

اثر بخشی آموزش شناختی- رفتاری گروهی به شیوه الیس بر کاهش باورهای
محدودکننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر

The effectiveness of Ellis's group cognitive- behavioral training in reducing the constraining beliefs of mate selection in female college students

Gholam Reza Rajabi
Masomeh Pirdaye
Reza Khojasteh Mehr

غلامرضا رجیبی*
معصومه پیردایه**
رضا خجسته مهر*

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Ellis's cognitive-behavioral training in reducing the constraining beliefs of mate-selection in female students of Borouierd Islamic Azad University. 500 students were selected based on multi-stage sampling method and completed the Constraining Beliefs of Mate Selection scale (CBMSO). 30 female students were selected who were 1.5 SD above the mean and had no history of mental illnesses. They were randomly assigned to the experimental and control groups. The CBMS was administered to both groups prior to the treatment. During eight sessions the students in the experimental group followed a cognitive-behavioral training program. They were post tested 2 weeks later using the same questionnaire. The results showed significant differences in

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری گروهی به شیوه الیس بر کاهش باورهای محدودکننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد انجام شد. ۵۰۰ دانشجویی از بین دانشجویان به روش تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس باورهای محدودکننده انتخاب همسر (CBMS) را تکمیل نمودند. از این تعداد ۳۰ دانشجو که نمره‌ی آن‌ها در این مقیاس ۱/۵ انحراف معیار بالاتر از میانگین و فاقد سابقه‌ی بیماری روانی بودند، به روش انتساب تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل واگذار شدند. پرسشنامه باورهای محدودکننده انتخاب همسر به عنوان پیش آزمون در مورد هر دو گروه اجرا شد. به گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش شناختی- رفتاری گروهی به مدت ۹۰ دقیقه، دوبار در هفته ارائه شد. دو هفته بعد از آخرین جلسه آموزشی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش شناختی- رفتاری، باعث کاهش چهار تا از شش باور محدودکننده انتخاب همسر «هم خوابی»، «یکی و

rajabireza@scu.ac.ir

* دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز (نویسنده مسئول)،
** کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز
* دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

"cohabitation", "the one and only", "opposites compliment" and "idealism" subscales in favor of the experimental group. However, the results of the subscales of "the perfect confidence" and "choosing should be easy" did not change significantly. According to the results, group cognitive-behavioral training based on Ellis's method could reduce the constraining beliefs of mate selection in students.

Key words: cognitive-behavioral group training, the constraining beliefs of mate-selection

تنها یکی»، «متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند» و «آرمان گرایی» در دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است و این آموزش تأثیری در باورهای «طمینان کامل» و «آسانی تلاش» نداشته است. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش شناختی-رفتاری به شیوه‌ی الیس می‌تواند تا حدودی قید و بندها و باورهای غیرمنطقی انتخاب همسر را کاهش دهد.

واژه های کلیدی: آموزش شناختی-رفتاری، باورهای محدودکننده انتخاب همسر

مقدمه

یکی از بزرگترین تصمیم‌هایی که یک فرد در دوران زندگی‌اش می‌گیرد ازدواج است. انتخاب "فرد درست" برای ازدواج یکی از پرمخاطره‌ترین موضوعات برای افراد مجرد در کلیه کشورها است (لارسن و اولسن، ۱۹۸۹). کوشش افراد بر این است که شخص صادق و درستی را برای ازدواج پیدا کنند و این رویداد می‌تواند با از دست دادن استقلال فرد همراه باشد. در هر فرهنگی فرایند انتخاب همسر اغلب برای تعدادی از جوانان دشوار به نظر می‌رسد. تعدادی از انتخاب‌ها ممکن است پیامدهایی داشته باشد که می‌تواند فضای زندگی زوج و ازدواج را تحت تأثیر قرار دهد. در این مورد، لیدرر و جکسون (۱۹۸۶) بیان می‌کنند که جوانان در عشق‌ورزی^۱ بی‌ملاحظه‌اند و مسائل درونی ازدواج را نادیده می‌گیرند یا آن‌ها را مورد بررسی قرار نمی‌دهند. به علاوه، تعدادی از باورها و نگرش‌های بیان شده در جامعه‌ی امریکا با ناکامی و عدم رضایت در فرایند انتخاب همسر^۲ مشارکت دارند (کروسبی، ۱۹۸۵). در میان این باورها، باورهای محدودکننده^۳ انتخاب همسر هستند (لارسون، ۱۹۹۲).

