

آموزش تحلیل تبدالی در کاهش مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی در دانشجویان زن دانشگاه فرهنگیان

مریم خسروانی شایان^{***}، کیانوش زهراکار^۲

^۱ دانشجوی دکتری، دانشگاه آزاداسلامی واحد کرمانشاه

^۲ عضو هیئت علمی، دانشگاه خوارزمی تهران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر آموزش تحلیل تبدالی بر کاهش مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی دانشجویان زن معلم بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان زن متأهل مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های فرهنگیان شهر دزفول در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود که حداقل مدت سه سال از ازدواج آن‌ها گذشته و دارای فرزند بوده و داوطلب شرکت در پژوهش حاضر بودند. تعداد ۳۰ زن به روش نمونه‌گیری تصادفی و در دسترس انتخاب شد که با پرسشنامه فرسودگی زناشویی مشخص شده بود دچار فرسودگی زناشویی شده‌اند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزشی تحلیل تبدالی شرکت کرد. یافته‌ها حاکی از اثر آموزش مبتنی بر تحلیل تبدالی بر کاهش تمامی مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی دانشجویان زن بوده است. در نتیجه آموزش تحلیل تبدالی با افزایش توانمندی افراد، منجر به بهبود کیفیت ازدواج و در نتیجه کاهش علائم فرسودگی زناشویی می‌گردد.

کلید واژه‌ها: آموزش تحلیل تبدالی؛ فرسودگی زناشویی؛ فرسودگی عاطفی

مقدمه

ازدواج یکی از قدیمی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضا کننده و رشد دهنده شخصیت آدمی بوده است (موسوی و همکاران، ۱۳۸۶). آنچه از خود ازدواج مهم تر به شمار می آید ادامه و نگهداری یک ازدواج موفق است که کار دشوار است (السون و همکاران، ۱۹۹۹؛ ترجمه بحیرایی و فتحی، ۱۳۸۸). هماهنگی و علائق مشترکی که در ابتدا دو فرد را بسوی هم می کشاند، در طی سالیان برای نگه داشتن آنها کنار یکدیگر کافی نیستند. همیشه بدون استثناء مشکلاتی پیش می آید که زوج ها باید بر آنها غلبه کنند. زمانی که تنش های اجتناب ناپذیر زندگی به شکل اختلاف نظرها و ناامیدی ها از راه می‌رسند، ریسمان رابطه‌ی عاطفی زوجین نخ نما و پوسیده می شود (بلوم، ۱۹۴۶؛ ترجمه دقیق نیا، ۱۳۹۱). هنگامی که رابطه ی صمیمانه متوقف می شود، انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می شود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات را پدید می آورد (بولتون، ۱۹۹۶؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۳). در واقع عشق و صمیمیت بتدریج خاموش می‌شود و به همراه خود فرسودگی می‌آورد. فرسودگی زناشویی یک وضعیت خستگی جسمی، روانی و عاطفی است که وقتی بین انتظارات و واقعیت مطابقت وجود ندارد اتفاق می افتد. فرسودگی سه بعد جسمی، عاطفی و روانی دارد و هر کدام نشانه هایی دارد مثلاً فرسودگی جسمانی بوسیله ی خستگی، کسالت، ضعف، سردرد مزمن، دردهای شکمی و از دست دادن اشتها و پر خوری نشان داده می شود. فرسودگی عاطفی بوسیله ی دلخوری، عدم تمایل برای حل مشکلات، ناامیدی، غم و اندوه، احساس بی معنایی، افسردگی، تنهایی، فقدان انگیزه، احساس به دام افتادن، بی ارزشی، اختلال عاطفی و حتی افکار خودکشی شناخته می شود (آزویتا و کروکیت، ۱۹۹۵). علائم فرسودگی روانی شامل کاهش در اعتماد به نفس، نظرمندی در مورد همسر، ناامیدی نسبت به همسر، نارضایتی و عدم عشق نسبت به خود (پاینز، ۲۰۰۲). در این میان نقش نحوه ی برقراری ارتباط و لزوم آموزش آن به زوجین را نمی‌توان نادیده گرفت؛ چرا که ارتباط زناشویی می تواند دست مایه ی شادی یا منبع بزرگ رنج و تالم باشد (یانگ و یانگ، ۱۹۹۸؛ به نقل از عطاری، ۱۳۸۹).

