

## رابطه تحریف های شناختی با کیفیت روابط زناشویی در معلمان زن متأهل

### The relationship Cognitive distortions with marital quality in married women teachers

سحر مهدوی

Sahar mahdavi

Master of Counseling , Islamic  
Azad University, Kermanshah  
Branch, Iran

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد  
کرمانشاه، ایران

Peimian Hatamian \*

Master of Psychology, Razi  
University of Kermanshah, Iran  
hatamian152@gmail.com

پیمان حاتمیان (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه رازی کرمانشاه،  
ایران

#### Abstract

This study aimed to investigate the relationship between cognitive distortions with married women teachers in Kermanshah city. The study population consisted of all married women teachers in Kermanshah was in 1395 that the number of samples of 150 persons were selected by multistage cluster sampling. To collect data from marital quality scale revised form (RDAS) and cognitive distortions questionnaire was used. Data using descriptive statistics and Pearson's correlation method, the results showed that there are significant negative correlation between marital qualities relationship and cognitive error, This means that more cognitive errors is much lower marital quality and, conversely, the higher the quality of the marital

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تحریف های شناختی با کیفیت روابط زناشویی در معلمان زن متأهل شهر کرمانشاه انجام شد. جامعه این پژوهش شامل کلیه معلمان زن متأهل شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۵ بود که از این تعداد نمونه ای به حجم ۱۵۰ نفر به روش نمونه گیری خوشه گیری چند مرحله ای انتخاب شد. برای جمع آوری داده ها از مقیاس کیفیت زناشویی فرم تجدید نظر شده (RDAS) و پرسشنامه تحریف های شناختی استفاده شد. داده ها با استفاده از آزمون های آمار توصیفی و روش همبستگی پیرسون تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین کیفیت روابط زناشویی و خطا های شناختی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد، این بدین معناست که هرچه قدر خطاهای شناختی بیشتر باشد کیفیت روابط زناشویی پایین تر و برعکس،

relationship is less cognitive errors

یعنی هرچه میزان خطاهای شناختی کمتر کیفیت روابط زناشویی بیشتر است.

**Keywords:** quality of marital relationships, cognitive distortions, Women teachers

**کلید واژگان:** کیفیت روابط زناشویی، تحریف های شناختی، معلمان زن

## مقدمه

خانواده اولین، مهم ترین و پر برکت ترین نهاد اجتماعی در تاریخ فرهنگ و تمدن انسانی است (افروز، ۱۳۸۶)، و ساختار عاطفی پیچیده ای دارد که محبت، وفاداری و تداوم عضویت از ویژگی های مهم آن است (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵؛ به نقل از شریفیان و همکاران، ۱۳۹۳). در واقع وجود خانواده برای رشد و تحول اعضای مختلف خود و جامعه ضروری است. چنانچه کانون خانواده در برگیرنده محیط سالم و روابط گرم و تعامل صمیمانه بین فردی باشد، می تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود و در صورتی که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه دار شود، عوارض مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و فرزندان ایجاد می شود (شریفیان و همکاران، ۱۳۹۳).

ارتباط نقش مرکزی در ازدواج ایفا می کند (بورلسون و دنتون، ۱۹۹۷) به گونه ای که از لحاظ ویژگی های زناشویی مشخص شده است که ارتباط موثر و کارآمد (کیفیت روابط زناشویی)<sup>۱</sup> میان شوهر و همسر مهم ترین جنبه ی خانواده های دارای عملکرد مطلوب می باشد (گریف و مالهرب، ۲۰۰۱). بک<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) بر این باور بود که رایج ترین مشکل در ازدواج های نا آرام و پر دردسر همان کیفیت روابط زناشویی ضعیف است. به عبارت دیگر موضوعات ارتباطی ممکن است نگرانی ها و دل مشغولی های اولیه ی برخی زوج های مراجعه کننده برای درمان باشد (کار، ۲۰۱۲). رویکردهای

