

اثر بخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری بر معیارهای ارتباطی

غیر واقعی و صمیمیت زناشویی زنان

محسن بابایی گرمخانی^{۱*}، یاسر مدنی^۲، مسعود غلامعلی لواسانی^۳

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی اثر بخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری بر معیارهای ارتباطی غیر واقعی و صمیمیت زناشویی زنان انجام گرفته است. روش این پژوهش نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و جایگزینی تصادفی استفاده شد. جامعه پژوهش را تمامی زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده بهزیستی شهرستان هرسین تشکیل دادند که پس از اعلام عمومی برگزاری دوره ۳۰ نفر از افراد واجد شرایط انتخاب شدند که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل به شیوه تصادفی ساده جایگزین شدند و از هر دو گروه پیش آزمون (مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون و پرسشنامه معیارهای ارتباطی ویژه بوکام و همکاران) به عمل آمد و گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش گروهی شناختی رفتاری قرار گرفت و سپس با آزمون‌های مذکور پس آزمون به عمل آمد. یافته‌ها حاکی از تفاوت معنادار میانگین دو گروه (آزمایش و کنترل) در پس آزمون و تأثیر آموزش شناختی رفتاری در کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی و همچنین افزایش صمیمیت زناشویی زنان بود. نتایج نشان داد که کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی از طریق آموزش مؤلفه‌های رویکرد شناختی رفتاری موجب افزایش صمیمیت زناشویی زنان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش شناختی رفتاری، معیارهای ارتباطی غیر واقعی، صمیمیت زناشویی، زنان

^۱ - دانشجوی دکترا رشته مشاوره دانشگاه خوارزمی

^۲ - دکترای تخصصی تربیت مشاور دانشگاه تهران

^۳ - دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی دانشگاه تهران

* - نویسنده مسوول مقاله: babay.mohsen@yahoo.com

مقدمه

ازدواج و رابطه زناشویی منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان است. در طول چند دهه گذشته این سؤال که چگونه ازدواج شکل می‌گیرد و کدام عوامل بر موفقیت و یا شکست آن مؤثر است، تبدیل به یکی از دغدغه‌های پژوهشی روانشناسان گشته است (Gottman & Lvenson, 2000). زوج درمانگران از زمان‌های دور بر اهمیت عوامل شناختی در شکل‌گیری و ادامه روابط ناکارآمد تاکید داشته‌اند و مداخله در این حوزه و تشکیل دوباره شناخت‌های ارتباطی سالم مورد توافق و نظر اکثر آنان است (Fincham & Beach, 1999). همان‌طور که در رویکرد عقلانی عاطفی آلیس نیز تاکید می‌شود افراد ممکن است معیارهایی سرسختانه و یا غیر منطقی درباره روابط صمیمانه بسازند که روابط صمیمانه در زندگی واقعی نتواند با آن هماهنگ شود و منجر به نارضایتی آنان از روابط شود (Baucom et al, 1989). آن‌ها پنج نوع از عوامل شناختی مؤثر بر روابط را روشن کرده‌اند که در واکنش‌های رفتاری و عاطفی زوج به یکدیگر تأثیر گذارند و عبارت‌اند از: ۱) ادراکات انتخابی؛^۱ که مربوط به بخش‌های خاصی از رویدادهای ارتباطی است که هر کدام از زوجین به آن آگاهی دارد. ۲) اسنادهای منفی؛^۲ یا استنباط‌هایی منفی که هر کدام از زوجین در باره علت رویدادهای مثبت و یا منفی روابطشان دارد. ۳) انتظارات منفی؛^۳ یا پیش‌بینی‌ها در مورد اینکه رویدادهای بد خاصی در روابط به وقوع خواهد پیوست. ۴) فرضیات غیرمنطقی؛^۴ که شامل باورهای بنیادی یا طرح‌واره‌هایی خیالی در مورد خصوصیتی است که افراد و روابط در کل، و یاروابع خاص هر فرد دارند. ۵) معیارهای غیر واقعی؛^۵ که شامل اعتقادات و یا طرح‌واره‌هایی خود محورانه در باب ویژگی‌هایی است که روابط صمیمانه و یا طرف مقابل در روابط صمیمانه باید داشته باشد.

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که این پنج حوزه شناختی سطح رضایت زناشویی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به عنوان نشانه‌ای برای ارزیابی اینکه کدام زوج بصورت مثبت و یا منفی با یکدیگر ارتباط دارند به کار می‌رود (Epstein, et al, 2005; Epstein, Barazandeh, et al, 2006; Noller et al, 1997; Fincham,., & Beach, 1999; Epstein, & Baucom, 2002).

معیارهای ارتباطی چند حوزه را شامل می‌شوند: ۱. مرزها؛^۶ (میزان باهم بودن با همسر و یا خودمختاری از او). ۲. سرمایه‌گذاری بیانی^۱ (زمان و انرژی که همسر برای خوشحال کردن طرف

