



Effectiveness of Existential Group Therapy on Interpersonal Communication of Elderly People in Nursing Homes

Amir Azhdari¹, Asie Moradi² *, Jahangir Karami³

1- MA of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

3- Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

Citation: Azhdari, A., Moradi, A., & Karami, J. (2018). Effectiveness of existential group therapy on interpersonal communication of elderly people in nursing homes. *Clinical Psychology Achievements*, 4(2), 1-8.

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of existential group therapy on the interpersonal communication of the elderly in a quasi-experimental design with a pre-test and post-test and a control group. The population of this research included all the elderly people of Kermanshah city, and one center was randomly selected from among the three existing centers (Mehrgan Day Rehabilitation Center for the Elderly). Among them, 20 elderly people were selected as research samples; 10 were randomly assigned to the experimental group, and 10 were randomly assigned to the control group. The experimental group received one intervention session per week (2 hours per session) for 8 weeks, and the control group did not receive any intervention. The participants of both groups were assessed in the pre-test and post-test. The data were analyzed using the statistical method of covariance analysis. The results showed that existential therapy improved interpersonal relationships ($P < 0.001$). As a result, it is recommended to use existential group therapy for the elderly who have weak interpersonal relationships.

Keywords: Existential group therapy, interpersonal relationships, elderly

* Corresponding Author: Asie Moradi

E-mail: asie.moradi@razi.ac.ir



اثربخشی گروه درمانی وجودی بر روابط بین‌فردی سالمندان مراکز روزانه‌ی سرای سالمندان

امیر اژدری^۱، آسیه مرادی^{۲*}، جهانگیر کرمی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران
- ۲- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران
- ۳- دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی گروه درمانی وجودی بر روابط بین‌فردی سالمندان در یک طرح شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل صورت گرفت. جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه سالمندان شهر کرمانشاه بود که از میان سه مرکز موجود یک مرکز به‌صورت تصادفی انتخاب شد (مرکز توانبخشی روزانه سالمندان مهرگان). ۲۰ سالمند این مرکز به‌صورت داوطلب انتخاب گردیدند و به‌صورت تصادفی ۱۰ نفر در گروه آزمایش و ۱۰ نفر به‌صورت تصادفی در گروه کنترل اختصاص یافتند. گروه آزمایش هفته‌ای یک جلسه (هر جلسه ۲ ساعت) به‌مدت ۸ هفته مورد مداخله گروه درمانی وجودی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. شرکت‌کنندگان هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که درمان وجودی باعث بهبودی روابط بین‌فردی شده است ($P < 0/001$). در نتیجه توصیه می‌شود از گروه درمانی وجودی در مورد سالمندانی که از روابط بین‌فردی ضعیفی برخوردارند، استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: گروه‌درمانی وجودی، روابط بین‌فردی، سالمندان

مقدمه

براساس گزارش جمعیت سالمندی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵، در بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۳۰ میزان رشد جمعیت افراد بالای ۶۰ سال در جهان ۶۵ درصد افزایش خواهد داشت و به رقمی نزدیک به نهمصد و یک میلیون نفر تا یک میلیارد و چهارصد میلیون نفر خواهد رسید. این رقم تا سال ۲۰۵۰ به رقمی دو برابر یعنی نزدیک به دو میلیارد و صد میلیون نفر خواهد رسید. شمار ۱۲۵ میلیون سالمند بالای ۸۰ سال تا سال ۲۰۱۵ نیز به رقمی بالغ بر ۴۳۴ میلیون نفر در سال ۲۰۵۰ خواهد رسید. براساس گزارش نام‌برده، ۶۶ درصد از این جمعیت در کشورهای در حال توسعه خواهند بود و ۴۲ درصد از آنان را مردان سالخورده تشکیل خواهند داد (Orbach, 2010). در حال حاضر ۹/۳ درصد از جمعیت ایران یعنی ۷ میلیون و ۴۵۰ هزار نفر را سالمندان بالای ۶۰ سال تشکیل می‌دهند که انتظار می‌رود در کمتر از سه دهه آینده به ۳۰ درصد برسد (مرکز آمار ایران ۱۳۹۵). سالمندی دوره حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. درحالی‌که با افزایش روزافزون سالمندان مشکلات آن‌ها نیز بیشتر می‌شود، آگاهی و شناخت نیازهای واقعی این قشر آسیب‌پذیر، برنامه‌ریزان را در جهت انجام مداخلات مؤثر یاری خواهد نمود (شریفی‌راد و همکاران، ۱۳۸۹).

