

اثربخشی مشاوره گروهی شناختی-رفتاری بر طلاق عاطفی و تنیدگی زناشویی
در زوجین شاغل شهر بندرعباس

Effectiveness of cognitive-behavioral group counseling on emotional divorce and marital tension in working couples of Bandar Abbas city

Zahra Ghanbari Zarandi

Assistant Professor Payam Noor University, Tehran, Iran.

Email: zghanbari90@yahoo.com

زهرا قنبری زرنندی*

استادیار دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Mahbobe Sepiddar

A master's student in the field of general psychology at Payam Noor University, Baft branch.

Afsana Ahmadizadeh

Master's student in the field of rehabilitation counseling at Payam Noor University, Semnan branch.

Mahsa Molai

Master's student in Educational Psychology, Payam Noor University, Taft branch.

محبوبه سپیددار

دانشجویی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور واحد بافت.

افسانه احمدی زاده

دانشجویی کارشناسی ارشد رشته مشاوره‌ی توانبخشی دانشگاه پیام نور واحد سمنان.

مهسا ملایی

دانشجویی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور واحد تفت.

Abstract

The aim of the present study was to determine the effectiveness of cognitive-behavioral group counseling on emotional divorce and marital tension of working couples in Bandar Abbas city. The research method was a semi-experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the present study is all the working couples of Bandar Abbas city who have referred to the counseling centers of this city for diagnostic and treatment measures. Sampling method was available and 30 samples were placed in two test groups (15) and control group (15 people). The instruments used in the research included Gutman's Emotional Divorce Questionnaire (2008) and Everett Gomer et al.'s (1998) Marital Stress Questionnaire. The members of the experimental group participated

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی مشاوره گروهی شناختی-رفتاری بر طلاق عاطفی و تنیدگی زناشویی در زوجین شاغل شهر بندرعباس بوده است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین شاغل شهر بندرعباس که به مراکز مشاوره‌ی این شهر جهت اقدامات تشخیصی و درمانی مراجعه کرده بودند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود، و ۳۰ نفر نمونه در دو گروه آزمایش (۱۵) و گروه گواه (۱۵) به صورت در دسترس گمارده شد. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) و پرسشنامه تنیدگی زناشویی اورت گومر و همکاران (۱۹۹۸) بود. اعضای گروه آزمایش در جلسات آموزشی رویکرد شناختی-رفتاری به مدت ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه، شرکت کردند، اما گروه کنترل هیچ

in cognitive-behavioral training sessions for 8 sessions, each session lasting 60 minutes, but the control group did not receive any intervention. The research findings were analyzed using covariance analysis method. The results of the current research indicate that cognitive-behavioral therapy is effective on marital tension ($F=0.537$) and emotional divorce ($F=0.554$) of working couples. Therefore, it was concluded that cognitive-behavioral therapy was effective on emotional divorce and marital tension of working couples.

Keywords: *cognitive-behavioral, emotional divorce, marital stress, working couples.*

مداخله ای را دریافت نکردند. یافته های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که درمان به شیوه شناختی-رفتاری بر تنیدگی زناشویی ($F=0/537$) و طلاق عاطفی ($F=0/554$) زوجین شاغل مؤثر است. بنابراین نتیجه گرفته شد درمان به شیوه شناختی-رفتاری بر طلاق عاطفی و تنیدگی زناشویی در زوجین شاغل کارآمد بوده است.

واژه‌های کلیدی: شناختی-رفتاری، طلاق عاطفی، تنیدگی زناشویی، زوجین شاغل.

پذیرش: اسفند ۱۴۰۱

دریافت: دی ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

با ظهور انقلاب صنعتی به دلیل کمبود نیروی کار مورد نیاز، صنعتگران به نیروی عظیم تولیدی جامعه رسیدند و از زنان به عنوان نیروی کار استفاده کردند. خانواده های دو قطبی بزرگترین گروه از خانواده های غیر سنتی هستند. اصطلاح زوجین شاغل یا هر دو شاغل (DCCS) اولین بار توسط راپاپورت و راپاپورت در سال ۱۹۶۹ برای زوج هایی که هر دو شغل دارند و همزمان درگیر مسئولیت های شغلی و خانوادگی هستند استفاده شد (اسدی کاشانی، ۱۳۹۹). در این نوع خانواده ها، زن و شوهر هر دو شغل خود را دارند و از طریق درآمد مشترک زندگی خانوادگی را سپری کنند. این الگو کاملاً در تضاد با خانواده های سنتی است که شوهر مسئول خانه است و زن صرفاً خانه دار است (فائد شرقی و همکاران، ۱۳۹۹).

خانواده زوجین شاغل به عنوان نوع جدیدی از خانواده در جامعه، منابع جدیدی را برای رضایت زوجین فراهم کرده است. همچنین انواع جدیدی از مشکلات را که رضایت زناشویی را تهدید می کند معرفی می کند (خداوردی، رادفر و شهید، ۱۳۹۶). زوج هایی که به صورت تمام وقت کار می کنند، علی رغم اینکه از نظر اقتصادی وضعیت بهتری نسبت به سایر زوج های تک درآمد یا سنتی دارند، با مشکلات گوناگونی روبرو هستند، یکی از مشکلات زوجین طلاق عاطفی می باشد. اشتغالات ذهنی بالا و منابع بیرونی استرس زا، به شدت زوجین را تحت فشار قرار داده و در طی زمان هر دو با توجه به اهداف ویژه خود، احتمالاً از یکدیگر دور می شوند؛ این دوری منجر به افزایش فاصله های عاطفی و جسمانی بین آن دو می شود (دلداده و معاون اسلامی، ۱۳۹۹).

اگرچه تعارض و اختلاف در زندگی زناشویی طبیعی است، درعین حال در صورت تشدید شدن می تواند اثر بسیار بدی بر سلامت روانی اعضای خانواده داشته باشد (موسوی، میرزائی توکلی و قره باغی، ۱۴۰۱). این عوامل و عوامل دیگری چون وجود فرزندان، نیاز مادی، نگرش منفی به طلاق، نداشتن پشتوانه مادی و روانی، مخالفت خانواده ها، ترس از دادن موقعیت خانوادگی و اجتماعی، ترس از تنهایی، ترس از مخدوش شدن حیثیت اجتماعی^۱، شخصیت وسواسی^۲، نداشتن قدرت تصمیم گیری^۳، ترس از طرد شدن توسط اطرافیان و یا حتی عادت نمودن به زندگی مشترک، باعث می شود زوجین بدون داشتن ارتباط عاطفی و

¹ Social dignity

² obsessive personality

³ not having the power to make decisions

جنسی به زندگی زناشویی خود ادامه دهند و طلاق عاطفی^۴ را تجربه کنند ولی حرفی از طلاق به میان نیاورند (ویزمانتو^۵، ۲۰۱۷).