¹. Selective perceptions

². Negative attributions

³. Negative expectancies

⁴. Unreasonable assumptions

⁵. Unrealistic standards

⁶. Boundaries

مقابل خود می‌گذارد) ۳. سرمایه‌گذاری عملی^۲ (زمان و انرژی که همسر به خاطر منافع رابطه خود با همسرش برای انجام کارهای خاص اختصاص می‌دهد) ۴. قدرت/ کنترل^۳ (اینکه چقدر همسران باید تصمیم‌گیری را با دیگری به اشتراک گذاشته و اینکه کدام یک از آن‌ها می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌ها تسلط داشته باشد). واندرر و اسپنواپند (Wunderer, & Schneewind, 2008) معتقدند در واقع مشکل از جایی آغاز می‌شود که معیارهای یکی از طرفین تحقق نمی‌یابد یا اینکه غیرواقع‌بینانه و سخت و بی‌انعطاف است. در این میان زن‌ها با دقت بیش‌تری روابط خود را تحت نظارت دارند و این باعث می‌شود آن‌ها بیش‌تر از ناهماهنگی‌های موجود میان معیارهای خود و آنچه در واقعیت تعاملاتشان وجود دارد آگاه شوند و این کیفیت رفتار و سلامت زندگی زناشویی آن‌ها را متأثر می‌کند. هم‌چنین شواهد تجربی کافی مبنی بر این عقیده وجود دارد که هنگامی روابط افراد در واقعیت و آنچه ایده آل آن‌ها است با هم همخوانی نداشته باشد به نارضایتی آن‌ها از روابط صمیمانه می‌انجامد (Vangelisti & Daly, 1997). معیارهای ارتباطی می‌توانند به الگوهای تعاملی منفی سه‌گانه شامل: مقابله به مثل^۴، تقاضا-کناره‌گیری^۵ (پیگیری یکی و فرار دیگری) و اجتناب-کناره‌گیری^۶ هر دو نفر منجر گردد (Epstein & Baucom, 2002). بوکام و همکاران (Baucom et al, 1996) دریافتند اگر چه وجود معیارهای ارتباطی متفاوت در زوج می‌تواند به واسطه مهارت‌های حل تعارض، مشکلی را در رضایت زناشویی آن‌ها ایجاد نکند، اما هر چقدر که این استانداردها متفاوت‌تر باشند بیش‌تر امکان دارد که زوجین مضطرب‌گشته و به طریقی منفی با یکدیگر تعامل کنند. در بسیاری از مطالعات نیز این مسئله روشن شده که مردانی که از خشونت استفاده می‌کنند، به دنبال بازگرداندن قدرت از دست رفته خود در روابطند و احساس می‌کنند که توسط همسرشان کنترل می‌شوند و ماهیت این کنترل همان قرار دادن همسر در چارچوب معیارهای ارتباطی توسط همسر دیگری است، که به اختلافات زناشویی دامن می‌زند (Margolin et al, 1988; 1990, Ehrensaft et al, 1999; Straus, M.A., & Gelles

توانایی برقراری رابطه صمیمانه با دیگران یکی از عوامل مهم و کلیدی در سلامت روانی افراد بزرگسال بشمار می‌رود. یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایت و صمیمیتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (Karney B.R. & Bardbury, 1997). صمیمیت به عنوان یک فرآیند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است، واز نگرانی‌های عمده مشاوران است. در

1. Expressive investment

2. Instrumental investment

3. power / control

4. Retaliation

5. Demand - withdrawing

6. Avoidance - withdrawing

واقع نیاز به صمیمیت یک نیاز پیشرفته جهانی و بیولوژیکی در تمامی انسان‌هاست و به نزدیکی، تشابه و یک رابطه عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر اشاره دارد و مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی، به کار می‌رود و نیز فقدان آن عامل طیف وسیعی از اختلافات زناشویی است (Bagarozzi, 2001). مشکلات صمیمیت و رضایت زناشویی از آنجایی آغاز می‌شود که هرکدام از زوجین از میزان برآورده شدن اعتقادات و معیارهایی که در باره همسر و رابطه زناشویی خوب دارند، ناراضی باشند (Hamamci, 2005).

برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری یکی از معروف‌ترین و جدیدترین رویکردهای کمک به زوجین می‌باشد، به خصوص به دلیل کوتاه مدت بودن و تمرکز آموزشی که آن را به رویکردی کارا و جذاب برای شرکت کنندگان تبدیل می‌کند، و تاکید اصلی آن بر نحوه پردازش شناختی احساسات منفی توسط هرکدام از زوجین است که آینده رابطه آن‌ها را پیش بینی می‌کند (Markman, 2006). یکی از فرضیات مهم رویکرد شناختی رفتاری این است که واکنش‌های عاطفی و رفتاری هرکدام از زوجین متأثر از خطاهای پردازش اطلاعاتی است که ناشی از ارزیابی‌های شناختی بی ساختار و مخرب می‌باشد، لذا یکی از وظایف اصلی زوج درمانگران شناختی رفتاری کمک به زوجین برای تبدیل شدن به مشاهده گرانی فعال و ایجاد توانایی ارزیابی افکار اتوماتیک و معیارها و فرضیات ثابت روابط خود می‌باشد، در واقع این درمانگران معتقدند یکی از بهترین روش‌ها برای تغییر رفتارها و عواطف منفی، تغییر نحوه پردازش اطلاعات و شناخت‌هاست (Epstein & Baucom, 2002). اپستین و همکاران (Epstein et al, 1982) به نقش تصحیح کننده تکنیک‌های بازسازی شناختی مبتنی بر رویکرد بک^۱ در تغییر باورهای غیر واقعی و اسنادها و انتظارات غیرمنطقی و بر بکارگیری مداخله رفتاری در کنار مداخله شناختی به عنوان عامل تسریع کننده بهبود روابط صمیمانه تاکید دارند.

در ادبیات شناختی رفتاری، تحقیقات زیادی وجود دارد که به بررسی فاکتورهای شناختی و الگوهای مخرب ارتباطی زناشویی وابسته به رضایت و سازگاری زناشویی پرداخته‌اند (Stackert, & Moller & Van Zyl, 1991; Bursik, 2003) مولر و راب و نورتجی (Moller, Rabe & Nortje, 2001) با اجرای تحقیق بر روی ۱۷ فرد دارای مشکل زناشویی و ۲۰ فرد فاقد مشکل زناشویی دریافتند افراد دارای مشکل زناشویی در چهار حوزه مهم دخیل در تعارض زناشویی شامل: قدرت/ کنترل، مرز، سرمایه گذاری بیانی و سرمایه گذاری عملی در رابطه زناشویی خود افکار غیر منطقی بیش-تری را نسبت به افراد فاقد مشکل زناشویی نشان دادند و برعکس افراد فاقد مشکل زناشویی افکار

^۱. Beck

منطقی‌تر و منعطف‌تری را نسبت به افراد دارای مشکل زناشویی در این چهار حوزه از خود نشان دادند. هم‌چنین برازنده و همکاران (Barazandeh, et al, 2006) در یک مطالعه که بر روی ۱۰۰ زوج معلم در مشهد اجرا کردند نشان دادند که معیارهای چندگانه ارتباطی غیر واقعی و هم‌چنین رضایت از برآورده شدن آن‌ها با سازگاری زناشویی دارای ارتباط مثبت است. هم‌چنین مطالعه کاهن و سایرین (Kohn & Sayers, 2005) نیز نشان داد که معیارهای ارتباطی بالا و شدید در زوجینی که مشکلی نداشتند و از برآوردن معیارها راضی بودند با رضایت زناشویی رابطه مثبت داشت و این معیارها در زوجین متعارض با رضایت پایینی از زندگی زناشویی همراه بود.

