۲- در این پژوهش زوج‌ها همگی از قوم بختیاری بوده‌اند که با توجه به ویژگی‌های خاص خرده فرهنگ‌های ایرانی لازم است نتایج این تحقیق با احتیاط مورد استفاده قرار گیرند. با توجه به توصیه‌های برخی از متخصصین مثل سیدمن (پارکرو همکاران، ۱۹۹۴، به نقل از حمیدپور، ۱۳۸۸) پیشنهاد می‌شود این مطالعه به صورت زیر تکرار شود: الف) تکرار کامل: اجرای مجدد پژوهش توسط همان پژوهشگر. ب) تکرار حقیقی: اجرای مجدد مطالعه توسط پژوهشگران دیگر، با همین ابزار. ج) تکرار نظام‌مند: اجرای همین پژوهش در جمعیت‌های دیگر و با استفاده از ابزارهای دیگر. برخی از روان‌شناسان مانند پوچسکا و نورکراس (۱۹۹۹، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱) اظهار کرده‌اند که انتظارات شرکت‌کنندگان در آموزش و نتیجه‌ی آموزش تأثیر می‌گذارد، در این پژوهش انتظارات زوج‌ها به طور عینی توسط ابزار مورد نظر مورد سنجش قرار نگرفت، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از مقیاس‌های مربوط به انتظارات مراجعان از آموزش یا درمان استفاده شود. اگرچه روش تک-آزمودنی یکی از بهترین طرح‌های تحقیق برای آموزش راهبردهای مهارت‌های ارتباطی است، به دلیل اجرای چندین بار ابزارهای پژوهش، پیشنهاد می‌شود از طرح‌های دیگری برای اجرای این پژوهش، در آینده استفاده شود. پیشنهاد می‌شود یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی برای تمامی زوج‌های متقاضی ازدواج برگزار و بعد از آن به آن‌ها اجازه‌ی عقد دائم داده شود. پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزش خانواده تحت عنوان «آموزش مهارت‌های ارتباطی» برای همه اعضای انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش و سایر اولیا تشکیل شود.

## منابع

- اسکیان، پرستو؛ ثنایی‌ذاکر، باقر و نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۸۷). بررسی تأثیر سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه

- ۵ تهران. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۷، شماره ۲۵، ۴۲-۲۷.
- اسکیان، پرستو. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر سایکو درام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
  - حمیدپور، حسن. (۱۳۸۶). بررسی کارایی و اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر هشیاری فراگیر در درمان و جلوگیری از عود و بازگشت افسرده‌خویی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان*، ۱، ۲۵-۳۷.
  - رجبی، غلامرضا؛ فردوسی، سیما و شهبازی، مسعود. (۱۳۸۸). بررسی کفایت روان‌سنجی مقیاس باورهای محدودکننده انتخاب همسر. *مجله مشاوره کاربردی*، دوره چهارم، سال شانزدهم، شماره ۱۱، ۳۷-۵۶.
  - سالنامه آماری کشور. (۱۳۹۲). *دفترآمار و اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور*.
  - ستیر، ویرجینیا (۱۹۸۷). *آدم‌سازی*. ترجمه بهروز بیرشک (۱۳۸۴). تهران: انتشارات رشد، چاپ ششم.
  - شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهراواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
  - عرفانی اکبری، معصومه. (۱۳۷۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت و تأثیر درمان رفتاری-ارتباطی بر آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهراء.
  - گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. (۲۰۰۰). *خانواده درمانی*. ترجمه: حمید رضا حسین شاهی پرواتی، سیامک نقشبندی و الهام ارجمند (۱۳۸۲). تهران: نشر روان.
  - مهدویان، فاطمه. (۱۳۷۶). *بررسی تأثیر آموزش ارتباط زناشویی و سلامت روانی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی بالینی، انستیتوروان پزشکی تهران.
  - نیکولز، مایکل. پی و شوارتز، ریچارد. سی. (۲۰۰۵). *خانواده درمانی «مفاهیم و روش‌ها»*. ترجمه محسن دهقانی؛ آناهیتا گنجوی؛ فرزانه نجاریان؛ سمانه رسولی؛ علی زاده محمدی و کارینه طهماسبیان. (۱۳۸۷). تهران: انتشارات دانه.
  - Askari, M., Noah, S. B. M., Hassan, S. A. B., & Baba M. B. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4, 182-195.
  - Bhatt, P. (2001). *Differentiation of self and marital adjustment within Asian Indian American population*. University Wisconsin-stout.
  - Bornstein, P. H., & Anton, B. (1981). Behavioural-communications treatment of marital discord: Positive behaviours. *Behavioral Counseling Quarterly*, 1, 189-201.
  - Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). A New Look at similarity and attraction in marriage: Similarity in Social-cognitive and communication skills as predictors of attraction and satisfaction. *Communication Monographs*, 59, 268-287.
  - Burleson, B. R., & Sampter, W. (1994). Social skills approach to relationship maintenance. In D. J. Canary & L. Stafford (Eds). *Communication and relational maintenance*. San Diego, CA: Academic Press. 61-90.
  - Farbod, E., Ghamari, M., & Amiri Majd, M. (2014). *Investigating the Effect of*

*Communication Skills Training for Married Women on Couples' Intimacy and Quality of Life*. DOI: 10.1177/2158244014537085 Published 27 May.

- Flora, J., & Segrin, C. (1998). Social skills are associated with satisfaction in close relationships. *Psychological Reports*, 84, 803-804.
- Fowers, B.J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 27, 327-340.
- Gottman, J. M. (2008). *Marital interaction: Experimental investigation*. New York: Academic Press.
- Gottman, J. M., & Driver, J. L. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43, 301-314.
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kling, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital & Family Therapy*, 29, 385-406
- Ingram, R. E., Hayes., & Scott, W. (2000). *Empirically supported treatment: A critical analysis*. In. C. R. Syder, & R. E. Ingram. (Eds). *Handbook of psychological change* (pp.40-60). New York: John Wiley & Sons.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (2012). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behaviour exchange principles*. New York: Brunner/ Mazel.
- Johnson, S., & Lebow, J. (2000). The "coming of age" of couple's therapy: A decade review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 23-38.
- Kazdin, A. E. (2000). The meanings and measurement of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 285-299.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioural Practice*, 16, 430-442.
- Riggio, R. E. Throckmorton, B., & Depaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11, 799-804.
- Sarason, B. R., Hacker, T. A., & Bashman, R. B. (1981). Concomitants of social support. Social skills, physical attractiveness, and gender. *Journal of Personality and Social Psychological Reports*, 49, 469-480.
- Skowron, E. A., & Fried Lander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counselling Psychology*, 45, 235-246.
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39, 190-196.
- Stanley, M. S., & Markman, H. J. (2002). Communication, conflict and commitment: insights on the foundation of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41, 659-676.
- Zimmerman, T. S., Holm, K., Daniels, K., & Haddock, A. (2010). Barriers and bridges to intimacy and mutuality. *Contemporary Family Therapy*, 24 (2), 289-311.