علت زیربنایی منازعه افراد انتظارات یا باورهای غیرواقعی است (کوب، لارسون و واتسون، ۲۰۰۳). باورهای غیرواقعی به عنوان تفکرها یا انتظاراتی که غیرمنطقی، غیرعقلانی و با واقعیت هماهنگ نمی‌باشند تعریف می‌شوند. اگر افراد باورهای غیرواقعی را در رابطه با انتخاب همسر داشته باشند، آن‌ها در فرایند انتخاب همسر بی‌تصمیمی و ناکامی را تجربه می‌کنند (باگاروزی و رایان، ۱۹۸۱). باورهای محدودکننده در انتخاب همسر به عنوان باورهای شخصی تعریف می‌شوند که ممکن است ۱- انتخاب‌های فرد را در رابطه با چه کسی و چه موقع ازدواج می‌کند محدود نماید. ۲- تلاش فرد را برای یافتن یک جفت مناسب افزایش یا کاهش می‌دهد. ۳- بررسی اندیشمندانه ضعف‌ها و قوت‌های بین فردی و عوامل پیش از ازدواج که بر موفقیت ازدواج تأثیر می‌گذارد بازاری می‌کند. و ۴- مشکلات و

1. courtship
2. mate selection
3. constraining beliefs

ناکامی انتخاب همسر دائمی و انتخاب راه‌حل‌های جایگزین را برای مشکلات محدود می‌کند (لارسون، ۲۰۰۰؛ لارسون و هولمن، ۱۹۹۴). مثلاً، زوجها قبل از ازدواج ممکن است معتقد باشند که عشق‌شان، برای غلبه بر کلیه مشکلات کافی است، و باید به طور طبیعی منجر به ازدواج شود (لارسون، ۱۹۹۲؛ مک‌گینیس، ۱۹۹۰)، اما تعدادی از نویسندگان ایده‌ی عشق رومانسیک^۱ را به عنوان یک توجیه بنیادی برای ازدواج مورد انتقاد قرار داده‌اند (کروسی، ۱۹۸۵؛ لارسون، ۲۰۰۰). این باور فرد که فقط "یک و تنها" یک همسر وجود دارد ممکن است او را به این واری‌های هدایت کند و نه برای همراه مناسب (یکی از چند گزینه درست) اما برای یک همراه صاف و صادق. این جستجو ممکن است او را به انتظار کورکورانه برای کاندیداهای سازگار سوق دهد (لارسون، ۱۹۹۲؛ لازروس، ۱۹۸۵). تعدادی از این افراد ملاک‌های بالایی را برای ازدواج در نظر می‌گیرند که دستیابی به آن‌ها غیرممکن به نظر می‌رسد (لارسون، ۱۹۹۲؛ ۲۰۰۰).

ادبیات مربوط به باورها در روابط بیان می‌کنند که باورها با رفتارها و احساس‌ها پیوند خورده‌اند (کوب و همکاران، ۲۰۰۳). باورها شیوه‌های احساس‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و پاسخ‌هایمان را به موقعیت‌ها هدایت می‌کنند، که به نوبه‌ی خود، بر رضایتی که از زندگی و روابط احساس می‌کنیم تأثیر می‌گذارد. مثلاً، افرادی که معتقدند، "باید کلاً قبل از اینکه ازدواج کنیم کامل باشیم"، این افراد ممکن است به قدری احساس بی‌کفایتی و یأس در مورد ضعف‌هایشان کنند که آن‌ها را از پی‌گیری سازنده برای یک همسر باز دارد. به هر حال، درک شیوع باورهای محدودکننده (قید و بندها) درباره‌ی انتخاب همسر در میان زنان و مردان مجرد و اینکه باورها ممکن است به ویژه مساله‌ساز شوند، می‌تواند به درمانگران و مشاوران خانواده و ازدواج کمک نماید که تا به افرادی که در شرف ازدواج هستند کمک کنند تا برای ازدواج آماده شوند. لارسون (۱۹۹۲) از مطالعات ادبیات مربوط به نقش باورها در انتخاب همسر، نه باور محدودکننده که مکرراً افراد در انتخاب همسر از آن‌ها اقتباس می‌کنند شناسایی نمود.

۱- یک و فقط یکی. فردی با این باور معتقد است که "یک و فقط یک فرد درستکار در دنیا برای ازدواج با من ساخته شده است". این به مانند این باور است که در هر کجای دنیا هر یک از ما یک جفت همزاد^۲ یا "نیمه دوم" داریم" که این فردی است که ازدواج کامل می‌کند. این باور اغلب محدودکننده است، زیرا این باور نیاز به شخصی دارد که بدانم چه موقع او "یک و فقط یکی" حاضر است. چگونه این بیش صورت می‌گیرد روشن نیست. همچنین این باور ممکن است فرد را به یک انتظار منفعلانه برای فرارسیدن یک لحظه جادویی هدایت کند.