یکی از رویکردهایی که به نقش ارتباط در تعاملات بین فردی توجه ویژه دارد و در امور بالینی، درمانی و مخصوصاً ارتباطات میان فردی کاربرد دارد؛ نظریه ی تحلیل تبدالی است که یک روش بسیار متداول در درمان است و نوشته های زیادی درباره ی آن در دست می باشد (تودور ۲۰۰۲؛ به نقل از سخاوت و عطاری، ۱۳۸۹). هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تحلیل تبدالی در کاهش مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی دانشجویان زن معلم بود. آموزش تحلیل تبدالی شیوه‌ای است که فرد را در تجزیه و تحلیل و درک رفتار خویش، و همچنین در کسب آگاهی و قبول مسئولیت، با توجه به آنچه که در زمان حال اتفاق می افتد، یاری می‌دهد. این رویکرد شامل مؤلفه‌هایی است: حالات من، تبادل ها، پیش نویس زندگی، وضعیت های زندگی، نوازش ها و بازی ها (کسیسی و تاسوکاک، ۲۰۰۹). تحقیق های زیادی اثربخشی رویکرد تحلیل تبدالی بر کیفیت روابط زناشویی را اثبات می کنند؛ بعنوان مثال می توان از اسپرچر و میتس (۲۰۰۲) نام برد که در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مهارتهای برقراری ارتباط، تعیین کننده ی اصلی روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات، ناشی از ارتباط غیر موثر است که نتیجه ی آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن خواسته های زن و شوهر در زندگی زناشویی است. همچنین مارچند و هوک (۲۰۰۰) از یک برنامه ی پیشگیری و پر بار سازی رابطه برای کمک به زوجها در کسب مهارت ها و نگرش های مرتبط با موفقیت زناشویی استفاده کردند که نتایج در گروه آزمایش بیانگر ارتباط منفی و پر خاشگری فیزیکی کمتر و ارتباطات مثبت بیشتر را در مقایسه با زوج های گروه مقایسه نشان داد (عطاری و همکاران، ۱۳۸۸).

به نظر می رسد آنچه ضرورت این تحقیق را نشان می‌دهد این است که مداخله ی بهنگام یا پیشگیری در بروز فرسودگی زناشویی و کلاً هر نوع آسیبی به روابط زناشویی می‌تواند در بهبود یا غنای این رابطه کمک کننده باشد و مانع افزایش پیامدهای یک رابطه‌ی آشفته بر زوجین و فرزندانشان و به تبع جامعه گردد. با توجه به مطالب عنوان شده سوال در پژوهش حاضر این است: آیا آموزش روش تحلیل تبدالی می‌تواند موجب کاهش فرسودگی زناشویی زنان شود؟

* e-mail: foadkhosrowshahi@gmail.com

روش

شرکت کنندگان

این پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی انجام شد و در آن از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعه‌ی آماری این تحقیق، شامل تمامی دانشجویان زن متأهل و دارای فرزند مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان شهر دزفول در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، در دسترس بود. بدین صورت که برای انتخاب نمونه، پس از گرفتن مجوز لازم برای حضور در دانشگاه‌های فرهنگیان شهر دزفول؛ از بین چهار مرکز آموزش عالی فرهنگیان، دو مرکزی که معلمان زن در آن مشغول به تحصیل بودند، انتخاب شد. همچنین باید حداقل سه سال از ازدواج افراد نمونه گذشته بود. محل اجرای پژوهش مرکز آموزش عالی خدیجه کبری (س) بود.

ابزار

پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینر/۱۹۹۶): این مقیاس شامل ۲۱ سؤال و سه خرده‌مقیاس فرسودگی عاطفی، فرسودگی روانی و فرسودگی جسمی است. ارزیابی ضریب اعتبار این مقیاس نشان می‌دهد که دارای همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی این آزمون به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت مانند نظر مثبت درباره ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه‌ی جنسی آنها به تأیید رسیده است. ضریب اعتبار آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره سه ماهه بود. ضریب آلفای اندازه‌گیری شده بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود. در ایران نیز، نویدی (۱۳۸۴)، ضریب اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ در مورد ۲۴۰ نمونه، ۰/۸۶ گزارش کرده است (نیازپور، ۱۳۸۸).