باباپور، نظری ورشیدزاده (Babapor, nazari, Rashid zadeh, 2011)، به بررسی اثر بخشی درمان شناختی رفتاری بر صمیمیت و رضایت زناشویی پرداختند و در نهایت نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری به صورت گروهی صمیمیت و رضایت زناشویی شرکت کنندگان گروه آزمایش را به طور معناداری افزایش داد. هم‌چنین تحقیقات یونسی و همکاران (Yunesi et al, 2003) و فرقانی (Forghani, 2001) نشان داد آموزش شناختی رفتاری در کاهش توقعات غیرواقع بینانه و افزایش رضایت زناشویی مؤثر است. در ایران نیز افزایش بی رویه نرخ طلاق و جدایی در کشور ناشی از عوارض اختلافات زناشویی و کمبود مهارت‌های ارتباطی و عقاید و معیارهای غیرمنطقی و هم‌چنین مشاهده اختلافات اساسی زناشویی مراجعان بر سر قدرت، مرزهای زناشویی و ابراز بیانی و اعمال ارتباطی در جلسات مشاوره فردی در جامعه تحقیق ما را برآن داشت تا با اجرای این تحقیق سهمی را در روشن سازی تأثیر معیارهای ارتباطی غیر واقعی در صمیمیت زناشویی زنان داشته باشیم.

بدین سان مسئله این تحقیق این است که آیا آموزش گروهی شناختی رفتاری بر معیارهای ارتباطی غیر واقعی و صمیمیت زناشویی زنان موثر است یا خیر؟ در واقع این تحقیق به دنبال بررسی فرض‌های زیر است:

۱. آموزش شناختی رفتاری موجب کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی زنان می‌شود.
۲. آموزش شناختی رفتاری موجب افزایش صمیمیت زناشویی زنان می‌شود.

روش

طرح این تحقیق از نوع نیمه آزمایشی و روش پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جایگزینی تصادفی به روش تصادفی ساده است و شیوه گردآوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه خودسنجی و تجزیه تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره در نرم افزار spss20 انجام گرفت. جامعه آماری تمامی افراد مراجعه کننده پس از اعلام عمومی برگزاری دوره آموزشی در شهرستان هرسین در سال ۹۲ بود که پس از ثبت نام ۵۳ نفر (۴۸ زن و ۵ مرد) نمونه مردان به دلیل عدم مکفی بودن در مقایسه با گروه زنان از پژوهش حذف گردید و از میان

جامعه زنان از میان افراد واجد شرایط (داشتن حداقل سواد دیپلم به دلیل آموزشی و فراگیر محوری دوره و گذشت حداقل یکسال از مدت ازدواج به سبب تأثیر معیارهای ارتباطی در رابطه زناشویی بعد از گذشت مدتی از زندگی مشترک) ۳۰ نفر انتخاب شدند که به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل قرار داده شدند. و گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شناختی رفتاری (دو روز در هفته) قرار گرفت. در طی این دوره گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. در ادامه خلاصه جلسات آموزشی برای گروه آزمایش در جدول ۱ می‌آید.

جدول ۱: پروتکل آموزشی شناختی رفتاری

جلسه اول:	اهداف: آشنایی با اعضای گروه، جلوگیری از سردرگمی، ایجاد حس آرامش در حضور یکدیگر و در جلسه مشاوره و سنجش اولیه. روش: معرفی مشاور و اعضا به یکدیگر- بیان قوانین گروه و اصول اساسی گروه مشاوره از جمله رازداری، مشارکت اعضا و... توافق بر سر حضور ۸ جلسه ای، تاکید بر عدم شرکت در دوره‌های مشابه و عدم مطالعه کتب قوانین مربوط به روانشناسی تا پایان دوره. - اجرای پیش آزمون - تعیین اهداف تشکیل گروه.
جلسه دوم:	اهداف: آموزش نحوه رابطه افکار و احساسات و رفتارها، افزایش مهارت خود آگاهی و شناخت باورهای مخرب در ارتباطات صمیمی. روش: آموزش مدل ABC و آموزش انواع خطاهای شناختی (ذهن خوانی، توجه انتخابی و...) - شرح تأثیر باورهای مخرب بر صمیمیت زوجی و معیارهای ارتباطی- آموزش نحوه اندیشیدن صحیح و اصلاح تفکرات مخرب- آموزش چرخه ارزیابی CBT و کشف باورهای اصلی و طرحواره ها و افکار خودآیند. تکلیف: ارائه تکلیف مبنی بر یادداشت موقعیات نامطلوب و ایجاد چرخه، نوشتن افکار خودآیند و طرحواره ها و رفتارهای انجام شده در موقعیت‌ها.
جلسه سوم:	اهداف: یادگیری نحوه آرام سازی عضلانی بدن و به رسیدن به آرامش روحی در موقعیت تنش زا، افزایش کنترل بر ذهن و بدن آموزش آرمیدگی
و ایمنی در برابر استرس	روش: آموزش آرمیدگی با تقسیم بدن به اجزا مختلف- آموزش کنترل تنفس و ضربان قلب در حالت آرمیدگی - شرح و توضیح اثر آرمیدگی جسمی و کنترل تنفس بر آرامش روحی و کنترل خشم و احساسات منفی و استرس. تکلیف: تاکید بر اجرای هر روزه تمرینات آرمیدگی به مدت ۳۰ دقیقه بر طبق اصول مشروحه
جلسه چهارم:	اهداف: آشنایی با طرحواره های شناختی و مکانیسم عمل طرحواره. روش: آموزش ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه در ارتباط با خو، دیگران و دنیا- شرح ارتباط طرحواره‌های بنیادین و خطاهای شناختی- توضیح اثر خاطرات کودکی و نحوه تعامل با دیگران در شکل گیری طرحواره‌های ناسازگار. تکلیف: یادداشت موقعیت‌های تنش زا در چرخه CBT و طرحواره‌های ناسازگار در زندگی شخصی در ارتباط با خاطرات کودکی
ها ی ناسازگار اولیه	اهداف: شناخت راهبردهای مقابله‌ای با طرحواره، افزایش خود پذیری و باز نویسی طرحواره‌های شناختی. روش: شرح راهبردهای جبران افراطی، تسلیم و اجتنابی در برخورد با طرحواره ها و شناخت‌های منفی- آموزش آزمایش طرحواره در واقعیت و عمل متناقض با طرحواره - پرسش از دیگران درباره ویژگی‌های خود برای فهم سخت گیری به خود مطابق عمل شناخت‌های مخرب- آموزش کاهش توقعات در سایه پیوستار نگری به خود، همسر و رابطه- استفاده از تکنیک چالش افکار در مقابل صندلی خالی و آموزش ایجاد فلسفه عقاقلانه در زندگی و روابط با همسر و دیگران. تکلیف: یادداشت ۱ هفته‌ای موارد مشکل زا و شناخت راهبرد مقابله‌ای و گزارش عمکرد متناقض با طرحواره و صحبت با دیگران
جلسه پنجم:	اهداف: شناخت راهبردهای مقابله‌ای با طرحواره، افزایش خود پذیری و باز نویسی طرحواره‌های شناختی. روش: شرح راهبردهای جبران افراطی، تسلیم و اجتنابی در برخورد با طرحواره ها و شناخت‌های منفی- آموزش آزمایش طرحواره در واقعیت و عمل متناقض با طرحواره - پرسش از دیگران درباره ویژگی‌های خود برای فهم سخت گیری به خود مطابق عمل شناخت‌های مخرب- آموزش کاهش توقعات در سایه پیوستار نگری به خود، همسر و رابطه- استفاده از تکنیک چالش افکار در مقابل صندلی خالی و آموزش ایجاد فلسفه عقاقلانه در زندگی و روابط با همسر و دیگران. تکلیف: یادداشت ۱ هفته‌ای موارد مشکل زا و شناخت راهبرد مقابله‌ای و گزارش عمکرد متناقض با طرحواره و صحبت با دیگران

