

تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۰۲/۲۶

تاریخ بررسی مقاله: ۹۵/۰۳/۱۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۴/۲۰

DOI: 10.22055/jacp.2018.22019.1035

مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی

دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز ۱۳۹۵

دوره‌ی دوم، سال ۲، شماره ۳

صص: ۷۶-۵۹

## اثربخشی آموزش اصلاح باورهای ارتباطی بر رضایت زناشویی زوجین دانشجو ساکن خوابگاه‌های دانشجویی

فرزانه طیرانی نجاران<sup>۱\*</sup>، شهرام محمدخانی<sup>۲</sup> و جعفر حسینی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان اثربخشی آموزش اصلاح باورهای ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین جوان صورت گرفت. طرح تحقیق نیمه آزمایشی با گروه آزمایش کنترل و پیگیری می‌باشد. طی یک فراخوان در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه تربیت مدرس ۲۰ زوج که دارای رضایت زناشویی پایین بودند جهت شرکت در برنامه دعوت به عمل آمد و سپس به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هریک شامل ۱۰ نفر) جایگزین شدند. از دو پرسشنامه سیاهه باورهای ارتباطی و رضایت زناشویی انریچ برای سنجش استفاده شد. آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در سه مقطع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۵۰ روزه ابزارهای این پژوهش را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس یک‌راهه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان می‌دهد مداخله در باورهای ارتباطی زوجین جوان دانشجویی می‌تواند منجر به افزایش معنادار رضایت زناشویی آن‌ها شود.

**کلید واژگان:** رضایت زناشویی، باورهای ارتباطی، زوجین جوان

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

Farzane.tayarani@gmail.com

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان مهم‌ترین رسم اجتماعی، برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره در جوامع مختلف مورد تأیید بوده است. محافظت از کانون خانواده، پرورش محیطی سالم و سازنده و روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی که می‌توانند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند؛ از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شوند. با تغییر ساختارهای اجتماعی، همان‌گونه که ارتباطات خانواده گسترده‌تر می‌شود روابط زوجی بیش از گذشته نقطه تمرکز انتظارات زوج گردیده است و از سوی دیگر افزایش انتظارات نوعی عامل دل‌سردی برای آن‌ها نیز شده است (کرو و ریدلی، ۲۰۰۰، ترجمه موسوی، ۱۳۸۴). این روند جدید با وجود نکات مثبت منجر به بروز برخی رخداد‌های نامطلوب نیز شده است. چنانچه رابطه زناشویی به خوبی جریان نیابد، اختلالات و مشکلات فراوانی گریبانگیر زوجین خواهد شد. در متون مختلف، دلایل متعددی برای بروز نارضایتی‌های زناشویی مطرح شده است؛ از جمله می‌توان به گذشت زمان، به خصوص طی چند سال اول ازدواج، اشاره کرد که کاهش طبیعی در کیفیت رابطه زناشویی رخ می‌دهد (برچارد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ کرنز و لئونارد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ هالفورد، لیزو، ویلسون و اچپینتی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

مشکلات ارتباطی با خطر افزایش اختلالات روانی، مانند اختلالات اضطرابی در هر دو زوج، افسردگی در زنان، سوء‌مصرف الکل در مردان، بدکاری جنسی هر دو نفر، و مشکلات رفتاری کودکان به‌ویژه پسران همراه است (گریچ و فینچمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰؛ ایمری<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۸۲، به نقل از هالفورد و همکاران، ۲۰۰۷؛ موسوی، محمدخانی، موسوی، کاویانی، دل‌اور، ۱۳۸۵؛ مارگولین و گودمن<sup>۶</sup>، ۱۹۸۷، مک‌وای‌مینگ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از دس، تام، سویور، اتکینز، کریستنسن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵) بین مشکلات ارتباطی و افسردگی رابطه وجود دارد (هالفورد، ۲۰۰۷). ارتباط ناسازگارانه در روابط زن و مرد، از زمینه‌های مستعد برای بروز افسردگی تلقی می‌شود (هالیست، میلر، فالستو و

1. Borchard
2. Kearns & Leonardeth
3. Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipinti
4. Grych & Finchman
5. Emery
6. Margolis & Goodman
7. Makwaiming
8. Doss, Thum, Sevier, Atkins, & Christensen

فرناندس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). کاهش رضایت زناشویی با خطر ابتلا به افسردگی همراه است؛ همسرانی که اختلاف دارند، غالباً افسرده تر هستند، رفتاری خصمانه تر و خلقی مضطرب تر دارند (به نقل از موسوی و همکاران، ۱۳۸۵).