۲- شریک کامل^۳. این باور در فرد شکل می‌گیرد، که تا زمانی که یک فرد کامل را برای ازدواج پیدا نکنم نباید ازدواج کنم. فردی که این باور دارد ممکن است تصمیم‌گیری در خصوص ازدواجش را محدود

1. romantic
2. one and only
3. soul mate
4. the perfect partner

کند، زیرا هیچ فردی در هر صورت کامل نیست و ممکن است برای یافتن این فرد مدت طولانی را انتظار بکشد.

۳- شخص کامل^۱. فردی با این باور تصور می‌کند، "تا زمانی که به عنوان یک همسر آینده از این احساس برخوردار نباشد، نباید ازدواج کند. این باور به دلایل مشابهی مانند باور محدودکننده شریک کامل است. هیچ کس همیشه کامل نیست یا کاملاً به عنوان یک همسر احساس مطمئنی ندارد. احساس آمادگی شخص مهم است، اما افراد ممکن است درباره‌ی این تصمیم تاحدی اضطراب داشته باشند.

۴- رابطه کامل^۲. این باور بیان می‌کند که، باید قبل از ازدواج تأیید کنیم که رابطه‌مان پایدار و مستحکم خواهد بود. "عاقلاً نه است که به پیش‌بینی‌های مهم موفقیت زناشویی مانند ارتباط خوب، مهارت‌های حل مساله و شباهت ارزش‌ها و باورها توجه شود. همچنین، جستجوی روابط و شریک‌هایی که این مهارت‌ها و خصوصیات را پرورش می‌دهند حائز اهمیت است. بنابراین، چون موفقیت ازدواج را نمی‌توان تضمین نمود، یک باور با محدودیت کمتر این است که قبل از ازدواج یک نسخه دقیق وجود ندارد که آیا ازدواج دوام خواهد یافت یا نه.

۵- تلاش بیشتر^۳. این باور که اگر سخت کار کنم، می‌توانم با هر فردی که برای ازدواج انتخاب می‌کنم ازدواج شاد و موفق داشته باشم. لارسون (۱۹۹۲) بیان کرد که این باور دو فرد فهمیده و بالنده را مهیا و آماده می‌کند که برای حل مسائل ازدواج با یکدیگر کار کنند.

۶- عشق کافی است^۴. فردی با این باور ممکن است بگوید، "عشق به فرد دلیل کافی برای ازدواج کردن با آن فرد است". ارزش‌های عشق رومانیتیک در جامعه‌ی غربی به عنوان یک پیش‌نیاز برای ازدواج است. در حقیقت، تعدادی از افراد با کسانی ازدواج می‌کنند که آن‌ها را دوست ندارند (سیمپسون، کمپبل و برشاید، ۱۹۸۶). بنابراین، این گفته که عشق دلیل کافی برای ازدواج است درست نمی‌باشد و فقط یک پیش‌نیاز از میان دیگر عوامل است. در واقع، اگر عشق به عنوان ملاک اساسی و بنیادی برای ازدواج باشد، ممکن است دیگر خصوصیات شخصی و بین فردی مهم مورد ملاحظه قرار نگیرند (لارسون، ۱۹۹۲).

۷- همخوابی^۵. این باور بیان می‌کند که "اگر همسر آینده و من قبل از ازدواج با یکدیگر باشیم، شانس‌مان برای یک ازدواج مسرت بخش افزایش می‌یابد. مطالعات در این مورد بیانگر این است که زوج‌هایی که قبل از ازدواج همخواب بوده‌اند بیشتر احتمال دارد که در زندگی مشترک ناراضی باشند و نسبت به زوج‌هایی که در قبل از ازدواج همخواب نبوده‌اند احتمال بیشتری دارد که طلاق بگیرند (سلترز، ۲۰۰۰). تعدادی از محققان مشاهده کردند که همخواب‌ها نسبت به غیر همخواب‌ها در رابطه با تعهد

-
1. the perfect self
 2. complement relation
 3. try harder
 4. love is enough
 5. cohabitation

نسبت به زندگی زناشویی مشکلاتی داشته‌اند، کمتر به دفاتر ثبت ازدواج اهمیت می‌دادند و نسبت به طلاق نگرش مثبت‌تری داشتند (لارسون، ۲۰۰۰؛ وایت و کالاجر، ۲۰۰۰).

۸- متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند^۱. فردی با این باور تصور می‌کند، "باید برای ازدواج فردی را انتخاب کند که ویژگی‌های شخصی‌اش مخالف با او باشد". اگرچه این باور یک ایده‌ی رایج است که دو فرد متفاوت نقاط ضعف و قوت‌های یکدیگر را تکمیل می‌کنند، مطالعات نشان می‌دهد که یکی از نیرومندترین پیش‌بین‌ها شباهت در نگرش‌ها، ارزش‌ها، باورها و ویژگی‌های شخصیتی در موفقیت ازدواج است (لارسون و هولمن، ۱۹۹۴).

