

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در آستانه طلاق

منوچهر رضاوندی*، الناز شکری

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله املی، آمل، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در حال طلاق بود. روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است؛ که تعداد ۴۰ زوج داوطلب از بین زوجین در حال طلاق شهر تهران به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند. پس‌از آن، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت و قبل و بعد از آموزش، به پرسشنامه طلاق عاطفی و تنهایی گاتمن ۲۴ سؤالی و پرسشنامه مهارت ارتباطی کریستنسن و سالووی ۳۵ سؤالی پاسخ دادند. تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که در دو گروه، مقیاس‌های ارتباط مؤثر زوجین، مهارت شنودی، مهارت کلامی و مهارت بازخورد سهم معناداری در تفکیک سطوح متغیر مستقل گروه ایفا کردند و نیز تأثیر مثبتی در کاهش طلاق عاطفی و بالا بردن ارتباط مؤثر زوجین دارند. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در حال طلاق می‌شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی؛ طلاق عاطفی؛ ارتباط مؤثر؛ زوجین در حال طلاق

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت ابتدایی‌ترین و به لحاظ گستردگی جهان شمول‌ترین نهاد اجتماعی است (خدایاری فر و همکاران، ۱۳۸۶) روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب‌تر باشد به تبع آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است (اعزازی، ۱۳۹۵). هیچ جامعه‌ای بدون داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند ادعای سلامت کند و هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی بی‌تأثیر از خانواده پدید نیامده‌اند (ساروخانی، ۱۳۹۵). یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی طلاق است؛ کارشناسان بر این باورند که فرآیند طلاق در اکثر مواقع این سیر را طی می‌کند: اختلافات جزئی، تکرار اختلافات جزئی و جدی شدن آن‌ها، جدایی یا بی‌میلی یکی از زوجین به طرف مقابل، قهرهای طولانی و تکرار آن، خستگی زوجین از قهرها و درگیری‌ها، طلاق عاطفی، طلاق قانونی (محمدی، ۱۳۸۳). در واقع برخی ازدواج‌ها که با طلاق پایان نمی‌یابند، به ازدواج‌های توخالی تبدیل می‌شوند که فاقد عشق، مصاحبت و دوستی هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به‌پیش می‌روند و زمان را سپری می‌کنند (استیل و کید، ۱۳۹۲). طلاق عاطفی نوع دیگری از طلاق و پدیده‌ی بسیار مهمی است که در هیچ کجا به ثبت نمی‌رسد. این نوع طلاق مربوط به خانواده‌هایی است که به دلایلی مانند سنت‌های حاکم بر خانواده یا باورهای نادرست و نگرش‌های منفی جامعه به زنان مطلقه، ترس و نگرانی از تنهایی، از دست دادن فرزندان یا ناتوانی در تأمین نیازهای زندگی تصمیم می‌گیرند که به‌اجبار با همسرشان زیر یک سقف زندگی کنند (صفایی راد، وارسته فر، ۱۳۹۰) در مرحله‌ی طلاق عاطفی، زوج به‌طور رسمی هنوز زن و شوهر هستند؛ اما از نظر عاطفی احساس انزوا می‌کنند زیرا تفاوت کمی بین زندگی با همسرشان و تنها زندگی کردن احساس می‌کنند. طلاق عاطفی به دلیل تناقضات موجود در گفته‌ها، اعمال و احساسات، یکی از دردناک‌ترین شرایطی است که انسان می‌تواند در آن قرار گیرد و این در حالی است که مهم‌ترین ویژگی در ازدواج که عشق و همراهی است، در رابطه وجود ندارد. افرادی که به این نقطه

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: manouchehrrezavandi@gmail.com

می‌رسند لزوماً از هم طلاق نمی‌گیرند، اما اگر به‌شدت به دنبال حل اختلاف و در بیشتر موارد کمک حرف‌های نباشند، زندگی زناشویی آن‌ها تمام‌شده تلقی می‌شود (گاتمن و سیلور، ۱۳۹۴).

