

# درمان شناختی رفتاری

## و تعهد زناشویی

تالیف:

شبنم حاجی زاده



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: حاجی زاده کلی، شبنم، ۱۳۶۰-

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی رفتاری و تعهد زناشویی / تألیف شبنم حاجی زاده کلی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص.: جدول.

شابک: ۸-۵۴۹-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۱۶۲۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: شناخت درمانی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Cognitive therapy -- Iran -- Case studies

موضوع: تعهد -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Commitment (Psychology) -- Iran -- Case studies

موضوع: دلزدگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Burn out (Psychology) -- Iran -- Case studies

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects -- Case studies

موضوع: زناشویی -- روان درمانی -- نمونه پژوهی

موضوع: Marital psychotherapy -- Case studies

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۵۶۵۳۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساب: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak۱

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication

عنوان: درمان شناختی رفتاری و تعهد زناشویی

تألیف: شبنم حاجی زاده

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۶۲۰۰۰۰ ریال، شابک: ۸-۵۴۹-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و

تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون

حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



انتشارات  
موجک  
شماره  
۱۰۲۴۸

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیش‌گفتار.....
۱۱	فصل اول: کلیات.....
۱۱	۱-۱ تشریح موضوع کتاب.....
۱۵	۲-۱ اهمیت موضوع.....
۱۷	۳-۱ تعریف درمان شناختی رفتاری.....
۱۸	۴-۱ تعریف تعهد زناشویی.....
۱۸	۵-۱ تعریف دلزدگی زناشویی.....
۱۸	۶-۱ تعریف بهزیستی روانشناختی.....
۱۹	فصل دوم: درمان شناختی- رفتاری.....
۱۹	۱-۲ ماهیت درمان شناختی- رفتاری.....
۲۰	۲-۲ مفهوم درمان شناختی- رفتاری.....
۲۱	۳-۲ تاریخچه درمان شناختی- رفتاری.....
۲۴	۴-۲ اهداف درمان شناختی- رفتاری.....
۲۶	۵-۲ نحوه اثر درمان شناختی- رفتاری.....
۲۷	۶-۲ مراحل درمان شناختی- رفتاری.....
۲۷	۷-۲ چگونگی برگزاری جلسات درمان شناختی- رفتاری.....
۲۸	۸-۲ طرز کار درمان شناختی- رفتاری.....
۳۱	۹-۲ روش‌های ارزیابی مورد استفاده در درمان شناختی- رفتاری.....

- ۱-۹-۲ شرح کلی ماهیت مسأله ..... ۳۱
- ۲-۹-۲ شرح تفصیلی و اختصاصی و تحلیل رفتاری ..... ۳۱

**فصل سوم: دلزدگی زناشویی ..... ۳۷**

- ۱-۳ تعاریف دلزدگی زناشویی ..... ۳۷
- ۲-۳ دیدگاه‌های نظری دلزدگی زناشویی ..... ۳۸
- ۱-۲-۳ دیدگاه شناختی ..... ۳۸
- ۲-۲-۳ نظریه روان پویایی و ارتباط شیء ..... ۳۹
- ۳-۲-۳ نظریه‌های رفتاری ..... ۳۹
- ۴-۲-۳ نظریه‌های سیستمی ..... ۴۰
- ۵-۲-۳ نظریه‌های بین نسلی ..... ۴۰
- ۶-۲-۳ نظریه دل‌بستگی ..... ۴۱

**فصل چهارم: بهزیستی روانشناختی ..... ۴۳**

- ۱-۴ تعاریف بهزیستی روانشناختی ..... ۴۳
- ۲-۴ نظریه‌های بهزیستی روان شناختی ..... ۴۴
- ۳-۴ نظریه بهزیستی روان شناختی ریف ..... ۴۵
- ۴-۴ نظریه فرانکل ..... ۴۹
- ۵-۴ نظریه ویسینگ و وان دان ..... ۵۰
- ۶-۴ انواع بهزیستی ..... ۵۰
- ۱-۶-۴ بهزیستی ذهنی ..... ۵۰
- ۲-۶-۴ بهزیستی هیجانی ..... ۵۲
- ۳-۶-۴ بهزیستی اجتماعی ..... ۵۳

**فصل پنجم: تعهد زناشویی ..... ۵۵**

- ۱-۵ مفاهیم تعهد زناشویی ..... ۵۵
- ۲-۵ تعریف تعهد زناشویی ..... ۵۶
- ۳-۵ نظریه‌های تعهد زناشویی ..... ۵۶
- ۱-۳-۵ نظریه سه‌وجهی عشق استرنبرگ ..... ۵۷
- ۲-۳-۵ مدل سرمایه‌گذاری روزبخت ..... ۵۸
- ۳-۳-۵ مدل فسخ و پیوستگی زناشویی ..... ۵۹
- ۴-۳-۵ نظریه وابستگی ..... ۶۰
- ۵-۳-۵ نظریه مبادله ..... ۶۱
- ۶-۳-۵ نظریه انصاف ..... ۶۳
- ۷-۳-۵ مدل پاسخ به نارضایتی از رابطه ..... ۶۴
- ۸-۳-۵ نظریه مرحله‌ای توسعه رابطه ..... ۶۶
- ۴-۵ ابعاد تعهد زناشویی ..... ۶۸
- ۱-۴-۵ تعهد شخصی ..... ۶۸
- ۲-۴-۵ تعهد اخلاقی ..... ۷۰
- ۳-۴-۵ تعهد ساختاری ..... ۷۱
- ۵-۵ عوامل مرتبط با تعهد زناشویی ..... ۷۲

### فصل ششم: مروری بر تحقیقات مشابه ..... ۷۳

- ۱-۶ پیشینه داخلی ..... ۷۳
- ۲-۶ پیشینه خارجی ..... ۷۶

### فصل هفتم: مطالعه موردی ..... ۷۹

- ۱-۷ روش تحقیق ..... ۷۹
- ۲-۷ جامعه آماری ..... ۷۹
- ۳-۷ ملاک‌های ورود و خروج از مطالعه ..... ۸۰

۴-۷ روش اجرای تحقیق ..... ۸۰

۵-۷ ابزار گردآوری اطلاعات ..... ۸۳

**فصل هشتم: یافته‌ها ..... ۸۷**

۱-۸ یافته‌های جمعیت‌شناختی ..... ۸۷

۲-۸ یافته‌های توصیفی متغیرها ..... ۸۹

۳-۸ بررسی فرضیه‌ها ..... ۹۴

**فصل نهم: جمع‌بندی ..... ۱۱۳**

۱-۹ نتیجه‌گیری ..... ۱۱۳

۲-۹ پیشنهادها ..... ۱۲۱

**منابع ..... ۱۲۳**

منابع فارسی ..... ۱۲۳

منابع انگلیسی ..... ۱۳۲

## پیش‌گفتار

ازدواج به‌عنوان اولین تعهد عاطفی و حقوقی که افراد در بزرگ‌سالی می‌پذیرند و همچنین به‌عنوان یکی از مهم‌ترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و ایمنی افراد، همواره مورد توجه بوده است. در واقع می‌توان ازدواج را یکی از اساسی‌ترین تصمیم‌گیری‌های هر فرد در زندگی او پنداشت و متعهد ماندن به این عهد و پیمان نیز از حساس‌ترین مسائل فی‌مابین زوج می‌باشد، چنانکه تعهد به‌عنوان یک مفهوم حائز اهمیت موضوع بسیاری از مطالعات بوده است (استنمتز، ساسمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). طبق نتایج مطالعات، تعهد زناشویی دومین عامل حفظ‌کننده ازدواج و فقدان آن مهم‌ترین عامل مؤثر در بروز طلاق به‌شمار می‌آید (مسترز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). تعهد زناشویی را می‌توان احساس تداومی که در جاذبه و محدودیت‌ها پیدا می‌شود تعریف کرد، تعهد ماهیت وابستگی فرد در رابطه را نشان می‌دهد، اینکه فرد در رابطه چقدر احساس امنیت می‌کند و تا چه حد احساس می‌کند که رابطه در دراز مدت ارزشمند است (نلسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). تعهد شخصی به معنی علاقه و تمایل فرد برای تداوم رابطه زناشویی است. تعهد به‌عنوان یک تصمیم برای ادامه زندگی زناشویی محسوب می‌شود و عبارت است از ارتباط و وابستگی روانی به شریک زندگی. این تعهد منعکس‌کننده تلقی‌های فرد نسبت به شریک، زندگی، رابطه‌اش و همین‌طور میزان اهمیت رابطه برای هویت فرد است. همچنین تعهد به دلیل آنکه با ارتباط بهتر، شادتر بودن و رفتار سازنده‌تر در طی مشکلات در ارتباط است، یک مفهوم بسیار مهم در روابط زناشویی به‌شمار آورده می‌شود (محمدی، ۱۳۹۵). در برخی از پژوهش‌ها، تعهد زناشویی به‌عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زناشویی مطرح شده است (هیو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). افراد ازدواج را به‌عنوان صمیمانه‌ترین رابطه بزرگسالی محسوب می‌کنند، رابطه‌ای که

<sup>1</sup> Stanmetz & Sasman

<sup>2</sup> Masters

<sup>3</sup> Nelson

<sup>4</sup> Huea

برای آن‌ها منبع اصلی عاطفه و حمایت است (مونتسی<sup>۱</sup> و دیگران، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زن و مرد با تمام تلاشی که در جهت انجام دقیق وظایف خود دارند، به مرور زمان عشق و علاقه بین آن‌ها کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شده و دچار دلزدگی زناشویی می‌شوند (کراور و هیلول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). دلزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (مایر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵).

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: درمان شناختی- رفتاری

فصل سوم: دلزدگی زناشویی

فصل چهارم: بهزیستی روانشناختی

فصل پنجم: تعهد زناشویی

فصل ششم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: یافته‌ها

فصل نهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

شبنم حاجی زاده

زمستان ۱۴۰۱

<sup>1</sup> Montesi, J. L

<sup>2</sup> Grover, S. & Hellivell, J. F

<sup>3</sup> Maier