یکی از این نیازها مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده است (رحمانیان، ۱۳۸۸). از آغاز خلقت، انسان‌ها با هم ارتباط داشته و برقراری ارتباط برای بشر امری حیاتی و اساسی به‌شمار می‌آید زیرا تنها وسیله‌ای است که انسان به‌وسیله آن نیازهای طبیعی خویش را برطرف کرده و به حیات خود ادامه می‌دهد (نصیریانی و همکاران، ۱۳۸۹). ارتباط فرآیندی تبادلی، هدفمند، چندبعدی، برگشت‌ناپذیر و احتمالاً اجتناب‌ناپذیر است. یکی از اشتراکات تعاریف ارتباط این است که همگی ارتباط را فرآیند ارسال و دریافت پیام می‌دانند ارتباطات مجموعه‌ای از مهارت‌هاست، اما مهم‌ترین آن‌ها درک نقطه نظرات طرف مقابل و تفهیم نقطه نظرات خویش است (اطهر و عنبری اکمل، ۱۳۸۸). از هر دیدگاهی که بخواهیم جامعه بشری را مورد مطالعه قرار دهیم، چه بخواهیم تاریخچه تکاملی گسترده انسان را مطالعه کنیم یا رشد یک فرد را در نظر بگیریم، ملزم هستیم نوع انسان را در بطن ارتباطات بین‌فردی (Interpersonal Communication) او بررسی کنیم. درواقع نیاز انسان به احساس تعلق انگیزه‌های بانفوذ، قدرتمند و بسیار اساسی است. بدون ارتباطات بین‌فردی متقابل، مثبت و عمیق نه بقای انسان میسر است و نه بقای گونه (یالوم و لشچ؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). افرادی که بنا به دلایلی قادر به ایجاد رابطه قابل قبول نیستند، اغلب دچار اضطراب، احساس بی‌هویتی و انزوای روزافزون می‌شوند. به‌همین دلیل برای دور ماندن از رنج و تنهایی و آثار زیانبار آن مجبور به برقراری روابط انسانی با دیگران هستند. روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر منبع اعتماد، راحتی و آسایش هر کدام از ماست. حمایت اجتماعی در واقع پیوندهای اجتماعی میان افراد است که باعث ایجاد امنیت، آرامش، اهمیت و احترام در افراد می‌شود (کری، ۱۳۹۰). اختلال در روابط بین‌فردی باعث بروز نشانه‌های اختلال روانی می‌شود. وظیفه‌ی روان‌درمانی کمک به درمان‌جوست تا یاد بگیرد چگونه روابط بین‌فردی رضایت‌بخش و بدون انحراف با دیگران ایجاد کند. همین که انحرافات بین‌فردی درمان‌جو کاهش یافت، توانایی او در شکل دادن به روابط باارزش هم افزایش می‌یابد، اضطراب اجتماعی کم می‌شود؛ عزت‌نفس افزایش می‌یابد. تغییر در رفتار جز اصلی گروه‌درمانی مؤثر است (یالوم و لشچ؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). از آنجایی‌که مشکلات روانی افراد اساساً ناشی از روابط بین‌فردی آن‌هاست، به این معنا که در ارتباط با دیگران این مشکلات بروز می‌کند، لذا درمان آن‌ها نیز در همان زمان باید صورت گیرد (عبدخدایی و همکاران، ۱۳۸۷). بنابراین گروه بهترین فرصت را در اختیار افراد قرار می‌دهد تا ارتباطات خود را ابتدا در داخل گروه و سپس در جهان خارج اصلاح نمایند (یالوم و لشچ؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). وجودگرایی شکلی از درمان است که هدفش بالا بردن خودشناسی مراجعان و اجازه دادن به آن‌ها برای این‌که خالق زندگی خود باشند است. رویکرد