<sup>۱</sup> -marital quality

<sup>۲</sup>- Beck

ارتباطی اغلب با سه فرض اساسی به بررسی ازدواج و روابط زناشویی می پردازند: ۱- تعارض های زناشویی غیر قابل اجتنابند، هدف درمان های ارتباطی حذف کامل این تعارض ها نیست بلکه تلاش می کنند تا به آنها جهت دهند و آنها را در مسیرهایی سازنده به کار اندازند و کیفیت روابط را بالا ببرند. ۲- ارتباط در دو سطح کلامی و غیر کلامی روی می دهد و یکی از دلایل اصلی بروز اختلاف های زناشویی، ناهماهنگی پیام هایی است که به طور همزمان توسط این دو سطح منتقل می شوند که منجر به کیفیت روابط زناشویی ضعیف می شود. ۳- همسران در شیوه های برقراری ارتباطی و کیفیت زناشویی با یکدیگر تفاوت دارند (سهرابی، ۱۳۸۲). در کل، یک فرض عمومی این بوده است که علت بسیاری از مشکلات ارتباطی زناشویی، مهارت های ارتباطی ناکارآمد از طرف همسران می باشد و مطابق با این دیدگاه آموزش ارتباط و افزایش کیفیت روابط زناشویی به عنوان کوششی جهت ترمیم رابطه مسئله دار، مؤلفه ای مهم در بسیاری از رویکردهای درمان زناشویی است. (بورلسون و دنتون، ۱۹۹۷). کیفیت زناشویی مفهوم چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت شادمانی، انسجام و تعهد می شود (تروکسل، ۲۰۰۶) در این میان باید بیان کرد که ترکیب عوامل متعددی باعث شکل گیری کیفیت روابط زناشویی می شود. عواملی نظیر سبک های دلبستگی بزرگسالان و همچنین باورهای شناختی نیز از این دسته اند.

مطالعه‌ی روابط زوجین به روشن شدن چهارچوبهای ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. کیفیت روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (برادبوری، فینچام و بیچ، ۲۰۰۰). کیفیت روابط زناشویی مفهومی چندبعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری<sup>۱</sup>، رضایت<sup>۲</sup>، شادمانی<sup>۳</sup>، انسجام<sup>۴</sup> و تعهد<sup>۵</sup> می‌شود (تروکسل، ۲۰۰۶).

<sup>1</sup>- adjustment

<sup>2</sup>- satisfaction

<sup>3</sup>- happiness

<sup>4</sup>- solidarity

<sup>5</sup>- commitment

از سوی دیگر یکی از نظریه های معروف شناختی در زمینه اختلال های عاطفی نظریه الیس<sup>۱</sup> است. به اعتقاد او رفتار های ناسازگار تا حد زیادی ناشی از باورهای غیر منطقی<sup>۲</sup> است که بر آنچه برای خودمان توصیه می کنیم اثر می گذارد و در نتیجه رفتار ما را کنترل می کند. باورهای غیر منطقی باورهایی هستند که بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی دادن به رویدادها و تنظیم کننده کیفیت و کمیت رفتارها و عواطف است. باورهای غیر منطقی حقیقت ندارد و با واقعیت منطبق نیست، باید و حکم برای فرد می آورد، تعادل فرد را از بین می برد (الیس، ۱۹۹۹). شناخت گرا ها عقیده دارند، وجود باورهای غیر منطقی و خطاها باعث ناسازگاری های رفتاری و تعارض زناشویی<sup>۳</sup> می گردند. شناخت ها، رفتارها و هیجان ها به شکل جدایی ناپذیری با هم در آمیخته اند و باید در طول درمان زناشویی مورد توجه قرار گیرند (ویکس و تریتم، ۲۰۰۱). تحریف شناختی بین فردی<sup>۴</sup> به عنوان باورهای بسیار اغراق آمیز، سفت و سخت، غیر منطقی و مطلق در مورد ماهیت روابط، و رابطه افراد با دیگران تعریف شده است (الیس، ۲۰۰۳؛ به نقل از سلیمی، ۱۳۸۸). بک معتقد است وجود طرحواره های غلط نسبت به روابط زناشویی و خطاهای شناختی موجب آشفتگی و نارضایتی در زندگی زناشویی می گردد. او عقیده دارد زوجین دارای تعارض در روابط خود دارای انواعی از خطاهای شناختی مثل استدلال احساسی، استقرار انتخابی، بزرگنمایی رفتار بد همسر، کوچک نمایی رفتار خوب همسر، تحریک گفتار و اعمال همسر هستند (دامپون، ۲۰۰۱، به نقل از قربانی، ۱۳۸۴).