زن و شوهر اگرچه ممکن است باهم بودن را مانند یک گروه اجتماعی ادامه دهند، اما جاذبه و اعتماد آن‌ها نسبت به یکدیگر از بین رفته است. طلاق عاطفی به‌عنوان انتخابی نفرت‌انگیز بین تسلیم و نفرت از خود و تسلط و نفرت از خود تجربه می‌شود، که در آن هر یک از زن و شوهر، به دلیل احساس غمگینی و ناامیدی، دیگری را آزار، می‌دهد (اسکانزونی، ۱۹۸۸) طلاق عاطفی متضمن فقدان اعتماد، احترام و محبت به یکدیگر است؛ همسران به‌جای حمایت از همدیگر در جهت آزار و ناکامی و تنزل عزت‌نفس یکدیگر عمل می‌نمایند و هر یک به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات عیب و کوتاهی و طرد دیگری هستند (لاور و لاور، ۲۰۰۷). امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. پژوهش‌های بی‌شمار نشان دادند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. همچنین تحقیقات نشان دادند که ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی - اجتماعی در بهبود کیفیت زندگی بسیار مؤثر است. توانایی‌های روانی - اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که فرد را برای مقابله‌ی مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌کنند. همه ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم، باین‌حال هر کس به شیوه خاص خود به مشکلات پاسخ می‌دهند (کلینکه، ۱۹۹۸/۱۳۹۰).

بالا بودن آموزش مهارت‌های زندگی تأمین‌کننده سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی افراد می‌باشد و پایین بودن مهارت‌های زندگی موجب بروز آسیب‌های روان‌شناختی و بروز رفتارهای نامناسب در افراد می‌شود (مونکونگ و همکاران، ۲۰۰۹). اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی می‌گردد این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خودمیش و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (ناصری، ۱۳۹۴). وجود تعارض در زندگی شخصی و اجتماعی بخش اجتناب‌ناپذیر هستی انسان است. تعارض می‌تواند به‌صورت مثبت به کیفیت روابط و هم به رشد تعارض بیانجامد (باباپور، ۱۳۸۵).

توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده‌ی می‌تواند یک ارتباط قوی را در رابطه‌ی زوج شکل دهد و زوج‌ها را برای ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی و نزدیک کمک کند (ساموهانو، ۲۰۱۳)؛ بنابراین زوجینی که توانایی حل تعارض بالایی دارند سردی رابطه و طلاق عاطفی را کمتر تجربه می‌کنند و همچنین مهارت‌های زندگی به معنی کسب و افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش و ارزش‌های فردی هست. آموزش این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش‌ها و ارزش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند؛ و فرد را قادر می‌سازد انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و همچنین فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد کند. حال با توجه به مبانی نظری محقق در این تحقیق در پی آن است به این سؤال تحقیق پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در حال طلاق بر زوجین متأهل ساکن منطقه ۱۱ تهران را پیش‌بینی می‌کند؟

روش

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه شامل زنان و مردان متأهل ساکن منطقه ۱۱ تهران در سال ۱۳۹۶ می‌شوند. پژوهشگر با مراجعه به دادگاه‌های خانواده و مراکز مشاوره خانواده، این زوج‌ها را شناسایی کرده و که از این میان حجم نمونه آماری پژوهش متشکل از ۳۰ زوج در حال طلاق به صورت خود معرف انتخاب شدند. در نهایت این دو گروه به‌عنوان نمونه آزمایشی انتخاب و پرسشنامه آماری بین آن‌ها توزیع گردید. در این پژوهش از روش تحقیق تجربی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

ابزار

پرسشنامه طلاق عاطفی و تنهایی گاتمن (۱۹۹۵): این مقیاس توسط جان گاتمن (۱۹۹۵) در کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج تحت عنوان تنهایی آورده شده است. این پرسشنامه شامل ماده‌هایی است که طلاق عاطفی و همچنین حالت عاطفی تنهایی را می‌سنجد. این

پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال به صورت موافقم و مخالفم است. پاسخ‌های بلی نمره ۱ و به پاسخ‌های خیر نمره صفر تعلق می‌گیرد. بیش از ۷ بله به معنی این است که فرد نامزد خوبی برای طلاق عاطفی است. بر اساس پژوهش بیات مختاری (۱۳۹۲) پس از ترجمه مجدد این مقیاس، از متخصصان در این زمینه، نظرخواهی و روایی صورتی آن را تایید کرد. آلفای کرونباخ آزمون برای شوهر ۰/۹۱ و برای زن هم ۰/۹۱ ارائه شده است (گاتمن، ۱۹۹۹). صلايانی و اصغری (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۷۴ گزارش کردند.

