



دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

رابطه‌ی باوهای غیرمنطقی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی در معلمان

فاطمه نادری دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره‌ی توانبخشی. دانشگاه علامه طباطبائی.

کیانوش زهراکار استادیار گروه مشاوره. دانشگاه خوارزمی.

مقدمه

افزایش روزافزون نارضایتی و ناسازگاری زناشویی و طلاق طی سالهای اخیر و نیز پیامدهای سوء آن، ضرورت و اهمیت توجه به موضوع رابطه‌ی زوجها را برجسته‌تر ساخته است. در این چارچوب، یکی از موثرترین رویکردها در بررسی و شناخت ریشه و علل مشکلات، دیدگاه عقلانی-عاطفی-رفتاری آبرت الیس است. در این دیدگاه به برداشتهای ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات فرد و تأثیر آن بر رفتارهای روزمره توجه خاصی می‌شود. رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی بیان می‌دارد که آشنفگی یک زوج، به طور مستقیم به اعمال طرف دیگر یا شکست‌های سخت زندگی مربوط نمی‌شود بلکه بیشتر به دلیل باور و عقیده‌ای است که این زوج در مورد چنین اعمال و شکست‌هایی دارند. بنابراین، رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی، در قلمرو ارتباط به افراد می‌پردازد یعنی به جای این‌که فقط تعامل‌ها یا صرفاً سیستمی را که زوج در آن قرار دارد مورد نظر قرار دهد، افراد را موضوع اصلی اختلال می‌داند (الیس، ترجمه‌ی صالحی و امین‌یزدی، ۱۳۷۹). الیس (۱۹۷۵، ۱۹۷۸؛ به‌نقل از جلالی طهرانی، ۱۳۶۸) نظریه‌پرداز عقلانی-عاطفی-رفتاری، بیماری‌ها و اختلالات روانی را ناشی از شناخته‌های نادرست، باورها و عقاید اشتباه و نگرش‌های غلط میدانند، زیرا تفکرات غیرمنطقی تفکراتی اغراق‌آمیز، انعطاف‌ناپذیر، مطلق‌گرا و غیرواقعی هستند.

ستیر^۱ (۱۹۷۶؛ ترجمه‌ی بیرشک، ۱۳۸۸) معتقد است ارتباط زناشویی، محوری است که دیگر روابط خانوادگی حول آن شکل می‌گیرند و زن و شوهر در واقع معماران خانواده هستند و رضایت زناشویی نقش مهمی در آن دارد. چنانچه ارتباط آنها از کیفیت بالایی برخوردار باشد، بر سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی آن دو و فرزندانشان تأثیر خواهد گذاشت (برنز^۲، ۱۹۹۲؛ ترجمه‌ی قراچه‌دای، ۱۳۸۲).

ادراک ذهنی فرد از ویژگی‌های یک حیطة بر رضایت‌مندی از آن حیطة تأثیر دارد. به این معنی که مثلاً افراد، واقعیت عینی موقعیت را به شکل مثبت یا منفی تحریف می‌کنند. عامل نگرش، علاوه بر این جنبه‌ی ارزیابی واقعیت و قضاوت در زمینه‌ی رضایت‌مندی، چگونگی تفسیر فرد از واقعیت یا مجموعه‌ای از شرایط ادراک‌شده را نیز دربر می‌گیرد. چنین تفسیری شامل تعیین و مشخص کردن پی‌آمدهایی است که مجموعه‌ی خاصی از شرایط بر احترام به خویشتن و سلامت فعلی یا آینده‌ی او را دارد (WHO، ۲۰۰۳).