---

1- Ellis

2- irrational beliefs

3- marital conflict

4- Interpersonal cognitive distortion

ابوالقاسمی و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعه ای به بررسی رابطه میان تحریف‌های شناختی و رضایت زناشویی با کیفیت زناشویی افرادی که در آستانه طلاق در شهر رشت پرداختند، نتایج حاصل نشان می‌دهد که رابطه (همبستگی منفی) میان تحریف‌های شناختی و رضایت زناشویی با کیفیت زندگی افراد در آستانه طلاق وجود دارد. امان الهی، اصلانی، تشکر، غوابش و نکویی (۱۳۹۱) پژوهشی با عنوان رابطه سبک های دلبستگی و عشق با رضایت زناشویی در زنان متاهل اداره های دولتی شهر اهواز و با نمونه ای متشکل از ۲۰۰ نفر انجام دادند. نتایج نشان داد که سبک های دلبستگی ایمن با رضایت زناشویی رابطه مثبت داشت. و سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با رضایت زناشویی رابطه منفی داشتند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا پیش بینی کننده معنا داری برای رضایت زناشویی بود.

با توجه به مطالب عنوان شده باید گفت که مشکلات ارتباطی زوجین یک معضل شایع و مخرب در روابط زناشویی به حساب می آید و با توجه به محوریت آن در سلامت خانواده و اجتماع و نیز احساس خلع در این زمینه احتمال می رود که متغیرهایی هم چون تحریف های شناختی بتوانند با کیفیت روابط زناشویی در ارتباط باشند.

### روش شناسی

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان زن متاهل آموزش و پرورش شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بود، که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. به منظور تهیه و تعیین حجم نمونه از جدول مورگان و گرجسی استفاده شد. پس از آن روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بکار برده شد، به این ترتیب که از مناطق سه گانه آموزش و پرورش از هر منطقه ۵ مدرسه انتخاب شد و از

هر مدرسه نیز ۱۰ معلم به صورت تصادفی نمونه مورد نظر انتخاب شد. و در نهایت داده ها با استفاده از روش های آمار توصیفی و روش همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### ابزار های پژوهش

**مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدید نظر شده (RDAS):** این پرسشنامه توسط باسبی، کران، لارسن و کریستنسن ساخته شده است و ۱۴ سوال دارد. فرم اصلی این مقیاس ۳۲ سوال دارد که توسط اسپینر و بر اساس نظریه ی لیوایز و اسپینر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده است. برادبوری، فینچام و بیچنیز پس از مطرح کردن نظریه ی خود در مورد کیفیت زناشویی، پرسشنامه ۱۴ سوالی را بعنوان ابزاری مناسب برای ارزیابی کیفیت زناشویی معرفی می کنند. این پرسشنامه ی ۱۴ سوالی به صورت طیف ۶ تایی از ۰ تا ۵ نمره گذاری می شود، طوری که پاسخ کاملاً موافق نمره ی ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره ی صفر می گیرد. این ابزار از سه خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام تشکیل شده است که در مجموع نمره کیفیت زناشویی را نشان می دهند و نمرات بالا نشان دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. خرده مقیاس توافق شامل عبارات ۱ تا ۶ می شود که با طیف ۵=توافق دائم داریم=۴ تقریباً توافق دائم داریم=۳ گاهی توافق داریم=۲ اغلب اختلاف داریم=۱ تقریباً همیشه اختلاف داریم=۰ همیشه اختلاف داریم نمره گذاری می شود. خرده مقیاس رضایت شامل عبارات ۷ تا ۱۰ می شود که با طیف ۱= همیشه=۲ بیشتر اوقات=۳ اغلب اوقات=۴ گاهی=۵ بندرت=۶ هرگز نمره گذاری می شود. خرده مقیاس انسجام شامل عبارات ۱۱ تا ۱۴ می شود که عبارت ۱۱ با طیف ۱=هر روز، ۲- تقریباً هر روز، ۳- گاهی ۴- ۵=بندرت=۶ هرگز نمره گذاری می شود و عبارت ۱۲ تا ۱۴ با طیف ۰=هرگز=۲ کمترین بار در ماه=۳ ماهی یک یا دو بار، ۴=هفته ای یک یا دو بار=۵ روزی یک بار=۵ بیشتر اوقات نمره گذاری می شود. تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه عاملی پرسشنامه را در آمریکا تأیید کرده است و روایی آن را نشان داده

