

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش دزدگی زناشویی بانوان

اکرم علی حسینی^{۱*} عبدالله شفیع آبادی^۲ کیانوش هاشمیان^۳^۱ کارشناس ارشد مشاوره (mhm_nasim42@yahoo.com)^۲ عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی^۳ عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا

چکیده

یکی از علل ناکامی زوج‌ها در حل اختلاف زناشویی می‌تواند ناشی از ضعف مهارت آنها در حفظ و پرورش عشق و علاقه‌ی اوایل زندگی‌شان باشد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دزدگی زناشویی بانوان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش، بانوان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده آموزش و پرورش منطقه‌ی ۱۵ تهران بود که مشکلات زناشویی داشتند. حداقل مدرک تحصیلی آن‌ها، سیکل و میانگین سن آن‌ها ۲۵/۰۶ سال بود. از بین بانوانی که به این مرکز مراجعه کرده بودند ۴۶ نفر دزدگی زناشویی داشتند. از بین آن‌ها ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. در هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفت. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه فرسودگی زناشویی بود. طرح پژوهشی پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. متغیر مستقل که آموزش مهارت‌های ارتباطی بود به گروه آزمایش در ده جلسه دو ساعته ارائه شد. پس از اتمام برنامه‌ی آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری t مستقل نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی دزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در بانوان کاهش می‌دهد. بنابراین این آموزش مهارت‌های کلامی و غیر کلامی می‌تواند باعث افزایش همدلی، ایجاد احساس و عاطفه مثبت و بهبود روابط زوجین شود.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، دزدگی زناشویی، خستگی جسمی، عاطفی، روانی.

پژوهش این است که دزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن یعنی خستگی جسمی، عاطفی و روانی، در بانوانی که مهارت‌های ارتباطی را آموزش می‌بینند کاهش می‌یابد.

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری، همه بانوان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده آموزش و پرورش منطقه ۱۵ تهران بود که مشکل زناشویی داشتند و در شش ماهه اول سال ۱۳۸۸ به این مرکز مراجعه کردند و پرسشنامه فرسودگی زناشویی را پاسخ دادند. همچنین حداقل مدرک تحصیلی این بانوان سیکل و میانگین سن آن‌ها ۲۵/۰۶ بود. از نظر اجتماعی و اقتصادی در حد متوسط بودند. از طریق نمونه‌گیری تصادفی، از بین مراکز مشاوره خانواده‌ی آموزش و پرورش تهران، مرکز مشاوره منطقه ۱۵ انتخاب شد. از بین بانوانی که به این مرکز مراجعه کردند ۴۶ نفر نمره دزدگی زناشویی آن‌ها ۴/۳ به بالا بود از بین آن‌ها ۳۰ نفر به روش تصادفی انتخاب شد و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفت. در هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی است و از طرح دو گروهی آزمایش و گواه با انجام پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است.

ابزار

ابزار سنجش این پژوهش پرسشنامه فرسودگی زناشویی (Couple Burnout Measurement) است. این پرسشنامه از ۲۱ واژه که نشان‌دهنده دزدگی زناشویی است تشکیل شده است. پرسش‌نامه به وسیله پاینز در سال ۱۹۹۶ ساخته شده است. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب آلفا سنجیده شده است که ۰/۹۱ است. روایی (CBM) به وسیله‌ی همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است مانند: نظرمثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه‌ی عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه‌ی جنسی آن‌ها (پاینز، ۱۹۹۶). ترجمه شاداب، ۱۳۸۶). در ایران، نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را در مورد ۲۴۰ نمونه، ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که ۰/۸۶ بوده است.

این پرسش‌نامه دارای سه مؤلفه‌ی خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب، از افتادگی جسمی، تهی و خالی شدن و پرازدگی بودن، مستعد بیماری شدن)، خستگی عاطفی (احساس افسردگی، لبریز شدن کاسه صبر، در دام افتادن، مطرود شدن از همسر، ناراحتی، از نظر عاطفی از پا افتادن و خوشحال بودن) و خستگی روانی (احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر، بی‌چیز بودن، گرفتار مشکل شدن، ناامیدی، خوش بین بودن، اضطراب و روز خوبی داشتن) است.

تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی لیکرت پاسخ داده می‌شود. پاسخ دهندگان تعیین می‌کنند که هر یک از این موارد را چند مرتبه در طی سه ماه گذشته در رابطه‌ی زناشویی خود تجربه کرده‌اند. از (۱) به معنای هرگز تا (۷) به معنای همیشه. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر است.

آغاز زندگی زناشویی به رغم وجود جاذبه‌های عاطفی و جنسی‌اش، آغاز تدریجی اختلاف در زمینه‌های مختلف است. ناکامی زوج‌ها در حل اختلاف زناشویی معلول عوامل بی شماری است ولی تجارب کلینیکی در مشاوره زوج‌ها بیانگر این واقعیت است که این ناکامی‌ها در موارد بسیاری از ناپختگی‌ها یا ضعف مهارت زوج‌ها در حفظ و پرورش عشق و علاقه اوایل آشنایی نشأت می‌گیرد (سلطانی، ۱۳۸۰). دزدگی زناشویی نیز که به علت ناکامی در عشق ظاهر می‌شود، وضعیت دردناک جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگی‌شان معنا ببخشد، متأثر می‌سازد. دزدگی هنگامی بروز می‌کند که آنها متوجه می‌شوند علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان، این رابطه به زندگی‌شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده و هرگز هم نخواهد داد (پاینز، ۱۹۹۶). ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). دزدگی نتیجه فرایند فرسایشی است که در آن افراد متعهد و با انگیزه روحیه‌شان را از دست می‌دهند (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). در واقع صمیمیت و عشق در یک رابطه، به تدریج کم رنگ می‌شود و به همراه آن احساس خستگی عمومی نمایان می‌گردد. در خستگی جسمی فرد دلزده هر روز احساس خستگی و فرسودگی می‌کند و وقتی به یاد حرف‌های ناخوشایند و بی‌توجهی‌های همسرش می‌افتد احساس بدی به او دست می‌دهد. اشتباهات همسر را بزرگ می‌بیند و مدام کابوس می‌بیند. در خستگی عاطفی فرد احساس می‌کند که از نظر عاطفی نابود شده است. آزرده، دل‌سرد و ناامید است و احساس می‌کند که در دام افتاده است. در خستگی روانی دزدگی به صورت کاهش خود باوری و منفی‌نگری نسبت به رابطه یا همسر رخ می‌دهد (پاینز، ۱۹۹۶). ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). نظریه رفتاری ارتباطی که آمیزه‌ای از نظریه‌های نظام نگر، شناختی و رفتاری است، تعارض و کشمکش‌های موجود در روابط همسران را نتیجه مهارت‌های ناپسند آنان در برقراری ارتباط و ناتوانی آنان در حل مشکلات تلقی می‌کند. مهارت‌های ارتباطی توانایی‌های اختصاصی‌اند که فرد به آن‌ها نیاز دارد تا بتواند هنگامی که پیام‌هایی را به گونه‌ای نمادین می‌رساند با کفایت عمل کند (برنتساین، ۱۹۸۵). ترجمه پورعابدینی، ۱۳۸۴). برنامه‌های متعددی به آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌پردازند. آموزش ارتباط می‌تواند موجب افزایش بهزیستی روانشناختی، هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده در دراز مدت شود (اوتز، ۲۰۰۶). یالسین (۲۰۰۷) به ۲۸ زوج که از طریق فراخوان روزنامه، برای آموزش مهارت‌های ارتباطی ثبت نام کرده بودند مهارت‌های ارتباطی را آموزش داد، بعد از پایان دوره گروه آزمایش در مقیاس به گروه کنترل سازگاری زناشویی بالاتری را گزارش دادند. کلاین و استافورد (۲۰۰۴) رابطه مهارت‌های ارتباطی و جو روانی - عاطفی خانواده را در ۳۹۶ دانشجوی متأهل بررسی کردند. نتایج بررسی آن‌ها نشان داد بین استفاده از مهارت‌های ارتباطی و احساس خوشبختی زوجین رابطه وجود دارد و زوجین با استفاده از مهارت‌های ارتباطی احساس علاقه و رضایت بیشتری نشان دادند. خوشکام، احمدی و عابدی (۱۳۸۶) در پژوهشی تأثیر آموزش ارتباط را بر روابط زوجین مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که آموزش ارتباط بر ابعاد توجه کردن به همسر، برنامه ریزی برای حل مشکلات و سبک‌های ارتباطی مؤثر است. در بررسی‌های انجام شده در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دزدگی زناشویی پژوهشی صورت نگرفته است. افزایش طلاق و ناراضی‌ت زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای برپاسازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر انجام پژوهشی را در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی و بررسی نقش آن در کاهش دزدگی زناشویی ضروری می‌سازد تا بانوان با آموختن و به کارگرفتن مهارت‌های ارتباطی زندگی خود را بهبود بخشند و رابطه زناشویی آنها همراه با عشق و علاقه ادامه یابد. بنابراین انگاره‌ی اصلی در این