به طور خلاصه، می‌توان گفت که عوامل شناختی، در شروع یک مشکل یا اختلال عاطفی چه دخالت داشته باشند و چه نداشته باشند، در تعیین نوع واکنش فرد در برار آن اختلال و در نتیجه در طول مدت اختلال تأثیرگذار هستند (پروین و جان^۳، ۱۹۷۶، ترجمه‌ی کدیور و جوادی، ۱۳۷۲). ارتباط زناشویی، در مقایسه با دیگر ارتباطات انسانی دامنه‌ای وسیع و گسترده‌تر دارد و دارای ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی، روانی و اجتماعی است که از فطرت و آفرینش ویژه‌ی انسان نشأت گرفته است و بنابراین، از ضروریات زندگی هر انسانی به شمار می‌آید (نوبی نژاد، ۱۳۷۹؛ نقل از روزگرد، ۱۳۸۳).

1. Satir

2. Boronz

3. World Health Organization

4. Pervin & Jogn





کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

همسران روی فکر، احساس و عمل یکدیگر کنترل ندارند یا کنترل کمی دارند ولی روی واکنش‌های خودشان به یکدیگر و تفکر و احساساتشان در مورد دیگری کنترل قابل توجهی دارند. بنابراین، بهتر است از اصرار برای رسیدن به این هدف غیر ممکن، یعنی کنترل و اداره‌ی همسرشان دست بکشند و هر یک از آنها توانایی خود را در کنترل خود، غیرممکن جلوه ندهند (نورمن^۱، ۲۰۰۵).

به اعتقاد بک^۲ (۱۹۹۵) علت مشکلات زناشویی، افسانه‌هایی هستند که افراد آن‌ها را باورهای خود تلقی کرده و بعدها بی چون و چرا می‌پذیرند. این افراد، زمانی که با واقعیت‌های دشوار زندگی مواجه می‌شوند، بیشتر دچار مشکل می‌شوند، زیرا عمده‌ی این انتظارات، غیرمنطقی هستند. از طرفی چون این باورهای غیرمنطقی در رفتار انسان تأثیر می‌گذارند از حیثه‌ی فردی خارج شده و به رابطه‌ی زناشویی کشیده می‌شوند. این باورهای غیرمنطقی ۱۰ نوع هستند (وودز^۳، ۱۹۹۳؛ به نقل از سودانی، ۱۳۷۵) که عبارتند از توقع از دیگران^۴، انتظارات بیش از حد از خود^۵، سرزنش کردن^۶، واکنش با درماندگی به ناکامی^۷، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب^۸، اجتناب از مشکل^۹، وابستگی^{۱۰}، درماندگی درماندگی برای تغییر^{۱۱} و کمال‌گرایی^{۱۲}. در واقع، به نظر می‌آید هر یک از ۱۰ فاکتور باورهای غیر منطقی که در یکی از زوجین یا هر دو وجود داشته باشد، می‌تواند وارد رابطه‌ی زوجی آنها شده و رضایت زناشویی و کیفیت زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. انواع عمده‌ی تفکرات غیرمنطقی که به بروز اختلال در زندگی زناشویی می‌انجامند عبارتند از: "حکم‌کنندگی"، "نیازمندی" و "وحشت‌زدگی" (الیس، نقل از درایدن و نینان، ترجمه‌ی نجف آبادی، ۱۳۸۶).

افکار انسان، نه تنها بر رضایت فرد از زندگی زناشویی و زوجی‌اش تأثیر می‌گذارد، بلکه تأثیر مستقیمی نیز بر شیوه‌ی کلی زندگی فرد در ابعاد مختلف دارد، آن‌چه در روانشناسی مثبت‌نگر، کیفیت زندگی می‌نامند. نظریه‌های روان‌شناسی بر رابطه بین سلامت ذهنی، عواطف و حالات روانی تأکید می‌کنند و در پژوهش‌های مربوط به کیفیت زندگی، سلامت روانی بعد مهمی را به خود اختصاص می‌دهد و اغلب، سلامت روانی را براساس فاکتورهایی از قبیل رضایت از زندگی، خلق و خو، عزت نفس، نگرانی و افسردگی تحلیل می‌کنند. (مختاری و نظری، ۱۳۸۹).