است (هولیس، کودی و میلر، ۲۰۰۵). پایایی پرسشنامه به شیوه ی آلفای کرونباخ در مطالعه ی هولیس، کودی و میلر (۲۰۰۵) برای سه خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب از، ۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. (یوسفی، ۱۳۹۰).

**پرسشنامه تحریف های شناختی:** این پرسشنامه یک پرسشنامه محقق ساخته است که با هدف دستیابی به ابزاری آسان برای آگاهی از تحریف های شناختی استفاده شده در زندگی روزمره ساخته شده است و از آنجایی که بسیاری از مشکلات و هیجانات نامناسب ما از سوی تفکرات نامعقولمان است، آگاهی از این تفکرات برای رهایی از بخش عظیمی از مشکلات و مداخلات موجود در زندگی ضروری است. پرسشنامه مورد نظر شامل ۲۰ عبارت است که به سنجش تحریف های شناختی مطرح شده توسط آلبرت ایس پرداخته و هر تفکر نامعقول تعداد ۲ عبارت را به خود اختصاص داده است. نمره گذاری برای هر خرده مقیاس از ۱ الی ۵ است (گزینه کاملا موافقم نمره ۱، موافقم نمره ۲، نظری ندارم نمره ۳، مخالفم نمره ۴، کاملا مخالفم نمره ۵) و تنها سوال شماره ۱ به صورت معکوس از ۵ الی ۱ نمره گذاری شده است. بر اساس نمره گذاری هر فردی که نمره بیشتری را کسب کند از تفکر مناسب تری برخوردار است و هر کس نمره کمتری را به خود اختصاص دهد از تحریف های شناختی بیشتری استفاده کرده است. اطلاعات جمع آوری شده توسط ابزار تحقیق، به وسیله آزمون T مستقل برای مقایسه دو جنس ۱۵۱ زن و ۱۴۹ مرد (با میانگین سنی ۲۸/۵ سال) در میزان استفاده از تحریف های شناختی و از آزمون آلفای کرونباخ جهت بررسی همسانی درونی پرسشنامه استفاده شد. مقایسه دو جنس در میزان استفاده از تحریف های شناختی نشان داد که تفاوت معنی داری در استفاده از تحریف های شناختی میان مردان و زنان وجود دارد. برای تعیین همسانی درونی پرسشنامه تحریف های شناختی از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شده است. در تحقیق حاضر ضریب آلفا بدست آمده به صورت استاندارد برابر با (۰/۸۰) است. به همین سبب می توان نتیجه بگیریم که آزمون حاضر از همسانی درونی مناسبی برخوردار است.

## یافته ها

در جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد کیفیت روابط زناشویی آمده است

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد کیفیت روابط زناشویی

کیفیت رابطه زناشویی	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت	۲	۲۰	۱۲/۹۶	۴/۵۱
توافق	۰/۰۱	۳۰	۵/۴	۴/۸۱
انسجام	۱	۱۸	۹/۵	۳/۸۵
نمره کل	۱۲	۴۲	۲۷/۸۰	۶/۱۰

نتایج جدول نشان می‌دهد که میانگین رضایت ۱۲/۹۶ با انحراف استاندارد ۴/۵۱ است، میانگین توافق ۵/۴ با انحراف استاندارد ۴/۸۱ است، میانگین انسجام ۹/۵ با انحراف استاندارد ۳/۸۵ است و میانگین کل ۲۷/۸۰ با انحراف استاندارد ۶/۱۰ است. در جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد تحریف های شناختی در نمونه مورد بررسی آمده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد تحریف های شناختی