۹- انتخاب باید آسان باشد^۲. این باور بیان می‌کند که انتخاب یک همسر باید آسان باشد و اینکه انتخاب همسر یک شانس و تصادف است. بنابراین، یک فرد ممکن است معتقد باشد که انتخاب همسر چیزی است که برای او اتفاق می‌افتد، تا چیزی که فرد انجام می‌دهد. این فرد در انتظار یک ملاقات شانس است و در آغاز عشق او به نظر می‌رسد بدون تفکر و تعمق دقیق، بدون آماده‌سازی یا فعالیت‌هایی که به نزدیکتر شدن هدف منجر شود، باشد.

مطالعه‌ای نشان داد که بین دانشجویان زن و مرد در مؤلفه‌های باورهای محدود کننده انتخاب همسر و عشق و اینکه که زنان بیشتر از مردان با باورهای محدود کننده موافقت، تفاوت وجود دارد (میرز، ۲۰۰۸). در مطالعه‌ای با استفاده از برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی قبل از ازدواج^۳ (PICK) مشخص گردید که این آموزش باعث تغییر باورها و نگرش‌های غیرواقعی سربازان در مورد ازدواج و انتظارات از همسر شد. از سوی دیگر، این مطالعه نشان داد که افراد شرکت کننده در برنامه به طور متوسط باورهای محدودکننده‌ی کمتری در مورد مؤلفه‌های «عشق دلیل کافی برای ازدواج است»، "هم‌خوابی می‌تواند آینده ازدواج فرد را مستحکم کند"، "متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند"، "انتخاب همسر باید آسان باشد" و "انتخاب همسر یک شانس مهم یا تصادفی است" را گزارش دادند (ون اپ، فاتریس، ون اپ و کمپبل، ۲۰۰۸).

درمان شناختی- رفتاری یک مداخله روانشناختی است که هدف آن کمک به بازسازی تفکرها، احساس‌ها، رفتارها و نشانه‌های فیزیکی درمانجویان است یکی از اصول این روش درمانی این است که مشکلات انسان‌ها از رویدادها یا موقعیت‌های خارجی سرچشمه نمی‌گیرند، بلکه از اعتقادهای انسان در مورد آن رویدادها یا موقعیت‌ها ناشی می‌شوند. به عبارت دیگر، هیجان‌های آدمی از باورها، تعبیر و تفسیرها و فلسفه وی در باره‌ی آنچه برایش اتفاق افتاده است، سرچشمه می‌گیرد و نه از خود رویدادها یا حوادث. ایس این دیدگاه را مطرح می‌کند که ممکن است نظام اعتقادی فرد، هم شامل مجموعه‌ای از اعتقادهای منطقی و هم شامل مجموعه‌ای از باورهای غیر منطقی باشد (رجبی، کارجو کسمایی و جباری، ۱۳۸۹).

-
1. opposites complement
 2. choosing should be easy
 3. Premarital Interpersonal Choices and Knowledge

در حقیقت یکی از نیازهای فطری انسان انتخاب همسر است، که در کنار او به آرامش دست می‌یابد. یکی از عواملی که مانع ازدواج می‌شود نگرش‌ها و باورهای غیرمنطقی است که فرد نسبت به انتخاب همسر دارد. این نگرش‌ها از محیط خانواده و اجتماع سرچشمه می‌گیرند و با خودگویی‌ها و زمزمه‌ها به باورهای انعطاف‌ناپذیر تبدیل می‌شوند و فرد را به اشتباه می‌اندازد. افراد ممکن است بسیاری از فرصت‌های مناسب را برای یک ازدواج موفق از دست بدهند و احساس یاس و افسردگی نمایند. درمانگران باید در مصاحبه‌های مشاوره‌ای با مراجعان این باورهای غیرواقعی و مخرب را شناسایی کنند و در جهت کاهش آن‌ها تلاش نمایند. بررسی باورهای محدودکننده در میان دانشجویان حداقل به سه دلیل با اهمیت است: ۱- میزان باورهای محدودکننده در میان دانشجویان به طور متداول ناشناخته است. ۲- باورهای فرد در مورد ازدواج به طور عمده ای بر الگوی نامزدی، انتخاب همسر، سن ازدواج، انتظارات از ازدواج، رفتار بعدی فرد در ازدواج و رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد. و ۳- شناسایی باورهای محدودکننده ازدواج راهنمای مفیدی برای استفاده از آموزش زندگی خانوادگی است (لارسون، ۱۹۸۸).