اخیراً با ظهور رویکرد جدیدی به نام روان‌شناسی مثبت‌نگر به عنوان متمم رویکردهای قبلی، روند قبلی روان‌شناسی، تغییر یافته و نگاه‌ها متوجه نقاط قوت و کمالات انسانی شده است. در این رویکرد، به مطالعه ویژگی‌های مثبت انسان‌ها و راهبردهای استفاده از حداکثر استعدادهای ذاتی و محیطی برای بهره‌مندی از حالت‌های روانی سالم و زندگی سازنده بیش از پیش تأکید می‌شود آنچه که هدف این رویکرد است مسأله‌ی پیشگیری و تأکید بر شایسته‌سازی است و نه تصحیح ضعف‌ها (اسنایدر، ۲۰۰۲). هدف دیگر این رویکرد، شناسایی و تعریف مفاهیمی است که به تأمین سلامتی و شادکامی افراد و بهره‌مندی آن‌ها از یک زندگی سالم کمک کند. یکی از این مفاهیم، مفهوم کیفیت زندگی است که در سه دهه گذشته، تلاش زیادی برای تعریف و اندازه‌گیری عینی آن انجام شده است برخی از محققان، کیفیت زندگی را با

1. Norman

2. Beck

3. Woods

4. demand for approval

5. high self expectations

6. blame response

7. frustration reaction

8. anxious over concern

9. problem avoidance

10. dependency

11. helplessness for change

12. perfectionism





کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

رویکردی به نام کل نگر مورد بررسی قرار داده‌اند. در این رویکرد سلامت جسمی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و کیفیت محیط زندگی از مؤلفه های سازنده کیفیت زندگی هستند. مفهوم کیفیت زندگی، در حال حاضر به عنوان یک مفهوم فردی - اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد تا معنایی از احترام و توجه به انسانیت را از هر نقطه نظر انسانی منعکس کند. این مفهوم با تمرکز بر شرایط فرد و محیط وی به دنبال فراهم ساختن چارچوبی است که به وسیله آن بتوان مجموعه عواملی که ابعاد مختلف زندگی انسان را می‌سازند مورد شناخت، نظارت و ارزیابی قرار داد (اسکالاک^۱، ۲۰۰۴). یکی از این عوامل، داشتن افکار و باورهای غیر منطقی می‌باشد. به طور خلاصه، می‌توان گفت باورهای زوجی، نقش اساسی در بروز مشکلات و همچنین بهبود روابط دارند. از آنجایی که عدم رضامندی، تعارض، خشم و سایر حالات هیجانی از باورهای غیرمنطقی نشأت می‌گیرند، بررسی باورهای غیرمنطقی زوجین، حائز اهمیت به نظر می‌رسد. با توجه به مطالب گفته شده و بررسی سایر پژوهش‌ها در مورد وجود ارتباط بین داشتن باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی و همچنین پژوهش‌هایی در مورد رابطه بین رضایت زناشویی و کیفیت زندگی، پژوهشگر بر آن شد تا رابطه‌ی بین باورهای غیرمنطقی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دهد و او را متوجه این سؤال ساخت که آیا بین باورهای غیرمنطقی با کیفیت زندگی و رضایت وجود دارد یا نه؟ و در صورت وجود چنین رابطه‌ی آیا میتوان از طریق مشاوره و تغییر باورهای غیرمنطقی افراد، رضایت آن‌ها از رابطه‌ی زناشویی و کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشید.

۱-۲- فرضیه‌ها: با در نظر گرفتن مبانی نظری و پیشینه‌ی تحقیق، فرضیه‌های این تحقیق عبارتند از:

۱. بین باورهای غیر منطقی با کیفیت زندگی همبستگی منفی وجود دارد.
۲. بین باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی همبستگی منفی وجود دارد.
۳. بین کیفیت زندگی با رضایت زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد.

