

اثر بخشی آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر بر بهبود روابط

زناشویی زنان

دکتر شکوه نوایی نژاد^۱ و انسیه ملک^۲

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، بر بهبود روابط زناشویی است. در این پژوهش از بین زنان شرکت مهندسی سازه پردازی شهر تهران، ۵۱ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده، انتخاب و به دو گروه آزمایش (۲۱ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تقسیم بندی شدند و گروه آزمایش، طی ۸ جلسه ی ۱/۵ ساعته، تحت آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر قرار گرفت. نتایج، نشان داد که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، بر بهبود روابط زناشویی موثر است و موجب ارتقای روابط زناشویی آزمودنی ها می شود.

واژه های کلیدی: تفکر قطعی نگر، روابط زناشویی، تحریف شناختی

مقدمه

ازدواج، یکی از مهمترین سنگ بناهای زندگی انسان است. ازدواج، حمایت اجتماعی و عاطفی را تامین می کند و در بهبود شرایط فیزیکی، روانی و اجتماعی زوجین، تاثیر می گذارد (ویلیام^۳، ۱۹۸۸ از کالکن و ارسانلی^۴، ۲۰۰۸). زیربنای انطباق سلیقه در ازدواج، شناخت صفات شخصیتی زوجین است که خود به ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مراوده وابسته است (ناکس و دیکوزی، ۲۰۰۴ از قادری، ۱۳۸۶). بسیار دیده شده است که ریشه ی مشکلات زناشویی، در نوع تفکرات زوج ها راجع به هم و راجع به نوع روابط شان نهفته است (داتیلیو و اپستاین^۵، ۲۰۰۵). نقش تفکر در تعاملات همسران، زمانی پررنگ می شود که موضوع جزم اندیشی یا انعطاف ناپذیری را نیز در این چهارچوب مورد دقت قرار دهیم. در چنین شرایطی با ایجاد یک چهارچوب قطعی نگر

۱. استاد دانشگاه تربیت معلم

۲. کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره mm124k@yahoo.com

3. William

4. Kalkan & Ersanli

5. Dattilio & Epstein

بنیادهای روابط همسران در خطر فروپاشی قرار می گیرد. به همین خاطر، تلاش هایی که برای سامان دهی این واکنش به عمل می آید، حداقل به کاهش مشکلات کمک می کند. بر اساس نظریه ی REBT، ناسازگاری های ارتباطی، از انتظارات غیر واقع بینانه و عملکردهایی که زن و شوهرها در ارتباط با خود روابط زناشویی دارند، ایجاد می شود (مولر و ون درمر و^۱ و دی بیر، ۱۹۹۸). پژوهشها نشان می دهد که افکار ناکارآمد و باورهای مربوط به ذهن خوانی، اثرات منفی بر تعارضات زناشویی زنان داشته و تداوم افکار ناکارآمد، باعث تشدید تعارضات زناشویی و احساس استرس بیشتر می شود (هامامسی^۲، ۲۰۰۵). همچنین، اسنادهای زوجین و باورهای ارتباطی ناکارآمد و رفتارهای آزاردهنده ی آنها، با افسردگی رابطه دارد (یوبلکر و وایزمن^۳، ۲۰۰۵). داتلیو (۱۹۹۷) خانواده درمانی شناختی- رفتاری را موثرترین راه جهت تغییر باورها در بازسازی شناختی می داند (فرید برگ^۴، ۲۰۰۶).

مبادله ی رفتار، ارتباط و حل تعارض، باورها و انتظارات، رویدادهای زندگی، عوامل جنسی حمایت متقابل، ایفای نقش، مشخصات فردی، سبک دل بستگی زوجین، اختلال روانی، جنسیت بافت فرهنگی- اجتماعی، متغیرهای محیطی، سایر روابط و نقشها موجب سازگاری همسران می شود (هالفورد، بی تا از تبریزی و همکاران، ۱۳۸۷). در فرآیند سازگاران، زوجین در باورها و انتظارات خود، دچار هشت خطای شناختی می شوند که بر روابط زناشویی آنها تاثیر نامطلوب می گذارد؛ این فرایندها عبارتند از: گسسته بینی، فرضیه سازی، درشت نمایی، برجسب زدن، سفید و سیاه دیدن، نتیجه گیری شتابزده، استدلال اشتباه در مورد کنترل و تقصیر را به گردن دیگران انداختن (مک کی و همکاران، بی تا).