وجودی برداشت جبرگرایانه از طبیعت انسان را رد می‌کند و بر آزادی انسان در انتخاب آنچه برای ساختن شرایطشان دارند تأکید می‌کند. یکی از اهداف اصلی مشارکت در درمان وجودی برای مراجعان، تماس حاصل کردن با خود واقعی آنها و انتخاب آگاهانه کردن مطابق با خود واقعی و خواسته‌هایشان، همچنین اجازه ندادن به افراد و یا وقایع برای تعیین کردن رفتارهایشان است (Fernando, 2007). درمان وجودی به‌عنوان یک رویکرد پویا با پرداختن به چهار نگرانی اساسی که ریشه در وجود انسان دارند یعنی مرگ، آزادی، تنهایی، و پوچی بر آزادی فرد در انتخاب نوع زندگی و چگونگی آن تأکید دارد. این رویکرد بیش از سایر دیدگاه‌ها، به بررسی آگاهی انسان از خود و توانایی فرد در نگرستن به مآورای مشکلات خویش و مشکلات وجودی انسان می‌پردازد و معتقد است انسان با دارا بودن توانمندی و قابلیت‌های وجودی بسیار قادر است شادمانه و سالم زندگی کند (نظری و ضرغامی، ۱۳۸۸). بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی گروه درمانی وجودی بر روابط بین فردی سالمندان مراکز روزانه‌ی سرای سالمندان صورت گرفت.

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی سالمندانی که در مراکز روزانه سرای سالمندان شهرستان کرمانشاه نگهداری می‌شوند، بود. نمونه‌گیری به روش تصادفی انجام شد، به این شکل که ابتدا با مراجعه به سازمان بهزیستی کرمانشاه جهت اخذ مجوز از بین سه مرکز روزانه نگهداری سالمندان، مرکز روزانه مهرگان به‌صورت تصادفی انتخاب شد، سپس پرسش‌نامه‌ی مربوط به روابط بین فردی در میان سالمندان مرکز توزیع شد. پس از نمره‌گذاری و تجزیه و تحلیل‌های اولیه بین کسانی که براساس پرسش‌نامه واجد ملاک‌های لازم بودند (۴۳ نفر براساس خط برش پرسش‌نامه) مصاحبه تشخیصی که براساس شرایط ورود و خروج از پژوهش بود، انجام گرفت و درنهایت از میان افراد واجد شرایط ۲۰ نفر به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به‌شیوه‌ی جایگزینی تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۰ نفر) گمارده شدند. حجم نمونه با توجه به میانگین نمونه‌های پژوهش‌های مشابه پیشین تعیین شد. ملاک‌های ورود جهت شرکت در پژوهش برای سالمندان حداقل سن ۶۰ سال، داشتن حداقل تحصیلات سیکل، نداشتن بیماری لاعلاج، نداشتن بیماری‌های شناختی (به‌وسیله‌ی پرسش‌نامه معاینه مختصر وضعیت شناختی سنجیده شد)، اقامت در مرکز نگهداری سالمندان حداقل به مدت ۶ ماه و داشتن رضایت از حضور در پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل بیش از ۳ جلسه غیبت در گروه، مبتلا شدن شخص در حین گروه درمانی به یک بیماری لاعلاج، سابقه قبلی شرکت در گروه درمانی وجودی، شرکت همزمان در جلسات روان‌درمانی دیگر، عدم تمایل به ادامه همکاری.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی کوئین دام: این پرسش‌نامه توسط کوئین دام در سال ۲۰۰۴ برای سنجش مهارت‌های ارتباطی در بزرگسالان ابداع شده است که ۳۴ سؤال پنج گزینه‌ای دارد و حداقل و حداکثر نمره‌ی این ابزار بین ۳۴ تا ۱۷۰ می‌باشد. گزینه‌های هر سؤال به‌صورت تقریباً هرگز، بندرت، گاهی اوقات، نسبتاً همیشه و اکثر اوقات است که به‌ترتیب نمرات از یک تا پنج را به خود اختصاص می‌دهند. سؤالات ۲، ۴ و ۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حسین چاری و فداکار (۱۳۹۰) ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف این پرسش‌نامه را ۰/۶۹ و ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند.