۱-۳- روش تحقیق: این پژوهش از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه‌ی آماری این تحقیق، کلیه‌ی معلمان متأهل شهر اسلامشهر در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ می‌باشد. حجم نمونه با در نظر گرفتن حجم جامعه‌ی آماری مشخص شد که برای این پژوهش ۱۹۰ نفر میباشد. نمونه‌ی بررسی شده، از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای بدست آمده است، به این طریق که از بین کلیه‌ی مناطق شهرستان اسلامشهر چند منطقه به طور تصادفی انتخاب شدند و سپس از بین مدارس موجود در این مناطق چند مدرسه به طور تصادفی انتخاب شده و پژوهش حاضر در آن مدارس و بر روی تمامی معلم های آنجا صورت گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، از ابزارهای زیر استفاده شده است:

(۱) آزمون باورهای غیر منطقی جونز (فرم ۴۰ سوالی): که دارای ۴۰ سوال بوده و ۱۰ خرده مقیاس را اندازه می‌گیرد. پایایی این پرسش‌نامه در سال ۱۳۸۷ توسط زیارتی (به‌نقل از جلودار، ۱۳۷۵) با استفاده از یک نمونه‌ی ۱۰۰ نفری از دانشجویان انجام شد، مورد بررسی قرار گرفت؛ نتایج حاصل نشان داد که پایایی این آزمون از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰.۷۴٪ است.

(۲) مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی: دارای ۲۵ سوال است که چهار بعد سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و محیط زندگی را می‌سنجد. رحیمی (۱۳۸۶) جهت تعیین روایی از تحلیل سوال استفاده کرد. این ضرایب برای بعد سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و محیط زندگی به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۶۲، ۰/۸۷ گزارش شده است. شماعی (۱۳۸۸) برای تعیین پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده کرده است نتایج میزان ضریب پایانی ۰/۶۶، ۰/۷۴، ۰/۷۴، ۰/۶۲ به ترتیب برای ابعاد سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و محیط زندگی را نشان داده است.

1. Skalack





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

(۳) مقیاس رضایت زناشویی انریچ (فرم تجدید نظر شده): دارای ۴۶ ماده است و ۱۱ خرده مقیاس را اندازه می‌گیرد. ضریب همبستگی پرسش - نامه‌ی انریچ با مقیاس های رضایت خانوادگی در ۰.۴۱ تا ۰.۶۲ و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰.۳۲ تا ۰.۴۲ که نشان‌دهنده‌ی روایی سازه‌ی آن می‌باشد گزارش شده است. اعتبار این آزمون با روش ضریب آلفای کرنباخ توسط اولسون و دیگران (۱۹۸۹) گزارش شده است (مهدویان به نقل از میرخشتی، ۱۳۷۵).

یافته‌ها:

میانگین، خطای استاندارد، انحراف معیار، واریانس، بالاترین و پایین‌ترین نمره در هریک از متغیرها در جدول شماره ۱ قابل مشاهده می‌باشند. جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	بالاترین نمره	پایین‌ترین نمره
تفکرات غیرمنطقی	۷۴/۲۲	۲/۳۱	۴۷۲/۲۲	۱۳۵	۲۶
رضایت زناشویی	۸۸/۷۰	۱/۸۲	۲۹۳/۸۶	۱۱۴	۳۲
کیفیت زندگی	۶۴/۲۵	۱/۲۱	۱۲۹/۳۳	۹۱	۳۴

نتایج حاصل از جدول، نشان می‌دهد که میانگین کل باورهای غیرمنطقی آزمودنی‌ها ۷۴.۲۲، میانگین کل کیفیت زندگی آن‌ها ۶۴.۲۵ و میانگین رضایت زناشویی آنان ۸۸.۷۰ شد.