اهداف: پالایش هیجان‌ناشی از عقاید منفی، افزایش حس آزادی از قید خاطرات بد گذشته و بخشش، افزایش حس مثبت به وقایع	جلسه ششم:
روش: تأمل در نیت و خصوصیات والدین و افراد آسیب‌زنده در کودکی - احساس کامل خشم و نفرت و بیان ناراحتی و نوشتن نامه‌ای به طرف مقابل - بخشش به منظور احساس آزادی با تأکید بر مبانی دینی و اعتقادی دین اسلام - تأکید بر دید مثبت به زندگی و خاطرات و آینده و تعیین اهدافی سالم برای آینده. تکلیف: تلاش ۱ هفته‌ای مبنی بر تجدید خاطرات بد کشف شده در جلسات قبلی و انجام آموخته‌های جلسه ۶ در عمل و گزارش.	ابراز خشم و بخشش و مثبت‌نگری
اهداف: آشنایی با معیارهای ارتباطی در ارتباط با آموخته‌های جلسات قبلی، تأثیر معیارهای ارتباطی بر کیفیت زندگی فردی و زناشویی افراد و یادگیری حل مسئله. روش: توضیح معیارهای ارتباطی چهارگانه قدرت، مرز، سرمایه‌گذاری بیانی و سرمایه‌گذاری عملی. شرح ارتباط طرحواره‌های ناسازگار و خطاهای شناختی با معیارهای ارتباطی - شرح تفاوت انسان‌ها در معیارها و اثر خودمداری در زندگی مشترک - باز نویسی معیارهای ارتباطی مناسب براساس بررسی و آزمایش عملی و ذهنی و تقویت مداوم، آگاهی به نشانه‌های بازگشت معیارها و طرحواره‌ها و مقابله با آن. آموزش مهارت حل مسئله. تکلیف: یادداشت موارد مشابه و موجود در زندگی واقعی مربوط به اثر معیارها و گزارش نتایج نحوه عمل و نحوه پاسخگویی همسر به آن	جلسه هفتم:
اهداف: یادگیری و به کارگیری مهارت‌های سالم ارتباطی، افزایش آگاهی از تفاوت‌های زن و مرد در ارتباط. روش: آموزش مهارت ارتباطی بنیادی همدلی - بیان اهمیت نیاز به شایستگی، احساس اقتدار و خودمختاری در مردان و اثر معیارهای مرز و قدرت در این حوزه. بیان نحوه درخواست مناسب و مبتنی بر احترام در برابر همسر - آموزش ابراز وجود درست و سالم و عدم اعتنا به طرحواره و معیارهای ارتباطی - افزایش اعلام پذیرش از ویژگی‌های همسر همانطور که هست. پایان جلسات: بررسی نظرات، بیان تجارب و احساسات، پس از آزمون و خاتمه	شناسایی معیارهای ارتباطی غیر واقعی و مهارت حل مسئله
	جلسه هشتم
	مهارت‌های ارتباطی سالم، جمع‌بندی دوره و خاتمه

ابزارهای سنجش

مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون: این مقیاس ۱۷ سؤال دارد و توسط واکر و تامپسون (Walker & Thompson, 1983)، برای سنجیدن مهر و صمیمیت تهیه شده است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگ‌تر است که چندین بعد صمیمیت را در بر می‌گیرد، اما توسط تهیه کنندگان آن به صورت مقیاس مستقلی گزارش شده است. نمره آزمودنی در مقیاس صمیمیت از طریق جمع نمرات سؤالات و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می‌شود. دامنه نمرات بین ۱ تا ۷ است و نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیش‌تر است. واکر و تامپسون (Walker & Thompson, 1983)، پایایی مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ گزارش کرده‌اند. اعتمادی (Etamadi, et al, 2005)، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای مقیاس را ۰/۹۶ گزارش کرده است، هم‌چنین روایی هم‌گرایی آزمون از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه صمیمیت باگارووی ۰/۸۲ بدست آمد. در این پژوهش نیز پایایی مقیاس به وسیله آزمون آلفای کرونباخ در مطالعه اولیه بر روی ۱۰۰ نفر از زنان جامعه هدف ۰/۷۵ بدست آمد.