شیوه‌ی اجرا

از طریق حضور پژوهشگر در کلاس‌ها و توضیح موضوع پژوهش و کلاس‌های آموزشی، از میان داوطلبانی که ثبت نام کردند و با پر کردن پرسشنامه مشخص شد چهار فرسودگی زناشویی بودند، ۳۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی تصادفی نیمی از آنها در گروه آزمایش و نیمی دیگر در گروه گواه گرفتند. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه‌ی ۲ ساعته (هفته‌ای یکبار) شرکت کرد. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. برای تحلیل داده‌های این تحقیق از نرم افزار SPSS استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات با توجه به وجود متغیر مستقل طبقه‌ای دو سطحی (گروه مداخله و کنترل)، چند متغیر وابسته پیوسته (فرسودگی عاطفی، فرسودگی جسمی و فرسودگی روانی) و همچنین متغیر هم‌تغییر (نمرات پیش‌آزمون) از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شده است.

خلاصه جلسات آموزشی به شرح زیر بود:

۱] جلسه اول: آشنایی اعضا، بیان اهداف، بیان لزوم حضور مستمر در جلسات و ایجاد رابطه‌ی همکاری، ذکر قوانین و بیان روند کار جلسات، پاسخگویی به سوالات، اجرای پیش‌آزمون.

۲] جلسه دوم: توضیح مفهوم فرسودگی زناشویی، بیان علت‌پیدایش و عوامل مؤثر در تشدید آن، معرفی روش تحلیل تبادلی، ارائه تعریف ارتباط و اجزای آن و بیان نقش مؤثر بودن آن در رابطه با دیگران (با تمرکز بر رابطه‌ی زوجین) به همراه مثال‌هایی از زندگی زناشویی، انجام تمرین کلاسی به منظور پی بردن به لزوم درک یکسان از معانی واژه‌ها در ارتباط بین فردی.

۳] جلسه سوم: توضیح مفاهیم سه بخش شخصیت «والد»، «بالغ»، «کودک» و اقسام آنها با انجام تمرین کلاسی به همراه مثال‌های فراوان، کمک به شناخت «حالت‌های من» در خود و دیگران با ارائه سرنخ‌هایی از سه بخش شخصیت در کلام لحن و زبان بدن. ارائه تکلیف در قالب جدولی به منظور شناسایی سرنخ‌های کلامی، لحن و زبان بدن در هر یک از بخش‌های شخصیت خود.

۴] جلسه چهارم: مرور مباحث جلسه قبل، پیگیری تکلیف داده شده، بیان مفهوم تعادل و تناسب در ارتباط، توضیح انواع تبادل مکمل و متقاطع به همراه مثال‌هایی از زندگی اعضا، بیان مفهوم بازی‌ها، ارائه تکلیف درمورد اینکه افراد بیشتر در کدام «حالت‌من» خود تعادل دارند.

۵] جلسه پنجم: مرور مباحث جلسه قبل، پیگیری تکلیف داده شده، بیان انواع پس‌رانهای والد به منظور جلوگیری از شکل‌گیری روابط متقاطع، بیان مفهوم مقابله به عنوان یکی از روش‌های رفع تضاد.

۶] جلسه ششم: مرور مباحث جلسه قبل، بیان چهار وضعیت زندگی، ارائه مفهوم نوازش و انواع آن، توضیح منابع نوازش، ارائه تکلیف در مورد خودارزیابی اعضا، پیرامون برخورداری از منابع نوازش درونی بیرونی.

۷] جلسه هفتم: مرور مباحث جلسه قبل، پیگیری تکلیف داده شده، بیان سه شرط نوازش، توصیف مفهوم بالغ ماندن، بیان ابزارهای بالغ ماندن، ارائه تصویری از رابطه‌ی سالم و ویژگی‌های آن، توضیح چگونگی دستیابی به یک رابطه‌ی موفق در ارتباط با دیگران.