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین تفکرات غیرمنطقی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی

متغیرها	همبستگی	سطح معناداری
باورهای غیرمنطقی با کیفیت زندگی	-۰/۲۲۴	-۰/۰۳۶
باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی	-۰/۱۸۴	-۰/۰۸۶
کیفیت زندگی با رضایت زناشویی	-۰/۳۳۴	-۰/۰۰۱

ضریب همبستگی بین باورهای غیرمنطقی و کیفیت زندگی، در سطح معناداری ۰/۰۳، -۰/۲۲۴ - شد که این ضریب در سطح زیر ۰/۰۵ معنادار است به این معنا که با افزایش نمره‌ی تفکرات غیرمنطقی، نمره‌ی کیفیت زندگی کاهش می‌یابد و برعکس. بنابراین فرضیه‌ی اول پژوهشگر اثبات می‌شود.

در سطح معناداری ۰/۰۸، ضریب همبستگی بین باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی -۰/۱۸۴ - شد که این ضریب در سطح اطمینان ۰.۹۵ ($P > 0.05$) معنادار نیست بنابراین، محقق رابطه‌ی معناداری بین این دو متغیر نیافت و فرض دوم وی رد شد.



دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

ضریب همبستگی یافت‌شده بین رضایت زناشویی و کیفیت زندگی 0.334 شد که این مقدار در سطح اطمینان 9% ($P > 0.01$) معنادار می‌باشد، با توجه به این نتیجه، رابطه‌ی مستقیم و مثبتی بین این دو متغیر وجود دارد به این معنا که با افزایش نمره‌ی رضایت زناشویی، نمره‌ی کیفیت زندگی افزایش می‌یابد.

جدول ۳: خلاصه‌ی نتایج تحلیل رگرسیون کیفیت زندگی از روی تفکرات غیرمنطقی

Sig.	T	β	B	R^2	R
0.036	-2/127	-0/224	-0/117	0/05	-0/224

همبستگی به‌دست آمده بین تفکرات غیرمنطقی و کیفیت زندگی، $0/224$ است. همچنین، مطابق با جدول فوق $0/05$ از تغییرات متغیر وابسته (کیفیت زندگی) توسط متغیر مستقل (تفکرات غیرمنطقی) تبیین می‌شود.

جدول ۴: خلاصه‌ی نتایج تحلیل رگرسیون رضایت زناشویی از روی کیفیت زندگی

Sig.	T	β	B	R^2	R
0/002	2/28	0/334	0/503	0/111	0/334

و همچنین میزان همبستگی بین رضایت زناشویی و کیفیت زندگی، $0/334$ است. مطابق با جدول فوق 11% درصد از تغییرات متغیر وابسته (رضایت زناشویی) توسط متغیر مستقل (کیفیت زندگی) تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری

با توجه یافته‌های حاصل از این پژوهش و همچنین بررسی پژوهش‌های پیشین انجام‌شده در مورد هر یک از متغیرهای مورد بررسی در این تحقیق، مشخص شد که داشتن تفکرات غیرمنطقی باعث کاهش کیفیت زندگی زوجین می‌شود. همبستگی یافت شده بین این دو متغیر 0.22 بود که این نتیجه همسو با تحقیقات رحیمی (۱۳۸۶)، خدادادی (۱۳۹۰) و شمعی (۱۳۸۸) و گالوی (۲۰۰۵) می‌باشد. در بررسی این که آیا باورهای غیر منطقی در کاهش یا افزایش رضایت زناشویی مؤثر است یا نه، رابطه‌ی معناداری یافت نشد، که البته نمی‌توان با قطعیت گفت که بین این دو متغیر رابطه‌ای وجود ندارد زیرا پیش از این افرادی مثل جلودار (۱۳۸۸) و سلیمانیان (۱۳۷۳) ثابت کرده‌اند داشتن باورهای غیرمنطقی در میزان رضایت زناشویی تأثیرگذار است. نتیجه‌ی دیگری که از انجام این پژوهش به‌دست آمد این بود که کیفیت زندگی نیز می‌تواند به میزان زیادی بر رضایت زناشویی تأثیر گذارد، همبستگی این دو متغیر 0.334 شد که این یافته همسو با تحقیقات میرخشتی (۱۳۷۵) و فراهانی و همکاران (۱۳۸۸) است. بنابراین می‌توان چنین تفسیر کرد که باورهای غیرمنطقی روی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند و از آن جایی که کیفیت زندگی نیز روی رضایت زناشویی تأثیرگذار است، داشتن باورهای غیرمنطقی به‌طور غیر مستقیم روی رضایت زناشویی زوجین نیز تأثیر می‌گذراند. با توجه به مطالب گفته شده و مطالعه‌ی پژوهش‌های پیشین، پیشنهاد می‌شود برای کاهش باورهای غیرمنطقی زوجین، درمان‌های