0/93\	0/00	28	7/29	0/66	0/19	خستگی عاطفی
						آزمایش و گواه
						خستگی روانی
/53\	0/00	28	7/74	0/24	/41\	آزمایش و گواه

جهت سنجش میزان تفاوت دلزدگی زناشویی مولفه‌های آن در دو گروه آزمایش و گواه پس از آموزش مهارت‌های ارتباطی، از آزمون پارامتریک t مستقل استفاده شد. از این رو ابتدا نمرات پس از آزمون از پیش آزمون کم شد و سپس تفاوت میانگین‌ها محاسبه گردید. از آنجا که یکی از پیش فرض‌های استفاده از t همگونی واریانس‌ها است، ابتدا از آزمون f لوین برای سنجش همگونی واریانس‌ها استفاده شد. میزان f لوین در جدول نشان دهنده همگونی واریانس‌هاست. میزان t به دست آمده در جدول با سطح معناداری $p < 0/01$ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین‌ها در دو گروه آزمایش و گواه معنادار است. بدین معنی که دلزدگی زناشویی و مولفه‌های آن پس از آموزش مهارت‌های ارتباطی به گونه‌ای معنادار کاهش یافته است.

بحث

این پژوهش به منظور تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی بانوان انجام گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی دلزدگی زناشویی و مولفه‌های آن (خستگی جسمی، عاطفی و روانی) را در بانوان کاهش می‌دهد.

نتایج نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات دلزدگی زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه معنادار است. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش دلزدگی زناشویی بانوان می‌شود. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های حاج ابولزاده (۱۳۸۱) و یالسن (۲۰۰۷) هماهنگ و همسو است. شود. آنها در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، میزان سازگاری، همبستگی زناشویی و ابراز محبت زوجین را افزایش می‌دهد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت بر اساس نظر یه ای الیس (۲۰۰۳) وقتی زن و شوهر از عشق و شیفتگی فاصله می‌گیرند هر حادثه‌ی دل‌سرد کننده ای باعث برچسب زدن منفی به یکدیگر می‌شود. بنابر این نقش ارتباط منطقی در جلوگیری از بروز دلزدگی زناشویی بسیار مؤثر است. آموزش و کاربرد مهارت‌های کلامی و غیرکلامی باعث افزایش همدلی، درک بیشتر همسر، حس همکاری و بهبود روابط زوجین می‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه از نظر خستگی عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنا که آموزش مهارت‌های ارتباطی خستگی عاطفی را در بانوان کاهش داده است. این یافته با پژوهش‌های کلاین و استفورد (۲۰۰۴) و الیور و میلر (۱۹۹۴)، همسو است. کلاین و استفورد نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی بر جو روانی - عاطفی خانواده تأثیر دارد و موجب شده است که زوجین احساس علاقه و رضایت بیشتری نشان دهند. الیور و میلر نیز فرایندهای ارتباطی را شرط لازم برای حل مسئله، رفع اختلاف و توانایی برقراری ارتباط عاطفی مؤثر دانسته‌اند. با آموزش مهارت‌های گوش دادن و ابراز احساسات، حمایت عاطفی در زوجین ایجاد می‌شود. توانایی در شنیدن سخنان همسر و توجه به آن باعث می‌شود که بتوان همسر را به لحاظ عاطفی و عقلی درک کرد.