طلاق عاطفی پدیده ای پنهان و ثبت نشده در زندگی بسیاری از زوجها می باشد، که اگر چه زن و شوهر به طور رسمی از هم جدا نمی شوند، اما بدون هیچ احساس و عاطف‌های نسبت به هم و فقط به صورت هم خانه به زندگی خود ادامه می دهند (رشیدی، منیرپور و دوکانه ای فرد، ۱۴۰۱). طلاق عاطفی نه بعنوان یک اختلال مقطعی در زندگی زناشویی بلکه به صورت وضعیتی پایدار ظهور می یابد (موتاتیانو^۶، ۲۰۱۵). بر همین اساس طلاق عاطفی باعث بروز یک نوع ناپهنجاری در نظام خانواده می شود که اگرچه به جدایی زوجین نمی انجامد، اما زندگی آنها فاقد عشق، مصاحبت و دوستی است. همسران به جای حمایت از یکدیگر در جهت آزار، ناکامی و تنزل حرمت خود نسبت به یکدیگر عمل می کنند و هر یک دنبال یافتن دلیل برای اثبات عیب و کوتاهی دیگری می باشد (علوی و ماهور، ۱۴۰۱).

افزایش طلاق عاطفی به میزان قابل توجه‌ای می تواند آسیب‌زا باشد و پیامدهای بسیار زیادی را برای طرفین و بنیان خانواده به ارمغان بیاورد (خدابخشی کولایی، فلسفی نژاد و صبوری، ۱۳۹۸). به طوری کلی هر وضعیتی که برای زنان به عنوان افراد فعال، تاثیرگذار و البته تاثیرپذیر پیش آید، واکنش‌ها و پیامدهایی را به همراه خواهد داشت. زن و شوهر (بویژه زن) با قرارگرفتن در موقعیت طلاق عاطفی با مشکلاتی مواجه خواهند شد که این مشکلات فشارها و آسیب‌هایی را به خانواده و جامعه وارد می کنند. از جمله این مشکلات می توان روابط فرازناشویی، افزایش طلاق قانونی، خشونت، خودکشی و ... را نام برد (کنت و پراتر^۷، ۲۰۱۷). در طلاق عاطفی، زوجها پس از مدتی نسبت به یکدیگر، بی تفاوت می شوند که این آخرین مرحله روابط احساسی بین زن و مرد است. دلایل مختلفی برای طلاق عاطفی مطرح می شوند که از جمله می توان به مشکلات اقتصادی و مالی، اختلاف در زمینه مسائل زناشویی و جنسی، کار و اشتغال بیش از حد، داشتن سرگرمی‌های متفاوت و عدم توافق بر سر نحوه گذراندن اوقات فراغت، داشتن زمینه‌های متفاوت فرهنگی و تربیتی و برخی ویژگی‌های شخصیتی از جمله زیاده خواهی‌ها، غرور، لجبازی، خودخواهی، تنوع طلبی و مشکلات مربوط به حرمت خودپائین اشاره کرد. بنابراین خانواده مهمترین نهاد جامعه است و ورود هر عامل تنش‌زایی بر کارکردهای آن تاثیرمی گذارد (مارشال، ماریس، استم، ترازنبرگ، گروتنهویس^۸، ۲۰۱۷).

مطالعات نشان می دهد که تنیدگی یک عامل مهم و موثر در نارضایتی زوجین است. کندال مورفی و اونیل تنیدگی را به عنوان یک تجربه قابل پیش بینی طبیعی که می تواند هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی داشته باشند تعریف می کنند؛ می توان گفت تنیدگی مفهومی است که به شدت در مطالعات پژوهشی مورد توجه قرار گرفته است و نقش مهمی در درک کیفیت و ثبات روابط دارد و یک تهدید برای روابط به شمار می آید (چگینی، زهراکار و ثنایی ذاکر، ۱۳۹۷).

تنیدگی زناشویی به عنوان یک وضعیتی است که زوجین مشکلات ارتباطی را تجربه می کنند، در حالی که آن‌ها در کنار هم و با سختی زندگی می کنند به دنبال راه حل هستند؛ مطالعات و نظریه‌ها نشان داده اند که تنیدگی در زوجین همیشه یک پدیده دوگانه است که بر هر دو طرف تاثیر می گذارد (هنری و همکاران، ۲۰۱۷).

یکی از راه‌های پیشگیری از مشکلات زناشویی، برنامه غنی سازی زندگی زناشویی است (بی، چنگ و ریبنز، ۲۰۱۹). برنامه غنی سازی زناشویی انریچ که برای اولین بار توسط اولسون طراحی شد، بر شش هدف کشف نیرومندی‌های رابطه، تقویت مهارت‌های ارتباطی، حل تعارضات زوج‌ها، کشف مسائل اصلی خانواده، تحول در بودجه و طرح مالی و درنهایت، تحول اهداف تمرکز دارد (اولسون و اولسون، ۱۹۹۹) این برنامه به شناخت باورها درباره علت به وجود آمدن مسائل و مشکلات تأکید کرده و

⁴ Emotional Divorce

⁵ Vizamanto

⁶ Motatayano

⁷ Kenneth and Prater

⁸ Marshall, Maris, Stem, Tratzenberg, Grotenhuis

کمک میکند تا افراد بتوانند از طریق فراگیری مهارت‌های الزم، به حل مشکلات خود بپردازند (جمعه پور و محمودی پور، ۱۳۹۷). هدف از این برنامه، ایجاد صمیمیت در ابعاد مختلف عاطفی، عقلانی، روانی، مذهبی، جنسی، جسمی، ارتباطی، اجتماعی و تفریحی است (کانستون، بویر، هادکینسون، ویلس، النچون، فوندا، ۲۰۱۹).

افرادی که این آموزش‌ها را دریافت می‌کنند در نهایت می‌توانند علاوه بر رفع نیازهای خود، به نیازهای همسر نیز توجه کنند و از این طریق، به رضایت از زندگی زناشویی برسند (متانت و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۷). همانطور که نتایج تحقیقات مختلف نشان دهنده تأثیر مثبت برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر ارتباطات میان فردی، سازگاری زناشویی، رضایتمندی، استقلال، طلاق، استرس و در نهایت صمیمیت میان زوجین است (ساتکین، مهری نژاد، ستوده اصل و همکاران، ۱۴۰۰).