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



عقلانی - عاطفی، برای افزایش کیفیت زندگی و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی آن‌ها مهارت‌های زندگی و همچنین برای کنترل باورهای غیرمنطقی و افزایش رضایت زناشویی معلمان کشور، برای ایشان کلاس‌های مهارت‌های پیش از ازدواج برگزار شود.

مراجع

- (۱) ایس، آ. بی. تا، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی: راهنمای درمانگران. ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۶). تهران: انتشارات رشد.
- (۲) ایس، آ. بی. تا، زوج‌درمانی. ترجمه‌ی جواد صالحی فدوی و امیر امین‌یزدی (۱۳۷۹). تهران: انتشارات روان.
- (۳) برنز، د. ۱۹۹۸. شناخت درمانی: روانشناسی افسردگی. ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی. تهران: انتشارات آرین کار.
- (۴) پروین، ل. ای؛ و جان، ا. پی. ۱۹۸۹. روانشناسی شخصیت: نظریه و تحقیق. ترجمه‌ی محمدجعفر جوادی و پروین کدیور ۱۳۷۲. تهران: انتشارات فرهنگی رسا.
- (۵) جلالی طهرانی، ح. ۱۳۸۶. جزوه‌ی روان‌درمانی بر اساس نظریه‌ی ایس. دانشگاه تهران.
- (۶) حسین‌نژاد جلودار، ف. ۱۳۸۸. بررسی ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و باورهای غیر منطقی با رضایت‌مندی زناشویی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی‌ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- (۷) خدادادی سنگده، ج. ۱۳۹۰. اثربخشی روان‌درمانی وجودی به‌شیوه‌ی گروهی بر افزایش کیفیت زندگی دانشجویان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی‌ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- (۸) درآیدن، و؛ و نینان، م. ۱۳۸۶. گام‌های درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری ایس، ترجمه‌ی امیر جهانیان نجف‌آبادی. تهران: انتشارات رشد.
- (۹) رحیمی، م. ۱۳۸۶. رابطه‌ی بین الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی‌ارشد. دانشگاه شیراز.
- (۱۰) روزگرد، ز. ۱۳۸۳. بررسی و مقایسه‌ی میزان رضایت زناشویی بین زنان شاغل و خانه‌دار شهرستان شاهرود. پایان‌نامه‌ی کارشناسی - ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- (۱۱) ستیر، و. ۱۹۷۶. آدم‌سازی در روانشناسی خانواده. ترجمه‌ی بهروز بیرشک (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.
- (۱۲) سلیمانیان، ع. ۱۳۷۳. بررسی تاثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی، پایان‌نامه‌ی کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- (۱۳) شمعی، ف. ۱۳۸۸. بررسی رابطه‌ی تمایز یافتگی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر و پسر. پایان‌نامه‌ی کارشناسی‌ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
- (۱۴) فراهانی، م. ن.؛ محمدخانی، ش.؛ جوکار، ف. ۱۳۸۸. رابطه‌ی بین رضایت از زندگی با کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی در معلمان شهر تهران. فصلنامه‌ی پژوهش در سلامت روانشناختی. ۳ (۱): ۱۴-۵.
- (۱۵) مختاری، م.؛ و نظری، ج. ۱۳۸۹. جامعه‌شناسی کیفیت زندگی. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- (۱۶) میرخشتی، س. ۱۳۷۵. بررسی رابطه‌ی بین رضایت زناشویی و سلامت روان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی‌ارشد. دانشگاه تربیت معلم.