پرسشنامه معیارهای ارتباطی ویژه^۱ (ISRS): یک پرسشنامه ۴۸ ماده ای است و معیارهای ارتباطی زوجین را در روابط زناشویی می‌سنجد. معیارها در چهار حیطه اندازه‌گیری می‌شوند:

۱. مرزها (ما همیشه باید با هم باشیم)، ۲. کنترل / قدرت (ما همیشه باید با هم تصمیم‌گیری کنیم)،
۳. سرمایه‌گذاری بیانی (ما همیشه و تحت هر شرایطی باید نسبت به هم ابراز علاقه کنیم) و
۴. سرمایه‌گذاری عملی (ما همیشه باید برای خوشحال کردن یکدیگر تلاش کنیم کمترین نمره معیارهای ارتباطی در این پرسشنامه ۴۸ و بیش‌ترین نمره ۲۴۰ است و هرچه نمره بیش‌تر باشد معیارها سرسختانه‌تر و غیر واقعی‌ترند. آلفای کرونباخ این مقیاس به وسیله (Baucom et al, 1989) بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۷ درصد محاسبه شده است. هم‌چنین میزان این شاخص اعتبار در پژوهش برازنده و همکاران (۱۳۸۵) برای خرده‌مقیاس‌های مرزها، کنترل / قدرت، سرمایه‌گذاری بیانی، سرمایه‌گذاری عملی و کل به ترتیب ۰/۰۹۱/۹۰، ۰/۸۳، ۰/۸۷ و ۰/۹۶ محاسبه شد. هم‌چنین (Baucom et al, 1989) روایی افتراقی این مقیاس را با اندازه‌گیری تفاوت سه سطح سؤالات اثبات کردند. در تحلیل عاملی اجرا شده تعیین روایی به وسیله برازنده و همکاران (Barazandeh, et al, 2006) معیارهای چهارگانه با هم ۰/۵۴ بار عاملی پرسشنامه را تعیین کردند. در این تحقیق نیز در یک مطالعه اولیه بر روی ۱۰۰ نفر از زنان جامعه هدف، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۶ بدست آمد.

یافته‌ها

فرضیه اول: آموزش شناختی رفتاری موجب کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی زنان می‌شود.

جدول ۲: یافته‌های توصیفی مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های

آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۴۵/۴	۱۸/۱
	پس‌آزمون	گواه	۴۲/۵۳	۱۶/۵
معیارهای ارتباطی کل	پیش‌آزمون	آزمایش	۵۸/۶۶	۱۸/۱۸
	پس‌آزمون	گواه	۴۴/۴	۱۶/۴۲
	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۳۸/۳۳	۱۱/۴۹
	پس‌آزمون	گواه	۱۲۳/۴	۱۲/۹۸
	پیش‌آزمون	آزمایش	۹۱/۲۶	۱۰/۳۹
	پس‌آزمون	گواه	۱۱۴/۲۶	۱۲/۰۵

^۱. Inventory of specific relationship standards

همان‌طور که در جدول ۲ دیده می‌شود مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش و پس‌آزمون آمده است. هم‌چنین پیش‌فرض یکسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس برای تحلیل چند متغیره قبل از اجرای تحلیل بررسی شد که با توجه به عدم معناداری مقادیر آزمون M box و آماره F برای متغیرهای صمیمیت زناشویی و معیارهای ارتباطی، مؤلفه‌های معیارهای ارتباطی در سطح آلفای تحقیق (۰/۰۵) اجرای تحلیل چند متغیره بلامانع است، که برای رعایت اختصار، مقادیر اعداد و جدول ارائه نمی‌گردد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری متغیرهای صمیمیت زناشویی معیارهای ارتباطی

گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرها	آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	sig	مجذور اتا
صمیمیت زناشویی و معیارهای ارتباطی	اثر پیلایی	۰/۳۷۲	۲	۲۷	۸/۰۰۹	۰/۰۰۲	۰/۳۷
مؤلفه‌های معیارهای ارتباطی		۰/۴۵	۴	۲۵	۵/۱۱۳	۰/۰۰۴	۰/۴۵

همان‌طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون متغیرها، سطوح معنی‌داری آزمون اثر پیلایی، بیانگر آن هستند که بین زنان گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (صمیمیت معیارهای ارتباطی، مؤلفه‌های معیارهای ارتباطی) تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. لذا برای پی بردن به این تفاوت‌ها، نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا، در جداول بعدی ارائه می‌شود. هم‌چنین بر اساس یافته‌های پژوهش مقادیر آزمون‌های لوین، کولموگروف اسمیرنوف و اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه در متغیرهای وابسته پژوهش به ترتیب برای بررسی پیش‌فرض‌های یکسانی واریانس، نرمال بودن توزیع و همگنی شیب‌های خط رگرسیون متغیرهای مربوط به پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل، در سطح آلفای پژوهش یعنی (۰/۰۵) معنا دار نبود، لذا پیش‌فرض‌های لازم برای انجام آزمون کوواریانس برقرار بود، که برای رعایت اختصار از ذکر جدول و اعداد خودداری می‌شود.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه متغیر معیارهای ارتباطی غیر واقعی در زنان گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
معیار قدرت	پیش آزمون	۶۵۷/۰۶	۲۷/۴۲	۰/۰۰۰	۰/۵
	گروه	۱۸۸/۹۶	۷/۸۸	۰/۰۰۹	۰/۲۲
معیار مرز	پیش آزمون	۲۷۷/۱۸	۲۳/۲۲	۰/۰۰۰	۰/۴۶
	گروه	۶۴/۶۳	۵/۴۱	۰/۰۲	۰/۱۶
معیار سرمایه گذاری بیانی	پیش آزمون	۲۳۸/۸۴	۸/۹۳	۰/۰۰۶	۰/۲۴
	گروه	۴۵۳/۱۸	۱۶/۹۵	۰/۰۰۰	۰/۳۸
معیار سرمایه گذاری عملی	پیش آزمون	۶۹۵/۲۴	۳۷/۵	۰/۰۰۰	۰/۵۸
	گروه	۱۸۱/۵۸	۹/۷۹	۰/۰۰۴	۰/۲۶
معیارهای ارتباطی غیر واقعی کل	پیش آزمون	۱۳۷۲/۳۹	۱۹/۰۹	۰/۰۰۰	۰/۴۱
	گروه	۲۵۳۵/۱	۳۵/۲۸	۰/۰۰۰	۰/۵۶

همان‌طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون معیارهای ارتباطی قدرت، بین زنان گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای مذکور تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. قدرت، در گروه آزمایش شده است. هم‌چنین گروه آزمایش در معیار مرز ($F=۵/۴۱$ ، $p=۰/۰۲۵$)، سرمایه گذاری بیانی ($F=۱۶/۹۵$ ، $p=۰/۰۰۰$)، سرمایه گذاری عملی ($F=۹/۷۹$ ، $p=۰/۰۰۴$) و معیارهای ارتباطی کل ($F=۳۵/۲۸$ ، $p=۰/۰۰۰$) نیز نسبت به گروه کنترل کاهش چشمگیری را در پس آزمون نشان داد که حاکی از اثر مناسب آموزش گروهی بر کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی می‌باشد.