خلاصه پروتکل گروه درمانی وجودی یالوم و لشیج؛ ترجمه، یاسایی (۱۳۸۹)

جلسه اول	شامل آشنایی با فرآیند گروه درمانی، آشنایی با قواعد و هنجارها، ایجاد زمینه برای همبستگی گروه و ارتباط اعضا، اصل رازداری و محرمانه بودن، تبیین شکل‌گیری مشکلات براساس رویکرد تحلیل وجودی، تبیین گروه درمانی تحلیل وجودی، معارفه اعضا، معرفی قواعد و هنجارهای گروه و بررسی نگرانی‌ها و نظرات اعضا نسبت به مسایل مطرح شده بود.
جلسه دوم	شامل ایجاد ارتباط و همبستگی گروهی به‌وسیله ترغیب اعضا به بیان احساسات و افکار، آموزش اعضا در مورد همدلی و بازخورد دادن، افزایش خودآگاهی، حضور در زمان حال از طریق تمرکز بر اینجا و اکنون و افزایش مشارکت اعضا در گروه.
جلسه سوم	شامل تعمیق بخشیدن به خودآگاهی از طریق افزایش آگاهی با تمرکز بر سه نوع شیوه بودن، تحلیل وجودی باز بودن و ابراز وجود، افزایش جرأت ابراز وجود و باز بودن از طریق تشویق اعضا به بیان احساسات و افکار شخصی، افزایش تحمل اعضا نسبت به یکدیگر به‌وسیله ترغیب اعضا به بیان واکنش‌ها در برابر باز بودن سایرین.
جلسه چهارم	آشنایی با مفاهیم روان‌شناختی آزادی و انتخاب، آگاهی از جایگاه پیامدهای آزادی و انتخاب، تحلیل وجودی مفاهیم آزادی و انتخاب، تبیین رابطه آزادی و انتخاب در روابط انسانی، ترغیب اعضا به تصمیم‌گیری‌های جدید.
جلسه پنجم	آشنایی با مفهوم مسئولیت‌پذیری، افزایش حس مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و دیگران، درک رابطه فرار از آزادی و انتخاب با ناتوانی در مسئولیت‌پذیری، تحلیل وجودی مفهوم مسئولیت‌پذیری، تبیین نقش مسئولیت‌پذیری در رشد شخصی و رشد روابط انسانی، ترغیب اعضا به گفتگو در مورد تصمیم‌گیری‌های جدید و پذیرش مسئولیت انتخاب.
جلسه ششم	تجربه اصالت خود در برقراری رابطه با دیگران از طریق ترغیب به بازخورد دادن اعضا نسبت به تجارب یکدیگر در مورد روابط عمیق با دیگران، درک و پذیرش تنهایی و مرگ به‌عنوان واقعیت‌های غیرقابل اجتناب، درک اهمیت واقعیت مرگ برای پربار شدن زندگی، تحلیل وجودی مرگ به‌عنوان مکمل زندگی، گفتگوی اعضا درباره نگرش و احساس درباره مرگ.
جلسه هفتم	درک معنا و هدف زندگی از طریق تحلیل وجودی هدفمندی و معناجویی در زندگی، کشف معنای پنهان و آشکار زندگی اعضا، گفتگوی اعضا درباره اهداف گذشته و یافتن معنای پنهان، متعهد شدن به هدفی خاص در زندگی آینده.
جلسه هشتم	یکپارچه‌سازی و تبیین هماهنگ مطالب جلسات قبل، تبیین گروه درمانی به‌عنوان آغاز ارتباطی جدید و سالم با دیگران، تبیین چالش‌های آینده اعضا در نتیجه تغییرات رفتاری-روان‌شناختی، بیان احساسات و نگرش‌های اعضا درباره تجربه گروه درمانی، مرتبط کردن تجربه‌های گروه با تجربه‌های بعدی زندگی، پایان دادن به فرآیند گروه.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیر روابط بین‌فردی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها	متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	روابط بین‌فردی	۹۲/۹	۳/۶۳۵	۹۹/۶	۶/۳۸
گروه گواه	روابط بین‌فردی	۹۳/۶	۵/۰۶	۹۴/۳	۵/۲۵

جدول ۲. نتایج آزمون همگنی واریانس لون متغیر روابط بین‌فردی

متغیر	آماره	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
روابط بین‌فردی	۱/۵۲	۱	۱۸	۰/۲۳۲

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نتایج آزمون لون نشان می‌دهد سطح معنی‌داری متغیر روابط بین‌فردی بالاتر از ۰/۰۵ به‌دست آمده است، در نتیجه فرض برابری واریانس‌ها برقرار است و می‌توان از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر روابط بین فردی پس از کنترل پیش‌آزمون