1) Schalok, R. L. 2004. The concept of quality of life. What we know and don't know. Journal of intellectual Disability Research, 48:203-215.



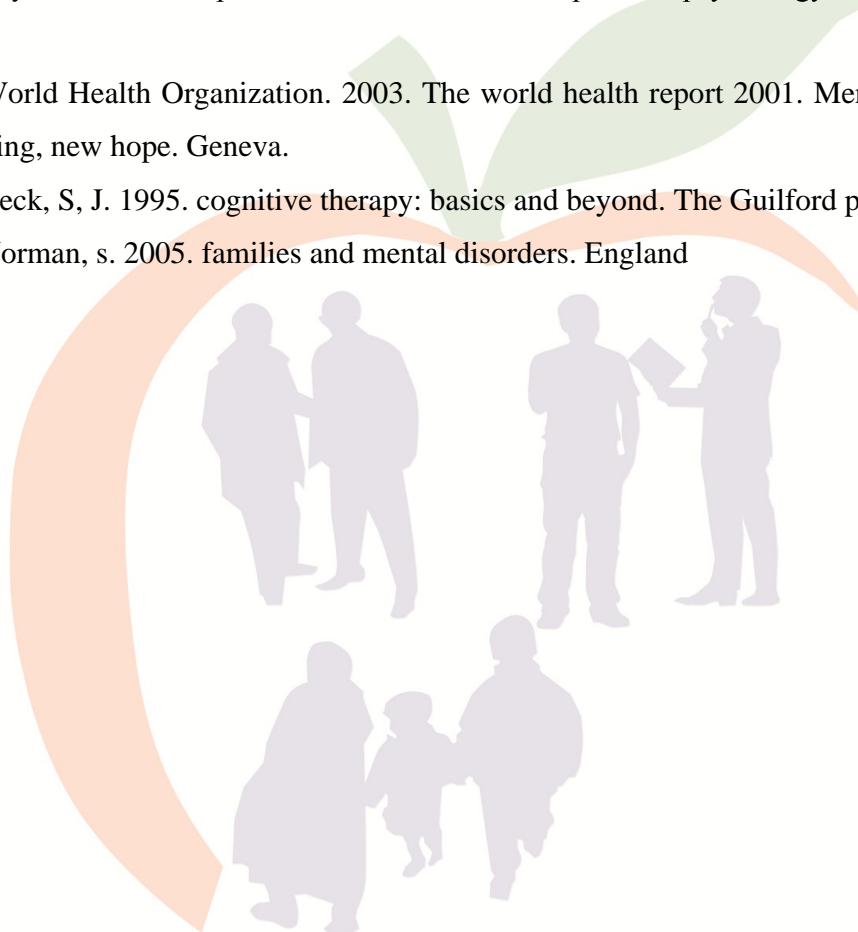


دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

- 2) Galloways, S ; Bell, D ; Hamilton, C & Scullion, A. 2005. Well-being and quality of life: Measuring the benefits of culture and sport: A literature revive and think piece. University of Glasgow.
- 3) Snyder, C. K ; Lopez, J. 2002. Handbook of positive psychology. Oxford university press.
- 4) World Health Organization. 2003. The world health report 2001. Mental Health: New understanding, new hope. Geneva.
- 5) Beck, S, J. 1995. cognitive therapy: basics and beyond. The Guilford press.
- 6) Norman, s. 2005. families and mental disorders. England



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.