فرضیه دوم: آموزش شناختی رفتاری موجب افزایش صمیمیت زناشویی زنان می‌شود.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه متغیر صمیمیت زناشویی در زنان گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
صمیمیت زناشویی	پیش آزمون	۵۴۶۵/۰۹	۵۰/۱۲	۰/۰۰۰	۰/۶۵
	گروه	۱۰۶۴/۰۸	۹/۷۵	۰/۰۰۴	۰/۲۶

همان‌طوری که در جدول ۵ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون صمیمیت بین زنان گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ صمیمیت تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ($p=۰/۰۰۴$)، به عبارت دیگر، آموزش شناختی رفتاری، موجب افزایش صمیمیت زناشویی گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق بررسی اثر بخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری بر معیارهای ارتباطی غیر واقعی و صمیمیت زناشویی زنان بود. بر اساس اطلاعات و یافته‌های جداول ۲ و ۴ فرض اول پژوهش تأیید می‌گردد. همان‌طور که در یافته‌های جداول فوق مشاهده می‌شود نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد، آموزش شناختی رفتاری در کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی و چهار مؤلفه آن: قدرت، مرز، سرمایه‌گذاری بیانی و سرمایه‌گذاری عملی، مؤثر بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش شناختی رفتاری با افزایش توان خود آگاهی و آگاهی به طرحواره‌های زیر بنایی شناختی مخرب به کاهش معیارهای غیر واقعی در روابط صمیمانه که به عنوان بایدهای زندگی زوجی عمل می‌کنند، انجامیده و احتمال بروز اختلاف و درگیری بر سر کسب مطالبات شخصی غیر واقع بینانه از روابط صمیمانه را کاهش می‌دهد. کیفیت تعاملات زوجین به این وابسته است که آنها در باره همسر خود چه فکر می‌کنند، به طور کلی با یکدیگر چگونه رفتار می‌کنند و درباره روابط خود چه احساساتی دارند (Sillars et al, 2000).

در بحث قدرت جایی که آزادی نباشد شرایطی شبیه به برده داری پدید می‌آید و در نتیجه گستاخی و پاسخ دفاعی طرف مقابل را به همراه دارد و جایی که مسئولیت‌پذیری نباشد خود خواهی و خودمحوری نتیجه خواهد بود، لذا گرچه دیگران بر احساسات ما اثر می‌گذارند، اما مسئولیت تغییر آن احساس فقط با خود ماست، هم‌چنین مرزهای مشخص و فاصله فیزیکی مناسب به افراد اجازه می‌دهد که فرصتی برای آرامش و بازیابی احساسی و دسته بندی و تفکر درباره حل مسایل داشته باشند به جای اینکه به دعوی بی‌نتیجه بینجامد. لذا داشتن مرزهای مشخص مهم است، هم برای رشد شخصی و هم برای بهبود رابطه بین فردی. هم‌چنین مرزها در ازدواج به مسئولیت متقابل می‌انجامد و آزادی را فراهم می‌کند که برای رشد معنوی و توانایی پذیرش و ارائه عشق و علاقه به دیگران لازم است (Cloud & Townsend, 1999).

شواهد تحقیقاتی از جمله مطالعات ناک (Nock, 2001) و سایر و بیانچی (Sayer & Bianchi, 2000) نشان می‌دهد که کیفیت عاطفی رابطه زناشویی پیش بینی کننده بهتری برای طلاق در جامعه زنان است تا مردان، و لذا تلاش و سرمایه‌گذاری عاطفی که مردان در رابطه انجام می‌دهند و ارزیابی زنان از این تلاش و سرمایه‌گذاری یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده کیفیت روابط زناشویی زنان است و در این میان تلاش مردان برای تاکید واحاطه نقش سنتی خود بر رابطه، آنها را کمتر متمایل به سرمایه‌گذاری در رابطه می‌کند و این موجبات تعارض و ناراحتی از رابطه در زنان می‌شود. عقاید غیرمنطقی خواسته‌ها و اهدافی هستند که به صورت ترجیحات ضروری و الزامی در می‌آیند و تبدیل به اهدافی اجباری، الزامی و قطعی می‌گردند، به طوری که اگر برآورده نشوند موجب آشفتگی فرد می‌گردند (Nieuwenhuijsen et al, 2010). پاسکال، کریستین و جین

(Pascal, Christine., & Jean, 2008) معتقدند طرحواره های شناختی موجب سوگیری در تفسیر رویدادها می شوند و این سوگیری در آسیب شناسی روابط بین فردی (زوجی) به صورت سوء- تفاهم ها، نگرش های تحریف شده، گمانه های نادرست، و اهداف و ایده آل های غیر واقع بینانه تجلی می یابند.

هم چنین یانگ (Young, 2007)، معتقد است این طرحواره ها به رابطه با خود و دیگران مربوط می شوند و به شدت ناکار آمدند و آندریا^۱ (Andrea, 2004) آن ها را با هیجانات مثبت، اعتماد به نفس و سازگاری متقابل زوجین دارای رابطه منفی می داند. چندین مطالعه نیز از جمله (Huber, & Milstein, 1985; Emmelkamp, 1985; Baucom, & Lester, 1986) نشان دادند که مداخله شناختی رفتاری برای زوجین می تواند تغییرات معناداری را در شناخت ها به خصوص در معیارها، انتظارات و فرضیات ارتباطی، ایجاد نماید که در واقع تبیین کننده یافته های این تحقیق در فرضیه اول می باشند.