بروز اختلافات در زندگی زناشویی زوجین هم چون عادات رفتاری غلط یا تلاش برای حفظ کنترل و قدرت در یک موقعیت خاص، می تواند تأثیری قابل توجه بر بسیاری از جنبه های زندگی مشترک، هم چون ارتباط عاطفی و کلامی بین زوجین و حتی روابط جنسی، داشته باشد. کیفیت رابطه زناشویی تحت تأثیر مستقیم شیوه درک و تحلیل زوج ها از اتفاقات و رخداد های محیط اطراف است. باکوم، اپستین، سایرز و شر<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) پنج نوع شناخت مرتبط با پریشانی زناشویی را شناسایی کردند: ۱) ادراک انتخابی که زوجین بر جنبه های خاصی از ارتباط زناشویی تمرکز می کنند و جنبه های دیگر را نادید می گیرند، ۲) انتساب منفی که یک زوج رفتار دیگری را پایدار، ناشی از صفات منفی کلی، فاقد عشق و با انگیزه منفی می پندارد، ۳) انتظارات منفی و یا پیش داوری که شریک زندگی همیشه بد رفتار می کند، ۴) فرض های نادرست و غیرواقعی در مورد شریک زندگی و رابطه زناشویی، هم چون اعتقاد داشتن به این که مرد و زن قادر به درک یکدیگر به دلیل جنسیت متفاوت نیستند، ۵) معیارهای غیرواقع گرانه در مورد ویژگی هایی که دیگری در رابطه باید داشته باشد، هم چون اعتقاد به این که دو عضو رابطه زناشویی باید از فعالیت یکسان لذت ببرند.

آنچه در این میان، به عنوان مهم ترین مؤلفه های شناختی تأثیرگذار مطرح می شود نقش انتظارات و باورهای غیرمنطقی، منفی و اسنادهاست. انتظارات و توقعات از دیگران به خصوص همسرش را شکل می دهند. حال اگر این انتظارات و توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه باشند، تأثیری منفی بر رابطه و رفتار زوج ها خواهد داشت (کارلسون و دینک می-یر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). اکثر افراد در روابط زناشویی خود ارتباط جسورانه تر با بار هیجانی کمتری را از شریک خود انتظار دارند (پلگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸؛ گابین، پروسا و بارتل هارینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰).

یانگ و لانگ<sup>۶</sup> (۱۹۹۸) توقعات غیرواقعی زوجین از خود و دیگری را که آموخته شده از

1. Hollist, Miller, Falceto, & Fernandes
2. Baucom, Epstein, Sayers, & Sher
3. Carlson & Dinkmeyer
4. Peleg
5. Gubbins, Perosa, & Bartle-Haring
6. Young & Long

خانواده‌های قبلی است تحت عنوان اسطوره‌ها<sup>۱</sup> معرفی می‌کنند. به اعتقاد آن‌ها زوجینی که در ابتدای رابطه زناشویی به مقابله با این اسطوره‌ها می‌پردازند، شانس بیشتری را برای تعدیل تأثیرپذیری از خانواده اولیه و جامعه را دارند. برای مثال اگر ما همدیگر را دوست بداریم باید همیشه خوشحال باشیم. ما همیشه باید کاملاً با یکدیگر صادق باشیم و بدون توجه به تأثیری که روی شریکمان داریم حقیقت را بگوییم. باید در تمام مدت باهم باشیم. باید در مورد همه موضوعات هم عقیده باشیم تا بتوانیم از همدیگر حمایت کنیم.

مولر و وانزیل<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) در پژوهشی با هدف بررسی ارتباط بین سازگاری زناشویی و باورهای ارتباطی، نشان دادند، بین نمرات مقیاس سازگاری زناشویی و خرده‌مقیاس‌های باورهای ارتباطی، همبستگی وجود دارد. گروهی دیگر از مطالعات نشان می‌دهند عموماً افراد با تفکر غیرمنطقی، در سطوح پایین‌تری از رضایت زناشویی قرار دارند (به‌عنوان مثال ادیبراد و ادیبراد، ۱۳۸۴؛ شایسته، صاحبی و علیپور، ۱۳۸۵؛ مومن‌زاده، مظاهری و حیدری، ۱۳۸۴؛ حیدری، مظاهری و پوراعتماد، ۱۳۸۴). همچنین انتظارات اعضای خانواده‌های اصلی از زوج‌ها در راستای تدوین الگوهای ارتباطی، گاه شدیداً روابط زوج‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (قاسمی، اعتمادی و احمدی، ۱۳۹۵). بعضی از خانواده‌ها انتظار دارند که زوج، خانواده‌ای مانند خانواده والدین خود تشکیل دهند. به همین دلیل به آن‌ها فشار غیرقابل محسوسی وارد می‌کنند تا رفتارشان را به جهت خاصی که خود می‌خواهند هدایت کنند (نظری، ۱۳۸۶). نوایی‌نژاد (۱۳۸۳) توصیف می‌کند امروزه زوج‌ها بر این باورند که ازدواج مجموعه‌ای از نیازهای روانی آن‌ها را برآورده می‌کند. در حقیقت هر دو گروه انتظارات آرمانی و واقع‌بینانه سنگ بنای ازدواج را پی‌ریزی می‌کنند. اما آنچه به ازدواج موفق می‌انجامد وجود انتظارات واقع‌گرایانه است بدیهی است با بررسی این انتظارات و نگرش‌ها که با اصطلاح باورها و تصورات غلط ازدواج در روان‌شناسی عنوان می‌شود می‌توان به تصحیح آن‌ها پرداخته و به حل و پیشگیری از بروز مشکل کمک کرد. در درمان نگرش‌ها و افکار ناکارآمد و مختل می‌توان شناخت درمانی را مطرح کرد. کارلوس<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) به نقل از مهدویان، (۱۳۷۶) به آموزش زوجین پرداخت. دوره‌های آموزش‌شناختی وی تأثیر بسیاری بر صمیمیت، تطابق در