تحریف های شناختی	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
تفکر هیچ یا همه چیز	۳	۱۰	۷/۲۸	۱/۳۴
تعمیم مبالغه آمیز	۲	۱۰	۶/۹۱	۱/۹۷
فیلتر ذهنی	۲	۱۰	۶/۴۹	۲/۰۷
بی توجهی به امر مثبت	۲	۱۰	۷/۲۴	۱/۶۶
نتیجه گیری شتابزده	۲	۱۰	۶/۴۱	۱/۹۰
درشت بینی-ریزبینی	۲	۱۰	۶/۱۳	۱/۵۱
استدلال احساسی	۳	۱۰	۷/۱۴	۱/۶۸
باید؛ بهتر	۲	۱۰	۵/۸۰	۱/۷۹
برچسب زدن	۲	۱۰	۶/۹۳	۲/۱۶
شخصی سازی	۲	۱۰	۶/۸۶	۱/۹۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین تفکر هیچ یا همه چیز  $7/28$  با انحراف استاندارد  $1/34$  است، میانگین تعمیم مبالغه آمیز  $6/91$  با احراف استاندارد  $1/97$  است، میانگین فیلتر ذهنی  $6/49$  با انحراف استاندارد  $2/07$  است، میانگین بی توجهی به امر مثبت  $7/24$  با انحراف استاندارد  $1/66$  است، میانگین نتیجه گیری شتابزده  $6/41$  با انحراف استاندارد  $1/90$  است، میانگین درشت بینی-ریزینی  $6/13$  با انحراف استاندارد  $1/51$  است، میانگین استدلال احساسی  $7/14$  با انحراف استاندارد  $1/68$  است، میانگین باید؛ بهتر  $5/80$  با انحراف استاندارد  $1/79$  است، میانگین برجسب زدن  $6/93$  با انحراف استاندارد  $2/16$  است و میانگین شخصی سازی  $6/86$  با انحراف استاندارد  $1/91$  است. برای بررسی رابطه بین تحریف های شناختی و کیفیت رابطه زناشویی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد، نتایج تحلیل برای این فرضیه در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳- ضرایب همبستگی بین تحریف های شناختی و کیفیت رابطه زناشویی

تحریف های شناختی	رضایت همبستگی معناداری	توافق همبستگی معناداری	انسجام همبستگی معناداری	کیفیت رابطه همبستگی معناداری
تفکر هیچ یا همه چیز	$0/22$	$0/13$	$0/10$	$0/16$
تعمیم مبالغه آمیز	$0/43$	$-0/32$	$0/30$	$0/29$
فیلتر ذهنی	$0/28$	$-0/27$	$0/27$	$0/19$
بی توجهی به امر	$0/33$	$-0/42$	$0/26$	$0/11$

مثبت							
نتیجه							
گیری	۰/۳۷	۰/۰۰۱	-۰/۲۵	۰/۰۰۲	۰/۲۱	۰/۰۱	۰/۰۰۹
شناخته شده							
درشت							
بینی -	۰/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۱۱	۰/۱۷	۰/۲۳	۰/۰۰۵	۰/۰۰۱
ریزی بینی							
استدلال							
احساسی	۰/۳۹	۰/۰۰۱	-۰/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۰۱
باید؛							
بهرتر	۰/۲۴	۰/۰۰۳	-۰/۲۱	۰/۰۱	۰/۲۱	۰/۰۱	۰/۰۴
برچسب							
زدن	۰/۴۶	۰/۰۰۱	-۰/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
شخصی							
سازی	۰/۳۴	۰/۰۰۱	-۰/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین تعمیم مبالغه آمیز با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۲۹ وجود دارد که در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنادار است، بین فیلتر ذهنی با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۱۹ وجود دارد که در سطح  $P < ۰/۰۰۲$  معنادار است، بین نتیجه گیری شناخته شده با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۲۱ وجود دارد که در سطح  $P < ۰/۰۰۹$  معنادار است، بین درشت بینی - ریزی بینی با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۳۳ وجود دارد که در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنادار است، بین استدلال احساسی با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۲۱ وجود دارد که در سطح  $P < ۰/۰۱$  معنادار است، بین باید؛ بهتر با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۱۷ وجود دارد که در سطح  $P < ۰/۰۴$  معنادار است، بین برچسب زدن با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی ۰/۴۱