متناسب با سبب شناسی اختلالات فوق که در زوجین شاغل ایجاد می‌شود، شیوه‌های درمانی گوناگونی پیشنهاد شده است. یکی از این روش‌های مؤثر را می‌توان استفاده از درمان شناختی-رفتاری (CBT) دانست (بهزادی و عسگری، ۱۳۹۷). در شیوه

های درمانی شناختی-رفتاری، علاوه بر رفتار، اندیشه‌ها و انتظارات فرد نیز در مدار توجه درمان قرار می‌گیرد. درمان شناختی-رفتاری متشکل از فنون شناختی و رفتاری است و هدف آن پیدا کردن راه حل‌هایی برای مسائل بیمار است (آنتل و همکاران، ۲۰۱۹). این درمان می‌تواند در اصلاح شیوه‌هایی پردازشی و رفتاری مؤثر باشد زیرا اساس رفتار درمانی شناختی این است که افکار غیر انطباقی علت رفتار غیر انطباقی است و افراد باید طرق جدید فکر کردن را بیاموزند (ذبیحی ولی آباد و همکاران، ۱۳۹۶).

رویکرد درمان شناختی-رفتاری تلفیق از دو رویکرد رفتار درمانی و رویکرد شناختی است که به ترتیب در بستر شرطی سازی پاولفی و براساس دانش و شناخت پایه رزی شده است (آسارنوو و مانبر، ۲۰۱۹). در دو دهه اخیر پژوهشگران و روانشناسان بسیاری از رویکردهای شناختی-رفتاری بهره می‌گیرند تا به افراد یاد بدهند که چگونه با زندگی کنار بیایند (باب الحوایجی، خوشنویس و قدرتی، ۱۳۹۷). درمان شناختی-رفتاری بر مدل آموزش روانی ساخت در استوار است، بر نقش تکلیف خانگی تأکید می‌کند، درمان‌جو را مسئول پذیرفتن نقش فعال در جلسات درمان و خارج از آن می‌داند، بر برقرار کردن اتحاد درمانی نیرومند تأکید می‌کند و برای ایجاد کردن تغییر، از انواع راهبردهای شناختی و رفتاری کمک می‌گیرند (لورنزو-لوکاسس، کیف و دی رابیس، ۲۰۱۶). با توجه به مطالب بالا پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سوال می‌باشد که آیا مشاوره گروهی شناختی-رفتاری بر طلاق عاطفی و تنیدگی زناشویی در زوجین شاغل تأثیر دارد؟

روش شناسی

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و با گروه کنترل است. متغیر مستقل راهبردهای شناختی-رفتاری بود که تنها در گروه آزمایش اجرا شد و تأثیرات آن بر نمرات پس‌آزمون افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش، کلیه زوجین شاغل که به مراکز مشاوره‌ی شهر بندرعباس جهت اقدامات تشخیصی و درمانی مراجعه کرده بودند. روش نمونه‌گیری در دسترس است و ۳۰ نفر از زوجین شاغل بودند که به صورت تصادفی در دو گروه شامل ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل قرار گرفتند و آموزش طبق پروتکل در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای ارائه شد. حجم نمونه شامل ۳۰ نفر است که به روش در دسترس و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری کنترل و آزمایش جایگزین شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار آماری Spss، وبرایش ۲۷ استفاده شد. در این راستا تجزیه و تحلیل داده شده شامل دو بخش است: بخش اول شامل داده‌های توصیفی مربوط به جدول فراوانی، میانگین و انحراف معیار در دو گروه کنترل و آزمایش ارائه می‌شود. بخش دوم، جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده در بین گروه‌های مورد مطالعه از آزمون تحلیل تحلیل کوواریانس یک طرفه و ضریب رگرسیون خطی استفاده شده است.

جدول ۱- پروتکل گروه درمانگری شناختی-رفتاری با اقتباس از کتاب گروه درمانگری شناختی رفتاری
(بایلینگ، مک کب و آنتونی، ترجمه: خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۸۹)

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
اول	آشنای با قوانین گروه، کمک به درک مشکلات اعضاء و توضیح در مورد شیوه و روش درمان	آشنایی و معرفی اعضاء، بررسی اهداف و انتظارات آزمودنی ها از درمان، توضیح درباره قواعد و هنجارهای گروه، توضیح درمورد منطق درمان، مؤلفه های اضطراب، مدل و ماهیت فرسودگی زناشویی و همدلی عاطفی، جمع بندی و خلاصه جلسه	مطالعه کتاب خودیاری نتر راهنمای غلبه بر اضطراب به عنوان تکلیف منزل
دوم	دسته بندی و شناسایی تحریف های شناختی و ارزیابی میزان اعتقاد به آن	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش و بررسی مدل شناختی فکر، حس و رفتار ارائه چند نمونه آن در جلسه، ارائه توضیحاتی در باب ویژگی های افکار خود آیند منفی، معرفی و شناسایی خطاهای شناختی به همراه درجه اعتقاد به آن، خلاصه و جمع بندی جلسه	برگه تکمیل ثبت افکار و بازبینی تحریف های شناختی به عنوان تکلیف منزل
سوم	آشنایی و آموزش راهبردهای شناختی و به کار بردن آن (جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت)	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف و موانع آن، مرور و بررسی راهبردهایی برای مبارزه با تحریف های شناختی (آموزش تکنیک بررسی شواهد) و کار در جلسه،	ارائه تمرین بررسی شواهد با استفاده از برگه ثبت افکار به عنوان تکلیف منزل
چهارم	آشنایی و آموزش راهبردهای شناختی و به کار بردن آن (جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت)	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش روانشناختی: مرور و بررسی راهبردهایی برای مبارزه با تحریف های شناختی (تکنیک سود و زیان) و تمرین آن در جلسه، خلاصه و جمع بندی جلسه	ارائه تمرین بررسی سو و زیان با استفاده از برگه ثبت افکار به عنوان تکلیف منزل
پنجم	آموزش مهارت های اجتماعی	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف، شناسایی موقعیت های برانگیزاننده، آموزش واحد ناراحتی ذهنی، آموزش مهارت های اجتماعی و ایفای نقش، خلاصه جلسه	تهیه سلسه مراتبی از موقعیت هایی که اضطراب ایجاد می کند به همراه درصد ایجاد احساس به عنوان تکلیف منزل
	آموزش مواجهه تصویری و ایفای نقش	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف، آموزش تصویرسازی ذهنی، مواجهه تصویری و واقعی، جرأت ورزی، ایفای نقش، خلاصه جلسه و تمرین مرور ذهنی مهارت های اجتماعی	تمرین مرور ذهنی مهارت های اجتماعی و تکمیل برگه های ثبت افکار به عنوان تکلیف منزل
هفتم	آموزش مواجهه واقعی	مروری بر جلسه قبل، بررسی تکالیف، ایفای نقش و مواجهه واقعی در جلسه (حضوردر جمع و سخنرانی، خلاصه جلسه	تمرین مواجهه واقعی و تکمیل برگه های ثبت افکار به عنوان تکلیف منزل
هشتم	آموزش راهبردهایی برای پیشگیری از بازگشت	مروری بر تمام جلسات، بررسی تکالیف، مواجهه واقعی بحث و بررسی در مورد عوامل مؤثر و راه انداز بازگشت و عود بیماری، بررسی راهبردهایی برای پیشگیری از بازگشت و عود بیماری، خلاصه جلسه	تمرین و به کار بردن راهبردهای پیشگیری از بازگشت و عود بیماری به عنوان تکلیف منزل

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن^۹ (۲۰۰۸): پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن گرفته شده است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ نوشته شده و شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف است. این مقیاس ۲۴ سوال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. به منظور بررسی پایایی این مقیاس برای بررسی طلاق عاطفی، نیاز به ابزاری بود که بتوان از آن برای سنجش متغیر مورد نظر سود برد؛ به این منظور پرسشنامه فوق بین ۳۰ نفر توزیع شد و آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. همچنین درست آزمایی محتوایی و صوری توسط پنج تن از اساتید مجرب این حوزه ارزیابی و مورد تأیید قرار گرفت. به این صورت که ابتدا یک فرم ۲۳ جمله ای از آزمون سنجش طلاق عاطفی ساخته شد که دارای ۵ گزینه در مقیاس طیف لیکرت بود. این آزمون در اختیار اساتید مربوطه قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا به هر سؤال بر اساس اینکه آن سؤال تا چه اندازه ارزیابی کننده طلاق عاطفی است، نمرات ۱ تا ۵ بدهند. بدین صورت روایی صوری و محتوایی آزمون سنجیده شد (پورحسین و بیدست، ۱۳۹۳). نمره گذاری پرسشنامه به صورت بله، خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر ۰ می گیرد. هر چقدر میزان جواب های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. نمره بین ۰ تا ۸: احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. نمره بین ۸ تا ۱۶: احتمال جدایی در زندگی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۶: احتمال جدایی در زندگی قوی است.

پرسشنامه تنیدگی زناشویی استکهلم: این مقیاس یک مصاحبه ساختارمند برای اندازه گیری استرس زناشویی است که توسط اورت گومر و همکاران (۱۹۹۸) ساخته شد. در عین حال میتوان از آن برای پژوهش درباره مردان و سایر اختلالات سلامت نیز استفاده کرد. مقیاس اصلی دارای ۱۷ سؤال است که به صورت صفر و یک نمره گذاری می شود. حداقل نمره این مقیاس صفر و حداکثر نمره آن ۶۸ است هرچقدر نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد استرس موجود در روابط او وهمسرش بیشتر است. اورتگومر و همکاران، آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۷۷ گزارش کردند. بشارت و همکاران در سال ۱۳۸۵ همسانی درونی ترجمه این آزمون را بر حسب ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ گزارش کردند. پس از ترجمه، اصلاح و تغییرات لازم این مقیاس، در نهایت فرم ۱۶ سوالی آن تهیه شد. پنج گزینه بسیار زیاد، زیاد، متوسط، کم و بسیار کم، به ترتیب برابر با ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و نمره هر آزمودنی را از ۲۴ (حداقل) تا ۱۲۰ (حداکثر) مشخص می کند (دو مورد از سوال های این مقیاس پنج قسمتی است و در کل جمع سوال ها به ۲۴ می رسد).

ضریب همبستگی بین نمره های مقیاس استرس زناشویی برای نمونه دوم در نوبت یا فاصله دو تا چهار هفته به $(n=32)$ منظور سنجش پایایی بازآزمایی این مقیاس برای میانگین کل استرس زناشویی، $1/13$ به دست آمده است که در سطح $p < 0/001$ معنی دار بود و نشانه پایایی بازآزمایی خوبی برای این مقیاس است. برای سنجش همسانی درونی مقیاس استرس زناشویی از ضریب آلفای کرونباخ نمره های آزمودنی های نمونه نخست ($n=60$) استفاده شد و این ضریب برای مقیاس $1/30$ گزارش شده که نشانه همسانی درونی بالای این آزمون است. روایی همزمان فرم فارسی پرسشنامه مقیاس استرس زناشویی با استفاده همزمان از پرسشنامه وضعیت زناشویی گلوبوگ-راست مقیاس افسردگی بک بررسی شد و نتایج همبستگی پیرسون در این موارد نشان داد که بین نمره استرس زناشویی آزمودنی ها و نمره آنها در زمینه مشکلات زناشویی و افسردگی رابطه مثبت $(0/53)$ و $(0/41)$ وجود دارد. این همبستگی ها در سطح $0/001$ معنی دار بودند. بر اساس نتایج بشارت، شمسی پور و براتی (۱۳۸۵) فرم فارسی مقیاس استرس زناشویی از اعتبار کافی برخوردار است.

9. Gutman Emotional Divorce Questionnaire

یافته ها

برای آزمون فرضیات ابتدا نرمال بودن توزیع داده ها بررسی می شود و در صورتی که توزیع نرمال باشد امکان استفاده از آزمون ها پارامتریک فراهم می گردد. در بررسی هر فرضیه نیز با توجه به نوع آزمون سایر پیش فرض های مرتبط با آن بررسی می شود و سپس فرضیه مورد نظر آزمون می شود. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد؛ که نتایج آن در زیر ارائه شده است.

جدول ۲- آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها

متغیر	مرحله ای اجرا	گروه	سطح معناداری
تنیدگی زناشویی	پیش آزمون	گواه	۰.۱۱۲
		آزمایش	۰.۱۲۵
	پس آزمون	گواه	۰.۱۳۵
		آزمایش	۰.۱۴۵
طلاق عاطفی	پیش آزمون	گواه	۰.۷۱۲
		آزمایش	۰.۶۵۴
	پس آزمون	گواه	۰.۳۴۵
		آزمایش	۰.۳۲۸

همان طور که یافته های بالا نشان می دهد. سطح معناداری هر دو متغیر در هر دو مرحله آزمون و برای هر دو گروه بیشتر از ۰.۰۵ است بنابراین فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع داده ها تایید می شود.

فرضیه اول: مشاوره شناختی - رفتاری (CBT) بر تنیدگی زناشویی زوجین شاغل تاثیر معناداری دارد.

برای بررسی این فرضیه از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است که در زیر به آن پرداخته شده است بدین صورت که ابتدا پیش فرض ها بررسی شده اند.

جدول ۳- آزمون تحلیل واریانس بیانگر مفروضه همگنی شیب رگرسیون ها

متغیر	مقدار F	سطح معنی داری
فروسدگی زناشویی	۰.۹۲۸	۰.۲۸۵

نتایج جدول بالا نشان می دهد مقدار معناداری آزمون F بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین می توان فهمید که مفروضه ی همگنی شیب رگرسیون ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می باشد.

جدول ۴- تحلیل کوواریانس تک متغیری برای فرضیه اول

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۴۲۳۱.۰۵۰	۱	۲۹.۴۹۵	۰.۰۰۱	۰.۵۲۲	۰.۹۹۹
گروه	۴۴۹۴.۱۸۱	۱	۳۱.۳۳۰	۰.۰۰۱	۰.۵۳۷	۱
خطا	۳۸۷۳.۰۸۳	۲۷				
کل	۱۶۱۱۷.۰۰۰	۳۰				

اثربخشی مشاوره گروهی شناختی-رفتاری بر طلاق عاطفی و تنیدگی زناشویی در زوجین شاغل شهر بندرعباس

از آنجا که بر اساس یافته های جدول فوق مقدار F محاسبه شده در جدول بالا بیشتر از F جدول است این یافته ها نشان می دهد بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیر وابسته تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0.001$). بر این اساس مشخص می شود که فرض صفر رد می شود و فرضیه تحقیق تأیید می شود. یافته های اندازه اثر در جدول بالا نشان می دهد میزان تأثیر مشاوره شناختی - رفتاری بر تنیدگی زناشویی برابر با ۰.۵۳۷ است. بنابراین می توان گفت که تأثیر مشاوره شناختی - رفتاری بر تنیدگی زناشویی زوجین شاغل معنادار است و توانسته است ۰.۵۳۷ از تغییرات تنیدگی زناشویی را پیش بینی کند.

فرضیه دوم: مشاوره شناختی - رفتاری (CBT) بر طلاق عاطفی زوجین شاغل تأثیر معناداری دارد.

برای بررسی این فرضیه از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است که در زیر به آن پرداخته شده است بدین صورت که ابتدا پیش فرض ها بررسی شده اند و سپس آزمون اصلی گزارش شده است.

جدول ۵- آزمون تحلیل واریانس بیانگر مفروضه همگنی شیب رگرسیون ها

متغیر	مقدار F	سطح معنی داری
همدلی	۱.۲۱۲	۰.۳۴۵

نتایج جدول بالا نشان می دهد مقدار معناداری آزمون F بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین می توان فهمید که مفروضه ی همگنی شیب رگرسیون ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می باشد.

جدول ۶- تحلیل کوواریانس تک متغیری برای فرضیه دوم

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۲۴۹۳۳.۰۳۷	۱	۵۲۵.۲۶۳	۰.۰۰۱	۰.۹۵۱	۱
گروه	۱۵۹۱.۱۳۷	۱	۳۳.۵۲۰	۰.۰۰۱	۰.۵۵۴	۱
خطا	۱۲۸۱.۶۲۹	۲۷				
کل	۳۲۱۵۷.۰۷۰۰	۳۰				

از آنجا که بر اساس یافته های جدول فوق مقدار F محاسبه شده در جدول بالا بیشتر از F جدول است این یافته ها نشان می دهد بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیر وابسته تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0.001$). بر این اساس مشخص می شود که فرض صفر رد می شود و فرضیه تحقیق تأیید می شود. یافته های اندازه اثر در جدول بالا نشان می دهد میزان تأثیر مشاوره شناختی- رفتاری بر طلاق عاطفی برابر با ۰.۵۵۴ است. بنابراین می توان گفت که تأثیر آن معنادار است و مشاوره شناختی - رفتاری توانسته است ۰.۵۵۴ از تغییرات طلاق عاطفی را پیش بینی کند که مقدار بالایی است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر اثربخشی مشاوره گروهی شناختی-رفتاری بر طلاق عاطفی و تنیدگی زناشویی در زوجین شاغل شهر بندرعباس می باشد انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین شاغل شهر بندرعباس بود جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری تحلیل تحلیل کوواریانس یک طرفه و ضریب رگرسیون خطی استفاده شد.

فرضیه اول: مشاوره شناختی - رفتاری بر تنیدگی زناشویی زوجین شاغل تاثیر معناداری دارد.

با توجه به نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها F عضویت گروهی برای متغیر تنیدگی زناشویی زوجین شاغل در پس آزمون (۰/۵۳۷) است که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان تنیدگی زناشویی زوجین شاغل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین این فرضیه تایید می‌شود.

بر اساس پیشینه‌های پژوهشی می‌توان گفت که درمان به شیوه شناختی- رفتاری می‌تواند تا حد قابل توجهی تنیدگی زناشویی زوجین شاغل را کاهش دهد. درمان به شیوه شناختی- رفتاری بر نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی کنونی آنها کمک می‌کند، بلکه بر بهبود تنیدگی زناشویی زوجین شاغل آنها نیز تأکید دارد.

از طرفی نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی انجام شده همسو می‌باشد: مثل بوبوین (۲۰۲۲)، تاسکن و همکاران (۲۰۲۲)، نور بالا و همکاران (۲۰۲۲)، طاوولی و همکاران (۱۳۹۶)، احمدی تبار و همکاران (۱۴۰۰)، باباپور و همکاران (۱۴۰۰).

تاسکن و همکاران (۲۰۲۲) یک برنامه درمانی شناختی رفتاری ۶ ماهه در جهت بهبود عملکرد و رضایت جنسی، کاهش افکار ناامید کننده و بهبود مهارت‌های ارتباط زناشویی روی ۷۰ زوج نابارور انجام دادند. نتایج نشان دهنده پیشرفت در تراکم اسپرم، کاهش افکار ناامید کننده و کاهش ناراضی‌های زناشویی در گروه درمان بود. این پژوهشگران معتقدند درمان شناختی رفتاری می‌تواند رویکرد مناسبی برای تنیدگی زناشویی زوجین باشد و یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهشی‌های پیشین هماهنگ است.

در تبیین این نتایج به دست آمده بیان می‌شود که انباشته شدن مشکلات فراوان؛ ناامیدی از همسر و ایجاد فاصله روانی عاطفی بین زوجین منجر به شکل‌گیری تنیدگی زناشویی زوجین شاغل و روابط نامطلوب در زوج‌ها می‌گردد در این مطالعه رویکرد مشاوره شناختی - رفتاری مداخله مناسب روانشناختی است که بر عدم تنیدگی زناشویی و بهبود کیفیت روابط زناشویی موثر واقع می‌شود همانطور که فرسودگی به عنوان یک حالت خستگی جسمانی؛ عاطفی و روانی است که در شرایط طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود و به باور هستون (۲۰۰۹) از آنجا که تنیدگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد می‌تواند به ناراضی‌های زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد در واقع تنیدگی با عدم تعادل میان منابع و تقاضا شروع می‌شود. یک ناهمخوانی میان انتظارات و ایده آل‌های افراد را از یک سو و واقعیات از سوی دیگر. نتیجه ناهمخوانی استرس است و در مرحله دوم به تدریج افراد شروع به فشار عاطفی، فرسودگی و خستگی می‌کنند و در مرحله سوم شامل تغییراتی در نگرش و رفتار می‌شود و در این مرحله افراد نگرش‌های شان را در مورد زندگی زناشویی و همسر تغییر می‌دهند سرانجام نتیجه تنیدگی زناشویی است. در این روش با بررسی تعاملات بین بخش‌های مختلف هر یک از زوجین و اینکه چگونه یک بخش از هر کدام می‌تواند بخش‌های افراطی را در دیگری فعال کند می‌پردازد، که با که با قسمت‌های کوتاه درمان انفرادی در یک جلسه زوجین همراه با کار روی تعامل به وسیله خود واقعی امکان پذیر است در این روش با *mindfulness* که روی بخش درونی فرد که تحت تاثیر چیزی قرار گرفته است تمرکز کرده و به فرد افسرده کمک می‌کند به بخش‌های مختلف از (خود) ارتباط برقرار کند از فرد می‌خواهند این بخش درونی را که می‌خواهد اعمال نشات گرفته از فرسودگی را ادامه دهد حس نماید. این بخش را می‌توان با یک حس بودن؛ یک تصویر بصری یا آگاهی درونی از وجود این بخش‌ها شناسایی کرد و با تجربه حس فرد افسرده در این زمینه درمان‌گر نیاز دارد بفهمد چه علتی در پس کارهای این بخش است و با تشویق فرد برای ارتباط بهتر این بخش با بخش‌های دیگر به فرد کمک می‌شود تا با راه‌هایی سالم و سازنده با مشکلات خود برخورد کند.

فرضیه دوم: مشاوره شناختی - رفتاری بر طلاق عاطفی زوجین شاغل تاثیر معناداری دارد.

با توجه به نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها آماره F عضویت گروهی برای متغیر طلاق عاطفی زوجین شاغل در پس آزمون (۰/۵۵۴) است که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان طلاق عاطفی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین این فرضیه تایید می‌شود.

در این پژوهش نیز گروه آزمایش در طول زمان دریافت درمان به شیوه شناختی-رفتاری به ارزیابی باورها و برداشت‌های ذهنی خود اقدام کردند و با کمک این آموزش‌ها، به این آگاهی دست یافتند که می‌توانند موفقیت آمیزتر با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود انطباق و بهبود روانشناختی پیدا کنند. آزمودنی‌ها در نتیجه دریافت درمان به شیوه شناختی-رفتاری بر توانستند وضعیت روانشناختی خود را که در هر شرایطی شدید بودن آن مضر و خطرناک بود کنترل کنند، خود را بهتر و کامل‌تر بشناسند، مسائل و مشکلات را درک کنند و راه حل‌های مقتضی و سازنده را موقع نیاز اتخاذ کنند و به این ترتیب در نهایت دارای شخصیت سالم و سازگار شوند و هدف‌های واقعی و منطقی زندگی را دنبال کنند.

نتایج تحقیق ابی و همکاران (۲۰۲۲)، طغیانی و همکاران (۲۰۲۲)، پیرس و هالفورد (۲۰۲۱)، نصرالهی و موسوی مقدم (۱۳۹۷)، سقائیان و همکارانش (۱۳۹۹)، نصرالهی و موسوی مقدم (۱۴۰۰)، همسو دارد و با تحقیقات احمدپوردیزچی و همکاران (۱۳۹۵)، همخوانی ندارد.

در تبیین نتایج به دست آمده بیان می‌شود که فشار زها (حوادث زندگی فشارزا، فشارهای کاری) به طور پایداری با خستگی مزمن در ارتباط می‌باشند علایم خستگی که زوجین شاغل در مصاحبه‌ها بیان کردند عبارتند از بی‌حالی، کسالت، زود خسته شدن، فقدان انگیزه و نیرو، از دست دادن میل و علاقه به کارهای روزمره، شادابی کم یا احساس یاس و ناامیدی. با استفاده از رویکرد مشاوره شناختی-رفتاری به فرد کمک می‌شود تا از بخش‌های خود فاصله بگیرد و با خود واقعی «خود» ارتباط برقرار کند از آنجا، آنها می‌توانند هربخش خود را درک کنند و آن را درمان کنند. شواهد نشان می‌دهد اغلب افراد درمان گروهی را دلپذیرتر از درمان فردی می‌پندارند که یکی از علل آن صرفه‌جویی در هزینه به دلیل حضور افراد بیشتر با مشکلات مشابه در فریند درمان است. علت دیگر آن است که مشارکت‌کنندگان متوجه می‌شوند که در مشکلات خود تنها نیستند و گروه، زمینه‌ای را جهت تمرین رفتارهای جدید برای آنها فراهم می‌کند. همین امر می‌تواند یکی از دلایل دیگر اندازه اثر بالای درمان گروهی نسبت به فردی در درمان اختلالات زوجین شاغل باشد. به طور کلی با استناد به نتایج به دست آمده میتوان گفت که پرداختن به مولفه‌های روانشناختی در زوجین شاغل که مستلزم توانایی‌های بیماران در سازگاری و حفظ یا افزایش همدلی عاطفی می‌باشد، یک نیاز اساسی محسوب می‌شود. کاهش طلاق عاطفی در زوجین شاغل و محدودیت‌های ناشی از آن، اثرات مخربی را بر نگرش مبتلایان نسبت به خود، زندگی و آینده پیش روی بوجود می‌آورد و تغییر در شناخت‌ها و به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی می‌تواند به عنوان واسطه‌ای برای آرایه یک چهارچوب و وزنه تعادل به کنار آمدن با چالش بیماری کمک کند، با این حال عدم بکارگیری افکار متقابل منطقی، در برخورد با مشکلات مربوط به تصویر بدنی منجر به افکار خودکار منفی می‌شوند. این افکار می‌توانند مقدم‌های برای کاهش طلاق عاطفی در این گروه از زوجین می‌باشد. بنابراین درمان به شیوه شناختی-رفتاری بر می‌تواند رویکرد مناسبی برای طلاق عاطفی باشد. طلاق عاطفی به دلیل ماهیت بیماری، درمان‌های سخت و طولانی مدت و همچنین غیر قابل پیش بینی درمان افزایش می‌یابد.

منابع

- [۱] اسدی کاشانی، مرضیه، (۱۳۹۹)، پیشبینی ثبات ازدواج بر اساس عاطفه مثبت و منفی سرمایه های روانشناختی در زوجین شاغل شهر اصفهان، هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران
- [۲] باهوش، فاطمه و ابراهیم پور، مجید، (۱۳۹۹)، بررسی رابطه بین تمایز یافتگی خود و طلاق عاطفی، دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران،
- [۳] بهزادی، الهام و عسگری، پرویز، (۱۳۹۷)، اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر خستگی مزمن و احساس گرفتاری در زنان شاغل، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۱۵ (۲)، ۱۰۱-۱۱۵
- [۴] باب الحوایجی، مهنوش؛ خوشنوس، الهه؛ قدرتی، سیما (۱۳۹۷)، اثربخش درمان شناختی-رفتاری بر افسردگی زنان پس از خیانت همسر، آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، شماره ۴، ۷۷-۸۸
- [۵] بهمن پوری، عبدالله، زکی خانی، نجمه، روستا، ظهرا. (۱۴۰۰). بررسی فقهی حقوقی نقش طلاق عاطفی در زوال احسان زوجین. فقه و مبانی حقوق اسلامی، ۵۴(۲)، ۲۶۶-۲۴۷.
- [۶] خدابخشی کولایی آناهیتا، فلسفی نژاد محمدرضا، صبوری زهره. (۱۳۹۸)، بررسی میزان و مولفه های طلاق عاطفی در پرستاران متاهل بیمارستان های شهر تهران. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری ۱۳۹۸؛ ۵ (۳): ۳۹-۴۷
- [۷] خسروی، جهانبخش، مرادی، امید، احمدیان، حمزه، حمزه، یوسفی، ناصر. (۱۴۰۰). مدل علی گرایش به طلاق عاطفی بر اساس تمایز یافتگی خود با میانجی گری دلزدگی زناشویی. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، ۱۲(۴۶)، ۱۵۹-۱۷۲.
- [۸] حری ابرقویی، ملیحه و زارعی، حسن، (۱۳۹۹)، بررسی رابطه طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی در بین افراد متاهل شهر یزد، هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران،
- [۹] حسینی قیداریا. ا.، گودرزیم، احمدیانح.، یاراحمدی. (۲۰۲۲). گرایش به طلاق زنان براساس باورهای غیرمنطقی ارتباطی و تمایز یافتگی فردی با نقش واسطه ای عملکرد جنسی و سرخوردگی زناشویی. سلامت اجتماعی، ۹(۳)، ۶۷-۷۹.
- [۱۰] حسنجانی، مریم، (۱۳۹۵)، رابطه دلزدگی زناشویی با طلاق عاطفی در بین معلمان زن متاهل، چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران،
- [۱۱] حمیدی صومعه، مریم (۱۳۹۹). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه، تمایز یافتگی خود و سبک های هویت در کیفیت زندگی زوجین متقاضی طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۱۲] چگینی، بهمن؛ زهراکار، کیانوش؛ ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش مبتنی بر درمان عقلانی-هیجانی- رفتاری بر استرس زناشویی زوجین مبتلا به سرطان پستان، مجله بیماری های پستان ایران، شماره ۴، صص ۳۸-۲۸
- [۱۳] جمعه پور، محمد و محمودی پور، مائده (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت پذیری زوجین، مجله آسیب شناسی مشاوره و غنی سازی خانواده، شماره ۵، صص ۴۲-۲۹
- [۱۴] دلداده، مهسا و معاون اسلامی، سمانه. (۱۳۹۹). اثربخشی مداخلات مبتنی بر واقعیت درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در بین زوجین دچار طلاق عاطفی، فصلنامه ایده های نوین روانشناسی. ۱۴ (۹): ۱-۱۰.
- [۱۵] ذبیحی ولی آباد، فاطمه؛ اکبری امرغان، حسین؛ خاکپور، مسعود؛ مهرآفرید، معصومه؛ کاظمی، غلامرضا (۱۳۹۶) اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر نستوهی و کیفیت زندگی زنان قربانی خشونت خانگی، فصلنامه زن و جامعه، دوره ۸، شماره ۳۰، صص ۳۴-۱۵
- [۱۶] رشیدی، فرنگیس، منیرپور، نادر، دوکانه ای فرد، فریده. (۱۴۰۱). مدل طلاق عاطفی براساس تمایز یافتگی با نقش میانجی ساختار شخصیت و تجربه مایی. خانواده درمانی کاربردی، ۳(۲)، ۸۵-۱۱۶.
- [۱۷] زمانی، نرگس و جهانگیر، امیرحسین، (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین رضایتمندی زناشویی و مدت زمان آشنایی و ارتباط قبل از ازدواج، ششمین همایش سراسری آسیب های پنهان زیست دانشجویی، سمنندج،