در تحقیقات فینچام^۵ و همکاران (۲۰۰۰) و مولر^۶ و همکاران (۲۰۰۱) نشان داده شد که باورهای غیرمنطقی، بر ناسازگاری موثر است. تحقیق انجام شده توسط یونسی و بهرامی (۱۳۸۸) نیز در زمینه ی تفکر قطعی نگر در زوجین، نشان داد که تفکر قطعی نگر با رضایت زوجین، رابطه ی معکوس دارد. با توجه به مطالب بیان شده ی فوق، پژوهش حاضر به این منظور انجام شده است که اثر بخشی آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر را در مولفه های سازگاری زناشویی و بهبود روابط زناشویی مطالعه نماییم.

1. Moller & Van dermerwe
2. Hamamci
3. Uebelacker & Whisman

4. Friedberg
5. Fincham
6. Moller

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی مورد نظر در این پژوهش، زنان شاغل در شرکت مهندسی سازه پردازی بودند که از میان ۸۰ زن متاهل، ۵۱ نفر به شیوه ی تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه آزمایش (۲۱ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تقسیم بندی شدند. میزان تحصیلات ۸۰ درصد این زنان کارشناسی و ۲۰ درصد آنها کارشناسی ارشد بود. سن این افراد نیز بین ۲۵ تا ۳۵ سال و طول مدت زندگی مشترکشان ۲ تا ۶ سال بود.

ابزار

مقیاس سازگاری زناشویی (DAS): این مقیاس، ارزیابی رابطه ی زناشویی یا روابط دو نفری مشابه آن را ارزیابی می کند (فیلیگو و دمیر، ۲۰۰۰؛ شک، ۱۹۹۵ از برول-والش^۱، ۲۰۰۲) و یک ابزار ۳۲ سوالی است که به منظور اندازه گیری رضایت کلی در یک رابطه ی صمیمانه استفاده می شود. تحلیل عامل نشان می دهد که این مقیاس، چهار موضوع مربوط به رابطه، شامل رضایت دو نفری همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت را می سنجد (ثنایی، ۱۳۷۹). ضریب روایی و پایایی آن به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۹۶ گزارش شده است (اسپینر^۲، ۱۹۷۶).

شیوه ی اجرا

آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، توسط یونسی (۱۳۸۷) معرفی شده است و این پروتکل در جدول ۱ نشان داده شده است:

جدول ۱: برنامه ی جلسات درمانی

اهداف	جلسه
خوش آمد گویی، ایجاد انگیزه، مروری بر ساختار و قوانین اصلی، توضیح در مورد آزمون سازگاری زناشویی و گرفتن آزمون	اول
آموزش مهارت های گوش دادن، آموزش مهارت حرف زدن، دادن تکلیف	دوم
مرور تکلیف جلسه ی قبل، آموزش خطای شناختی « تفکر دو قطبی » تمرین جهت پیدا کردن خطای شناختی مذکور در رابطه با همسر، آزمون خطای شناختی « ذهن خوانی » پیدا کردن خطای شناختی مذکور، تکلیف خانگی، تکمیل جدول ثبت افکار	سوم
مرور تکلیف جلسه ی قبل، آموزش خطای شناختی بر چسب زدن « جداسازی بین خود و رفتار » تمرین جهت شناسایی خطای شناختی مذکور، آموزش خطای شناختی شخصی کردن، تمرین جهت شناسایی خطای مذکور	چهارم

1. Burwell-Walsh

2. Spanier

تکالیف جهت تکمیل جدول مربوط به قضاوتها

پنجم	مروری بر تکلیف جلسه ی قبل، آموزش خطای شناختی تعمیم مبالغه آمیز، تمرین جهت پیدا کردن خطای شناختی ذکر شده در روابط زوجین، آموزش بایدها و نبایدها، پیدا کردن جملاتی که "باید و نباید" دارد و تبدیل آن به "بهرتر است"
ششم	مرور تکلیف جلسه ی قبل، آموزش مقابله با تفکر تساوی گونه، تمرین جهت پیدا کردن افکار تساوی گونه ادامه ی آموزش مقابله با افکار تساوی گونه و انجام تمرینات در منزل
هفتم	بررسی موارد آموزش داده شده و معرفی چند کتاب
هشتم	پاسخ به سوالات متعدد افراد و یک جمع بندی کلی