بر اساس اطلاعات جدول ۲ و ۵ فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید می گردد. در تبیین این یافته نیز می توان گفت از آنجایی که اساس رویکرد شناختی رفتاری اصلاح شناخت ها، باورها و انتظارات و معیارهای غیر منطقی در باب روابط صمیمی است، لذا آموزش مهارت های شناختی به کاهش برداشت ها و معیارهای ارتباطی غیر واقعی انجامیده و سبب رفع سوء تفاهم، کاهش رنجش و خشم شده و با افزایش تعاملات مثبت در پی آموزش مهارت های رفتاری مناسب به افزایش صمیمیت زناشویی زنان می انجامد. عدم صمیمیت در زوجین جوان پیش بینی کننده مهم طلاق، در دوران میانسالی است. افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پر بارسازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات روانشناختی در این زمینه است. برای افزایش صمیمیت زوجین رویکردهای متعددی نظیر روان تحلیلی، شناختی رفتاری، تحلیل رفتار متقابل وجود دارد و هر رویکرد با توجه به فلسفه و نوع نگرش به انسان و خانواده، روش های درمانی و آموزشی ویژه ای را برای افزایش صمیمیت ارائه می دهد.

ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است، که علاوه بر سلامت روانی، نیازمند داشتن نگرش های منطقی و کسب مهارت ها و انجام وظایف خاص است لذا نیازمند آموزش و یادگیری است (Bagarozzi, 2001). معیارهای ارتباطی غیر واقعی سبب می شود یکی از زوجین، دیگری را مجبور به کاری کند که برای او درونی نشده است و احساس کفایت و خود مختاری و اراده او را که تأمین کننده نیاز به شایستگی است به خطر

^۱. Andrea

انداخته و منجر به مقاومت او، وپاسخ منفی و کاهش دهنده صمیمیت زناشویی می‌شود (Ozyesil,2012).

لذا با کاهش این معیارها از طریق آموزش مولفه‌های رویکرد شناختی رفتاری می‌توان صمیمیت را افزایش داد. معیارهای ارتباطی غیرواقعی درواقع همان قواعد زندگی کم انعطافی هستند که افراد در جهت عکس طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر مبنای سبک مقابله جبران افراطی در برخورد با طرحواره‌های شناختی می‌سازند، آنچنانکه با تحقق آن‌ها دیگر رنج و ناراحتی آگاهی به طرحواره را تجربه نکنند و با عدم تحقق آن‌ها و بازگشت طرحواره و احساس آشفتگی با متهم کردن دیگران و ایجاد درگیری و تعارض، صمیمیت و رضایت زناشویی کاهش می‌یابد. رویکردشناختی رفتاری مشکلات زناشویی از جمله کاهش صمیمیت را نتیجه ناکارآمدی همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل موثرمشکلات و تعارضات، انتظارات و باورهای غیرمنطقی و تبادلات رفتاری منفی می‌داند (Goldenberg & Goldenberg,2000). هم‌چنین یافته‌های مربوط به فرضیه دوم در این تحقیق با تحقیقات (Yunesi,etal,2003,Forghani,2001, Etamadi, et al,2005, Babapor, nazari, & Rashid zadeh,2011 Epstein, & Baucom,2002) همسو و نزدیک می‌باشد. بنابراین با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش و پژوهش‌های هم سو با آن، اثر بخشی فنون شناختی رفتاری و فراگیری مهارت‌های ارتباطی و تنظیم افکار و کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی در افزایش میزان صمیمیت زوجین تاییدکننده این مساله است که آموزش مولفه‌های شناختی رفتاری می‌تواند به عنوان شیوه‌ای مناسب برای افزایش روابط صمیمانه در بین همسران به کار گرفته شود.

محدودیت‌ها، راهکارها و پیشنهادات

بر اساس مبانی تئوریک، نتایج این تحقیق و تجارب کلینیکی نویسندگان، ازدواج اگرچه شروع یک مشارکت و اشتراک در خیلی از حوزه‌هاست اما غیر واقعی است اگر زوجین در حوزه مرز توقع داشته باشند همیشه و در هر شرایطی با هم باشند (به دلیل تفاوت در علایق و ترجیحات) و در قدرت همواره با هم تصمیم بگیرند (به دلیل تفاوت در اعتقادات و استعدادها) و در سرمایه گذاری بیانی و عملی برای یکدیگر، همیشه ابراز عشق و علاقه کنند و یا بکوشند دیگری را خوشحال کنند (به دلیل محدودیت‌های روحی و جسمی). واضح است که پافشاری بر این معیارها احتمالاً بر میزان نارضایتی و اختلافات زناشویی می‌افزاید. لذا نتایج این تحقیق می‌تواند در مراکز مشاوره و خدمات روانشناسی و مشاوره زوج و خانواده در جهت کاهش توقعات و معیارهای ارتباطی غیر واقع بینانه و عقاید غیر منطقی بکار گرفته شود، و به عنوان رویکردی آموزشی مبتنی بر ادبیات شناختی رفتاری در افزایش صمیمیت زناشویی در میان زنان متأهل مؤثر بوده و سهم عمده‌ای در کاهش آمار طلاق و عوارض ناشی از سطح پایین صمیمیت زوجی در زنان داشته باشد. هم‌چنین نتایج این تحقیق می‌تواند راهگشای درمانگران در کاهش معیارهای ارتباطی غیر واقعی در چهار حوزه مهم قدرت/

کنترل، مرز و سرمایه گذاری‌های بیانی و عملی و طرحواره‌های زیر بنایی آن‌ها بوده و با تاکید بر پذیرش آنچه در واقع وجود دارد به جای تلاش برای هماهنگ ساختن واقعیات بیرون با ایده آل‌های درونی، واکنش هیجانی منفی به عدم تأمین معیار را کاهش داده و رضایت و صمیمیت زناشویی را در زوجین دارای مشکل افزایش بدهد.

از آنجایی که به دلیل برخی محدودیت‌ها اثر آموزش شناختی رفتاری بر معیارهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی نمونه مردان بررسی نشد پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی به بررسی اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری بر معیارهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی مردان نیز پرداخته و با نمونه زنان این تحقیق مقایسه گردد. محدودیت دیگر استفاده از نمونه داوطلب در آزمایش بود که از برخی جهات با نمونه عادی تفاوت دارند و ممکن است نماینده واقعی جامعه نباشند لذا در تعمیم یافته‌های این پژوهش به جامعه زنان باید احتیاط نمود.