پرسشنامه مهارت ارتباطی بارتون ای. جی (۱۹۹۰): شامل ۱۸ سؤال در قالب ۳ بعد (مهارت شنودی- مهارت کلامی- مهارت بازخورد) استفاده شد (مقیمی، ۱۳۸۶) که طی سؤال‌هایی در مقیاس طیف لیکرت سنجیده شد. اعتبار و روایی مهارت ارتباطی مدیر در پژوهش رئیسی و همکاران (۱۳۸۸) تایید شد. همچنین اعتبار آن در پژوهش علیزاده سامع (۱۳۸۷) قابل قبول می‌باشد. جهت سنجش اعتبار سؤالات این پژوهش نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و اعتبار مهارت بازخورد ۰/۷۵، اعتبار مهارت کلامی ۰/۶۳، مهارت شنودی ۰/۵۹ و مهارت ارتباطی ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه سلامت سازمانی: توسط صدقی بوکانی (۱۳۸۴) در پژوهشی که با عنوان رابطه ذهنیت فلسفی و گزارش هوش هیجانی مدیران با سلامت سازمانی مدارس شهرستان بوکان و مهاباد انجام داده، دارای اعتبار ۰/۹۰ شده است. همچنین اعتبار این پرسشنامه در پژوهش میر کمالی و همکاران (۱۳۸۷) با ضریب آلفای ۰/۹۱ به دست آمده است که اعتبار بالایی می‌باشد. ضریب اعتبار هر یک از ابعاد یگانگی نهادی (۱) و تأکید علمی (۰/۹۳)، روحیه (۰/۹۲)، پشتیبانی منابع (۰/۹۵)، نفوذ مدیر (۰/۸۷)، ملاحظه‌گری (۰/۹۰) ساخت‌دهی (۰/۸۹) به دست آمده است (هوی، تارتر و کاتکمپ، ۲۰۰۰) برای سلامت سازمانی (۰/۹۳) و بالای ۰/۶ به دست آمد. بنابراین در این پژوهش نیز از اعتبار مناسبی برخوردار بودند. همچنین برای روایی محتوایی (صوری) پرسشنامه‌ها از نظر داوران و تأیید اساتید مجرب بهره گرفته شد.

شیوه‌ی اجرا

گروه‌های آزمایش و کنترل به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه آزمایش، پیش‌آزمونی برای هر دو اجرا شد. پس از آموزش مهارت‌های زندگی بر روی گروه آزمایش، پس‌آزمون در پایان مداخله برای هر دو گروه اجرا گردید. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنادار بودن آماري مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر زوجین خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) منطقه ۱۱ تهران به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد. بعد از انتخاب تصادفی شرکت‌کننده، مقیاس‌های کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر زوجین با هماهنگی و همکاری مراکز مشاوره خانواده و مراکز بهزیستی منطقه ۱۱ شهر تهران در اختیار زوجین خود معرف در حال طلاق قرار گرفت. سپس با راهنمایی لازم و مناسب در خصوص نحوه پاسخ‌دهی، اقدام به جمع‌آوری اطلاعات گردید. در نهایت، پس از گردآوری داده‌ها و ورود آن‌ها به رایانه، تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS انجام شد. لازم به ذکر است که داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه‌ی همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

به منظور تعیین تفاوت‌های دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس‌های کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر زوجین از طرح تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج به دست آمده از تحلیل واریانس چند متغیری بین دو گروه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=37/25$, $p<0/01$). برای بررسی بیشتر این تفاوت، تحلیل واریانس‌های یک‌راهه در متن مانوا روی متغیرهای وابسته انجام شد. نتایج این تحلیل در ادامه ارائه شده است جدول زیر نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه در متن مانوا را برای مقایسه نمره‌های متغیرهای در دو گروه مختلف نشان می‌دهد.