نتایج همچنین نشان می‌دهد بین گروه آزمایش و گروه گواه از نظر خستگی روانی تفاوت معناداری وجود دارد به این معنا که آموزش مهارت‌های ارتباطی خستگی روانی را در بانوان کاهش می‌دهد. این یافته با پژوهش مه‌دی‌پان (۱۳۷۶) همسو است. او در پژوهش خود نشان داده است که آموزش ارتباط می‌تواند در بهبود سلامت روانی زوجین مؤثر باشد. عشق، احترام و حمایت نسبت به همسر باعث می‌شود که احساس و عاطفه مثبت به وجود آید. برانگیختگی عواطف مثبت موجب می‌شود همسران روی جنبه‌های مثبت یکدیگر و رابطه شان تمرکز کنند، درباره همسر خود احساس خشم نکنند، در زندگی پرنرزی و نسبت به آن خوشبین باشند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین بانوانی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دیده‌اند و بانوانی که آموزش ندیده‌اند تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی، خستگی جسمی را در بانوان کاهش می‌دهد. زمانی که افراد احساس می‌کنند مورد توجه، ارزش و محبت قرار گرفته‌اند سلامت شان در برابر اضطراب‌های زندگی حفظ می‌شود. بنابراین آموزش و کاربرد مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب رشد حالات صداقت، عشق غیر انحصارطلبانه و همدلی شود به رابطه ی زناشویی عمق، ریشه و دوام بخشد.

محدودیت جامعه آماری مانعی را در تعمیم یافته‌ها بوجود آورده است. همچنین چون آزمون به صورت پیش آزمون و پس آزمون انجام شده است، احتمال اینکه عوامل مداخله گری چون گذشت زمان، عوامل انگیزشی پاسخ دهندگان و وضعیت جسمانی آن‌ها در پاسخ دادن به آزمون تأثیر داشته باشد وجود دارد. بنابر این پیشنهاد می‌شود جامعه وسیع تری انتخاب شود تا امکان تعمیم نتایج میسر گردد. برای بررسی اثر پایایی مهارت آموزی بی گیری نیز انجام شود. همچنین اگر در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی، همسران با هم شرکت کنند وصول به نتیجه

تعیین نمره دلزدگی: مرحله اول، امتیازهایی که به موارد ۲۱ و ۲۰ و ۱۹ و ۱۸ داده شده است با هم جمع می‌شود. مرحله دوم: امتیازهایی که به شماره‌های ۳ و ۶ و ۱۹ و ۲۰ داده شده است با هم جمع می‌شوند. مرحله سوم: امتیاز مرحله دوم از عدد ۳۲ کم می‌شود. مرحله چهارم، امتیاز مرحله اول با مرحله سوم جمع می‌شود. مرحله پنجم، عدد مرحله چهارم بر عدد ۲۱ بخش می‌شود. عدد ۴ به بالا نشان‌دهنده دلزدگی است.

شیوه اجرای آزمایش

آموزش مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی در مرکز مشاوره آموزش و پرورش منطقه ۱۵ تهران در ۱۰ جلسه ۲ ساعته و به صورت گروهی به ۱۵ نفر از بانوانی که دلزدگی زناشویی داشتند و در گروه آزمایش قرار گرفتند داده شد. در پایان دوره آموزشی از افراد هر دو گروه (گواه و آزمایش) به طور همزمان در همان مرکز پس آزمون پرسشنامه فرسودگی زناشویی گرفته شد.

برنامه‌ای که در جلسات آموزش داده شد عبارتند از: جلسه اول، معارفه، تعیین اصول و اهداف، تعریف مهارت‌های ارتباطی و دلزدگی زناشویی. جلسه دوم: تأثیر و نقش باورهای غیر منطقی و نامقول در ارتباط، اصلاح شناخت و ایجاد باورهای صحیح. جلسه سوم: مهارت‌های حرف زدن، جلسه چهارم: اهمیت گوش دادن، چرا خوب گوش نمی‌کنیم، موانع گوش دادن مؤثر. جلسه پنجم: شیوه‌های مختلف گوش کردن، مهارت‌های گوش دادن پویا. جلسه ششم: آگاهی از نیازها و احساسات خود و همسر، آموزش ابراز احساسات. جلسه هفتم: آموزش مهارت‌های غیر کلامی، چگونگی نشستن، وضع اندام، استفاده از دست‌ها، لمس کردن، لحن صدا، حالت چهره، هماهنگی رفتار کلامی و غیر کلامی. جلسه هشتم و نهم: انتخاب سبک‌ها ی ارتباطی، راه‌های حرف زدن و گوش دادن. جلسه دهم: مرور اجمالی بر موضوعات قبلی و تجربیات اعضای گروه. انجام پس آزمون از هر دو گروه گواه و آزمایش.