یافته ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها، از تحلیل واریانس چند متغیری در خصوص خرده مقیاس های روابط زناشویی استفاده شده و شاخص های توصیفی خرده مقیاس های روابط زناشویی در مرحله ی قبل از آموزش و بعد از آموزش، در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: مشخصه های آماری خرده مقیاسهای روابط زناشویی زنان

در گروه آزمایش و گواه

گروه	شاخص	ر	ه	ت	ا	کل
آزمایش	میانگین	۳۹	۱۴/۹۵	۴۱/۹۰	۸/۲۴	۱۰۴/۱۴
	انحراف معیار	۳/۹۴	۳/۶۹	۵/۷۰	۱/۸۹	۱۲/۲۱
	میانگین	۴۳/۱۴	۱۷	۴۶/۵۲	۹/۹	۱۱۶/۵۷
	انحراف معیار	۲/۷۴	۴/۳۲	۵/۷۱	۱/۰۹	۱۰/۳۷
گواه	میانگین	۴۰/۴۰	۱۵/۴۰	۴۲/۵۷	۹/۵۰	۱۰۷/۸۷
	انحراف معیار	۲/۶۵	۲/۷۶	۶/۳۰	۱/۴۱	۱۰/۳۴
	میانگین	۴۰/۳۷	۱۵	۴۲/۰۷	۹/۱۳	۱۰۶/۵۷
	انحراف معیار	۳/۱۲	۲/۱	۵/۸۲	۱/۷	۱۰/۱۳

ر = رضایت زناشویی قبل از آموزش؛ ه = همبستگی دونفری بعد از آموزش؛ ت = توافق دونفری قبل از آموزش؛ ا = ابراز محبت قبل از آموزش؛ کل = نمره کلی روابط زناشویی زنان قبل از آموزش مقابله با تفکر قطعی

اطلاعات جدول ۲ نشان می دهد که تفاوت چندانی بین میانگین خرده مقیاسهای روابط زناشویی زنان در مرحله ی قبل از آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر بین دو گروه گواه و آزمایش دیده

نمی شود؛ در حالی که این تفاوت بین میانگین خرده مقیاسهای روابط زناشویی زنان بعد از آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر بین دو گروه گواه و آزمایش مشاهده می شود.

برای بررسی معناداری میزان تغییرات بدست آمده و تعیین اندازه ی اثرات آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، ابتدا نمره های پیش از مداخله، تعدیل شد و سپس از آزمون تحلیل کوواریانس بین گروهی میانگین های پس آزمون (بعد از آموزش) استفاده گردید تا اندازه ی اثرات آموزش، مطابق با ملاکهای کوهن گزارش شود. بر این اساس، نتایج حاصله در جدول ۳، نشان داده شده است.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس اثرات بین گروهی افزایش روابط زناشویی زنان

منبع تغییرات	df	میانگین مجذورات	نسبت F	آلفا	اندازه ی اثر
افزایش روابط زناشویی	۱	۱۹۱۵/۹۸۹	۴۳/۶۵۶	۰/۰۰۱	۰/۴۷۶
رضایت زناشویی	۱	۱۱۱/۸۶	۱۳/۱۴۴	۰/۰۰۱	۰/۲۱۵
همبستگی دو نفری	۱	۶۱/۹۷۵	۸/۴۱۸	۰/۰۰۶	۰/۱۴۹
توافق دو نفری	۱	۲۹۹/۶۳۲	۲۰/۳۸۸	۰/۰۰۱	۰/۲۹۸
ابراز محبت	۱	۹/۹۱۲	۴/۲۶۰	۰/۳۸۰	۰/۸۷۰

بر اساس اطلاعات جدول ۳، می توان نتیجه گرفت که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، بر افزایش روابط زناشویی زنان موثر است و اندازه تاثیر کل اصلاح شده، برابر با ۰/۴۷۶ است که این میزان مطابق با ملاکهای کوهن در حد متوسط است و بنا بر شرایط فوق، با اطمینان ۹۵ درصد می توان نتیجه گرفت که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، می تواند روابط زناشویی زنان شرکت سازه پردازی را در حد متوسط ارتقا دهد. همچنین، آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، بر افزایش بعد مبادله ی رفتار روابط زناشویی زنان تاثیر معناداری دارد. اندازه ی تاثیر کل اصلاح شده برابر با ۰/۲۱۵ است که این میزان، مطابق با ملاکهای کوهن در حد کمی است و بنا بر شرایط فوق با اطمینان ۹۵ درصد می توان نتیجه گرفت که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر در بعد مبادله ی رفتار روابط زناشویی زنان، در حد کمی ارتقا داده است.

