

# اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری هشت مرحله‌ای بر تن پنداره و تعهد زناشویی

## Effectiveness of cognitive-behavioral eight-stage therapy on the body image and marital commitment

Monireh Pour Farahani

منیره پور فراهانی\*

Fateme Zamani nia

فاطمه زمانی نیا\*\*

Zohre Ariyan Moghadam

زهرا آرین مقدم\*\*\*

Hamidreza Aghamohammadian Sherbaf

حمیدرضا آقا محمدیان شرباف\*\*\*\*

**چکیده****Abstract**

Satisfaction with body image is of great importance so that change in it can have a great impact on personality and mental, physical and communication health. The purpose of this study was to investigate The Effectiveness Cognitive-Behavioral Group Therapy, eight – stage Cash approach on improving the body image and commitment marital. The present study was a semi-experimental study that was conducted pre and post-test. Statistic population included all women who Clinic faculty of Psychology and Educational Sciences, Ferdowsi University of Mashhad in the 96-97 school year. Of the 16 candidates selected as subjects and controls were tested in two groups of 8 people. At first, pre-test was carried out in bath group and then post-test out in both group and then post- test out in both group was thought in ten ninety-minute session for 5 weeks. The data were analyzed by SPSS-20 software and use the covariate. Results showed that Cash Cognitive-Behavioral Group Therapy was significant affective on improving the body image women in experimental group. Also result showed that improving body image was significant affective on improving commitment marital. Cash Cognitive-Behavioral Therapy was significant affective on body image and commitment marital.

رضایت از تن پنداره از ارج بالای برخوردار است، به طوری که دگرگونی در آن می‌تواند تأثیر فراوانی در شخصیت و سلامت روانی، تنی و ارتباطی داشته باشد. پژوهش حاضر باهدف اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری هشت مرحله‌ای کش بر بھبھود تن پنداره و تعهد زناشویی انجامشده است. پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه مورد پژوهش همه زنان متاهل مراجعت کننده به کلینیک دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بودند. از میان داوطلبین ۱۶ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۸ نفری گواه آزمایش قرار گرفتند پیش از اجرای گروه درمانی ابزار پژوهش (پیش‌آزمون) که در برگیرنده پرسشنامه چندبعدی خود-بدن و تعهد زناشویی آموز و جونز بود از سوی آزمودنی‌ها تکمیل گردید. در جلسه پایانی پس از به پایان رساندن ۱۰ جلسه درمانی ۹۰ دقیقه‌ای دوبار پژوهش (پس‌آزمون) توسط آزمودنی‌ها تکمیل گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری کوواریانس استفاده گردید. برآیندهای به دست آمده نشان داد که گروه آزمایش پیش از مداخله برای تن پنداره و تعهد زناشویی به ترتیب با میانگین ۱۱۹/۸۷، ۱۱۳/۲۵ و انحراف معیار ۱۶/۴۳ و پس از دریافت گروه درمانی شناختی - رفتاری کش میانگین ۱۴۱، ۱۴۲ و انحراف معیار ۱۱/۸۵، ۵/۷۵ را نشان دادند و بھبھود معنی داری در تن پنداره و تعهد زناشویی در سنجش با گروه گواه نشان دادند ( $P<0/05$ ). گروه درمانی شناختی - رفتاری کش تأثیر معنی داری در بھبھود تن پنداره و بھبھود تن پنداره تأثیر معنی داری در افزایش تعهد زناشویی دارد. همچنین برآیندها حاکم از این بود که بھبھود تن پنداره تأثیر معنی داری در بھبھود تعهد زناشویی دارد.

**کلیدواژه‌ها:** تن پنداره، تعهد زناشویی، گروه درمانی شناختی رفتاری کش**Keywords:** body image, commitment marital, Cash cognitive-behavioral therapy

## مقدمه

امروزه آدمی در معرض مشکلات روانی و اجتماعی بسیاری قرار گرفته است. مشکلاتی که ذهن او را به خود مشغول داشته و او را در پیشرفت امور اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و غیره بازمی‌دارد. انسان به عنوان یک موجود اجتماعی پیش از حضور در جمع وارسی‌هایی را در وضعیت ظاهری خود انجام می‌دهد تا از نظر اجتماعی مورد قبول واقع شود. افرادی که در تن پندراء منفی دارند در مواردی مانند حضور در جمع مشغولیت ذهنی زیادی در مورد ویژگی‌های بدنی شان دارند (ربیعی، ۱۳۹۰: ۷۶). درونی سازی تن پندراء علل مختلف زیستی، محیطی و روان‌شناختی دارد (خیاطا، ریزک، حسن، غزل‌اسود و اسد، ۲۰۰۳: ۱۸۵). تن پندراء به معنای ادراک فرد از اندازه و تناسب بدنش است که با تفکر و احساس و دیدگاه سایرین نسبت به بدنش همراه می‌شود (گرگان، ۱۴۰۶: ۳۵). به بیانی دیگر تن پندراء عقاید و احساسات آگاهانه و ناگاهانه در مورد اندازه بدن، جنس، عملکرد و توانایی بدن جهت رسیدن به اهدافی است که ساختاری چندبعدی دارد، ولی غالباً به صورت درجه‌ای از ظاهر فیزیکی (اندازه، شکل و ظاهر عمومی) تعریف می‌گردد (جونز، ۲۰۰۱: ۶۵۵) که شامل اجزا قضاوتی، احساساتی، شناختی و رفتاری است (کراندول، ۲۰۱۰: ۶). این تصویر از زمان تولد شکل گرفته و هم‌زمان با رشد فرد کامل شده و در طی مراحل زندگی فرد تغییر می‌کند (کش، ۲۰۱۵: ۳).