---

1. Myths

2. Moller & Venzeyl

3. Carlos

زندگی زناشویی، رضایت زناشویی، کاهش تعارض و غم نشان داد. ترنر<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) نیز نشان داد که آموزش شناختی زوجین سبب افزایش رضایت زناشویی آنها صرف نظر از هرگونه تفاوت های اقتصادی، جنسی و مذهبی آنها می شود. حسینی غفاری، قنبری و آقامحمدیان (۱۳۸۵) در بررسی خود نشان داد که درمان شناختی رفتاری گروهی باعث افزایش میزان رضایت زناشویی می شود. در طی جلسات درمانی سعی بر این است تا با بررسی دشواری های موجود در روابط زوج آنها را برای رسیدن به سطح بالاتری از ارتباط زناشویی یاری رسانند باورهای غیرمنطقی درمورد رابطه، زمینه ای را برای بروز عواطف منفی در روابط فراهم می کند.

در این پژوهش سعی شد میزان اثر بخشی مداخله در باورهای ارتباطی زوجین و تأثیر آن بر رضایت زناشویی زوجین جوان مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش و اصلاح باورهای ارتباطی زوجین دانشجوی ساکن خوابگاه های دانشجویی می تواند منجر به افزایش رضایت زناشویی آنها شود.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است که به منظور ارزیابی اثر مداخله اصلاح باورهای ارتباطی بر رضایت زناشویی زوج های متأهل ساکن خوابگاه دانشجویی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوج های جوان دانشجویی که در سال ۱۳۸۹ بین ۱ تا ۵ سال از زندگی مشترک آنها سپری شده بود، تشکیل دادند. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش شامل ۲۰ نفر یعنی ۱۰ زوج بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از میان دانشجویان متأهل ساکن خوابگاه در دانشگاه تربیت مدرس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. به منظور بهبود اعتبار درونی مطالعه، اعضای گروه کنترل و گروه آزمایش در نمرات آزمون انریچ، سن، سطح تحصیلات، تعداد فرزند همتا شدند. هیچ کدام از شرکت کنندگان در این طرح به طور همزمان تحت درمان روان شناختی انفرادی یا زوجی و یا مصرف داروهای روان پزشکی نبودند. قبل از شروع مداخله، بسته آموزش

مهارت‌های زوج بر اساس ادبیات پژوهش و بسته‌های موجود تدوین شد. سپس در طی دو جلسه دو ساعته باورهای ارتباطی زوجین مورد بررسی و اصلاح قرار گرفت. روش اجرای طرح به این صورت بود که پس شناسایی و جلب مشارکت زوج‌های جوان برای شرکت در پژوهش و همسازی دو گروه مداخله و کنترل، قبل از شروع جلسات آموزشی پیش‌آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. گروه آزمایشی طی دو جلسه تحت اصلاح‌شناختی قرار گرفتند، ولی گروه کنترل هیچ کمکی دریافت نکرد. پس از پایان دوره مداخله هر دو گروه مجدد پرسشنامه‌های پس‌آزمون را تکمیل نمودند.

### ابزار پژوهش

**پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ<sup>۱</sup>**. پرسشنامه رضایت مندی زناشویی یک ابزار ۱۱۵ سؤالی است که برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی به کار می‌رود. این آزمون به‌عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. فرم کامل پرسشنامه انریچ از ۱۴ خرده‌مقیاس تشکیل شده است. برای هر یک از سؤال‌های پرسشنامه پنج گزینه با نمره‌گذاری از (صفر تا ۴) در مقیاس لیکرت منظور شده است که نمره صفر نشانه رضایت کمتر و نمره ۴ نشانه رضایت بیشتر است. ضرایب آلفای پرسشنامه در گزارش السون و ویلسون<sup>۲</sup> در ۱۹۸۹ (به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹) برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به ترتیب از این قرارند: ۰/۷۱، ۰/۷۲، ۰/۷۷، ۰/۴۸، ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۶۸، ۰/۷۳، ۰/۸۱ و ۰/۹. همچنین ضریب آلفای خرده‌مقیاس‌های انریچ در چندین تحقیق متفاوت، از ۰/۶۸ (برای نقش‌های مساوات طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بوده است (ثنایی، ۱۳۷۹). در پژوهش مهدویان (۱۳۷۶) ضریب همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی (با فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۳۷ و برای گروه زنان ۰/۹۴۴ به دست آمده است. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه‌روایی سازه آن است. کلیه خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کنند

1. ENRICH Couple Scales
2. Olson & Wilson

و این نشان می‌دهد که از روایی ملاک خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹). این آزمون توسط سلیمان‌نژاد (۱۳۷۳) هنجاریابی شده و اعتبار آن با ضریب آلفا برابر با ۹۳ درصد محاسبه شد. همچنین فرم ۴۷ سؤالی آن با ضریب اعتبار ۹۵ درصد توسط وی تدوین شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش فرم ۴۷ سؤالی آن است. کسب نمره بالا در این آزمون نشان‌دهنده نارضایتی در رابطه زناشویی و کسب نمره پایین رضایت زیاد از رابطه را نشان می‌دهد. پایایی محاسبه شده در پژوهش حاضر در گروه‌های پیش‌آزمون ۰/۶۸۹، پس‌آزمون ۰/۷۰۱ و پیگیری ۰/۷۰۱ است.