وجود دارد که در سطح  $P < 0/001$  معنادار است، بین شخصی سازی با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی  $0/28$  وجود دارد که در سطح  $P < 0/001$  معنادار است، اما بین تفکر هیچ یا همه چیز و بی توجهی به امر مثبت با کیفیت روابط زناشویی ضریب همبستگی معناداری مشاهده نشد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین تحریف‌های شناختی و کیفیت روابط زناشویی معلمان زن متأهل شهر کرمانشاه انجام شد. نتایج حاصل نشان داد که کیفیت زناشویی با تحریف‌های شناختی تعمیم مبالغه آمیز، فیلتر ذهنی، نتیجه‌گیری شتابزده، درشت بینی-ریز بینی، استدلال احساس، باید؛ بهتر، برچسب زدن و شخصی‌سازی رابطه معناداری جود دارد، اما با تفکر هیچ یا همه چیز و بی توجهی به امر مثبت رابطه معناداری وجود ندارد. در تحلیل این فرضیه پژوهش نیز باید گفت که براساس داده‌های بدست آمده، افرادی که کیفیت زناشویی بالاتری داشته‌اند، از تحریف‌های شناختی کمتری استفاده می‌کردند. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج مطالعات ابوالقاسمی و همکاران (۲۰۱۵)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) و جلوخوانیان و خادمی (۱۳۹۲) همسواست. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت افرادی که کمتر در دام تحریف‌های شناختی گرفتار می‌شوند در حیطه‌های مختلف زندگی زناشویی از جمله کیفیت زندگی زناشویی توانا تر هستند. زوج‌های برخوردار از تفکر منطقی می‌توانند با بررسی مشکلات، به طور موثرتری آن‌ها را حل کنند. همچنین زوج‌هایی که از تحریف‌های شناختی کمتری در حین حل تعارض‌ها و اختلاف‌های خود استفاده می‌کنند، از روابط زناشویی غنی‌تر و موفق‌تری برخوردار هستند و کیفیت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند.

وجود خطاهای شناختی تاثیر قابل توجهی در سبک زندگی افراد دارد از جمله حیطه های تحت تاثیر خطاهای شناختی کیفیت روابط زناشویی افراد می باشد در این راستا نتایج پژوهش جلوخانیان و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش تحریف های شناختی، رضایت زناشویی را بهبود بخشیده و آموزش تحریف های شناختی موجب کاهش میزان این تحریف-ها شده است. همچنین در پژوهشی که توسط ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) انجام شد، تحلیل داده ها نشان داد بین تحریف های شناختی بین فردی، باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی و نگرش های ناکارآمد با تعارضات زناشویی رابطه ی معنی دار وجود داشت. تعارضات زناشویی بر مبنای نمرات تحریف های شناختی، باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی و نگرش های ناکارآمد قابل پیش بینی بود. ابوالقاسمی و همکاران در پژوهشی که اخیرا انجام دادند به این نتیجه رسیدند که رابطه (همبستگی منفی) میان تحریف های شناختی و رضایت زناشویی با کیفیت زندگی افراد در آستانه طلاق وجود دارد.

از جمله محدودیت های پژوهش اینکه متغیر های دیگری از جمله رضایت جنسی، صمیمت زناشویی و ... نیز در پیش بینی کیفیت زناشویی نقش دارند که در این پژوهش به آن ها توجه نشده است. و اینکه جامعه آماری این پژوهش محدود به زنان متاهل شاغل در آموزش و پرورش شهر کرمانشاه بود. بنابراین در تعمیم نتایج آن به دیگر گروه ها از جمله کارمندان شاغل در سایر ارگان ها و جمعیت عمومی باید با احتیاط عمل کرد. پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی به بررسی این موضوع در دیگر افراد شاغل در جامعه و حتی زنان خانه دار و مردان نیز انجام شود. می توان برای اهداف پیشگیری، درمانی، آموزشی و کمک به حل مشکلات ارتباطی و زناشویی زوجین نتایج بدست آمده از بررسی متغیر های مورد بررسی در این پژوهش و نحوه تاثیر آن بر رفتار، نوع شکل گیری خطاهای شناختی، سبک های دلبستگی و نحوه شکل گیری آن ها و همچنین مکانیزم تاثیر آن ها در ارتباطات زناشویی و همچنین کیفیت رابطه زناشویی و نحوه بهبود و ارتقای آن استفاده کرد.