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در آستانه طلاق

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی، میانگین و انحراف معیار کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر زوجین

متغیرها	پیش آزمون (N=۱۵)		پس آزمون (N=۱۵)	
	SD	M	SD	M
کاهش طلاق عاطفی	۳,۶۲۴	۱۳,۶۹	۲,۶۴	۱۲,۳۸
مهارت شنودی	۸,۹۷۵	۱۳,۹۳	۳,۸۴۱	۱۱,۳۵
مهارت کلامی	۵,۶۲۹	۱۰,۸۵	۶,۰۹۸	۱۴,۳۵
مهارت بازخورد	۶,۳۶۸	۱۲,۷۹	۴,۷۳۵	۱۳,۳۸

جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری مقیاس‌های پنج گانه ارتباط مؤثر با استفاده از آماره ویلکز لامبدا نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به دو گروه آزمایش و کنترل از زوجین در حال طلاق عاطفی در بین دو گروه زوج‌های در معرض طلاق عاطفی $F(3, 396) = 342/254, P < 0/001$ ، از نظر ترکیب خطی سطوح پنجگانه ابعاد تعارضات تفاوت معناداری وجود دارد در جدول ۲،۳ تحلیل هر متغیر وابسته با استفاده از سطح آلفای تعدیل‌شده بنفرونی (۰/۰۲۴) نشان داد که در دو گروه، مقیاس‌های ارتباط مؤثر زوجین $(F(1, 398) = 157,56, P < 0/001$ ، مهارت شنودی $(F(1, 398) = 325,321, P < 0/001$ ، مهارت کلامی $(F(1, 398) = 298,497, P < 0/001$ ، مهارت بازخورد $(F(1, 398) = 393,952, P < 0/001$ سهم معناداری در تفکیک سطوح متغیر مستقل گروه ایفا کردند. و تاثیر مثبتی در کاهش طلاق عاطفی و بالا بردن ارتباط مؤثر زوجین با هم را دارد.

جدول ۲

نتایج اثرات بین گروهی مقیاس‌های تعارضات زناشویی در عامل گروه

متغیرها	F(df)	P	اندازه اثر
کاهش طلاق عاطفی	۳۴۲,۲۵۴ (۱)	< ۰/۰۰۱	۰,۹۱
ارتباط مؤثر زوجین	۱۵۷,۵۶ (۱)	< ۰/۰۰۱	۰,۷۵
مهارت شنودی	۳۲۵,۳۲۱ (۱)	< ۰/۰۰۱	۰,۸۹
مهارت کلامی	۲۹۸,۴۹۷ (۱)	< ۰/۰۰۱	۰,۹۳
مهارت بازخورد	۳۹۳,۹۵۲ (۱)	< ۰/۰۰۱	۰,۸۷

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش طلاق عاطفی و ارتباط مؤثر در زوجین در حال طلاق در منطقه ۱۱ شهر تهران انجام شد یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میان دو گروه زوجین متقاضی در حال طلاق در سطوح کاهش طلاق عاطفی، ارتباط مؤثر زوجین، مهارت شنودی، مهارت کلامی و مهارت بازخورد تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین باعث کاهش طلاق عاطفی و بالا رفتن ارتباط مؤثر زوجین می‌شود.

نتایج در این پژوهش نشان داد که توافق یا عدم توافق بر تعارضات زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است که نتایج حاصل از این تحقیق با تحقیقات امینی (۱۳۸۷)، بخارایی (۱۳۸۶)، صلاحیان، صادقی، بهرامی و شریفی (۱۳۸۹)، طالب نیری (۱۳۸۶)، قلیلی رنانی (۱۳۸۴) و مکتبی، داوودی و کرد زنگنه (۱۳۸۵) همسویی دارد.