همچنین، آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، بر افزایش همبستگی دو نفری در روابط زناشویی زنان تاثیر معناداری دارد. اندازه ی تاثیر کل اصلاح شده برابر با ۰/۱۴۹ است که این میزان مطابق با ملاکهای کوهن در حد کمی است و بنا بر شرایط فوق، با اطمینان ۹۵ درصد می توان نتیجه گرفت

که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر در همبستگی دو نفری، روابط زناشویی زنان را در حد کمی ارتقا می دهد. آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر بر افزایش توافق دو نفری نیز، در روابط زناشویی زنان تاثیر معناداری دارد. اندازه ی تاثیر کل اصلاح شده برابر با ۰/۲۹۸ است که این میزان مطابق با ملاکهای کوهن در حدپایین تر از متوسط است و بنا بر شرایط فوق، با اطمینان ۹۵ درصد می توان نتیجه گرفت که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر در توافق دو نفری، روابط زناشویی زنان را در حد کمتر از متوسط ارتقا می دهد و بالاخره، آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر بر افزایش ابراز محبت در روابط زناشویی زنان شرکت سازه پردازی تاثیر معناداری دارد و اندازه ی تاثیر کل اصلاح شده برابر با ۰/۰۸۷ است که این میزان مطابق با ملاکهای کوهن در حد بسیار ناچیز و کم است و بنا بر شرایط فوق، با اطمینان ۹۵ درصد می توان نتیجه گرفت که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر در ابراز محبت، روابط زناشویی زنان را در حد بسیار کمی ارتقا می دهد. نتایج و داده های حاصل از تحلیل واریانس چند متغیری خرده مقیاسهای روابط زناشویی در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: تحلیل واریانس چند متغیری خرده مقیاسهای چهارگانه ی روابط زناشویی

منبع تغییرات	Ss	df	Ms	نسبت F	آلفا	اندازه ی اثر
Corrected Model	۴۵۱۴/۹۵۱ (a)	۵	۹۰۲/۹۹	۲۲/۰۱۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱
Intercept	۳۹۶/۵۶	۱	۳۹۶/۵۶	۹/۶۶۷	۰/۰۰۳	۰/۱۷۷
رضایت زناشویی	۴۰/۲۲۸	۱	۴۰/۲۲۸	۰/۹۸۱	۰/۳۲۷	۰/۰۲۱
همبستگی دونفری	۱۵/۷۳۲	۱	۱۵/۷۳۲	۰/۳۸۳	۰/۵۳۹	۰/۰۰۸
توافق دو نفری	۱۱۵۴/۷۹	۱	۱۱۵۴/۷۹	۲۸/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۳۸۵
ابراز محبت	۱۷/۷۹۷	۱	۱۷/۷۹۷	۰/۴۳۴	۰/۵۱۳	۰/۰۱۰
گروه	۱۴۶۱/۵۳	۱	۱۴۶۱/۵۳	۳۵/۶۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۴۲
خطا	۱۸۴۶/۰۲۹	۴۵	۴۱/۰۲۳			
کل	۶۳۱۱۸۵	۵۱				

a R Squared = .710 (Adjusted R Squared = .678)

نتیجه ی حاصل از تحلیل واریانس چند متغیری نشان می دهد که از بین خرده مقیاسهای چهارگانه ی روابط زناشویی، بیشترین تاثیر مربوط به توافق دو نفری با میزان اثری معادل ۰/۳۸۵ و کمترین آن به همبستگی دو نفری با میزان اثر معادل ۰/۰۰۸ مربوط است.