**سیاهه باورهای ارتباطی<sup>۱</sup>.** برای سنجش میزان اثر بخشی مداخله انجام شده بر زوج‌های دانشجوی نیز از سیاهه باورهای ارتباطی استفاده شد. این پرسشنامه توسط ایدلسن و اپشتین<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) برای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی درباره روابط زناشویی ساخته شد. پرسشنامه شامل پنج خرده‌مقیاس باور به تخریب‌کنندگی مخالفت<sup>۳</sup>، باور به عدم تغییرپذیری همسر<sup>۴</sup>، توقع ذهن‌خوانی<sup>۵</sup>، کمال‌گرایی جنسیتی<sup>۶</sup>، باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی<sup>۷</sup> است. پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال است که برای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی درباره روابط زناشویی به کار می‌رود. سؤالات بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (غلط، تقریباً غلط، نه درست و نه غلط، تقریباً درست و درست) درجه‌بندی می‌شوند. نمرات بالا نشان‌دهنده باورهای ارتباطی غیرمنطقی‌تر است. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس از ۷۲ تا ۸۱ درصد برآورد شده و هر پنج مقیاس رابطه معناداری با سازگاری زناشویی دارند. نسخه فارسی توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰) تهیه شده است. پایایی محاسبه شده در پژوهش حاضر برابر با ۰/۷۹۲ در پیش‌آزمون، ۰/۷۲۸ در پس‌آزمون و ۰/۷۴۹ در پیگیری است.

## روش اجرا

جلسات آموزشی با تمرکز بر باورها و تصورات غلط در رابطه زناشویی و تصحیح تحریفات شناختی بر اساس دیدگاه مک‌کی فنینگ و پالگ (۲۰۰۶)، ترجمه محمدخانی و عابدی، (۱۳۹۰) تهیه و اجرا گردید.

1. Relation Beliefs Inventory (RBI)
2. Eidelson & Epstein
3. disagreement is destructive
4. partner cannot change
5. mind reading is expected
6. sexual perfectionism
7. the sexes are different

### نحوه آموزش شناختی جهت مداخله در باورهای ارتباطی جلسه اول

شروع جلسه. اجرای پرسشنامه‌ها

توضیح در مورد تأثیر شناخت و باور در رفتار و ارائه مطالبی در زمینه باورهای موجود در رابطه زناشویی و اهمیت آن در ایجاد رفتارهای منفی  
 بحث گروهی: ریشه باورها از کجا ناشی می‌شود؟ وجود اسطوره‌ها تا چه حد رابطه شما را تحت تأثیر قرار داده است؟

بحث گروهی در زمینه اسطوره‌های رایج در رابطه زناشویی

- اگر یکدیگر را دوست داریم باید همیشه خوشحال باشیم.
  - ما باید بدون توجه به تأثیری که بر روی همسرانمان می‌گذاریم کاملاً با یکدیگر صادق باشیم.
  - اگر یکدیگر را دوست داریم باید همیشه با هم باشیم.
  - زمانی که مشکل پیش می‌آید باید مشخص کنیم مقصر کیست.
  - برای این‌که از یکدیگر حمایت کنیم باید بر سر همه موضوعات توافق داشته باشیم.
  - اگر زن و شوهر یکدیگر را دوست داشته باشند باید بدانند که همسرشان به چه فکر می‌کند و چه نیازی دارد بنابراین نیازی به صحبت کردن درباره نیازشان ندارند.
  - رابطه خوب خود به خود اتفاق می‌افتد.
  - زن و شوهر باید همیشه نزدیک هم باشند.
  - ما اگر یکدیگر را داشته باشیم، نیازی به خانواده و دوستان نداریم.
  - توجه‌های اشتباه رایج در رابطه زناشویی
  - رفتار همسر ناشی از شخصیت اوست.
  - بعید است رفتار همسر تغییر یابد.
  - رفتار همسر نشانه یک مشکل اساسی در زندگی زناشویی است.
  - رفتار همسر به دلیل خودخواهی اوست.
  - همسر باید به خاطر رفتارهایش سرزنش شود.
- تمرین گروهی و انتخاب موضوع و بحث در مورد آن: باورهای موجود در رابطه کدامند؟  
 تصحیح باورها را برعهده بگیرید.