متغیر	مجموعه مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره	سطح p	مجذورات
پیش‌آزمون	۴۳۰/۵۴	۱	۴۳۰/۵۴	۳۹/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۷
گروه	۱۸۳/۳۷	۱	۱۸۳/۳۷	۱۶/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۹
خطا	۱۸۳/۹۵	۱۷	۱۰/۸۲	-	-	-

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقدار F به دست آمده در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار است؛ بنابراین روش درمان وجودی باعث بهبود در روابط بین فردی شرکت‌کننده‌های سالمند گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی گروه درمانی وجودی بر روابط بین فردی سالمندان انجام گرفت. این پژوهش با نتایج پژوهش‌های (Fisher (2005)، James (2005)، Kanaly et al. (2003)، Kanaly et al. (2003)، (2002) Lantz & Gregoire، امانی و همکاران (۱۳۹۵)، رادمان‌منش و همکاران (۱۳۹۵)، فریبرز و فرامرزی (۱۳۹۳) و نداف شرق و همکاران (۱۳۹۳) همسو بود. مفهوم روابط بین فردی در گروه درمانی اهمیتی اساسی دارد و شالوده‌ی کل رهیافت در گروه درمانی را تشکیل می‌دهد. شیوه‌ی رفتار بین فردی هر عضوی سرانجام در تبادلاتش در گروه آشکار می‌شود. بعضی از شیوه‌های رفتاری منجر به اصطکاک بین فردی می‌شود که در همان اوایل گروه درمانی خود را نشان می‌دهد. افرادی که برای مثال، خشمگین، کینه‌توز، سخت‌گیر و کناره‌گیرند یا زیاد دلبری می‌کنند در همان چند جلسه‌ی اول در روابط بین فردی دچار بی‌حرکی می‌شوند. الگوهای اجتماعی ناسازگارانه‌ی آن‌ها سریعاً توجه گروه را جلب می‌کند. بعضی دیگر مدتی طول می‌کشد تا مشکلات خود را در موقعیت اینجا و اکنون گروه نمایان کنند. این شامل درمان‌جویانی می‌شود که ممکن است به همان اندازه یا بیشتر دچار مشکل باشند اما مشکلات بین فردی آن‌ها پنهان است مثل افرادی که به آرامی از دیگران سوءاستفاده می‌کنند، آن‌هایی که تا اندازه‌ای صمیمی می‌شوند و بعد می‌ترسند و کنار می‌کشند و یا ادای صمیمی شدن را در می‌آورند، ولی در موقعیت سلطه‌گر و شاک‌ی خود را حفظ می‌کنند. کار اولیه‌ی گروه معمولاً کنار آمدن با اعضای است که آسیب‌شناسی آنان در رفتار بین فردی بسیار آشکار است. بعضی از شیوه‌های رفتار بین فردی با یک تبادل صرف کاملاً آشکار می‌شود. بعضی در یک جلسه‌ی گروه آشکار می‌شود و در بعضی دیگر در طول چند جلسه مشاهده می‌توان به آن پی برد. رشد و توانایی شناسایی رفتار بین فردی ناسازگارانه همان‌گونه که در نمونه‌ی کوچک اجتماعی گروه کوچک مشاهده می‌شود یکی از تکالیف اصلی برنامه‌ی آموزشی برای گروه درمانگران محسوب می‌شود (یالوم و لشیج؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). مهارت‌های هیجانی مورد تأکید در گروه درمانی وجودی شامل توانایی تشخیص دادن و بیان کردن هیجانات از طریق تأثیر بر صمیمیت، سلامت افراد را تقویت و سبب بهبود ارتباط می‌شود (Goleman, 2006) و از سوی دیگر مجموعه‌ای از قابلیت‌های عاطفی مانند همدلی کردن، خوب گوش دادن، قضاوت نکردن و آرام شدن و آرام کردن طرف مقابل، می‌تواند منجر به بهبود ارتباط و حل‌وفصل کارآمد اختلافات شود (Cordova et al., 2005). شناخت و بیان احساسات واقعی و توجه و شنیدن احساسات دیگران که در این رویکرد مورد تأکید است از ویژگی‌های الگوهای ارتباطی سازنده است از این‌رو این درمان بر بهبود روابط بین فردی سالمندان مؤثر واقع شد.