## منابع

- ابراهیمی، ا؛ شیخ زین الدینی، س؛ مرآتی، م (۱۳۹۰). ارتباط آسیب شناسی روانی روابط خانواده با آسیب پذیری شناختی (نگرش های ناکارآمد و تحریف های شناختی بین فردی). مجله دانشکده پزشکی اصفهان، شماره ۱۶۷، ص ۵.
- الیس، آ؛ هارپر، ر (۱۹۹۹) زندگی عاقلانه؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۸)؛ تهران، انتشارات رشد.
- افروز، غ؛ رضایی، س؛ خرازی، ک؛ حجازی، ا (۱۳۸۶). بررسی تحلیلی تاثیر ابعاد اجتماعی و خانوادگی و ویژگی های شخصیتی، شناختی در به وجود آمدن بزه کاری. نشریه روان شناسی و علوم تربیتی. دوره ۳۷، شماره ۴، ص ۱۰۱ تا ۱۱۵.
- امان الهی، ع؛ اصلانی، خ؛ تشکر، ه؛ غوابش، سو نکوئی، س (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی عاشقانه و عشق با رضایت زناشویی. "مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان". ۱۰(۳): ۶۷-۸۶.
- بک، آ (۱۹۹۸). عشق هرگز کافی نیست. روشهای نو برای حل مشکلات زناشویی و خانوادگی بر اساس شناخت درمانی. ترجمه مهدی قواچه داغی (۱۳۹۰). تهران: نشر پیکان.
- سهرابی، ح.م (۱۳۸۲). شناخت و درمان اختلاف های زناشویی (زناشویی درمانی). تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- سلیمی، ح (۱۳۸۸) ارتباط باور های غیر منطقی مادران با مشکلات رفتاری دختران دبیرستانی آنها. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال سوم شماره ۹(۱)، ص: ۴۵-۵۶.
- حسین شاهی برواتی، سیامک؛ نقشبندی، الهام (۱۳۹۲) خانواده درمانی. ترجمه حمیدرضا. تهران: انتشارات روان.
- جلوخوانیان، م؛ خادمی، ع (۱۳۹۲). تاثیر آموزش تحریف های شناختی بر میزان رضایت زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره بهزیستی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، شماره ۲۹، بهار ص ۸۹
- قربانی، کبری (۱۳۸۴). تاثیر زوج درمانی به شیوه درمان عقلانی-هیجانی رفتاری بر تعارض ها و افکار غیر منطقی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.
- شرفیان، م؛ دبیر مقدم، م؛ حسن زاده پشنگ، س؛ صفاری نیا، م؛ (۱۳۹۳)، بررسی اثر بخشی آموزش برنامه ارتباط زوج ها بر کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زنان ناراضی از زندگی زناشویی شهر تهران. نشریه مطالعات روانشناختی، دوره ۱۰، شماره ۳، ص ۴۷ تا ۷۸.

یوسفی، ن؛ اعتمادی، ع؛ بهرامی، ف؛ فاتحی زاده، ا؛ احمدی، ا؛ بشلیده، ک؛ عیسی نژاد، ا (۱۳۹۰). رابطه ی سبک دلبستگی با کیفیت روابط زناشویی. تازه ها و پژوهش های مشاوره. ۹ (۲۶): ۶۷-۷۶.

- Aboghasmi, Sh., Azizi, S., Saraei, A., Roghani, R. S., & Babaei, F. (2015). The Study relationship cognitive distortions to marital satisfaction and individuals' life quality exposed divorce Rasht City. The AYER, 2, 98-102.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 884-902.
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice*. John Wiley & Sons.
- Greiff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.
- Hollist CS, Miller RB. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *FamRelat*, 54, 46-58 .
- Troxel, W. M. (2006). *Marital quality, communal strength, and physical health* (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh).
- Weeks, G., Threat, S. (2001). *Couples in Treatment, Techniques and Approaches for Effective Practice, Approaches for Effective Practice*, New York, Brunner-Rout Ledge New York, Brunner-Rout Ledge.