۸] جلسه هشتم: جمع‌بندی مباحث جلسات قبل، نظرسنجی و بیان دیدگاه‌های افراد نسبت به جلسات آموزشی برگزار شده، بنا به درخواست اعضا کتاب‌هایی جهت برقراری ارتباط مؤثر در زندگی زناشویی معرفی شد. اجرای پس‌آزمون.

نتایج

در این بخش یافته‌های پژوهش در قالب دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی ارائه می‌شود. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌های آماری گروه نمونه از جمله میانگین و انحراف معیار بیان شده‌اند. در بخش آمار استنباطی به بررسی فرضیات پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) پرداخته شده است. میانگین سنی گروه

آموزش تحلیل تبدالی در کاهش مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی در دانشجویان زن دانشگاه فرهنگیان

آزمایش و گروه کنترل به ترتیب ۳۷/۲۶ و ۳۸/۲۶ می باشد. یافته های توصیفی مربوط به نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای وابسته گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ آمده است. همانطور که ملاحظه می گردد میانگین تمامی مولفه ها در پس آزمون گروه آزمایش کمتر از پیش آزمون می باشد.

جدول ۱

یافته های توصیفی نمرات پیش آزمون - پس آزمون فرسودگی زناشویی گروه آزمایش و کنترل (N = ۱۵ در هر گروه)

گروه	متغیر	نوبت آزمون	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	فرسودگی عاطفی	پیش آزمون	۳۱/۸۶	۵/۷۵
		پس آزمون	۲۴/۶۰	۴/۴۸
	فرسودگی روانی	پیش آزمون	۳۳/۲۶	۶/۵۸
		پس آزمون	۲۶/۶۶	۷/۹۵۲
	فرسودگی جسمی	پیش آزمون	۲۹/۴۰	۳/۷۱۸
		پس آزمون	۲۴/۲۶	۴/۳۹۹
گروه کنترل	فرسودگی عاطفی	پیش آزمون	۲۹/۱۳	۴/۹۵۵
		پس آزمون	۲۸/۵۳	۵/۲۶۲
	فرسودگی روانی	پیش آزمون	۳۰/۵۳	۳/۸۳۳
		پس آزمون	۳۵/۸۶	۸/۲۸۸
	فرسودگی جسمی	پیش آزمون	۲۷/۳۳	۳/۷۳۵
		پس آزمون	۲۸/۱۳	۳/۳۹۸

به منظور بررسی تاثیر آموزش تحلیل تبدالی بر کاهش مؤلفه های فرسودگی زناشویی، با توجه به وجود متغیر مستقل طبقه ای دو سطحی (گروه مداخله و کنترل)، چند متغیر وابسته پیوسته (فرسودگی عاطفی، فرسودگی جسمی و فرسودگی روانی) و همچنین متغیر هم تغییر (نمرات پیش آزمون) از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید. نتایج آزمون لامبدای ویلکز با مقدار ۰/۴۷ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ نشان داد بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیری در بین گروه ها بررسی شد (جدول ۲).

جدول ۲

تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا روی ابعاد فرسودگی زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل پس از تعدیل نمرات پیش آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	میزان تاثیر
فرسودگی عاطفی	۱۴۳/۶۲۵	۱	۱۴۳/۶۲۵	۸/۲۰۳	۰/۰۰۸	۰/۲۴۷
فرسودگی جسمانی	۱۷۴/۵۵۰	۱	۱۷۴/۵۵۰	۱۳/۷۰۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵۴
فرسودگی روانی	۷۴۵/۵۸۵	۱	۷۴۵/۵۸۵	۱۲/۶۰۲	۰/۰۰۲	۰/۳۳۵

همانطور که در جدول شماره ۳ دیده می شود میانگین مؤلفه های فرسودگی زناشویی (فرسودگی عاطفی، فرسودگی جسمی و فرسودگی روانی) در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. این جدول نشان می دهد با حذف تاثیر نمرات پیش آزمون بین میانگین تعدیل شده فرسودگی عاطفی، فرسودگی جسمی و فرسودگی روانی بر حسب گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس این یافته ها می توان گفت آموزش تحلیل تبدالی در پس آزمون باعث کاهش نمرات فرسودگی عاطفی، فرسودگی جسمی و فرسودگی روانی شده است.