منابع

- اطهر، معین و عنبری اکمل، کبری. (۱۳۸۸). ارتباط پژشک و بیمار. *نشریه دانشور پزشکی*، ۱۷ (۸۵)، ۷۱-۸۰.
- امانی، احمد، یوسفی، ناصر و فنایی، الهام. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان وجودی به‌شیوه‌ی گروهی بر تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی دانشجویان دختر مرحله عقد. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۶ (۲)، ۳۱-۱۶.
- حسین چاری، مسعود و فداکار، محمدمهدی. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی براساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان. *نشریه دانشور رفتار*، ۱۲ (۱۵)، ۳۲-۲۱.
- رادمان‌منش، ریحانه، سرداری‌پور، مهران و مسچی، فرحناز. (۱۳۹۵). *اثربخشی گروه درمانی وجودی بر افزایش عمق رابطه بین‌فردی*. سومین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران، تهران.
- عبدخدایی، محمد سعید، سیف، علی‌اکبر، کریمی، یوسف و بیابان‌گرد، اسماعیل. (۱۳۸۷). تدوین و هنجاریابی مقیاس انگیزش تحصیلی و بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مطالعه بر افزایش انگیزش. *نشریه مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، ۹ (۱)، ۲۰-۵.
- شریفی‌راد، غلامرضا، رضائیان، محسن، جزینی، اکرم و اعتمادی، زینت‌السادات. (۱۳۸۹). آگاهی، نگرش و عملکرد استادان در خصوص مهارت‌های ارتباطی مؤثر در آموزش. *مجله علمی پژوهشی تحقیقات نظام سلامت*، ۶ (۲)، ۰-۰.
- فریبرزی، الهام و فرامرزی، رضا. (۱۳۹۳). اثربخشی تکنیک خاطره‌پردازی گروهی بر کاهش افسردگی، اضطراب و بهبود روابط بین‌فردی در سالمندان ساکن سرای سالمندان. *پژوهش‌نامه تربیتی*، ۱۰ (۴۱)، ۱۱۸-۱۰۹.
- کری، جerald. (۲۰۰۵). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۰). تهران: نشر ارسباران.
- یالوم، اروین. (۱۳۹۰). *نظریه و عمل در روان‌درمانی گروهی*. ترجمه بهرام‌علی قنبری هاشم‌آبادی. مشهد: انتشارات نشر.
- یالوم، اروین و لشیج، مولین. (۱۳۸۹). *روان‌درمانی گروهی، مباحث نظری و کاربردی*. ترجمه مهشید یاسایی. (۱۳۸۹). تهران: دانژه.
- نداف شرق، هدی، قنبری هاشم‌آبادی، بهرام‌علی و آقامحمدیان شعرفاف، حمیدرضا. (۱۳۹۳). *مقایسه اثربخشی دو شیوه گروه درمانی وجودی و گروه درمانی شناختی-رفتاری بر ارتقاء کیفیت روابط بین‌فردی*. سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران.
- نصیریانی، خدیجه، اسلامی، محمدحسن، دهقانی، علی و دهقانی، حمیده. (۱۳۸۹). بررسی رضایت بیمار از نحوه ارتباط کادر درمانی در بخش اورژانس بیمارستان شهید صدوقی یزد. *مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، ۱۵ (۲)، ۳۳-۲۳.
- نظری، علی محمد و ضرغامی، سجاد. (۱۳۸۸). *روان‌درمانی وجودی: درمان فردی و گروهی*. تهران: پازینه.

مرکز آمار ایران (۱۳۹۵). بر گرفته از سایت. <https://www.amar.org.ir>

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.

- Fernando, D. M. (2007). Existential theory and solution-focused strategies: Integration and application. *Journal of Mental Health Counseling, 29*(3), 226-241.
- Fisher, G. (2005). Existential psychotherapy with adult survivors of sexual abuse. *Journal of Humanistic Psychology, 45*(1), 10-40.
- Goleman, D. (2006). Emotional intelligence. Bantam.
- James, C. (2005). Group psychotherapy and existential concerns: An interview with Irvin Yalom. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 35*(2), 185-197.
- Kanaly, M. S., Thomas, B., & Slater, E. D. (2003). What dreams may come: an existential journey with Hieronymus Bosch. *The Arts in Psychotherapy, 30*, 35-42.
- Lantz, J., & Gregoire, T. (2002). Existential psychotherapy with Vietnam veteran couples: A twenty-five year report. *Journal of Contemporary Family Therapy, 22*(1), 19-37.
- Orbach A. (2010). Counseling with older people. (3th edition ed). Tehran: Jungle.