بحث و نتیجه گیری

دیدگاه های شناختی، سلامت یا عدم سلامت روانی را به نحوه ی دریافت و تفسیر افراد از جهان و یا به طور اخص، محیط پیرامون وابسته دانسته اند (سومرز- فلانگان و سومرز- فلانگان^۱، ۲۰۰۴). در واقع، بازخورد افراد نسبت به خود یا جهان پیرامون شان در آسیب پذیری آنان نسبت به تنیدگی های روانی نقش بسیار مهمی ایفا می کند (وارنر^۲، ۲۰۰۰). نحوه ی پردازش اطلاعات، تعیین کننده ی چگونگی تجربه ی رویدادها بین زوجین است (شاپیرو^۳، ۲۰۰۷) و بر سازگاری های زناشویی موثر است. تحقیقات مداخله ای در زوج های ایرانی، نشان داده اند که پس از تغییر در سبک های شناختی، رضایت زناشویی افزایش می یابد (یونسی و همکاران، ۱۳۸۳). افزون بر این، مطالعات بالینی در زوج درمانی نیز مبین آن است که کاهش تفکر قطعی نگر در زوج ها، همراه با سایر فنون شناختی، با افزایش رضایتمندی و کاهش تعارض زناشویی همراه است (یونسی، ۱۳۸۱؛ زراعی محمودآبادی، ۱۳۸۵) زیرا نحوه ی تفکر زوجین از عوامل بسیار مهم در تعیین میزان رضایتمندی یا تعارض های زناشویی و سلامت روانی آنان است (فریش^۴، ۲۰۰۶؛ چنگ و فورنهام^۵، ۲۰۰۷).

نتایج بدست آمده در این پژوهش، نشان داد که آموزش مقابله با تفکر قطعی نگر، تاثیر معناداری بر سازگاری زناشویی داشته است. پژوهش ادیس و همکاران (۲۰۰۲) مولر و دبیر (۱۹۹۸) ویگین و موری (۱۹۸۸) سیف و اسلامی (۱۳۸۶) زارعی (۱۳۸۵) و اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵) نیز با پژوهش حاضر همسو است و نتایج تحقیقات ثنائی (۱۳۷۹) هامامسی (۲۰۰۸) فیلت و همکاران (۲۰۰۱) نیز تایید کننده ی نتایج پژوهش حاضر است.

در واقع، کیفیت روابط زناشویی، مفهومی چند بعدی است که شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد میشود (پالاری^۶ و همکاران، ۲۰۰۵؛ لویس و اسپانیر^۷، ۱۹۷۶؛ ساندفورد^۸، ۲۰۰۶). مهارتهای بحث و مذاکره، زمینه هایی فراهم می کند تا زوجها بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد خود را کاهش دهند. مهارتهایی مانند روش مقابله با تفکر قطعی نگر با تغییر خود و کمک به تغییر همسر، می تواند همسران را به سمت نوعی توافق، تشابه و تفاهم سوق دهد (اسکوکا^۹، ۲۰۰۵). این تغییرات، باعث ایجاد تغییرات رفتاری در زن و شوهر شده و منجر به ایجاد هماهنگی و انسجام بیش از پیش آنها

1. Sommers- Flanagan
2. Warner
3. Shapiro

4. Frish
5. Chenge & Furnham
6. Paleari

7. Lewis & Spanier
8. Sandford
9. Scuka

در روابط زناشویی می شود در نظریه ی REBT، همسرانی که هیجانات منفی نسبتا شدیدی نسبت به هم دارند ولی افکار یک یا هر دو شریک منطقی است، با آشفتگی زوجینی که هیجانات منفی خیلی زیادی دارند و یک یا هر دو زوجین دارای تجربه ی باورهای غیر منطقی هستند، تفاوت دارد (آدیس^۱، ۲۰۰۲). پژوهش ها نیز نشان می دهد که افکار تحریف شده، نقش مهمی در سازگاری زوجین دارد (یانگ و لانگ^۲، ۲۰۰۶).

به نظر می رسد که تبادل نسبتا آزاد اطلاعات در بین همسران، به کاهش عدم یقین کمک می کند و از بروز اختلال و بی نظمی جلوگیری می کند. این موضوع خود به تولید یک معنا و مفهوم مشترک در زندگی منجر می شود و فرضهای بنیادی و ماندگاری را در رابطه با پدیده ها فراهم می سازد که به سازگاری بیشتر همسران منجر می شود.