افراد برای آگاهی از باورهای محدودکننده در باره‌ی ازدواج و انتخاب همسر و مقابله با آن‌ها نیاز به آموزش دارند. رویکردهای شناختی-رفتاری برای آموزش به زوجها و کسانی که در آستانه‌ی ازدواج هستند مناسب است. مثلاً، الیس از درمان عقلانی-عاطفی برای کمک به زوجها استفاده می‌کند تا افراد راجع به افکار غیر عقلانی که درباره‌ی خود، همسرشان، یا ازدواج‌شان دارند، صحبت کنند. آموزش نقش مهمی در کاهش مشکلات زناشویی و بهبود رضایت زندگی و سلامت روانی و جسمانی افراد و جامعه دارد. در کشور ما آموزش خانواده در دهه‌ی اخیر جایگاه خود را در بین افراد جامعه باز کرده و می‌بایست این نوع از آموزش‌ها به زوجها و افرادی که در آستانه‌ی ازدواج هستند روز به روز افزایش یابد. بنابراین بررسی باورهای محدودکننده در انتخاب همسر و کاهش آن‌ها توسط آموزش شناختی-رفتاری یکی از ضروریات این تحقیق است. هدف این مطالعه، اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری بر کاهش شش باور محدودکننده همسر (هم خوابی، اطمینان کامل، یکی و تنها یکی، متضادها همدیگر را کامل می‌کنند، آرمان‌گرایی و آسانی تلاش) در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد است.

روش

مطالعه حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی است. در این طرح آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به گروه آزمایش و گواه واگذار شدند. ابتدا پیش‌آزمون بر روی هر دو گروه به عمل آمد، بعد از آن آموزش شناختی-رفتاری در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته بر روی گروه آزمایش اجرا گردید و گروه کنترل به فعالیت‌های روزمره خود مشغول بود. دو هفته بعد از آخرین جلسه از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

جامعه و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی این مطالعه کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان بروجرد در سال

۱۳۸۸-۸۹ بودند. از بین ۴۰۴۴ دانشجوی دختر رشته‌های مختلف تحصیلی حدود ۵۰۰ نفر از میان این دانشجویان در رشته‌ها و ورودی‌های مختلف به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند (کرجسی و مورگان، ۱۹۷۰). از این تعداد ۳۰ دانشجو که نمره‌های آن‌ها در مقیاس باورهای محدودکننده انتخاب همسر ۱/۵ انحراف معیار بالاتر از میانگین و بدون هیچ‌گونه سابقه‌ی بیماری‌های روانی و جسمانی و بر اساس مصاحبه بالینی DSM-IV به عنوان شرکت‌کنندگان واجد شرایط برای واگذاری به گروه‌های آزمایش و کنترل انتخاب شدند. سپس، این تعداد به صورت تصادفی ساده یکی به گروه آزمایش و یکی به گروه کنترل اختصاص داده شدند. باید تذکر داد که پنج شرکت‌کننده از گروه آزمایش از شرکت در جلسات خودداری نمودند و تعداد این گروه به ۱۰ نفر تقلیل یافت. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها به ترتیب ۲۳/۹۸ و ۳/۴۳ بود. اکثر دانشجویان دختر شرکت‌کننده در رشته‌های علوم انسانی و سال دوم بودند.

ابزار سنجش

مقیاس باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر^۱ (CBMS): این ابزار توسط ناتنهان کوب، جفری اچ. لارسون و وندی ال. واتسون در سال ۲۰۰۳ ساخته شده و شامل ۳۲ ماده و ۹ باور محدودکننده در زمینه‌های مختلف ازدواج (یکی و تنها یکی، شخص کامل، عشق کافی است و غیره) است. این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای تدوین شده است (کوب و همکاران، ۲۰۰۳). در مطالعه‌ی بر روی دانشجویان بر اساس تحلیل مؤلفه‌های اصلی تعداد ماده‌های مقیاس فوق به ۲۰ ماده تقلیل یافت (رجبی، فردوسی و شهبازی، ۱۳۹۰). بدین ترتیب نمره شرکت‌کنندگان در این مقیاس بر عدد ۲۰ تقسیم می‌شود که می‌تواند بین ۱ تا ۵ متغیر باشد، که نمره بالا بیانگر باورهای محدودکننده انتخاب همسر در افراد است. ۳ ماده‌ی آن به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود تا سوگیری پاسخ‌ها را کاهش دهد (۱۴، ۱۸، ۲۰). در این مطالعه از مقیاس رجبی و همکاران (۱۳۹۰) برای اندازه‌گیری باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر استفاده گردید. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۸، برای هفت خرده مقیاس از ۰/۶۴ تا ۰/۹۸ و ضریب پایایی باز-آزمایی ۰/۹۰ (کوب و همکاران، ۲۰۰۳) و ضرایب پایایی آلفای کرونباخ و باز-آزمایی این مقیاس به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۲ و روایی واگرایی آن ۰/۹۹ محاسبه شده است (فرامرزی، اسماعیلی و فرحبخش، ۱۳۸۵). رجبی و همکاران (۱۳۹۰) شش عامل «هم‌خواهی، اطمینان کامل، یکی و تنها یکی، متضادهای یکدیگر را کامل می‌کنند، آرمان‌گرایی و آسانی تلاش» را شناسایی کردند. آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۶۰ و برای شش عامل استخراج شده از ۰/۳۷ تا ۰/۷۸ گزارش کردند. همچنین، همبستگی بین نمره کل و شش عامل به دست آمده از ۰/۶۰ تا ۰/۷۰ (هم‌خواهی) متغیر بود. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۶۲ به دست آمد.