ارائه اطلاعات در زمینه اهمیت شناخت در رابطه  
گفتگوی درونی چیست. سلسله  $A \rightarrow B \rightarrow C$  و چگونگی آن در رابطه زناشویی. رفتار  
منفی متقابل چیست؟ تحریف شناختی چیست؟  
مرحله اول: به افکار تان گوش کنید. تمرین برای پر کردن برگه تمرین  
مرحله دوم: شناسایی تحریفات شناختی و آموزش تحریف‌های رایج موجود در رابطه  
زناشویی و تمرین جهت شناسایی آنها  
ارائه برگه‌های تکلیف خانگی و توضیح نحوه پر کردن آنها. ارائه فرم نظرسنجی

#### نحوه آموزش شناختی جهت مداخله در باورهای ارتباطی جلسه دوم

شروع جلسه و بررسی تمرین‌های انجام شده جلسه گذشته. تمرین انجام شده بر روی  
تحریف‌های شناختی مورد بررسی قرار می‌گیرد. با اطمینان یافتن از توانایی تشخیص اعضای گروه  
به چالش کشیدن تحریفات شناختی و تمرین تفکر صریح

- چه شواهدی از تعبیر و تفسیر من حمایت می‌کنند؟
- چه شواهدی ممکن است با تعبیر و تفسیر مغایر باشند؟
- آیا می‌توان رفتار همسر را طور دیگری توضیح داد؟ آیا انگیزه یا احساس دیگری وجود  
دارد که ممکن است در پشت اعمال او قرار گرفته باشند؟
- آیا من فرضیات خود را درباره همسر و اراسی کرده‌ام؟
- آیا این مسئله همیشه اتفاق می‌افتد؟ یا استثنائاتی هم وجود دارد؟
- حقیقت واقعی: بخش مثبت تصویر (ارتباطمان یا رفتار همسر) که ممکن است آن را رها  
کرده باشم، کدام است؟

آیا به تعمیم دادن یا برجسب‌زنی اقدام می‌کنم؟ چگونه می‌توانم موقعیت را به‌طور دقیق و  
صحیح توصیف نمایم؟

یکی از تحریفات موجود در یادداشت روزانه تان را با استفاده از اطلاعات ارائه شده در بالا  
بازنویسی کنید.

تمرین گروهی برای تسط پیدا کردن بر مطالب آموزش داده شده و آموزش نحوه پر کردن تمرین

## یافته‌ها

برای سنجش میزان تغییر رضایت زناشویی ناشی از مداخله انجام شده، میانگین نمرات پیش‌آزمون اول و میانگین نمرات پس‌آزمون با یکدیگر مقایسه می‌شوند. استفاده از دو گروه مستقل و مقایسه میانگین‌های این دو سبب افزایش میزان خطا می‌شود. هدف اساسی در این روش به حداقل رساندن خطاهای ناشی از تفاوت‌های فردی است. به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. در تحلیل آماری نمره آزمودنی با توجه به دریافت و یا عدم دریافت مداخله گروه‌بندی شدند. برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون کالموگروف-اسمیرنف استفاده شده است. با توجه به مفروضه‌های این آزمون چنانچه سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ باشد نشان‌دهنده نرمال بودن متغیرهاست. جدول ۱ و ۲ به ترتیب بررسی نرمال بودن متغیرهای پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و سیاهه باورهای ارتباطی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. بررسی نرمال بودن متغیرهای پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ

متغیر	گروه n= ۲۰	مقدار آماره کالموگروف اسمیرنف	سطح معناداری
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۱/۱۶۲	۰/۱۳۴
	پس‌آزمون	۰/۸۶۵	۰/۴۴۳
	پیگیری	۰/۸۲۹	۰/۴۹۷
ارتباط جنسی	پیش‌آزمون	۱/۴۵۵	۰/۰۴۹
	پس‌آزمون	۱/۲۲۳	۰/۱۰۰
	پیگیری	۱/۱۱۸	۰/۱۱۹
تعارض	پیش‌آزمون	۰/۵۶۹	۰/۹۰۲
	پس‌آزمون	۰/۹۱۳	۰/۳۷۵
	پیگیری	۰/۸۳۵	۰/۴۸۹
ارتباط زناشویی	پیش‌آزمون	۰/۷۷۲	۰/۵۹۰
	پس‌آزمون	۰/۷۸۹	۰/۵۶۱
	پیگیری	۰/۶۸۲	۰/۷۴۱

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود متغیرهای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ نرمال بودند.

جدول ۲. بررسی نرمال بودن متغیرهای پرسشنامه سیاهه باورهای ارتباطی

متغیر	گروه n= ۲۰	مقدار آماره کالموگروف اسمیرنف	سطح معناداری
تفاوت های جنسی	پیش آزمون	۰/۸۹۷	۳۹۷۰
	پس آزمون	۰/۹۴۱	۰/۳۳۹
	پیگیری	۰/۷۰۱	۰/۷۱۰
کمال گرایی جنسی	پیش آزمون	۰/۸۴۲	۰/۴۷۸
	پس آزمون	۰/۷۲۴	۰/۶۷۰
	پیگیری	۰/۷۶۹	۰/۵۹۵
عدم تغییرپذیری	پیش آزمون	۱/۲۲۲	۰/۱۰۱
	پس آزمون	۱/۱۴۹	۰/۱۴۳
	پیگیری	۰/۷۸۸	۰/۷۸۸
توقع ذهن خوانی	پیش آزمون	۰/۶۹۰	۰/۷۲۷
	پس آزمون	۰/۸۰۵	۰/۵۳۶
	پیگیری	۰/۶۱۳	۰/۸۴۶
مخرب بودن مخالفت	پیش آزمون	۰/۸۵۹	۰/۴۵۲
	پس آزمون	۰/۶۷۷	۰/۷۴۸
	پیگیری	۰/۸۷۳	۰/۴۳۱