منابع

- اعتمادی، ع، نوابی نژاد، ش احمد، س. (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کنند به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. *فصلنامه مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی*، ۸۰، شماره ۸۰-۶۹.
- ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج*. چاپ اول. تهران: انتشارات بعثت.
- زارعی، م. (۱۳۸۵). *تاثیر آموزش فنون مشاوره شناختی- رفتاری بر عملکرد خانواده*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- سیف، س، اسلامی، م. (۱۳۸۶). نقش باورهای ارتباطی در کارکرد خانواده و سازگاری زناشویی. *فصلنامه مطالعات جوانان*، شماره ۵۸-۴۱.
- قادری، ح. (۱۳۸۶). اثر بخشی زوج درمانی روابط موضوعی کوتاه مدت بر افزایش سازگاری و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین ناسازگار. *پایان نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- مک کی، ماتيو، فانینگ، پاتریک، پالگ، کیم (بی تا). *رابطه ی موثر مهارت های زناشویی*، ترجمه مهدی قراچه داغی. (۱۳۸۷) چاپ سوم. تهران: انتشارات شباهنگ.

1. Addis

2. Young & Long

- هالفورکلیم. (بی تا). زوج درمانی کوتاه مدت، ترجمه، مصطفی تبریزی، مؤده کاردانی و فرح جعفری. (۱۳۸۷). چاپ دوم، تهران: انتشارات فرا روان.
- یونسی، س. ج. بهرامی، ف. (۱۳۸۸). پیش بینی رضایت زناشویی و تفکر قطعی نگر در زوجین. فصلنامه روان شناختی ایران شماره ۱۹-۲۴۹-۲۴۱.
- یونسی، سید جلال. (۱۳۸۷). درمان ناهنجارهای روانی در کودکان نوجوانان و خانواده ها. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- Addis, J. E. Bernard, M. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol, 20, No.1. <http://www.springerlink.com/>.
- Burwell-Walsh, S. R. (2002). *Emotion focused couples therapy as treatment of somatoform disorders: An outcome study*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia University.
- Chenge, H., & Furncham, A. (2007). Attributional style as predictors of mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2 (3), 309-315.
- Dottilio, F. M., & Epstein, N. B. (2005). *Introduction to special section: The role of cognitive behavioral interventions in couple and family therapy available at: www.dattilio.com*
- Fincham, F. D., Harold, G. T., & Ganophilips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267-285.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology*, 20 (4), 289-311.
- Friedberg, R. (2006). A cognitive-behavioral approach to family therapy, *Journal of Contemporary Psychology*, 36, 156-165.
- Frish, M. (2006). *Quality of life therapy*. New Jersey : John Wiley.
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict, *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*. Vo 23. Number 3/September.
- Kalkan, M., & Ersanli, E. (2008). The effects of the marriage enrichment program based on the cognitive behavioral approach on the marital adjustment of couples, *Kuram ve uygulamada Egitim Bilimleri*, 977-986.
- Lewis, R., & Spanier, G. (1976). *Theorizing about the quality and stability of marriage*. New York: Free Press.
- Moller, A. T., & De Beer, Z. C. (1998). *Irrational beliefs and marital conflict, psychological reports*, 82, 155-160.

- Moller, A. T., Andre, D., Vander, Merwe, Johannes. (1997). Irrational beliefs inter personal perception & Marital adjustment. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. Available at: <http://www.Springerlink.com>.
- 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.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 368-80.
- Sandford, K. (2006). Communication during marital conflict: When couple alter appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 256-65.
- Scuka, R. F. (2005). *Relationship enhancement therapy*. New York: Taylor and Francis Group.
- Shapiro, F. (2007). EMDR and case conceptualization from an adaptive information processing perspective. In Shapiro, F., & et al (Eds). *Handbook of EMDR and family therapy processes*. USA: John Wiley and Sons.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy : Theories in context and practice*. New Jersey: John Wiley.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Stuart, R. B. (1998). *Helping couples change: A social learning approach to marital therapy*. New York: Guilford Press.
- Uebelacker, L. A., Whisman, M. A. (2005). Relationship beliefs, attribution, and partner behaviors among depressed married women, *Cognitive Therapy and Research*, 29, 143-154.
- Warner, R. (2000). *The environment of schizophrenia*. London & Philadelphia: Brunner-Routledge
- Wiggin, J. D., & Moody, A. (1983). Personality typologies related to marital satisfaction. *Journal of American Mental Health Counselors Association*, 5, 169-18.
- Young, E., Mark, L., & Long, L. (2006). *Counseling and therapy for couples*, CA: Thomson Brooks/Cole pub.