1. The Constraining Beliefs of Mate-Selection Scale(CBMS)

روند اجرای پژوهش. پس از تعیین نمونه مورد بررسی بر ملاک ۱/۵ انحراف بالاتر از میانگین، از کلیه دانشجویان دختر انتخاب شده برای گروه آزمایش و کنترل در یکی از کلاس‌های مناسب دانشگاه پیش‌آزمون گرفته شد. سپس هر یک از شرکت‌کنندگان گروه آزمایش با هم به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هفته دو بار تحت آموزش شناختی-رفتاری قرار گرفتند. بعد از دو هفته از پایان مداخله از همان شرکت‌کنندگان دختر در گروه‌های آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد.

صور تجلسه‌های آموزش شناختی-رفتاری

جلسه اول: آشنایی مشاور و مراجعان با یکدیگر و صحبت در زمینه باورهای سفت و سخت مراجعان در انتخاب همسر و قواعد گروه.

جلسه دوم: تبیین بنیادی درمان شناختی-رفتاری، ارائه دیدگاه‌های مراجعان از "هم خوابی" مراجعان در قبل از ازدواج. آموزش پیامدهای منفی این رابطه، کاهش فرصت‌های دیگر ازدواج، کاهش عدم شناخت، آموزش خویشتن‌داری، کنترل احساس‌ها و تعهد.

جلسه سوم: بررسی تکالیف خانگی، بیان باور محدودکننده «اطمینان کامل». هیچ راهی برای اثبات اینکه یک ازدواج قبل از انجام آن به موفقیت منجر شود نیست. آموزش مهارت‌های ارتباطی مناسب و حل مسئله و بررسی تشابهات در ارزش‌ها و باورها نسبت به شریک‌شان.

جلسه چهارم: بررسی تکالیف خانگی، بیان باور محدودکننده «یکی و تنها یکی». بازگویی افکار و دیدگاه‌های مراجعان در پیرامون این باور، بررسی ویژگی‌های مثبت و منفی همسر آینده مراجعان، بررسی تجارب ناموفق و منجر به شکست اطرافیان مراجعان در این باور.

جلسه پنجم: بررسی تکالیف خانگی، بیان باور محدودکننده «متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند». ارائه دیدگاه‌ها و تجارب مراجعان، بیان پیامدهای منفی این باور، آموزش تشابه در نگرش‌ها، ارزش‌ها، باورها و ویژگی‌های شخصیتی و فن رویارو کردن مراجعان با شخص متضادشان.

جلسه ششم: بررسی تکالیف خانگی، بیان باور محدودکننده «آرمان‌گرایی». ارائه دیدگاه‌ها و تجارب مراجعان، آموزش نقاط قوت و ضعف شریک‌شان براساس واقعیت.

جلسه هفتم: بررسی تکالیف خانگی، بیان باور محدودکننده «آسانی تلاش»، آموزش سرنوشت و تقدیر و تلاش و کوشش در مسیر زندگی خود، آموزش کاهش توسل به شانس و تقدیر و آموزش خودشناسی و بررسی معیارهای درست انتخاب همسر به مراجعان.

جلسه هشتم: ارزیابی بازخوردهای مراجعان نسبت به جلسات و نتایج حاصل و تعیین پس‌آزمون.