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود متغیرهای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در پرسشنامه سیاهه باورهای ارتباطی نرمال بودند. داده‌های توصیفی به دست آمده از پژوهش حاضر در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه برای متغیر باورهای ارتباطی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد باورهای ارتباطی و رضایت زناشویی در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
$n=10$ میانگین (انحراف استاندارد) میانگین (انحراف استاندارد) میانگین (انحراف استاندارد)				
مخرب بودن مخالفت	کنترل	۲۳/۵ (۱/۸۲)	۲۳/۱ (۲/۰۲)	۲۳/۳ (۱/۸۳)
	آزمایش	۲۳/۶ (۲/۰۶)	۲۴/۸ (۱/۶)	۲۶/۲ (۱/۴۷)
توقع ذهن خوانی	کنترل	۲۶/۳ (۲۷/۳)	۲۶/۲ (۳/۲۲)	۲۶/۶ (۲/۹۵)
	آزمایش	۲۷ (۱/۷)	۲۶/۸ (۲/۵۳)	۲۷ (۱/۷)
عدم تغییرپذیری	کنترل	۲۳/۴ (۲/۷۱)	۲۳/۵ (۲/۷۵)	۲۳/۲ (۲/۸۲)
	آزمایش	۲۴/۱ (۳/۳۲)	۲۳/۷ (۲/۹۸)	۲۵ (۳/۲)
کمال‌گرایی جنسی	کنترل	۲۳/۵ (۴/۲)	۲۳/۴ (۴/۹)	۲۴ (۴/۶۷)
	آزمایش	۲۴/۱ (۲)	۲۳/۹ (۲/۴۶)	۲۴/۹ (۲/۹۹)
تفاوت‌های جنسیتی	کنترل	۲۱/۳ (۳/۸۳)	۲۱/۳ (۳/۸۳)	۲۱/۴ (۳/۸۳)
	آزمایش	۲۲/۱ (۳/۰۳)	۲۲/۹ (۱/۹۹)	۲۳/۹ (۲/۰۸)
رضایت زناشویی	کنترل	۱۳۶/۵ (۷/۵۱)	۱۳۶/۲ (۷/۹۲)	۱۳۷/۴ (۱۰/۱۲)
	آزمایش	۱۴۰/۴ (۷/۱۳)	۱۴۱/۹ (۶/۴۷)	۱۴۵/۱ (۹/۱۶)

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه برای متغیر باورهای ارتباطی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
متغیر کمکی	۱۱/۳۸	۱	۱۱/۳۸	۰/۴۶	۰/۵۰۴
پس‌آزمون	۴/۱۸	۱	۴/۱۸	۰/۱۷	۰/۶۸۴
	۴۱۴/۷۴	۱۷	۲۴/۳۷		
	۱۸۷۵/۲	۱۹			
کل					
متغیر کمکی	۲/۰۸	۱	۰/۰۸	۰/۲۸	۰/۶
پیگیری	۶۲/۸۸	۱	۶۲/۸۸	۸/۶۹	۰/۰۰۹*
	۱۲۴/۱۸	۱۷	۷/۳۰		
	۲۱۹۰/۸	۱۹			
کل					

همان‌طور که در جدول ۳ قابل مشاهده است تغییرات باورهای ارتباطی زوجین در هر سه مرحله قابل مقایسه است. با توجه به داده‌ها این نکته قابل مشاهده است که تغییرات در دو گروه کنترل و آزمایش یکسان نیست. به بیان دیگر تغییرات باورهای ارتباطی زوجین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بیشتر بوده است.

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، آموزش‌های ارائه شده تغییرات معناداری را در نمرات پس‌آزمون باورهای ارتباطی زوجین جوان در گروه آزمایش ایجاد نکرده است ( $p > 0/05$ )، درحالی که تغییرات نمرات در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پیگیری معنادار است ( $p < 0/01$ ). این بدان معناست که آموزش مهارت‌های زناشویی با تمرکز بر تصحیح باورهای ارتباطی زوجین موجب تغییر تصورات غلط و باورها ارتباطی آن‌ها شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه برای متغیر رضایت زناشویی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
متغیر کمکی	۲۵/۳	۱	۲۵/۳۱	۰/۶۰۵	۰/۴۸۸
اثر گروه	۱/۸۴	۱	۱/۸۴	۰/۰۴۴	۰/۸۳۶
خطا	۷۱۱/۷۲	۱۷	۴۱/۸۶۶		
کل	۲۸۳۰	۱۹			
متغیر کمکی	۳/۳۱۷	۱	۳/۳۱۷	۰/۳۸۳	۰/۵۴
اثر گروه	۶۱/۱۸۴	۱	۶۱/۱۸۴	۷/۳۶۴	۰/۰۱۵*
خطا	۱۴۱/۲۴	۱۷	۸/۳۰۹		
کل	۳۱۰۹/۷۵	۱۹			