بحث

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی شیوه ی تحلیل تبدالی بر کاهش فرسودگی زناشویی دانشجویان زن بود که تحلیل نتایج، اثربخش بودن این رویکرد را در تمامی ابعاد فرسودگی زناشویی (فرسودگی جسمانی، فرسودگی عاطفی، فرسودگی روانی) نشان می دهد و این حاکی از مؤثر بودن متغیر مستقل در گروهی که آموزش را دریافت کرده بودند نسبت به گروه کنترل است.

اثربخشی این رویکرد را می توان در حوزه های مختلف زناشویی ببینیم. صادقی و همکاران (۲۰۱۱) در بررسی اثربخشی نظریه تبدالی بر الگوهای ارتباطی زوجین به این نتیجه رسیدند که این رویکرد بر بهبود مؤلفه های الگوی ارتباطی زوجین (ارتباط سازنده - متقابل، ارتباط توقع - کناره گیری و ارتباط اجتنابی - متقابل) مؤثر بود. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش یوسف سجادی (۱۳۹۰) و دانش (۱۳۸۵) نیز هماهنگی دارد. لورنس (۲۰۰۷)، در تحقیقی که با هدف بررسی تأثیر آموزش مفاهیم تبدالی به دانشجویان داروسازی در رابطه با بهبود رابطه با بیماران بود، به این نتیجه رسید که آگاهی و بکارگیری مفاهیم تبدالی در برقراری ارتباط مؤثر با بیماران موفق بوده است. مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که زوج هایی که آموزش مهارت های ارتباط مؤثر را دیده بودند در مقایسه با گروه کنترل سطوح پایین تری از ارتباط منفی و سطوح بالاتری از مهارت های ارتباطی مثبت را نشان دادند. دپاول (۲۰۰۶)، در تحقیق خود دریافت که خانواده هایی که الگوی ارتباطی مناسبی دارند توانایی کنترل و مهار فشارهای روحی و روانی بطور مؤثر دارند.

در تبیین یافته‌ها می‌توان اینگونه استدلال کرد که از آنجا اعتقاد تحلیل تبادلی به این است که ما صرف نظر از آنچه در گذشته برایمان اتفاق افتاده درقبال آینده مان مسئولیم و می‌توانیم الگوهایی که در زندگیمان احساس می‌کنیم به درد نمی‌خورد یا پربار نیست؛ تغییر دهیم؛ درک تحلیل تبادلی می‌تواند به افراد در فهم بهتر خود و همچنین در دیدن بهتر اینکه چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؛ کمک کند (سولومن، ۲۰۰۳). همچنین از آنجا که هدف از تحلیل تبادلی استقلال است و به عنوان آگاهی، خودانگیزگی و ظرفیت برای صمیمیت تعریف شده است و در جریان دستیابی به آن، افراد در نتیجه توانمندسازی خودشان و اصلاح جریان زندگیشان، ظرفیت ایجاد تصمیمات جدید را دارند (کری، ۲۰۰۹)؛ لذا به کمک آموزش مفاهیم این رویکرد می‌توان به زوجین کمک کرد که درک بهتری از روابط خود پیدا کنند و بتوانند با غنا بخشیدن به آن مانع بروز فرسودگی در روابط خود شوند. آموزه‌های تحلیل تبادلی با افزایش توانمندی زوجه در مهارت‌های ارتباطی و ایجاد نیات و انگیزه‌های مثبت نسبت به یکدیگر، بهبود مهارت‌های حل مساله، مهارت مندی هیجانی، اصلاح عملکردهای شناختی و افزایش خودافشاسازی، صمیمیت و در عین حال افزایش تفرّد و تحقق خویشتن، کمک به افراد برای رسیدن به استقلال، خود پیروزی، رهاشدن از الگوهای ناکارآمد و مخرب برای برقراری ارتباط نظیر بازی‌ها، ترک عدم مسئولیت پذیری و یا ناامیدی ناشی از پیش نویس‌های ناکارآمد، ایجاد امید و حسن نیت به خود، دیگری و دنیا، با انتخاب وضعیت سالم زندگی در طی یک فرآیند اصلاح درون فردی - میان فردی، می‌تواند منجر به بهبود کیفیت ازدواج گردد (مشهدی فراهانی و همکاران، ۱۳۸۹) و در نتیجه کاهش فرسودگی زناشویی را بدنبال داشته باشد. با توجه نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد با آموزش این رویکرد در قالب برگزاری دوره‌های ارتقای رابطه‌ی زناشویی در راستای کاهش احتمال بروز فرسودگی زناشویی در زوجین در معرض فرسودگی، اقدام شود.