نتایج

جدول ۱

آمار توصیفی مربوط به نمرات دلزدگی زناشویی، خستگی جسمی، عاطفی و روانی در دو گروه

میانگین	انحراف استاندارد		
4/24	0/2	پیش آزمون	دلزدگی زناشویی گروه
2/93	0/2	پس آزمون	آزمایش
4/25	0/19	پیش آزمون	دلزدگی زناشویی گروه
4/26	0/28	پس آزمون	گواه
9/61	3/35	پیش آزمون	خستگی جسمی گروه
0/73\	/94\	پس آزمون	آزمایش
8/86\	2/53	پیش آزمون	خستگی جسمی گروه
9/21	2/27	پس آزمون	گواه
23/46	2/58	پیش آزمون	خستگی عاطفی گروه
2/26\	3/76	پس آزمون	آزمایش
23/53	3/11	پیش آزمون	خستگی عاطفی گروه
23/26	2/45	پس آزمون	گواه
29/13	2/61	پیش آزمون	خستگی روانی
7\	4/56	پس آزمون	گروه آزمایش
30/26	/66\	پیش آزمون	خستگی روانی
29/66	2/38	پس آزمون	گروه گواه

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین نمره‌های دلزدگی زناشویی و مولفه‌های آن در گروه گواه، در پیش آزمون و پس آزمون تغییر چندانی نیافته است ولی در گروه آزمایش، میانگین نمره‌ها، در پس آزمون کمتر از پیش آزمون است.

جدول ۲

آزمون T مستقل برای سنجش معناداری تفاوت دلزدگی زناشویی، خستگی جسمی، عاطفی و روانی در دو گروه

F لوین	سطح معناداری	T	درجه آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین دو گروه
/22\	0/27	0/46\	28	0/00	دلزدگی زناشویی
/37\	0/25	6/18	28	0/00	آزمایش و گواه
					خستگی جسمی
					آزمایش و گواه

سریعتر خواهد بود. بهتر است در مراکز مشاوره برای بهبود روابط زوجین، از برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی استفاده شود.

منابع

- برنشتاین، فیلیپ، اچ، برنشتاین، ماری، تی (۱۹۸۵). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی*. ترجمه حسن پورعابدینی نائینی و غلامرضامنشی (۱۳۸۴) تهران: رشد.
- پایزه، آیالامالاج (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رؤیایی به دلزدگی تبدیل نشود*. ترجمه فاطمه شاداب (۱۳۸۱)، تهران: ققنوس.
- حاج ابول زاده، نسرین (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بارویکرد شناختی رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی زوجین، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.
- خوشکام، سمیرا، احمدی، سیداحمد، عابدی، محمدرضا (۱۳۸۶). *تأثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهراصفهان*. فصلنامه انجمن مشاوره ایران، جلد ۶، شماره ۲۴، صفحه ۱۲۵-۱۲۳.
- سلطانی، فتوت (۱۳۸۰). *توصیه‌هایی برای تقویت عشق و صمیمیت در میان همسران*. نشریه پیوند.
- مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین*. پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روان پزشکی تهران.
- Ellis , A (2003) *The nature of disturbed marital interaction*. Journal of Rational-Emotive & Cognitive – Behavior Therapy. 21(3/4).147-153.
- Kline, S.L. & Stafford, L (2004). A comprised of interaction rules and interaction frequency in relationship to marital quality. Communication Report. 17: 11-26.
- Oliver,G. J.& Miller, S (1994). *Couple Communication*. Journal of Psychology And Christianity . 13: 151-157.
- Owens,B (2006).*Strengthening marriage through marriage enrichment program*. <http://www.forever families.net>
- Peterson , Gayle (1996). *Communication and problem solving*. Ask DrGayle.com
- Pines, A.M & Nunes , S.R (2003). *The relationship Between Career and Couple burnout*. implications For Career and Couple Counseling. Journal of Employment Counseling.June. 1 2003. 140n 2 P50-64.
- Yalcin, M.B (2007). *Effects of a Couple Communication program on marital adjustment*. Journal of American Board of Family Medicine. Jan-feb. 20: 36-44