رضایت از تن پندراء از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (جونز، ۲۰۰۱: ۶۵۶؛ فیشر، ۲۰۱۴: ۳۲)، به طوری که تغییر در آن می‌تواند تأثیر زیادی در شخصیت و سلامت روانی و تنی بگذارد (لی‌وایز و دوارج، ۲۰۱۰: ۱۰۱). ظاهر فیزیکی قسمت مهمی از تن پندراء بشمار می‌رود، زیرا اولین منع اطلاعاتی است که دیگران برای تعاملات اجتماعی با فرد از آن استفاده می‌کنند؛ بنابراین چنین عاملی نقش اساسی در تعیین باورها و رفتارهای مرتبط با بدن فرد بازی می‌کند. تن پندراء، بازنمایی درونی ظاهر بیرونی فرد است که با ابعاد تنی و ادراک، نگرش ما نسبت به آن را در برمی‌گیرد (دانیالی، آزاد بخت و مصطفوی، ۲۰۱۳) نارضایتی کلی بدنی سبب رفتارهای معنی‌دار بررسی بدنی و افکار منفی نسبت به بدن می‌شود (استفانو، هدسن، هیسنهاشت، باچنان و لترن، ۲۰۱۶: ۵۳).

زنان و مردان هر دو بر تن پندراء تأکیددارند، اما زنان بیشتر از مردان در معرض تن پندراء منفی قرار دارند (ترتن، ریکمن و گلد، ۲۰۱۳: ۶۷). تحقیقات نشان می‌دهد، زنانی که از تن پندراء خود رضایت کمتری داشتند، نسبت به صمیمیت و نزدیکی در روابط زناشویی، از خود ترس و هراس نشان می‌دادند (کش، ۲۰۰۴: ۲۵). تن پندراء بهتر و مثبت تر رضایت جنسی و رضایت زناشویی را به همراه می‌آورد بر این اساس زنانی که تن پندراء بهتری دارند، احساس می‌کنند که همسرشان به پذیرش آن‌ها همچنان ادامه می‌دهند (ملتر و مک‌نولتی، ۲۰۱۰)؛ بنابراین زوجینی که تصویر مثبت‌تری از بدن خود دارند به تبع آن رضایت جنسی و زندگی زناشویی باکیفیت‌تری را تجربه می‌کنند و بلعکس تصویر بدنی منفی

1. Khayata, Rizk, Hasan, Ghazal-Aswad & Asaad

2. Grogan

3. Jones

4. Crandol

5. Cash

6. Fisher

7. Lewis & Devaraj

8. Stefano, Hudson, Whisenhunt, Buchanan & Latner

9. Thornton, Ryckman & Gold

و ضعیف از خود می‌تواند کاهش در رضایت جنسی و به دنبال آن تحلیل تعهد در زوجین به همراه ییاورد (کورنلیوس و آلسی<sup>۱</sup>؛ ۲۰۰۷: ۶۰۱۰).

زندگی زناشویی از بنیادهای تقریباً جهان‌شمول بشری است و هیچ بنیادی این چنین صمیمانه افراد بشر را تحت تأثیر قرار نداده است. تاکنون عمدۀ بحث‌هایی که در برای ازدواج سالم وجود داشته است، باور بر این است که در واحدهای زناشویی قوی عناصر زیر موجود است: صمیمیت، تعهد، ارتباط عاطفی، مهارت‌های حل تعارض و معنویت (شروعه<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸: ۴۵۸؛ ۲۰۱۴: ۳۳) فهمیده شده است. تعهد زناشویی میان همسران یک پیش‌بینی کننده مهم برای ازدواج‌های رضایت‌بخش و پایدار است. تعهد ماداهم‌العمر به ازدواج، وفاداری نسبت به همسر، ارزش‌های اخلاقی قوی، احترام نسبت به همسر خویش به عنوان بهترین دوست و تعهد نسبت به وفاداری جنسی از ویژگی‌های ازدواج رضایت‌بخش با عمری بیش از ۲۰ سال است (پیرساقی، زهراکار، کیانوش، محسن زاده و حسنی، ۱۳۹۶: ۱).

در روابط زناشویی، تن پنداره از خود اگر به صورت منفی تلقی شود، منجر به فاصله روانی میان زوجین می‌شود. چراکه زوجینی که تصویر منفی در مورد بدن خود دارند، احتمالاً بیشتر تردید دارند که همسرشان به رابطه با آن‌ها ادامه می‌دهد یا خیر؟ (ملتر و مک‌نولتی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰: ۱۵۶).

از میان پیامدهای نامطلوب تن پنداره منفی، عملکرد جنسی ضعیف است که به کاهش رضایت جنسی می‌انجامد رضایت جنسی دارای مؤلفه‌هایی است که از میان آن‌ها می‌توان به تعهد زناشویی اشاره کرد. مطالعات نشان داده است که میان رضایت زناشویی و تعهد زناشویی همبستگی مثبتی وجود دارد (امیری و امیریان، ۱۳۹۶) امروزه رضایت جنسی به عنوان شاخصی مناسب برای ثبات ازدواج مشخص گردیده است. از سوی دیگر سطح پایین تعهد زناشویی منجر به نارضایتی زناشویی و سرانجام طلاق می‌گردد (لوکاس-تامپسون و کلارک-استوارت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

آمارها نشان می‌دهند که رضایت از تن پنداره و حمایت زناشویی می‌تواند ۳۰ درصد از رضایت جنسی در زنان (سونگک و لیم<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹) و تن پنداره به تهایی ۶ درصد رضایت زناشویی در مردان و ۱۹ درصد از رضایت زناشویی در زنان را به همراه ییاورد (ملتر و مک‌نالتی، ۲۰۱۰) تن پنداره مثبت نقش مهمی در افزایش اعتماد به نفس و ارتباطات زناشویی قوی تر بازی می‌کند (سارور، ودن، پرسچاک و ویتکر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸).

رویکرد شناختی-رفتاری بر این فرض مبنی است که افکار و باورهای غلط زمینه‌ساز احساسات، عواطف و رفتارهای مشکل‌ساز هستند. تأکید عمدۀ در تمامی فنون آن‌ها، بر تغییر شناخت‌های سازش نایافته و جایگزینی شناخت‌های کارآمد به جای آن‌هاست (کش، ۲۰۱۲).

تصورات و باورهای ناکارآمد زوجین درباره ویژگی‌های ظاهری خود یانگر خطاهای شناختی آن‌هاست که دلیلی برای کناره‌گیری و فاصله زوجین از یکدیگر محسوب می‌شود (احمدی و باقری، ۲۰۱۴) چرخه شناختی هنگامی شروع

1. Cornelius & Alessi

2. Sherwood

3. Meltzer, A. L., & McNulty

4. Lucas-Thompson & Clarke-Stewart

5. Sung & Lim

6. Sarwer, Wadden, Pertschuk & Whitaker

می‌گردد که یک بازنمایی خارجی، از ظاهر شخص (مثل نگاه در آینه) یک تصویر تحریف شده را در ذهن ایجاد می‌کند (ویلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴).

درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر الگویی ۸ مرحله کش در سال ۲۰۰۲ توسط توماس کش به منظور تغییر تن پنداره منفی طراحی شده است (کش و پروزیسکی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰) و با توجه به اینکه منحصرآ بر روی تن پنداره متمرکز است و در مقایسه با سایر درمان‌های سنتی در این زمینه از عملکرد بهتری برخوردار است شاید بتوان گفت الگویی منحصر به فرد در تن پنداره می‌باشد (کش، ۲۰۱۲).

این الگوی درمانی یکی از درمان‌های دارای حمایت تجربی برای نارضایتی از تن پنداره محسوب می‌شود که دقیق‌ترین و مشمول‌ترین برنامه مطالعه شده فنون شناختی-رفتاری به منظور تغییر تن پنداره منفی را دربر می‌گیرد. مداخلات درمانی متمرکز بر بهبود چهار حوزه اصلی تن پنداره که اعم از: ادراک‌ها، شناخت‌ها، تکرش‌ها، عواطف و رفتارها را شامل می‌شود (کش و پروزیسکی، ۲۰۰۴). پژوهش‌های بسیاری اثیریخشی درمان شناختی رفتاری را در بهبود تن پنداره منفی نشان داده‌اند (رسن، اوروسن، ریتر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵؛ کش، ۲۰۱۲).

مطالعه‌ای نشان داد درمان شناختی - رفتاری، مبتنی بر الگوی ۸ مرحله‌ای کش، بر بهبود تصویر بدنی دختران مؤثر است (رایگان، شعیری و اصغری مقدم، ۱۳۸۵). حشمتی، خدایپرست کازرونی و کروغی پور (۱۳۹۶) نشان دادند که تن پنداره با رضایت زناشویی همبستگی بالایی دارند.

اگرچه تحقیقات زیادی رضایتمندی زناشویی و رابطه ابعاد آن با زندگی انسان (پرساقی، زهراکار، محسن زاده و حسنی، ۱۳۹۶) را نشان می‌دهند اما متغیر تعهد زناشویی و تن پنداره موضوع مهم و قابل بحثی است که همچنان توجه به آن لازم و ضروری به نظر می‌رسد. همچین کمبود پژوهش‌های داخلی در رابطه با تن پنداره و تعهد زناشویی اهمیت این موضوع را دوچندان کرده است. لذا توجه به اولویت مهم بهداشت روانی در زوج‌ها انگیزه‌ای برای انجام تحقیق به منظور پاسخگویی به این سؤال است که:

آیا با بالا بردن رضایت از تن پنداره به وسیله گروه درمانی شناختی - رفتاری مبتنی بر الگوی هشت مرحله‌ای کش و تعهد زناشویی زنان متأهل رابطه‌ای وجود دارد و آیا با بهبود تن پنداره می‌توان تعهد زناشویی را بالا برد؟

## روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل همه زنان متأهل در مشهد می‌باشد. اعضای نمونه شامل زنان متأهلی است که با مراججه به کلینیک دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی در پرسشنامه روابط چندبعدی خود-بدن کش<sup>۴</sup> نمره پایینی را گزارش کرده بودند؛ از میان داوطلبین ۲۰ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب و در دو گروه ۱۰ نفری کنترل و آزمایش گمارده شدند.

- 
1. Veale
  2. Pruzinsky
  3. Rosen, Orosan & Reiter
  4. Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire

## ابزار

گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر از طریق پرسشنامه روابط خود-بدن صورت می‌گیرد. پرسشنامه‌ی روابط چندبعدی خود-بدن یک آزمون ۴۶ سؤالی است که برای سنجش روابط چندبعدی خود و بدن ساخته شده است. دارای شش خرده مقیاس ارزیابی وضع ظاهری (۷ سؤال)، گرایش به ظاهر (۱۲ سؤال)، ارزیابی تناسب (۳ سؤال)، دل مشغولی با اضافه وزن یا وزن ذهنی (۲ سؤال) و رضایت از نواحی بدنی (۹ سؤال) می‌باشد. نمره گذاری بر حسب مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت ( $=1$  = کاملاً مخالف تا  $=5$  = کاملاً موافق) می‌باشد که دامنه نمرات میان ۴۶-۷۰ است. نمره بیشتر در این آزمون یانگر رضایت بیشتر از بدن محسوب می‌شود. در مطالعه‌ای که کش ۱۹۹۴ انجام داده است، روایی خرده مقیاس وضع ظاهری  $/88$ ، خرده مقیاس رضایت از نواحی بدنه  $/77$  و پایابی در خرده مقیاس ارزیابی وضع ظاهری  $/81$ ، خرده مقیاس رضایت از نواحی بدنه  $/86$  بود. راحتی<sup>۱</sup> به بررسی پایابی و روایی در نمونه ایرانی پرداخته است (مکین، اسکندری، بور جعلی و قدسی، ۱۳۸۹). آلفای کرونباخ در آزمودنی‌های مؤنث به ترتیب  $.85$ ،  $.76$ ،  $.60$ ،  $.46$ ،  $.79$ ،  $.80$  و  $.81$  و در آزمودنی‌های مذکور به ترتیب برابر  $.88$ ،  $.67$ ،  $.57$ ،  $.83$ ،  $.84$  بوده است (جنداء، ۱۹۹۶).

پرسشنامه تعهد زناشویی مقیاس دیگری است که از آن بهره گرفته شد. پرسشنامه تعهد زناشویی<sup>۲</sup> شامل ۴۴ سؤال که توسط آدامز و جونز (۱۹۹۷) طراحی شده است و سه خرده آزمون تحت عنوان تعهد به همسر، تعهد به ازدواج و احساس تعهد (تعهد اجباری) دارد. نمره گذاری پرسشنامه تعهد زناشویی آدامز و جونز بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای انجام می‌گیرد؛ که امتیاز هر یک به ترتیب ذیل است: کاملاً مخالف = ۱، مخالف = ۲، نه مخالف نه موافق = ۳، موافق = ۴، کاملاً موافق = ۵. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده تعهد زناشویی بالاتر می‌باشد، دامنه نمرات میان ۴۴-۶۰ است. میزان روایی آن با استفاده از شیوه آلفای کرونباخ برای کل نمونه  $.85$  و ضریب پایابی  $.86$  و میزان آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تعهد به همسر، تعهد به ازدواج و تعهد اجباری به ترتیب  $.79$ ،  $.82$  و  $.84$  به دست آمده است. این پرسشنامه توسط شاه سیاه، بهرامی و محجی در سال ۱۳۸۸ در ایران هنجریابی شد.

## شیوه اجرای پژوهش

آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل با پرسشنامه روابط خود-بدن و آزمون تعهد زناشویی مورد بررسی قرار گرفتند. سپس مداخله درمانی شناختی-رفتاری مبتنی بر الگوی هشت مرحله‌ای کش برای گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰-۱۲۰ دقیقه‌ای انجام شد. این در حالی است که گروه گواه تحت هیچ گونه رویکرد درمانی قرار نگرفتند. پس از اتمام آخرین جلسه‌ی اجرای برنامه‌ی مداخله آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل مجدداً پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و پس از جمع آوری داده‌ها، به منظور تحلیل آن‌ها، سطح معنی داری  $.05/0$  در نظر گرفته شد و برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌های پژوهش، از آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و آمار استباطی شامل تحلیل کوواریانس استفاده گردید به علاوه داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. افرون بر روش‌های آمار توصیفی، جهت استباط

1. Rahati  
2. Janda  
3. DCI

داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. در پایان پژوهشگر به جهت رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش، علاوه بر قدردانی از همکاری گروه گواه، جلسات درمان شناختی رفتاری هشت مرحله‌ای کش را برای افراد داوطلب برگزار نمود. بهمنظور رعایت اصول اخلاقی، فرم موافقت برای همکاری در پژوهش توسط مراجعین تکمیل گردید و پژوهشگر به مراجعین اطمینان داد که نتایج پرسشنامه و همه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی محترمانه خواهد بود. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها در این پژوهش عبارت‌اند از: جنسیت، وضعیت تأهل و کسب نمره پایین (آزمون نقطه برش ندارد) در پرسشنامه روابط چندبعدی خود- بدن<sup>۱</sup> (عدم رضایت از تن پندراره). ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها در این پژوهش عبارت‌اند از: غیبت بیش از دو جلسه، عدم پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها و شرکت در سایر جلسات آموزشی به طور هم‌زمان.

## مداخله

**جدول ۱ محتوای جلسات رفتاری-شناختی هشت مرحله‌ای کش، جلسات درمانی منطبق بر پروتکل است (کش، ۱۹۹۷؛ ترجمه رایگان، ۱۳۹۰):**

فرایند درمان	اهداف	محتوا
گام اول پندره	آشنایی با قوانین گروه شناخت تن	معرفی و بیان قواعد بنیادین جلسات مشاوره شامل حضور منظم در ساعات مقرر، اجرام تکالیف، بیان اصل رازداری، ارائه پرسشنامه رضایت از نواحی بدن، آرزوی مطلوب وضعیت‌های پرشان کننده، افکار تن پندراره و روابط چندبعدی خود- بدن
گام دوم روان‌شناختی برای داشتن ظاهری مناسب	کسب خودآگاهی صحیح	شاره به فشارهای فرهنگی، اجتماعی و فرهنگی و اجتماعی و نیز تاریخچه زندگی فرد در شکل‌گیری این تلقی از بدن
گام سوم به کارگیری داشت برای تغییر	شناخت شکایتهای افراد از قسمت‌های مختلف بدنشان، ارزیابی بازتاب‌های فعال‌کننده‌ها، باورها و پیامدها)	موزش به افراد برای درک مشخص از تن پندراره خود آموزش رویکرد الیس درباره
گام چهارم بردن پوششی	ایجاد واکنش‌های رضایتبخش از میان آموزش آرام‌سازی ذهن و بدن، آموزش حساسیت‌زدایی منظم	آموزش تأثیر گفتگوی خصوصی بدنی بر خلق، آموزش ده گمانه بنیادی منفی
گام پنجم افکار بر خلق و رفتار	ایجاد تردیدهای منطقی، درک تأثیر	اصلاح گفتگوی خصوصی بدنی
گام ششم کشف و چالش تحریف‌های شناختی مربوط به تن پندراره، به عنوان رویدادهای فعل‌سازی که منجر به عواطف منفی تن پندراره می‌گردند	آموزش برای تغییر الگوهای رفتاری در دسربفرین خاص	کشف و چالش تحریف‌های شناختی مربوط به تن پندراره، به عنوان رویدادهای فعل‌سازی که منجر به عواطف منفی تن پندراره می‌گردند
گام هفتم غلبه بر رفتارهای خودشکن خود	غلبه بر رفتارهای خودشکن خود	روبرو شدن با نقص‌های احتمالی بدن، داشتن اوقات خوش با بدن، بهبود ربطه با بدن خود به عنوان شریک
گام هشتمن تلاش برای تقویت تپه‌های اندامی	تقویت تن پندراره خود	تلاش‌های هشیارانه برای اعاده حقوق بدن خویش، تقویت تن پندراره خود با تجربه و مهارت بهبود سلامت و تناسب، حواس پنج‌گانه و ظاهر با استفاده از آرایش متعادل
گام نهم تلاش برای تقویت تپه‌های اندامی	تقویت تن پندراره خود	برگزاری آزمون برگزارشده اندامی، تعیین مجدد نیازهای خود و تنظیم دوباره خود
گام دهم تن پندراره مثبت خود برای زندگی	تن پندراره مثبت خود برای زندگی	شناخت ویژگی‌های مثبت، حفاظت از بحث در مورد تغییرات انجام‌شده، رضایت افراد گروه

## یافته‌ها

بررسی جمعیت شناختی آزمودنی‌ها نشان داد، وضعیت سنی آزمودنی به تفکیک، گروه آزمایش ۱۴ تا ۲۸ سال ۶ نفر و ۲۹ تا ۳۴ سال ۲ نفر و در مجموع ۸ نفر قرار دارند. همچنین از میان ۸ آزمودنی گروه گواه نیز ۴ نفر در گروه ۱۹ تا ۲۳ سال، ۱ نفر در گروه ۲۴ تا ۲۸ سال و ۳ نفر در گروه ۲۹ تا ۳۴ سال می‌باشند. از میان ۸ آزمودنی گروه آزمایش که در این پژوهش شرکت داشتند؛ از جهت وضعیت استغال ۱ نفر خانه‌دار و ۷ نفر دانشجو می‌باشند همچنین همه آزمودنی‌های گروه گواه نیز دانشجو می‌باشند. از نظر تحصیلی گروه آزمایش ۷ نفر دانشجوی کارشناسی و ۱ نفر آن‌ها دانشجو کارشناسی ارشد بود. تمامی آزمودنی‌های گروه گواه دانشجو کارشناسی بودند.

نتایج حاصل از آمار توصیفی این پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل و پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ آمده است (p<0.05).

**جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر**

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
تن پنداره	آزمایش	۱۱۳/۲۵	۱۶/۴۳	۱۴۲	۵/۷۵	۱۱/۸۲	۱۱۰	۱۱/۶۳	
	کنترل	۱۰۶/۱۲							
تعهد زناشویی	آزمایش	۱۱۹/۸۷	۱۲/۷۶	۱۶۱	۱۱/۸۵	۱۳/۱۵	۱۳۵/۷۵	۱۰/۲۰	
	کنترل	۱۳۲/۷۵							

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش میانگین‌های نمرات اختلافی پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایشی و کنترل از طریق تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره موردنرسی قرار گرفت. پیش از اجرای تحلیل کوواریانس (انکوا) مفروضه‌های برابریک واریانس و همگنی شبیه‌ها (رگرسیون) موردنرسی قرار گرفت. نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه برابری کوواریانس مقدار F به دست آمده معنی‌دار نیست؛ بنابراین تساوی واریانس‌ها برقرار است و اجرای کوواریانس امکان‌پذیر است.

**جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به نمرات تن پنداره**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۰/۵۵	۱	۰/۵۵	۰/۰۰۶	۰/۹۳	۰/۰۰
میان گروه‌ها	۳۸۰۱/۶۷	۱	۳۸۰۱/۶۷	۴۱/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۷۶
درون گروه‌ها	۱۱۷۶/۴۴	۱۳	۹۰/۷۲			
کل	۲۵۹۲۹۲	۱۶				

همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود ( $F_{(1/13)} = 41/90$ ,  $p = 0.000$ ,  $Eta = 0.76$ ) نشان می‌دهد میان دو گروه اثر اختلافی وجود دارد. بهارت‌دیگر میان نمرات تن پنداره گروه آزمایش با گروه گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اندازه اثر  $0.76$  حاکی از این است که  $76\%$  از بهبود تن پنداره گروه آزمایش را می‌توان به تأثیر درمان شناختی رفتاری هشت مرحله‌ای کش نسبت داد؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر گروه درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی هشت مرحله‌ای کش تأثیر معنی‌داری در بهبود تن پنداره زنان متأهل گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد، تائید می‌گردد.

#### جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری مربوط به نمرات تعهد زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
پیش آزمون	۱۰۲۹/۸۹	۱	۱۰۲۹/۸۹			
میان گروه‌ها	۳۵۵۸/۳۸	۱	۳۵۵۸/۳۸	۱۹/۵۸	.۰/۰۰۱	.۰/۶۰
درون گروه‌ها	۶۸۳/۶۰	۱۳	۳۵۵۸/۳۸	۶۷/۶۶	.۰/۰۰۱	.۰/۸۳
کل	۳۵۶۵۰/۶	۱۶	۵۲/۵۸			

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود ( $F=19/58$ ,  $p<0.001$ ,  $Eta=0.60$ ) نشان می‌دهد که اثر نمرات پیش آزمون معنی‌دار می‌باشد. بدین معنا که میان نمرات پیش آزمون تعهد زناشویی و نمرات پس آزمون این متغیر رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج مندرج در جدول فوق نشان می‌دهد پس از کنترل نمرات پیش آزمون، اثر گروه بر نمرات پس آزمون تعهد زناشویی معنی‌دار می‌باشد ( $F=67/58$ ,  $p<0.001$ ,  $Eta=0.83$ ). بهارت‌دیگر، میان آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل در میانگین نمرات تعهد زناشویی در مرحله پس آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اندازه اثر  $0.83$  حاکی از این است که  $83\%$  از افزایش تعهد زناشویی گروه آزمایش را می‌توان به بهبود تن پنداره نسبت داد؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر بهبود تن پنداره در زنان متأهل گروه آزمایش تأثیر معنی‌داری در افزایش تعهد زناشویی آن‌ها نسبت به گروه گواه دارد، تائید می‌گردد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که گروه درمانی شناختی رفتاری مبتنی بر الگوی هشت مرحله‌ای کش تأثیر معنی‌داری در بهبود تن پنداره زنان متأهل گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های کش (۱۹۹۷)؛ کش (۲۰۱۲)؛ اسکوکواتز و برونل<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در مورد آزمودنی‌های غیر ایرانی تائید شده است.

1. Schwartz & Brownell

نتایج به دست آمده با پژوهش های عابدی پریجا، صادقی، شلانی و صادقی (۱۳۹۶)؛ صداقت سروندانی، مشهدی و حسن آبادی (۱۳۹۶)؛ بیات، رحیمیان بوگر، طالع پسند، یوسفی چایجان و حمیدی (۱۳۹۶)؛ احمدی و باقری (۲۰۱۴)؛ رایگان، شعیری و اصغری مقدم (۱۳۸۵) نیز هم خوانی دارد.

برای تبیین این یافته می توان گفت، با در نظر گرفتن این امر که تن پنداره متشکل از نگرش ها و افکار فرد در مورد خودش و مخصوصاً با ظاهر فیزیکی مرتبط است می توان از الگوی هشت مرحله ای کش که این موارد را در نظر گرفته است موجب بهبود در تن پنداره آزمودنی ها شده باشد (کش، ۲۰۰۴). در این الگو به افراد کمک می کند تا با شناخت افکار ناکارآمد و باورهای غلط به درک صحیح تری از بدن خود برسند (دویسن و دوبیسن، ۲۰۱۸، ۵۵). افراد ویژگی های بدن خود را در مداخله گروهی بهتر می شناختند و در مورد ویژگی های بدنی خود با افراد دیگر گروه صحبت می کردند و از بزرگنمایی ایجاد شده در ذهن خود می کاستند. در گروه افراد با فشارهایی که جامعه برای داشتن ظاهر جذاب و اینکه باورها و افکار آنان چقدر تحت تأثیر این باورهایست آشنا می شدند. افراد تأثیر این افکار بر خلقشان را متوجه می شدند و با تغییر الگوی رفتاری خود سعی در بهبود تن پنداره خود کرده و سعی در ایجاد تصویر بهتری از بدن می کردند.

آنچه در این الگو بر آن تأکید می شود تأکید بر رضایتمندی از بدن است و درواقع به آزمودنی آموخته می شود که چگونه می تواند فرصت هایی برای لذت بردن از ظاهرش ایجاد کند برای این کار، فعالیت های فیزیکی مثبت و فعالیت هایی در مورد پرداختن به ظاهر که سبب ایجاد احساس مثبت از ظاهر و بدن می شود به او پیشنهاد می شود

اکثر افرادی که سطوح پایین رضایت از تن پنداره را تجربه می کنند در طی روز ساعات زیادی صرف ارزیابی اندام و چهره خود در آینه می کنند و مشغولت ذهنی در این رابطه می شود. افراد با دیدن اندامی که از آنها خوششان نمی آید ریشه افکار را در خود تقویت کنند به همین دلیل در درمان این افراد پرهیز از ارزیابی بیش از معمول خود در آینه توصیه می شود.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان می دهد، بهبود تن پنداره در زنان متأهل گروه آزمایش تأثیر معنی داری در افزایش تعهد زناشویی آنها نسبت به گروه گواه دارد. یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش های کش (۲۰۰۴)؛ سلیمی، صفر بیگی، صدیقی و شاه سیاه (۱۳۹۳)؛ بیات، رحیمیان بوگر، طالع پسند، یوسفی چایجان و حمیدی (۱۳۹۶)؛ حشمتی، خدابرست کازرونی و کروغی پور (۱۳۹۶)؛ کریمیان، کریمی و بهمنی (۱۳۹۰) و زارعی و حسینقلی (۲۰۱۴) همسو است.

نتایج پژوهش حاضر و پژوهش های گذشته در این زمینه بیانگر این مهم است که رضایت از تن پنداره عامل تعیین کننده مهمی در میزان تعهد زناشویی در زوجین می باشد. به طوری که هر چقدر این تصویر ذهنی در

1. Dobson & Dobso

مورد بدن مثبت‌تر باشد می‌تواند تأثیر مثبت‌تری در روابط میان زوجین بگذارد و نهایتاً به سازگاری و رضایت زناشویی بیشتر در زوجین بیانجامد. افراد دارای تن پنداره منفی دائماً در حال ارزیابی بدن و ویژگی‌های بدنی خود می‌باشند و نشخوار فکری منفی در مورد ظاهر خود می‌کنند که این نشخوار سبب کاهش اعتماد به نفس می‌شود (فیلیپس<sup>۱</sup>، ۹۲: ۲۰۰۹) و ممکن است فرد را از حضور در مکان‌هایی که ممکن است ظاهر یا اندامش در معرض دید قرار بگیرد منع کند. این احساس خجالت در روابط جنسی زن و شوهر خود را نشان می‌دهد و هر کدام از زوجین به خاطر این نقص نمی‌تواند خواسته جنسی طرف مقابل را به نحوی مطلوب جوابگو باشد که درنتیجه این عدم برآوری انتظارات جنسی از سوی هر یک از زوجین ممکن است نارضایتی جنسی را به وجود آورد.

از مهم‌ترین اختلالاتی که با تن پنداره منفی و اختلال بدشکلی بدنی همراه است افسردگی و اضطراب است (فیلیپس، ۲۰۰۹) و طبیعتاً افراد که دچار افسردگی و اضطراب نیستند بالاخره نه به شکل اختلال ولی نگرانی‌هایی را در مورد بدن خود دارند که این می‌تواند در زندگی زناشویی آنان وارد شود و می‌تواند این موضوع را تبیین کند که زنان دارای تن پنداره منفی نمی‌توانند ارتباط خوبی با همسرانشان برقرار کنند و درنتیجه رضایت زناشویی آن‌ها کم می‌باشد و تعهد زناشویی آنان تحت تأثیر تن پنداره‌شان قرار می‌گیرد. در این پژوهش هیچ‌یک از آزمودنی‌ها اقدام به رابطه نامشروع نکرده بودند و تنها احساس تعهد در آن‌ها در ابتدای درمان نسبت به انتهای درمان کمتر بود. محقق عدم تعهد کافی در آزمودنی‌ها را به مورد تائید قرار گرفتن آزمودنی‌ها توسط همسرانشان و درنتیجه خدشه‌دار کردن تن پنداره آن‌ها می‌داند. اکثر همسران آزمودنی‌ها افرادی انتقاد‌گر بودند که خود انتقاد ممکن است افراد در جستجوی رابطه بهتر با افراد دیگر غیر از همسرانشان که افرادی انتقاد‌گر نباشند بی اندازد.

## محدودیت‌ها

در تحقیق حاضر تعداد کم حجم نمونه و انجام تحقیق روی زنان از جمله محدودیت‌های تحقیق می‌توان نام برد.

## پیشنهاد‌ها

تحقیق با نمونه بیشتری انجام گیرد. بر مشاوره پیش از ازدواج تأکید بیشتری صورت گیرد. پژوهشی با حضور زوج مرد انجام گیرد.

## تشکر و قدردانی

از همه زنان متأهل شرکت‌کننده در تحقیق که دروند اجرای تحقیق کمال همکاری را مبذول داشتند، صمیمانه سپاس گذارم.

1. Philips

## منابع

- امیری، حسن و امیریان، کامران. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین مؤلفه‌های عشق و سبک‌های دلستگی با رضایت زناشویی. *فصلنامه نسیم تندرستی*، ۱(۴)، ۱۵-۲۰.
- یات، عصمت؛ رحیمیان بوگر، اسحق؛ طالع پسند، سیاوش؛ یوسفی چایجان، پارسا و حمیدی، زهراء. (۱۳۹۶). تأثیر درمان شناختی-رفتاری خانواده‌دار بر اصلاح تصویر خود مرتبط با چاقی در کودکان. *مجله دانشگاه پزشکی مازندران*، ۲۶(۱۳۷)، ۱۱۵-۱۲۷.
- پیرساقی، فهیمه؛ زهراکار، کیانوش؛ کیامنش، علیرضا؛ محسن زاده، فرشاد و حسنی، جعفر. (۱۳۹۶). شاخص‌های ارتباط زناشویی کارآمد: یک مطالعه‌ی کیفی. *مشاوره کاربردی*، ۷(۱)، ۱-۲۶.
- حشمتی، رسول؛ خداپرست کازرونی، سارا و کروغی پور، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی نقش پیش‌بین تصویر بدنی و شاخص توده بدن، بهوشیاری زمینه‌ای و ناگویی خلقی در رضایت‌مندی زناشویی زنان شاغل. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۴(۴)، ۴۳-۶۸.
- رایگان، نیلوفر؛ شعیری، محمدرضا و اصغری مقدم، محمدعلی. (۱۳۸۵). بررسی اثری‌بخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر الگوی ۸ مرحله‌ای کش بر تصویر بدنی منفی دختران دانشجو. *دانشور رفتار-روانشناسی: بالینی و شخصیت*، ۱(۹)، ۱۱-۲۲.
- ربیعی، مهدی؛ بهرامی، فاطمه و کلاتری، مهرداد. (۱۳۹۰). اختلال بدشکلی بدن اثر مهدی ربیعی فاطمه بهرامی - مهرداد کلاتری. *ماهیت، سبب‌شناسی و درمان*، تهران: کتاب ارجمند، ارجمند: نسل فردا.
- سلیمی، سمانه، صفر بیگی، شهناز، صدیقی، اکرم و شاه سیاه، مرضیه. (۲۰۱۴). بررسی تأثیر آموزش زوج درمانی شناختی رفتاری اسلام محور بر تعهد زناشویی زنان. *تحقیقات نظام سلامت*، ۱۰(۳)، ۵۲۵-۵۳۷.
- شاه سیاه، مرضیه؛ بهرامی، دکتر فاطمه و محبی، سیامک. (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت جنسی و تعهد زناشویی زوجین شهرستان شهرضا مجله: اصول بهداشت روانی، ۴۳، ۲۲۲-۲۲۸.
- صدقیت سروندانی، فاطمه؛ مشهدی، علی و حسن‌آبادی، حسین. (۱۳۹۶). اثری‌بخشی درمان شناختی رفتاری بر کاهش نشخوار فکری افراد دارای نشانگان اختلال بدریخت انگاری بدن: پژوهش مورد منفرد. *In دومین کنگره سراسری روانشناسی ایران*
- عبدی پریجا، حسین؛ صادقی، سعید، شلاتی، بیتا و صادقی، الهه. (۱۳۹۶). اثری‌بخشی مداخله شناختی-رفتاری گروهی بر کاهش هراس اجتماعی و بهبود تصویر بدنی منفی در نوجوانان پسر. *دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشور پزشکی دانشگاه شاهد*، ۲۴(۱۲۸)، ۱۴-۲۱.

فرح زادی، میریم؛ مدادحی، محمدابراهیم؛ خلعتبری، جواد. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه درمانی شناختی-رفتاری بر نارضایتی از تصویر بدنی و حساسیت بین فردی زنان دارای نارضایتی از تصویر بدنی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*, ۷(۲)، ۶۹-۸۹.

کریمیان، نادر؛ کریمی، یوسف و بهمنی، بهمن. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ابعاد سلامت روان و احساس گناه با تعهد زناشویی افراد متأهل. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*, ۱(۲)، ۲۴۳-۲۵۶.

کش، توماس. (۱۹۹۷). راهنمای تن انگاره: (روان‌شناسی تصویر بدن). (ترجمه نیلوفر رایگان). تهران: دانزه.

## References

- Cash, T. F. (1997). *The body image workbook: An 8-step program for learning to like your looks*. New Harbinger Publications, Inc.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 334-342).
- Cash, T. F. (2015). Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ). In *Encyclopedia of feeding and eating disorders* (pp. 1-4). Springer Singapore.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. E. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
- Cornelius, T. L., & Alessi, G. (2007). Behavioral and physiological components of communication training: Does the topic affect outcome?. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 608-620.
- Crandol, D. E. (2010). The Relationship between Body Image and Free Time Physical Activity in Children 5-8 Years Old.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford Publications.
- Fisher, S. (2014). *Development and Structure of the Body Image: Volume 2*. Psychology Press.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Janda, L. H. (1996). *The Psychologist's Book of Self-tests: 25 Love, Sex, Intelligence, Career, and Personality Tests Developed by Professionals to Reveal the Real You*. Penguin.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45(9-10), 645-664.
- Khayata, G. M., Rizk, D. E. E., Hasan, M. Y., Ghazal-Aswad, S., & Asaad, M. A. N. (2003). Factors influencing the quality of life of infertile women in United Arab Emirates. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 80(2), 183-188.

- Lewis, V., & Devaraj, S. (2010). Body image and women's mental health: An evaluation of a group intervention program. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 25(2), 99-115.
- Lucas-Thompson, R., & Clarke-Stewart, K. A. (2007). Forecasting friendship: How marital quality, maternal mood, and attachment security are linked to children's peer relationships. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(5), 499-514.
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 156.
- Philips, K. (2009). Understanding body dysmorphic disorder.
- Rosen, J. C., Orosan, P., & Reiter, J. (1995). Cognitive behavior therapy for negative body image in obese women. *Behavior therapy*, 26(1), 25-42.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., Pertschuk, M. J., & Whitaker, L. A. (1998). Body image dissatisfaction and body dysmorphic disorder in 100 cosmetic surgery patients. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 101(6), 1644-1649.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body image*, 1(1), 43-56.
- Sherwood, E. M. (2008). *Marital strength in Canadian military couples: A grounded theory approach* (Doctoral dissertation, University of Calgary).
- Stefano, E. C., Hudson, D. L., Whisenhunt, B. L., Buchanan, E. M., & Latner, J. D. (2016). Examination of body checking, body image dissatisfaction, and negative affect using ecological momentary assessment. *Eating behaviors*, 22, 51-54.
- Sung, M. H., & Lim, Y. M. (2009). Factors affecting sexual satisfaction in Korean women who have undergone a hysterectomy. *Australian Journal of Advanced Nursing, The*, 27(2), 46.
- Thornton, B., Ryckman, R. M., & Gold, J. A. (2013). Competitive orientations and women's acceptance of cosmetic surgery. *Psychology*, 4(01), 67.
- Veale, D. (2004). Advances in a cognitive behavioural model of body dysmorphic disorder. *Body image*, 1(1), 113-125.

### References in Persian

- Ahmadi, M. & Bagheri, M. (2014). Mediating role of cognitive distortions in the relationship of adolescents' body image with social anxiety. *International Journal of Behavioral Sciences*, 7(4), 321-329. [Persian]
- Daniali, S., Azadbakht, L., & Mostafavi, F. (2013). Relationship between body satisfaction with self esteem and unhealthy body weight management. *Journal of education and health promotion*, 2. [Persian]
- KARIMIAN, N., KARIMI, Y., & BAHMANI, B. (2011). THE RELATIONSHIP OF MENTAL HEALTH DIMENSIONS AND GUILT FEELING WITH MARITAL COMMITMENT IN MARRIED PEOPLE. [Persian]

- MacKean, S. S., Eskandari, H., Borjali, A., & Ghodsi, D. (2010). The comparison between efficacy of narrative therapy and diet therapy on body image in women with overweight and obesity. *Pajoohandeh Journal*, 15(5), 225-232. [Persian]
- Zarei, S., & Hosseingholi, F. (2014). The Prediction of Marital Commitment based on Self-Conscious Affects (Shame and Guilt) and Self-Differentiation among Married University Students. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 113-135. [Persian]