منابع

- بلوم، لیندا و بلوم، چارلی (۲). ۱۰۱ نکته که ای کاش پیش از ازدواج می‌دانستم. ترجمه‌ی مهناز دقیق نیا (۱۳۹۱). تهران: لیدا.
- بولتون، رابرت (۱۹۹۶). *روان شناسی روابط انسانی*. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۳). تهران: رشد.
- پایز، آیلا مالاچ (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رؤیایی مان به دلزدگی نینجامد. ترجمه‌ی فاطمه شاداب (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- دانش، علی (۱۳۸۵). تأثیر روش تحلیل محاوره‌ای در سازگاری زناشویی زوجهای ناسازگار. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- سختوت، سعیده و عطاری، یوسفعلی (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی آموزش رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر بهبود روابط مادر- فرزند در پسران مقطع راهنمایی شهر دزفول. یافته‌های نو در روانشناسی، ۴۰، ۴۰-۴۴.
- السون، دیوید. اچ؛ جان، دفرین و السون، ایمی. کی (۱۹۹۹). مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد. ترجمه‌ی احمدرضا بحیرایی و نادر فتحی (۱۳۸۸). تهران: روانشناسی و هنر.
- عطاری، یوسفعلی؛ حسین پور، محمد و راهنورد، سیما (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه‌ی ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. اندیشه و رفتار، ۱۴، ۲۶-۳۳.
- مشهدی فراهانی، ملکه؛ افروز، غلامعلی و احدی، حسن (۱۳۸۹). گروه درمانی تحلیلی تبادلی بر رضامندی زناشویی. اندیشه و رفتار، ۱۵، ۵۶-۶۳.
- موسوی، سید اسماعیل؛ نوابی نژاد، شکوه و عاطف وحید، محمد کاظم (۱۳۸۶). تأثیر روابط قبل از ازدواج بر تعارضات زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۲۲، ۲۸-۳۳.
- نویدی، فاطمه (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی. پایان‌نامه‌ی منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- نیازپور، جعفر (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین فرسودگی شغلی با دلزدگی زناشویی در پرستاران. پایان‌نامه‌ی منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی.
- یوسف سجادی، شقایق (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره به شیوه تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین هر دو شاغل. پایان‌نامه‌ی منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی.
- Azvit, K. A. (1995). Burnout in couples. *Journal of Family Therapy*, 5, 27-35.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 8, 2-17.
- Depaul, N. (2006). Healthy family functioning relationship advice & relationship tips. *Journal of Council for Relationships*, 215, 380-670.
- James, M., & Savary, L. (1977). *A New Self: self therapy with transactional analysis*. Boston: Addison- Wesley Longman.
- Keçeci, A., & Tasocak, G. (2009). Nurse faculty members' ego states: Transactional analysis approach. *Journal of Nurse Education Today*, 29, 746-752
- Lawrence, L. (2007). Appling transactional analysis and personality assessment to improve patient counseling and communication skills. *Journal of Pharmaceutical Education*, 71(4), 1-2.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-71.
- Pines, A. M. (2002). Teacher burnout :a psychodynamic existential perspective. *Teachers and teaching: Theory and Practice*, 8, 120-140.

- Sadeghy, M., Hezardastan, F., Ahmadi, A., Bahrami, F., Etemadi, O., & Fatehizade, M. (2011). The Effect of Training through Transactional Analysis Approach on Couples' Communication Patterns. *Journal of World Applied Science*, 12, 8-X.
- Solomon, C. (2003). *Transactional Analysis Theory: the Basics*. ?, 33 (1), 15-22.