همان‌طور که در جدول ۵ قابل مشاهده است، نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه برای متغیر رضایت زناشویی نشان می‌دهد که آموزش و مداخله در باورهای ارتباطی تغییر معناداری را در نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی ایجاد نکرده است ( $p > 0/05$ ). درحالی‌که در مرحله پیگیری تغییرات نمرات در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل معنادار است ( $p < 0/01$ ) و این به معنای افزایش رضایت زناشویی زوجین به دلیل مداخله در باورهای ارتباطی زوجین است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله در باورهای ارتباطی زوجین و آموزش و تصحیح باورها تغییر معناداری را در باورهای ارتباطی و تصورات غلط زوج‌های جوان و رضایت زناشویی آنها ایجاد کرده است. این یافته بدین معناست که آموزش توانسته است منجر افزایش رضایت زناشویی زوجین گردد. تغییرات ایجاد شده در تصورات غلط زوجین عمدتاً ناشی از تغییر در باور به عدم تغییرپذیری، تفاوت‌های جنسیتی و مخرب بودن رابطه است. طبق نظر نگزیمبی، دیر، سوتو، کارلسون و مانین<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) نیز مقایسه باورهای زناشویی و واقعیت ازدواج منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شود. از سوی دیگر مدل تبادل اجتماعی در امر زناشویی، رضایت زناشویی را انطباق بین انتظار فرد از رابطه زناشویی و تجربه واقعی زندگی می‌داند. بدین ترتیب قابل انتظار است که این مداخله که منجر به تغییر در تصورات غلط شده است، مسبب افزایش رضایت از زندگی زناشویی نیز بشود. مک‌نالتی و کارنی<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، به نقل از دیکسون، گوردون، فری‌اکیس و شووم<sup>۳</sup>، (۲۰۱۲) یافتند که انتظارات قابل پیش‌بینی رضایت زناشویی را افزایش می‌دهند درحالی که انتظارات غیرقابل پیش‌بینی به رضایت از رابطه کمتر، ناامیدی، رنجش و احساسات منفی و تعارض می‌انجامد. مدل بر پایه ژنتیک انتظارات زناشویی جوانا و بهاتی<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که انتظارات از منابع متفاوتی ناشی می‌شود و در طول زندگی زناشویی تغییر می‌کند (نگزیمبی و همکاران، ۲۰۱۳). از سوی دیگر ترنر (۱۹۹۱)، به نقل از کانینگام<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) روند تغییر در باورها و اعتقادات را روندی آرام معرفی می‌کند که تغییر مطلوب نیاز به زمان و تمرین دارد. اگرچه یافته پژوهش حاضر در زمینه عدم تغییرپذیری در باورهای ارتباطی شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون، ناهماهنگ با برخی پژوهش‌هاست (پاروت<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹، به نقل از کانینگام، ۲۰۰۳؛ حسینی غفاری، ۱۳۸۵؛ مهدویان، ۱۳۷۶)، اما بر طبق نظریه ترنر (۱۹۹۱) تأخیر در بروز تغییرات ناشی از آموزش مهارت‌ها قابل انتظار است و نتایج تحلیل پژوهش حاضر نیز نشان داد که آموزش‌ها در طول زمان و با انجام تمرین تغییرات معناداری را ایجاد می‌کنند. یکی از مطالعات هماهنگ با پژوهش حاضر، مطالعه دس

1. Ngazimbi, Daire, Soto, Carlson, & Munyon

2. McNatalie & Carney

3. Dixon, Gordon, Frousakis, & Schumm

4. Juvva & Bhatti

5. Cunningham

6. Parrot

و همکارانش (۲۰۰۵) بود که با بررسی و مقایسه دو برنامه آموزشی با تأکید بر سازه های شناختی و باورها، تغییرات معنادار را در نتیجه اجرای تمرین ها نشان دادند. مطالعات دیگری نیز تأییدکننده نتایج به دست آمده اند (مولر و وانزیل، ۱۹۹۱؛ مومنزاده و همکاران، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر به نظر می رسد پس از مداخله و در اختیار داشتن فاصله زمانی مورد نیاز تا پیگیری، امکان تمرین های رفتاری و شناختی لازم فراهم آمده و مسبب ایجاد تغییرات در باورهای ارتباطی زوجین گردیده است. این پژوهش اهمیت مطالعه در مورد رضایت زناشویی را همانند مطالعات پیشین تأیید می کند (دماریس، سانچز و کریویتکاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲؛ فینچمن و بیچ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ لاونر و برادبری<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰).

تأثیرگذاری مداخله و آموزش علاوه بر تغییر در باورهای ارتباطی سبب افزایش رضایت زناشویی آن ها نیز شده است. نتایج تحلیل های آماری نشان می دهند که آموزش مهارت های زناشویی می تواند در دراز مدت موجب افزایش معنادار رضایت زناشویی و تغییر باورهای ارتباطی زوجین شود. با توجه به یافته ها به نظر می رسد تمرین مهارت های کسب شده در طول مداخله برای اثربخشی این مهارت ها ضروری است. بدیهی است تغییر در باورها در روابط بین فردی به سادگی و در زمان کوتاه میسر نمی شود و مداخله توانسته است تغییرات را با گذر زمان ایجاد کند. از جمله محدودیت های انجام این پژوهش می توان به محدودیت زمانی داوطلبین برای شرکت در جلسات آموزشی و هماهنگی دشوار جهت برگزاری جلسات و مداخله به صورت فشرده اشاره کرد.