یافته‌ها

جدول ۱

میانگین و انحراف معیار نمره‌های باورهای محدود کننده انتخاب همسر و مؤلفه‌های آن در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شرایط	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	گروه	متغیرها
۴/۶۰	۹/۹۰	۲/۶۱	۱۹/۲۰	آزمایش	هم خوابی
۴/۷۱	۱۶/۴۰	۲/۶۳	۱۹/۶۷	کنترل	
۲/۴۲	۱۴/۱۰	۱/۶۴	۱۴/۴۰	آزمایش	اطمینان کامل
۱/۶۷	۱۴/۶۷	۱/۲۴	۱۵/۴۰	کنترل	
۱/۴۳	۳/۶۰	۱/۶۸	۷/۸۰	آزمایش	یکی و تنها یکی
۲/۶۳	۱۹/۶۷	۱/۷۸	۷/۸۰	کنترل	
۱/۴۳	۱۵/۴۰	۱/۰۸	۱۵/۵۰	آزمایش	متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند
۲/۶۳	۱۹/۶۷	۱/۳۷	۱۵/۲۰	کنترل	
۱/۵۲	۷/۱۰	۱/۵۶	۶/۷۰	آزمایش	آرمان گرایی
۱/۲۴	۱۵/۴۰	۱/۲۶	۶/۸۰	کنترل	
۱/۴۷	۶/۸۰	۱/۷۱	۱۰/۵۰	آزمایش	آسانی تلاش
۱/۷۸	۷/۸۰	۱/۵۰	۱۰/۱۳	کنترل	

همان‌طور که از مندرجات جدول ۱ مشخص است، میانگین نمره‌های گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون در خرده‌مقیاس‌های "هم خوابی"، "یکی و تنها یکی" و "آسانی تلاش" به‌طور چشمگیری کاهش یافته‌اند. اما در خرده‌مقیاس‌های "اطمینان کامل"، "متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند" و "آرمان گرایی" از پیش‌آزمون به پس‌آزمون اختلاف چندانی مشاهده نمی‌شود.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کواریانس چندمتغیری روی میانگین نمرات پس‌آزمون با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده گردید. تحلیل مقدماتی داده‌ها برقراری مهمترین شروط تحلیل کواریانس چندمتغیری یعنی یکسان بودن شیب رگرسیون پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها و برابری واریانس‌ها را تأیید نمود. همچنین نتایج آزمون‌های معنی‌داری تحلیل کواریانس چندمتغیری از جمله اثر پیلائی^۱ و لامبدای ویلکز^۲ بیانگر این هستند که گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در یک متغیر وابسته با یکدیگر متفاوتند و می‌توان از این تحلیل آماری برای مقایسه گروه‌ها در خرده‌مقیاس‌های باورهای محدود کننده انتخاب همسر استفاده کرد. برای بررسی محل تفاوت، تحلیل کواریانس یکراهه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول ۲ ارائه شده است.

1. Pliacs Trac
2. Willks Lambda

جدول ۲

نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های مؤلفه‌های باورهای محدودکننده انتخاب همسر در گروه‌های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح p	مجذوراتا
هم خوابی	۱۸۵/۷۳	۱	۱۸۵/۷۳	۸/۳۶	۰/۰۱۰	۰/۳۳
اطمینان کامل	۰/۷۸	۱	۰/۷۸	۰/۲۱	۰/۶۵۴	۰/۰۱
یکی و تنها یکی	۱۲۸۸/۴۵	۱	۱۲۸۸/۴۵	۳۵۴/۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۹۵
متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند	۷۸/۲۱	۱	۷۸/۲۱	۴۳/۶۴	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲
آرمان‌گرایی	۳۱۶/۷۹	۱	۳۱۶/۷۹	۲۷۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	۰/۹۴
آسانی تلاش	۳/۶۴	۱	۳/۶۴	۲/۵۱	۰/۱۳۱	۰/۱۲۹

نسبت F تحلیل کوواریانس مؤلفه‌ی "هم خوابی" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در مرحله پس‌آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در دانشجویان دختر گروه آزمایش و کنترل برابر ۸/۳۶ به دست آمده است، که در سطح آماری $p \leq 0/010$ معنادار است. یعنی، آموزش شناختی-رفتاری، منجر به کاهش این باور محدودکننده و نادرست ازدواج در این دانشجویان شده است (میانگین پس‌آزمون ۹/۹۰ در گروه آزمایش در برابر ۱۶/۴۰ گروه کنترل). بین میانگین نمره‌های مؤلفه‌ی "اطمینان کامل" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در مرحله پس‌آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در دانشجویان گروه آزمایش و کنترل برابر ۰/۲۱ می‌باشد، که در سطح آماری $p > 0/05$ معنادار نیست (میانگین پس‌آزمون ۱۴/۱۰ در گروه آزمایش در برابر ۱۴/۶۷ گروه کنترل). بین میانگین نمره‌های مؤلفه‌ی "یکی و تنها یکی" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در مرحله پس‌آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در دانشجویان گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار دیده می‌شود (۳۵۴/۵۸، $p \leq 0/0001$). یعنی، آموزش شناختی-رفتاری، منجر به کاهش این باور محدودکننده‌ی ازدواج شده است (میانگین پس‌آزمون ۳/۶۰ در گروه آزمایش در برابر ۱۹/۶۷ گروه کنترل). نسبت F تحلیل کوواریانس مؤلفه‌ی "متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در مرحله پس‌آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در دانشجویان گروه آزمایش و کنترل برابر ۴۳/۶۴ (معنادار است (میانگین پس‌آزمون ۱۵/۴۰ در گروه آزمایش در برابر ۱۹/۶۷ گروه کنترل)).