Reference

Andrea, J. T. (2004). An investigation of the relationship between early maladaptive schemas and psychological adjustment: The moderating effects of spiritual coping styles. Unpublished Ph.D. dissertation, New York University.

Barazandeh, H. et al (2006). The relationship between relationship standards and marital adjustment, *journal of Iranian psychology*, 2(8)319-330, Persian.

Babapor, J. nazari, M. Rashid zadeh, L (2011). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on marital satisfaction and intimacy of Chemical veterans couples, *journal of new psychology research*, 6(24)8-25, Persian.

Bagarozzi, D. A. (2001). Enhancing intimacy in marriage: A Clinician's Handbook. London: Brunner-Rutledge.

Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 31-38.

Baucom, D.H., & Lester, G. W. (1986). The usefulness of cognitive restructuring as an adjunct to behavioral marital therapy. *Journal of Behavior Therapy*, 17, 385- 403.

Baucom, D.H., & Epstein, N. (1990). Cognitive-behavioral marital therapy. New York: Brunner/Mazel.

Baucom, D.H., Epstein, N., Rankin, L. A., & Burnett, C. K. (1996). Assessing relationship standards: The Inventory of Specific Relationship Standards. *Journal of Family Psychology*, 10, 72–88.

Cloud, H. & Townsend, J. (1999). Boundaries in marriage: Understanding the choices that make or break loving relationships, Grand Rapids, MI: Zondervan.

Etamadi, O et al (2005). Effectiveness of cognitive behavioral marital therapy on marital intimacy of couples. *Journal of psychology studies*, 2(1), 69-87, Persian.

Epstein, N., & Baucom, D. H. (2002). Enhanced cognitive - behavioral therapy for couples: A contextual approach. Washington, DC: American Psychological Association.

Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13–22.

Epstein, N., Chen, F., & Beyder, I. (2005). Relationship standards and marital satisfaction in Chinese and American couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 59–74.

Emmelkamp, P. (1985). Communication skills training and cognitive therapy. Paper presented at the 15th Annual Convention of the European Association for Behavior Therapy, Munich, West Germany.

Epstein, N., Pretzer, E., & Fleming, B. (1982). Cognitive therapy and communication training: Comparisons of effects with distressed couples. Paper presented at the 16th Annual Convention of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, Los Angeles, America.

Epstein, N., & Baucom, D. H. (1993). Cognitive factors in marital disturbance. *Journal of Psychopathology and cognition*, 4, 351–385.

Ellis, A. (1977). The nature of disturbed marital interactions: Handbook of rational-emotive therapy New York: Springer.

Ehrensaft, M.K., Langhinrichsen, J., Heyman, R.E., O'Leary, K.D., & Lawrence, E. (1999). Feelings controlled in marriage: A phenomenon specific to physically aggressive couples. *Journal of Family Psychology*, 13, 20-32.

Epstein, N. (1982). Cognitive therapy with couples. *American Journal of Family Therapy*, 10, 5 –16.

Fincham, F.D., & Beach, S. R. (1999). Marriage in the new millennium: Is there a place for social cognition in marital research? *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 685–704.

Forghani, R. (2001). Effectiveness of group cognitive behavioral therapy on marital satisfaction and of couples. MA thesis of family counseling, Esfahan University, faculty of psychology and education, Persian.

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). Family Therapy: An Overview. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning Publishing Company

Gottman, J., & Lvenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62, 737-745.

Huber, C.H., & Milstein, B. (1985). Cognitive restructuring and a collaborative set in couples' work. *American Journal of Family Therapy*, 13, 17-27.

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 33, 313-328.

Jones, E.M., & Stanton, A. L. (1988). Dysfunctional beliefs, beliefs similarity, and marital distress: a comparison of models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 1-14.

Karney B.R., & Bardbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Person and Social Psycho*, 2, 1075-1092.

Kohn, C.S., & Sayers, S. L. (2005). Extreme relationship standards in the context of discordant and non discordant couples. *Journal of Cognitive and Behavioral Practice*, 12, 319-323.

Moller, A.T., & Van Zyl, P. D. (1991). Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28-33.

Moller, A.T., Rabe, H.M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19, 259-270.

Margolin, G., John, R., & Gleberman, L. (1988). Affective responses to conflictual discussions in violent and nonviolent couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 24-33.

Markman, H.J., Stanley, S.M., Jenkins, N.H., Petrella, J. N., & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctive and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 411-433.

Noller, P., Beach, S., & Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage: Clinical handbook of marriage and couples interventions. Chichester: Wiley.

Nock, S. L. (2001). The Marriages of Equally Dependent Spouses. *Journal of Family Issues*, 22, 755-775.

Nieuwenhuijsen, K., Verbeek, J., De Boer, A., Blonk, R., & Van Dijk, F. (2010). Irrational beliefs in employees with an adjustment, a depressive, or an anxiety disorder: A prospective cohort study. *Journal of Rational -Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 28, 57-72.

Ozyesil, z. (2012). Mindfulness and psychological needs: across cultural comparison. *Journal of Elementary Education*, 11, 151-160.

Pascal, A., Christine, A., & Jean, L. (2008). Development and validation of the Cognitive Inventory of Subjective Distress. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1175-1182.

Stackert, R., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment still, gendered irrational relationships beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Sillars, A., Roberts, L. J., Leonard, K. E., & Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict: The relationship of thought and talk. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 479-502.

Sayer, L. C., & Bianchi, S. M. (2000). Women's Economic Independence and the Probability of Divorce. *Journal of Family Issues*, 21, 906-943.

Straus, M.A., & Gelles, R. J. (1990). Physical violence in American families: Risk factors and adaptations to violence in 8,145 families. New Brunswick: Transaction.

Vangelisti, A.L., & Daly, J. A. (1997). Gender Differences in Standards for Romantic Relationships. *Journal of Personal Relationships*, 4, 203-219.

Wunderer, E., & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38, 462- 476.

Walker, A.J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and Family*, 45, 841-849.

Young, J. E. (2007). The relationship between appearance schemas, self-esteem, and indirect aggression among college women. Unpublished Ph.D. dissertation, Oklahoma State University.

Yunesi, J. et al (2003). The role of attribution retraining on attribution style of couples and marital satisfaction. First congress of family Pathology, Tehran: shahidbeheshti university, Persian.