با توجه به مطالب مطرح شده می‌توان اینگونه بیان نمود، زمانی که اعضای خانواده یکدیگر را دوست بدارند، نیازهای عاطفی یکدیگر را به خوبی برآورده کنند، روحیه و احساسات دیگر اعضای خانواده برایشان مهم باشد، یک گوش شنوا برای شنیدن درد و دلها و دغدغه‌های روزمره یکدیگر داشته باشند و با لحن صمیمانه‌ای با یکدیگر صحبت کنند و به طور کلی عشق و محبت (مهارت‌های زندگی) در بین آنان موج زند،

توانایی بیشتری برای حل تعارضات خانواده پیدا می‌کنند و می‌توانند هر یک سهم خود را در ایجاد مشکلات خانواده بپذیرند و به نحو احسن مشکلات و تعارضات را حل و فصل نموده و از ایجاد فاصله بین خود جلوگیری نمایند و در نتیجه ظهور پدیده طلاق عاطفی را به حداقل برسانند.

بنابراین، ارائه برنامه‌هایی که جنبه پیشگیری و مداخله‌ای داشته باشد، نظیر برگزاری کارگاه‌های آموزشی از طرف کارشناسان و متخصصان در زمینه مهارت‌های زندگی به ویژه آگاهی روابط زناشویی می‌تواند زوجین را برای کنار آمدن با مشکلات زندگی و به خصوص در مواقعی که زوجین با هم اختلافات زیادی دارند، آماده کند و مانع از شکل‌گیری طلاق عاطفی در این زوجین شود. همچنین آشنایی با مهارت‌های زندگی در بین زوجین می‌تواند باعث بهبود ارتباط موثر زوجین با هم جهت مهارت‌های سه‌گانه شنودی، کلامی و بازخورد در بین زوجین شود.

منابع

- استیل، ال و کید، وی (۱۳۹۲). *جامعه‌شناسی مهارتی خانواده*. ترجمه: سیدان، فاطمه؛ کمالی، ا. انتشارات دانشگاه الزهراء(س).
 اعزازی، شهلا (۱۳۹۵). *جامعه‌شناسی خانواده*. تهران: روشنگران و مطالعات زنان.
 خدایاری فرد، محمد؛ شهبابی، روح‌الله و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل خانواده پُروهی، ۶۱۱-۱۰۶۲۰.
 ساروخانی، باقر (۱۳۹۵) مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده تهران: انتشارات سروش.
 صفائی راد سوری و وارسته‌فر افسانه (۱۳۹۲). رابطه بین تعارض‌های زناشویی با طلاق عاطفی زنان مراجعه‌کننده به دادگاه‌های شرق تهران سال ۱۳۹۰. *پژوهش اجتماعی*، ۶(۲۰)، ۸۵ - ۱۰۶.
 گاتمن، ج؛ و سیلور، ن (۱۳۹۴). *موقفیت و شکست در ازدواج*. ترجمه‌ی ارمغان جزایری، تهران: نسل‌نوادیش.
 محمدی، زهرا (۱۳۸۳). بررسی آسیب‌های اجتماعی زنان در دهه (۸۰ - ۱۳۷۰). تهران: روابط عمومی شورای فرهنگی اجتماعی زنان
 منجمی زاده، اصغر (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی بین فردی و میزان پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه پیام نور خوراسگان، پایان‌نامه کارشناسی، گروه علوم اجتماعی.
 ناصری، حسین (۱۳۹۴). *راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس)*. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

- Gottman, J. M. (1995). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 6.
 Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*: WW Norton & Company.
 Kleinke, C. L. (1998). *Coping with life challenges (2nd ed)*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.
 Laur, Rober H., & Laur, Jeanette C. (2007). *Marriage & Family: The Quest for Intimacy*, New York: McGraw Hill.
 Scanzoni, John & Scanzoni, Letha Dawson (1988). *Men, Women and Change: a sociology of marriage and family*, New York: McGraw Hill.
 Shelley, M. C., Van der, V., Vivian, K., & Nadia, G. (2009). Cognitive Coping Strategies and stress in Pattern Of Children WITH down syndrome: A Prospective Study. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(4), 295- 306.
 Simmons, S. (1994). Quality of life in community mental health care. *Journal of Nurse Student, England*, 31(2), 679-683.
 Somohano, V. C. (2013). *Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships*. (MA). Humboldt State University.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله