

Research Article

Journal of Industrial and Organizational Psychology Studies

J Ind Organ Psychol Stud
2020 7(2), 367-378
DOI: 10.22055/jiops.2020.35996.1211

Received: 07.08.2020
Accepted: 29.12.2020

The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Job Stress and Marital Satisfaction

Zahra Ataie*

MA of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

Citation: Ataie, Z. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on job stress and marital satisfaction. *Journal of Industrial and Organizational Psychology Studies*, 7(2), 367-378.

Abstract

Introduction

Job stress is one of the factors that negatively affect other aspects of a person's work and social life. Also, marital satisfaction is a very important aspect of the couple's relationship and plays an important role in the couple's psychological health. This study aimed to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral therapy on job stress and marital satisfaction in married police officers in Kermanshah.

Method

The present study was a quasi-experimental pretest-posttest with a control group. In this study, 20 police officers in Kermanshah were randomly assigned to experimental and control groups (Each group consisted of 10 persons). The instruments used in this study were Enrich Marital Satisfaction and the HSE Questionnaires, which were distributed among the members of the two groups in the pre-test and post-test stages. Then, the experimental group received cognitive-behavioral therapy for 8 sessions (1.5 hours each

* **Corresponding Author:** Zahra Ataie
Email: zahra.ataie.2017@gmail.com

session). Yuman-Whitney test in SPSS-25 software was used for data analysis.

Results

The results of the Yuman Whitney test showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in job stress ($p<0.05$) and job satisfaction ($p<0.05$).

Discussion

According to the results, appropriate training and treatment courses should be held to promote marital satisfaction and reduce job stress in police officers.

Keywords: job stress, cognitive-behavioral therapy, marital satisfaction



اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر استرس شغلی و رضایت زناشویی

زهرا عطایی^{۱*}

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

چکیده

استرس شغلی از جمله عواملی است که اغلب سبب تأثیرگذاری منفی بر سایر جنبه‌های زندگی شغلی و اجتماعی فرد می‌شود. همچنین، رضایت زناشویی، یک جنبه بسیار مهم در روابط زوجین است و نقش مهمی در سلامت روان شناختی زوجین ایفا می‌کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر استرس شغلی و رضایت زناشویی در کارکنان متأهل نیروی انتظامی کرمانشاه انجام شد. طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. در این پژوهش ۲۰ نفر از کارکنان نیروی انتظامی شهر کرمانشاه که به شکل تصادفی انتخاب و در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه استرس شغلی HSE بود که در بین اعضای دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون توزیع شد. سپس گروه آزمایش طی مدت ۸ جلسه (هر جلسه ۱/۵ ساعت) تحت درمان شناختی رفتاری قرار گرفتند. داده‌های گردآوری شده با استفاده از آزمون یومان ویتنی در نرم‌افزار SPSS-25 تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های حاصل از آزمون یومان ویتنی نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از نظر استرس شغلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/05$). همچنین نتایج نشان داد که در دو گروه آزمایش و گواه از نظر رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/05$). با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که دوره‌های آموزشی و درمانی مناسب به منظور ارتقاء رضایت زناشویی و کاهش استرس شغلی کارکنان برگزار گردد.

کلیدواژگان: استرس شغلی، درمان شناختی- رفتاری، رضایت زناشویی

* نویسنده مسئول: زهرا عطایی

رایانامه: zahra.ataie.2017@gmail.com

مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که با ازدواج تشکیل می‌شود و هسته اصلی جامعه است. آنچه از خود ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌تر به نظر می‌رسد رضایت زناشویی است. ازدواج و رابطه زناشویی منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان است. از سوی دیگر ازدواج سبب پیدایش همکاری، همدردی، یگانگی، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری در خانواده می‌شود (Zare & Rezaie, 2016).

پس خانواده و به دنبال آن یک جامعه سالم در گرو یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش است. البته رضایت زناشویی یک متغیر نگرشی است که در نتیجه، به عنوان یک خصوصیت فردی برای زن و شوهر به شمار می‌رود. بر اساس تعریف یادشده، رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های گوناگون روابط زناشویی خود دارند (Beirami Fahimi, Akbari & Amiri, 2012).

رضایت زناشویی از بااهمیت‌ترین مؤلفه‌های کیفیت یک رابطه می‌باشد و می‌توان گفت نشان‌دهنده درجه شادی و رضایت شخص از ابعاد مختلف رابطه با زوج است. رابطه زناشویی یک رابطه انسانی منحصر به فرد است که با هیچ یک از روابط بین فردی دیگر قابل مقایسه نیست و فقط در این شکل از ارتباط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد. نظام زناشویی به‌عنوان یک سیستم منحصر به فرد دارای ویژگی‌هایی است که آن را از سایر اشکال روابط اجتماعی متمایز می‌کند، رابطه زناشویی مستلزم حمایت کردن و حمایت شدن است (Clinke, 2011). زوج‌هایی می‌توانند رشد و تکامل را خوب طی کنند که از مهارت‌های لازم برخوردار باشند و اگر فاقد این مهارت‌ها باشند، گرفتار مشکلات زناشویی می‌شوند و رضایت زناشویی آنان کاهش می‌یابد که به نوبه خود زمینه را برای بروز مسائل حادث‌تر از جمله طلاق فراهم می‌سازد. در واقع تعارضات حل‌نشده درون روانی فرد که از خانواده اصلی او مشتق شده، در روابط صمیمی بعدی فرد با افرادی مانند همسر تکرار و برون‌ریزی می‌شود که منجر به شکل‌گیری الگوهای ارتباطی ناسالم و غیرواقعی بینانه‌ای بین زوجین می‌شود (Glading, 2019). (Gottman (1993). در بین زوجین آشفته هفت الگوی ارتباطی مشکل‌زا را که وجه تمایز آن‌ها از زوجین سالم است، شناسایی نموده است از جمله عواطف منفی متقابل، نسبت پایین رفتارهای مثبت به منفی، نسبت بالای

انتقاد، تدافعی رفتار نمودن، تحقیر، عیب‌جویی و استناددهی‌های منفی و ثابت به همسر. از سوی فشارهای روانی ناشی از شغل را می‌توان به‌عنوان الزامات نقش کاری که برای فرد دارای ویژگی‌های زیان‌باری می‌باشند، تعریف نمود. نمونه‌هایی از این دسته فشارزاهای روانی ناشی از شغل، تعارض و ابهام نقش می‌باشند (Derekeh & Rezaie, 2020). استرس عمومی‌ترین مسئله روزمره انسان است به نحوی که همه در زندگی روزمره خود در معرض استرس‌های زیادی از جمله استرس‌های شغلی قرار می‌گیرند و از آن تأثیر می‌پذیرند به طوری که تخمین زده شده ۸۰ درصد بیماری‌های عصر حاضر ناشی از استرس می‌باشد (Mohammadi & Maghsoudi, 2011). استرس از جمله مشکلات کارکنان سازمان‌ها و ادارات در هر جامعه‌ای می‌باشد که می‌تواند بر عملکرد حرفه‌ای و زندگی شخصی آن‌ها تأثیر بگذارد و در نتیجه موجب تعارض بین کار و خانواده گردد (Shirani & Mohammadi Yousefnezhad, 2018). بر اساس تعریف مؤسسه ملی بهداشت و ایمنی شغلی ایران، استرس شغلی عبارت است از هرگونه واکنش غیرمفید روانی یا جسمانی که در نتیجه عدم تطابق فرد با توانایی‌هایش حاصل می‌شود که می‌تواند سبب بروز رفتارهای پرخاشگرانه، صدمات شغلی، اختلالات روانی یا جسمانی و حتی مرگ شود. (Peyman Pak, Mansour, Sadeghi, & Taghipour, 2012) در مطالعه‌ای بر روی جامعه آماری پرستاران، بین رضایت زناشویی و استرس شغلی ارتباط معنی‌داری به‌دست آورده‌اند.

رفتاردرمانی شناختی نوعی روش روان‌درمانی است که بر اثرگذار باورها و تفکرات متمرکز است و همچنین دید شخص بر احوالات و رفتارهای خود او. این رویکرد به ما می‌آموزد چطور در طول زندگی خود با مشکلات و وقایع مختلف روبه‌رو شویم و آن‌ها را پشت سر بگذاریم. یکی از اصول اساسی رفتاردرمانی شناختی این است که افکار غیرواقعی و غیرمنطقی و یا دقیق‌تر، افکار تحریف‌شده ما را که باعث ناراحتی می‌شود با افکار و احساسات آگاهانه جایگزین کند؛ اصلی‌ترین مداخله در CBT مداخله در فرآیندهای شناختی به‌عنوان میانجی تغییر رفتاری می‌باشد. به نظر می‌رسد که CBT یک رویکرد طلایی است چرا که هم از نظر تئوری و هم از نظر اثربخشی به تأیید رسیده است (Ashouri, Mollazadeh, & Mohammadi, 2008). تأثیر درمان شناختی رفتاری بر بهبود کیفیت کلی رابطه زناشویی و مؤلفه‌های آن و نیز کاهش مشکلات زناشویی از پیشینه پژوهشی خوبی برخوردار است. نتایج

پژوهش (2008) Nourani pour نشان داد که درمان شناختی رفتاری رضایت زناشویی زوجین مستقر در خوابگاه دانشگاه تهران را افزایش داده است.

درمان شناختی رفتاری در واقع تلفیقی از دو رویکرد رفتار درمانی (که با شرطی‌سازی پاولوفی رشد کرد) و رویکرد شناختی به شکل شناخت درمانی و یا در قالب روان‌شناسی شناختی و دانش شناخت پایه پدید می‌آید. دلایل گرایش و علاقه متخصصان بالینی به این درمان این است که این روش مستقیماً با طرز فکر و احوالات و احساس شخص سر و کار دارد. همچنین، این روش فاصله‌ایی که درمان‌گران رفتاری با روان‌درمانگران پویا دارند را پر می‌کند. علاوه بر این، این درمان پایه علمی دارد و اعتبار کافی در سنجش فعالیت‌های بالینی از خود نشان داده است. درمان شناختی رفتاری هنوز خط اول درمان بسیاری از اختلالات و پایه و اساس همه روش‌های روان‌درمانی است. درمانگر در این رویکرد سعی دارد فرد مراجع را به افکارش آشنا و نسبت به آن‌ها آگاه سازد و با به چالش کشیدن آن افکار و قالب‌بندی مجدد آن بر پایه منطق این کار را انجام می‌دهد. باتوجه به آن چه اشاره شد و روند افزایش نارضایتی زناشویی و پدیده طلاق و مهم‌تر از آن طلاق عاطفی و همچنین افزایش روزافزون استرس شغلی، اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌ها و مداخلات درمانی در زندگی زناشویی برای بهبود کیفیت زندگی امری مبرهن است (Clinke, 2011).

با توجه به آنچه بیان شد، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی درمان رفتاری شناختی بر استرس شغلی و رضایت زناشویی در کارکنان متأهل نیروی انتظامی در شهر کرمانشاه بود.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی کارکنان متأهل نیروی انتظامی شهر کرمانشاه در تابستان ۱۳۹۹ بود. روش نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری هدفمند بود؛ از بین جامعه آماری، ۲۰ نفر از کارکنان مرد، با در نظر گرفتن معیارهای ورود که شامل حداقل ۵ سال سابقه کاری و افرادی که ۵ سال از ازدواج آن‌ها گذشته بود؛ انتخاب شدند. معیارهای خروج شامل غیبت در جلسات درمان شناختی رفتاری، عدم انجام تکالیف و وقوع رویداد پیش‌بینی‌نشده (مرگ، بیماری و ...) یا ابراز عدم تمایل

به همکاری بودند. افراد به شیوه تصادفی در دو گروه ۱۰ نفری گمارده شدند. جلسات مداخله به روش درمان شناختی رفتاری در ۸ جلسه (هر جلسه ۱/۵ ساعت) برگزار شد. در پایان پژوهش جهت رعایت اصول اخلاقی، جلسات مداخله برای گروه گواه نیز برگزار گردید.

ابزار پژوهش

مقیاس HSE: جهت سنجش استرس شغلی در این پژوهش از مقیاس HSE استفاده شد. نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده استرس و فشار شغلی پایین و مناسب، و نمره پایین نیز نشان از سطح بالای استرس دارد. اعتبار و روایی این مقیاس در پژوهش‌های مختلف مورد آزمون قرار گرفته و مورد تأیید قرار گرفته است. روایی مقیاس استرس شغلی HSE در ایران توسط (Azadmarzabadi & Gholami Fesharaki, 2011) تأیید شده است. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است (Azadmarzabadi & Gholami, 2011). در این پژوهش نیز، میزان پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت زناشویی: پرسشنامه رضایت زناشویی توسط Fowers & Elson (1989) ساخته شده است و به عنوان ابزاری معتبر در پژوهش‌های بسیاری استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۴۷ ماده است و پاسخ‌ها بر روی طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه توسط (Soleimani, 1995) و (Mahdavian, 1996) بررسی و تأیید شده است. در این پژوهش، پایایی کل پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شده است.

خلاصه محتوای جلسات درمان شناختی- رفتاری به شرح زیر می‌باشد:

- جلسه اول: آگاه شدن از استرس‌ها و پاسخ‌های جسمی، آرمیدگی عضلانی تدریجی
- جلسه دوم: تأثیر استرس بر الگوهای تفکر، حالات هیجانی، رفتار، حس‌های بدنی، سطوح تنش، روش‌های ارتباط با دیگران، اهمیت آگاهی در مدیریت استرس، آگاهی از نشانه‌های جسمی و ارتباط با افکار و احساسات
- جلسه سوم: تأثیر متقابل افکار، هیجانات و حس‌های بدنی با یکدیگر، آموزش تغییر «ارزیابی‌های» خود در موقعیت پر استرس و قطع چرخه افکار منفی

- جلسه چهارم: معرفی انواع رایج تفکر منفی و تحریفات شناختی، شناسایی افکار منفی
- جلسه پنجم: تأکید بر جایگزینی افکار منطقی به جای افکار غیرمنطقی
- جلسه ششم: استفاده از تکنیک‌های آموخته‌شده، ارائه تعاریفی از مقابله و معرفی راهبردهای مقابله کارآمد و ناکارآمد
- جلسه هفتم: معرفی برنامه مقابله‌ای کارآمد
- جلسه هشتم: آگاهی نسبت به پاسخ‌ها و الگوهای خشم و یادگیری روش‌های بهتر برای مدیریت خشم

یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های فردی شرکت‌کنندگان نشان داد که میانگین سن پاسخگویان در گروه گواه و آزمایش به ترتیب برابر ۳۰/۰، ۳۴/۱ بوده و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نبوده و تقریباً دو گروه از نظر میانگین سنی با هم برابر هستند ($F=۲/۴۲$ و $p<۰/۰۹۸$). همچنین، میانگین سابقه کار پاسخگویان در گروه گواه و آزمایش به ترتیب برابر ۷/۳، ۹/۳ بوده و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نبوده و تقریباً دو گروه از نظر میانگین سابقه کار با هم برابر هستند ($F=۲/۵۰$ و $p<۰/۰۶۷$). شاخص‌های توصیفی برای متغیرهای پژوهش در جدول ۱، تفاوت میانگین تعدیل‌شده گروه‌ها در استرس شغلی در جدول ۲، نتایج آزمون یومان ویتنی برای مقایسه بین گروه‌ها در جدول ۳ و تفاوت میانگین تعدیل‌شده گروه‌ها در رضایت زناشویی در جدول ۴ نشان داده شده است.

Table 1. Descriptive indicators of pre-test and post-test scores of research variables in two groups

Variable	Group	Number	Pre-test		Post-test	
			Mean	SD	Mean	SD
Marital satisfaction	Control	10	153.30	12.60	156.19	11.32
	Experimental	10	156.01	14.16	171.10	10.03
Job stress	Control	10	106.44	4.43	105.05	3.35
	Experimental	10	106.94	4.81	78.31	4.48

Table 2. Differences in mean of job stress and confidence interval of differences by groups

Groups (I)	Groups (J)	Mean difference (I-J)	SD	P-Value	Confidence 95 % interval for differences	
					Low range	High range
Cognitive behavioral therapy	Experimental	2.11	2.11	1.000	-3.34	7.24
	Control	2.14	2.14	0.000	8.65	18.57

Table 3. Yuman-Whitney test results

Variable	Chi-square test by Yuman-Whitney	SD	S.E	P-Value
Comparison of two groups in job stress	-15.11	-2.91	5.20	0.01

Table 4. Differences in mean of marital satisfaction and confidence interval of differences by groups

Groups (I)	Groups (J)	Mean difference (I-J)	SD	P-Value	Confidence 95 % interval for differences	
					Low range	High range
Cognitive behavioral therapy	Experimental	1.61	1.95	1.000	-2.85	6.91
	Control	10.47	2.35	0.000	7.21	16.17

با توجه به نتایج جدول ۲، بین میانگین تعدیل شده گروه‌های گواه و آزمایش در استرس شغلی تفاوت وجود داشت. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که اثر درمان شناختی رفتاری بر استرس شغلی در گروه آزمایش وجود دارد.

همچنین نتایج آزمون یومان ویتنی برای مقایسه بین گروه‌ها در جدول ۳ نشان داد که تفاوت میانگین بین گروه‌ها معنی‌دار بود. با توجه به میانگین گروه‌ها، میانگین استرس شغلی در گروه آزمایش از میانگین استرس شغلی در گروه گواه کمتر بود. بنابراین می‌توان گفت که درمان شناختی رفتاری بر استرس شغلی می‌تواند مؤثر باشد.

با توجه به نتایج جدول ۴، بین میانگین تعدیل شده گروه‌های گواه و آزمایش در رضایت زناشویی تفاوت وجود داشت. بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که اثر درمان شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی در گروه آزمایش وجود دارد.

Table 5. Yuman-Whitney test results

Variable	Chi-square test by Yuman-Whitney	S.D	S.E	P-Value
Comparison of two groups in marital satisfaction	-29.22	-5.62	5.20	0.00

همچنین نتایج آزمون یومان ویتنی برای مقایسه بین گروه‌ها در جدول ۵ نشان داد که تفاوت میانگین بین گروه‌ها معنی‌دار بود. با توجه به میانگین گروه‌ها، میانگین رضایت زناشویی در گروه آزمایش از میانگین رضایت زناشویی در گروه گواه بیشتر بوده است. بنابراین می‌توان گفت که درمان شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی می‌تواند مؤثر باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر استرس شغلی و رضایت زناشویی در کارکنان متأهل نیروی انتظامی شهر کرمانشاه بود. نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری بر افزایش رضایت زناشویی و همچنین کاهش استرس شغلی در مرحله پس‌آزمون تأثیر دارد. تفاوت میانگین نمرات رضایت زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در پس‌آزمون به شکل معنی‌داری بالا بوده است؛ این نتایج با یافته‌های پژوهش (Shahsiah, Bahrami, & Mohebbi (2008)؛ Canary, Stafford, & Semic (2002) و Azimifar, Fatehizade, Bahrami, Ahmadi, & Abedi (2016) هم‌هنگ است. زوجین تعارضات خود را به یک شکل حل نمی‌کنند و برداشت آن‌ها در مورد حل تعارضات مشابه نمی‌باشد. از این رو به کمک مداخلات شناختی رفتاری تا حدود زیادی می‌توان آگاهی فرد را از افکار و احساساتش بالا برد و میزان رضایت‌مندی زناشویی را به این شکل افزایش داده و تغییرات را بر اساس مسئولیت‌پذیری، تفاهم، حل تعارضات و کاهش پرخاشگری توصیف کرد. همچنین یافته‌ها نشان داد که اثربخشی رویکرد CBT بر میزان استرس شغلی در کارکنان نیروی انتظامی تا حدودی قابل ملاحظه می‌باشد. (Hajiamini et al. (2018) در پژوهش خود نشان دادند که رویکرد CBT اثر معنی‌داری بر کاهش استرس شغلی دارد.

در مجموع، نتایج این پژوهش بیانگر این واقعیت مهم بود که با کمک مداخلات شناختی رفتاری می‌توان بر شکل‌گیری رویکردها و الگوهای درست شناختی در افراد تأثیر گذاشت. تجهیز کردن افراد به راهکارهایی که از نظر استرس شغلی پیشگراانه باشد می‌تواند موجب ارتقاء سلامت فرد و خانواده و به دنبال آن جامعه شود. این پژوهش نیز، همانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی از جمله قابلیت تعمیم به جوامع مشابه و سوگیری اجتماعی آزمودنی‌ها را داشته است. همچنین، به علت شرایط و وضعیت بهداشتی در رابطه با بیماری کرونا، امکان برگزاری دوره پیگیری وجود نداشت. در انتها پیشنهاد می‌شود از دوره‌های آموزشی و درمانی مناسب به منظور ارتقاء رضایت زناشویی و کاهش استرس شغلی کارکنان نیروی انتظامی و همچنین دیگر سازمان‌ها بهره‌گرفت.

تشکر و قدردانی

از تمامی کارکنان نیروی انتظامی شهر کرمانشاه که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند

و کمال همکاری را داشتند تشکر و قدردانی می‌گردد.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض بالقوه منافع در زمینه تألیف و انتشار این مقاله وجود ندارد.

References

- Ashouri, A., Mollazadeh, J., & Mohammadi, N. (2008). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on the improvement of coping skills and relapse prevention in addicted individuals. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14(3), 281-288. (Persian)
- Azadmarzabadi, A., & Gholami Fesharaki, M. (2011) Factors Affecting Military Job Stress. *Journal of Military Medicine*, 13(1), 1-6. (Persian)
- Azimifar, S., Fatehizade, M., Bahrami, F., Ahmadi, A., & Abedi, A. (2016) Comparing the effects of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment therapy on marital happiness of dissatisfied couples in isfahan: a single subject research. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(2), 56-81. (Persian)
- Beirami, M., Fahimi, S., Akbari, E., & Amiri, P. (2012). Predicting marital satisfaction on the basis of attachment styles and differentiation components. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 14(53), 66-77. (Persian)
- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A peneil study of the Associations between Maintenance strate gies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 395-406.
- Clinke, K., L. (2011). *Life skills*. Translated by Sh. Mohammadkhani. Tehran: Media Publishing.
- Derekeh, M., & Rezaei, M. (2020). The relationship between job stress and organizational climate, quality of work life and job attachment. *Journal of Industrial and Organizational Psychology Studies*, 7(1), 175-188. (Persian)
- Fowers, B. I., & Olson, D.H. (1989). Enrich marital inventory Discriminated validity and cross- validity assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15, 65-79.
- Glading, S. (2019). *Family therapy*. Translated by F. Bahari. Tehran: Tazkieh Publishing.
- Gottman, J. M. (1993). A Theory of Marital Dissolution and Stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Hajiamini, Z., Cheraghalipour, Z., Azad Marzabadi, E., Ebadi, A., & Norouzi Koushali, A. (2011). Comparison of job stress in military and non-military drivers in Tehran city. *Journal of Military Medicine*, 13(1), 25-30. (Persian)

- Mahdavian, F. (1996). *The effect of training on the relationship between marital satisfaction and mental health*. Master Thesis, Field of Clinical Psychology, Institute of Psychiatry. (Persian)
- Mohammadi, Sh., & Maghsoudi, M. (2011) A study of the relationship between job stress and marital satisfaction in female employees. *Quarterly Journal of Job and Organizational Counseling*, 3(9), 74-87. (Persian)
- Peyman Pak, F., Mansour, L., Sadeghi, M., & Taghipour, A. (2012). The relationship between job stress and marital satisfaction and mental health in nurses of Tehran hospitals. *Journal of Job and Organizational Counseling*, 4(13), 27-54. (Persian)
- Shahsiah, M., Bahrami, F., & Mohebbi, S. (2009). On the relationship between sexual satisfaction and marital commitment among couples in Shahreza city, central part of Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 11(3), 233-238. (Persian)
- Shirani, Sh., & Mohammadi Yousefnejad., Y. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on work-family conflict, organizational commitment and perceived employee stress. *Journal of Industrial and Organizational Psychology Studies*, 5(1), 21-36. (Persian)
- Soleimanian, A. A. (1995). *The examination of the effects of irrational thoughts (the cognitive approach) on marital non-satisfaction*. Master thesis, Counseling, Counseling Group, Teacher Training University, Tehran. (Persian)
- Zare, M., & Rezaei, A. M. (2016). Mediating role of the cognitive emotional regulation for personality characters and marital satisfaction. *Psychological Methods and Models*, 7(24), 91-102. (Persian)