- [۱۸] سرداری، ازاده، مومنی، خدامراد، محمدزاده، سروه. (۱۳۹۵). رابطه تفکر انتقادی، تمایز یافتگی و ترس از ارزیابی منفی با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۶(۲۲)، -.
- [۱۹] ساتکین، مجتبی؛ مهری نژاد، سید ابوالقاسم؛ ستوده اصل، نعمت؛ اسدزاده، حسن (۱۴۰۰)، غنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی: یک تحلیل محتوای کیفی، مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، شماره ۴۷، صص ۴۶-۱
- [۲۰] صدقات، مستوره، افراعی، رویا. (۱۴۰۱). اثربخشی طرح‌واره درمانی بر کاهش طلاق عاطفی در زنان دارای همسر نظامی. فصلنامه روانشناسی نظامی، ۱۳(۴۹)، ۱۴۷-۱۶۴.
- [۲۱] علوی، سید مهدی، ماهور، حسین. (۱۴۰۱). رابطه تمایز یافتگی و تمایل به فضای مجازی با گرایش به طلاق با توجه به نقش میانجی گری سلامت خانواده اصلی در متقاضیان طلاق. زن و مطالعات خانواده، (۷)، -.
- [۲۲] عسگری سعید، رشیدی علیرضا، نقشینه طیبه، شریفی سارا. (۱۳۹۴). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و تمایز یافتگی خود با کیفیت زندگی زنان متقاضی طلاق. رویش روان‌شناسی ۱۳۹۴؛ ۴ (۲): ۸۷-۱۱۲
- [۲۳] غلامعلی پور جعفر سمیه. (۱۴۰۰)، رابطه تمایز یافتگی خود و دلزدگی زناشویی معلمان زن مدارس ابتدایی. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی ۱۴۰۰؛ ۸ (۱۲): ۸-۱
- [۲۴] قائدشرفی، مریم؛ زارع، شیوا؛ دهقان‌یان، زهره (۱۳۹۹)، بررسی رابطه‌ی میزان همدلی و رضایت زناشویی در بین زوجین شاغل شهر شیراز، پنجمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی
- [۲۵] قربانی، فاطمه، حیدری‌راد، حدیث، علمردانی صومعه، سجاد. (۱۳۹۵). مقایسه‌ی هوش هیجانی و دلزدگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق و زنان عادی. دستاوردهای روانشناسی بالینی، ۲(۴)، ۲۱-۳۶.
- [۲۶] کاظمیان مقدم، کبری، مهرابی زاده هنرمند، مهناز، کیامنش، علیرضا، حسینیان، سیمین. (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی‌گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی. فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی، ۹(۳۱)، ۱۳۱-۱۴۶.
- [۲۷] کشاورز افشار حسین، قنبریان الهه، جبل‌ی سید جلیل، سعادت سید حسن. (۱۳۹۷)، رابطه تمایز یافتگی خود و طرح‌واره ناسازگار اولیه با مولفه‌های عملکرد خانواده در زنان نظامیان شهر تهران. مجله طب نظامی ۱۳۹۷؛ ۲۰ (۶): ۶۳۵-۶۴۴
- [۲۸] امام صالحی حسین، مرادی امید، عارفی مختار، یاراحمدی یحیی. (۱۳۹۹) نقش واسطه‌ای الگوهای ارتباطی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و رضایت جنسی زوجین. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران ۱۳۹۹؛ ۲۶ (۲): ۱۵۴-۱۶۹
- [۲۹] متانت، الهام و زارع بهرام آبادی، مهدی (۱۳۹۷)، تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی به روش گاتمن بر خوش‌بینی زوجین ۲۰ تا ۳۰ سال، چهارمین کنفرانس پژوهش در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی
- [۳۰] محمود پور، عبدالباسط؛ شیریف طاهره؛ احمد بوکانی، سلیمان و نعیمی، ابراهیم (۱۳۹۹)، پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی بر پایه خود-تمایز یافتگی و باورهای ارتباطی با میانجی‌گری ساماندهی هیجانی در زنان درخواست‌کننده طلاق، مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده سال دهم پاییز و زمستان ۱۳۹۹ شماره ۲ (پیاپی ۳۰).
- [۳۱] موسوی سیده‌ناز. غرابی، بنفشه. رضانی فرانی، عباس. طارمیان، فرهاد. (۱۳۹۶) مقایسه خطاهای شناختی و نشخوارهای فکری در بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی و فوبی اجتماعی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). ۲۳ (۶): ۱۳-۲۱.
- [۳۲] موسوی، سمانه، میرزائی توکلی، سید منصور، قره باغی، فاطمه. (۱۴۰۱). رابطه تمایز یافتگی و اضطراب مزمن در سیستم هیجانی خانواده با سلامت خانواده. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، ۱۶(۱)، ۱۵-۲۶.
- [33] Antle, B.F., Owen, J.J., Eells, T.D., Wells, M.J., Harris, L.M., Cappiccie, A., Wright, B., Williams, S.M., Wright, J.H. (2019). Dissemination of computer-assisted cognitive behavior therapy for depression in primary care. *Contemporary Clinical Trials*, 78: 46-52.
- [34] Asarnow, LD., Manber, R. (2019). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Depression. *Sleep Medicine Clinics*, 14(2): 177-184

- [35] Honari, A., & Shamoli, L. (2017). The Effectiveness of Cognitive Behavioural Couple Therapy on Marital Stress and Emotional Skills of Infidel Couples in Shiraz. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH & HEALTH SCIENCES*, 6(2), 83-90
- [36] Kansoun, Z. Boyer, L. Hodgkinson, M. Villes, V. Lançon, C. & Fonda, G (2019). Burnout in French physician. A systematic review and meta analysis. *Journal of Affective Disorders*, 246, 132- 147.
- [37] Kenneth, E., & Prather, S. R. (2017). Paradim for affective divorce case management. Advance level family law semiar in Michigan. 24th Annual Advanced Level Family Law Seminar.
- [38] Lorenzo-Luaces, L., Keefe, J.R., DeRubeis, R.J. (2016). Cognitive-Behavioral Therapy: Nature and Relation to Non-Cognitive Behavioral Therapy. *Behavior Therapy*, 47(6): 785-803
- [39] Motataianu, I. R. (2015). The relation between anger and emotional synchronization in children from divorced families. *Journal of Social and Behavioral Science*, 203, 158-162.
- [40] Martínez-Pampliega, A., Cormenzana, S., Corral, S., Iraurgi, I., & Sanz, M. (2019). Family structure, interparental conflict & adolescent symptomatology. *Journal of Family Studies*, 1–16. doi:10.1080/13229400.2018.1536609
- [41] Marchal, J. P., Maurice-S, H., Trotsenburg, A. P., & Grootenhuis, M.A. (2017). Mothers and fathers of young dutch adolescents with down syndrome: Health related quality of life and family functioning. R Abstracts submitted to the Amsterdam Kindersymposium 2017, p97.