### سپاس گذاری

با توجه به این که طرح پژوهشی انجام شده بر گرفته از رساله کارشناسی ارشد رشته روان شناسی بالینی بود بدین وسیله از زوجینی که ما را در اجرای این پژوهش یاری دادند سپاس گذاری می نمایم.

### منابع

#### فارسی

ادیبراد، نسترن و ادیبراد، مجتبی (۱۳۸۴)، بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و

1. DeMaris, Sanchez, & Krivickas
2. Beach
3. Lavner & Bradbury

مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۴(۱۳)، ۹۹-۱۱۰.

ثنایی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.  
 حسینی غفاری، فاطمه؛ قنبری، بهرام‌علی؛ و آقامحمدیان، حمیدرضا (۱۳۸۵). مقایسه اثر بخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام‌دار بر افزایش رضامندی زناشویی. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، ۲، ۶۵-۷۸.  
 حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی؛ و پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۴). رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱(۲)، ۱۳۰-۱۲۱.  
 شایسته، گلناز؛ صاحبی، علی؛ و علی‌پور، احمد (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیر منطقی زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲(۷)، ۲۳۸-۲۲۳.  
 قاسمی، سیمین؛ اعتمادی، عذرا؛ و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۵). شناسایی آسیب‌های تعاملی زوجین و خانواده هسر و پیامدهای آن: پژوهش کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۵(۳)، ۲۶۲-۲۵۰.

کرو، مایکل و ریدلی، جین (۲۰۰۰). زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی. ترجمه اشرف السادات موسوی (۱۳۸۴). تهران: انتشارات مهرکاویان.  
 مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۰). مقیاس باورهای ارتباطی، (چاپ نشده). پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.  
 مک‌کی، میتو؛ فنینگ، پاتریک؛ و پالگ، کیم (۲۰۰۶). مهارت‌های زندگی زناشویی. ترجمه شهرام محمدخانی، قدرت عابدی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات ورای دانش.  
 موسوی، مرضیه؛ محمدخانی، پروانه؛ موسوی، اشرف‌السادات؛ کاویانی، حسین؛ و دلاور، علی (۱۳۸۵). اثربخشی زوج درمانی سیستمی رفتاری بر افسردگی و رضایت زناشویی زنان افسرده. تازه‌های علوم شناختی، ۱(۲)، ۲۰-۱۲.  
 مومن‌زاده، فرید؛ مظاهری، محمدعلی؛ و حیدری، محمود (۱۳۸۴). ارتباط تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱(۴)، ۳۷۸-۳۶۹.  
 مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضایت‌مندی زناشویی بر سلامت روان. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی). دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.



نظری، علی محمد (۱۳۸۶). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. تهران: انتشارات علم.  
نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۳). راهنمایی و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات سمت.

### لاتین

- 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*(1), 31-8.
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Kilian, M. K., Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Canter, D. E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology, 31*(3), 240-252.
- Carlson, J. & D. Dinkmeyer (2005). *time for a better marriage California*. PA: Impact Publishing.
- Cunningham, M. (2003). *Satisfying unions through couples communication and enhancement skills: A secondary prevention and enhancement program for married couples*. (Dissertation Doctor of Philosophy). A & M University, College Station, Texas.
- DeMaris, A., Sanchez, L. A., & Krivickas, K. (2012). Developmental patterns in marital satisfaction: Another look at covenant marriage. *Journal of Marriage & Family, 74*(5), 989-1,004.
- Dixon, L. J., Gordon, K., Frousakis, N. N., & Schumm, J. A. (2012). A study of expectations and the marital quality of participants of a marital enrichment seminar. *Family Relations, 61*(1), 75-89.
- Doss B. D., Thum Y. M., Sevier M., Atkins D. C., Christensen A. (2005). Improving relationship: Mechanism of change in couple therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 73*(4), 624-33.
- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationships maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 50*, 715-720.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630-649.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 32*(4), 383-395.

- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology, 21*(2), 185-194.
- Hollist, C. S., Miller, R. B., Falceto, O. G., & Fernandes, C. L. (2007). Marital satisfaction and depression: A replication of marital discord model in a lation sample. *Journal of Family Process, 46*(4), 485-498.
- Juvva, S., & Bhatti, R. (2006). Epigenetic model of marital expectations. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 28*(1), 61-72.
- Kearns, J. N., & Leonardeth, K.E. (2004). Social networks Stuctural interdependence and marital quality over the transition to marriage. *Journal of Family Psychology, 18*(2), 383-395.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family, 72*(5), 1171-1187.
- Moller, A. & Venzeyl, P. D. (1991). Relationship beliefs: interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology, 47*(1), 28-33.
- Ngazimbi, E. E., Daire, A. P., Soto, D., Carlson, R. G., & Munyon, M. D. (2013). Marital expectations and marital satisfaction between African immigrant and United States born married couples. *Journal of Psychology in Africa, 23*(2), 317-321.
- Olson, D. H., & Wilson, M. (1989). Family Satisfaction. In D.H. Olson (Ed), *Families: What Makes them work*. Newbury Park, CA: Sage Publishing.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life?. *American Journal of Family Therapy, 36*(5), 388-401.
- Turner, J. C. (1991). *Social Influence*. USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Young, M. E., & Long, L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. USA: Brooks/Cole Publishing Company.