همچنین نسبت F تحلیل کوواریانس مؤلفه‌ی "آرمان‌گرایی" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در مرحله پس‌آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در دانشجویان گروه آزمایش و کنترل برابر ۲۷۰/۷۷ می‌باشد، که در سطح آماری $p \leq 0/0001$ معنادار است. یعنی، آموزش شناختی-رفتاری، منجر به کاهش این باور محدودکننده‌ی ازدواج شده است (میانگین پس‌آزمون ۷/۱۰ در گروه آزمایش در برابر ۱۵/۴۰ گروه کنترل). بالاخره، بین میانگین نمره‌های مؤلفه‌ی "آسانی تلاش" در مرحله پس‌آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در دانشجویان گروه آزمایش و کنترل تفاوت دیده نمی‌شود

($F=2/51$, $p > 0/05$) (میانگین پس آزمون ۶/۸۰ در گروه آزمایش در برابر ۷/۸۰ گروه کنترل).

بحث

آموزش شناختی- رفتاری، منجر به کاهش این باور محدودکننده و نادرست ازدواج "هم خوابی" در گروه آزمایش شد. این یافته با یافته‌های ون اپ و همکاران (۲۰۰۸) و فرامرزی و همکاران (۱۳۸۵) همخوان می‌باشد. در جوامع امروزی ازدواج معمولاً یک دوره‌ی یادگیری را به دنبال دارد که افراد درگیر روابط غیررسمی و اغلب چند همسری مثل قرار ملاقات هستند. این طور می‌توان استنتاج کرد که این باور در جامعه ایران به شکل رابطه‌ی پسر و دختر در قبل از ازدواج به قصد شناخت یکدیگر در تعدادی از افراد مشاهده می‌شود که با وجود داشتن چنین رابطه‌ای نه تنها شناخت به دست نمی‌آید بلکه فرد ممکن است به انتخاب نامناسب دست بزند و یا سایر فرصت‌های دیگر ازدواج مناسب را از دست بدهد. پیامدهای منفی باور هم خوابی به عنوان بیمه‌ی ازدواج عبارتند از: تجاوز کردن به استانداردهای اخلاقی افراد و پشیمانی بعدی آن، ایجاد کدورت با والدین فرد و سرخوردگی زمانی که هم خوابی به شکست می‌انجامد (لارسون، ۱۹۹۲). سودمندی این نوع آموزش‌ها این است که منجر به ایجاد تعهد، صداقت، وفاداری و پایداری ازدواج خواهد شد.

نتایج نشان داد که «اطمینان کامل» از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در دختران تحت آموزش شناختی- رفتاری نسبت به گروه کنترل تغییر چندانی نکرده است (میانگین ۱۴/۱۰ گروه آزمایش در برابر میانگین ۱۴/۶۷ گروه کنترل). این یافته با یافته ون اپ و همکاران (۲۰۰۸) یکی نیست. در تبیین عدم تاثیر این روش آموزشی بر کاهش این باور می‌توان چنین اظهار نمود که افراد تمایل ندارند که به شکست، طلاق و عدم موفقیت ازدواجشان فکر کنند و آنها همیشه مایل هستند که به ازدواج موفق فکر کنند و تا می‌توانند قبل از ازدواج از عواملی که باعث شکست آن می‌شود، جلوگیری کنند، به خصوص در جامعه‌ی مذهبی ایران که طلاق از دیدگاه خانواده، افراد جامعه و اسلام ناپسند شمرده می‌شود.

بین میانگین نمره‌های مؤلفه‌ی "یکی و تنها یکی" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در دانشجویان دختر گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار دیده شد. این یافته با مطالعه پریست و همکاران همسو می‌باشد (پریست، بارنت، تامپسون، ووگل و شاونولد، ۲۰۰۹). می‌توان بیان کرد که شرکت کنندگان متوجه پیامدهای منفی این باور با توجه به شواهد موجود در جامعه شده‌اند. در نتیجه نسبت به افرادی که تحت این آموزش نبودند کمتر این باور را تأیید کردند و بینش واقع بینانه‌تری را در تصمیم‌های خود اتخاذ نمودند و تشویق به جستجوی یک همدم و همراه خوب (یکی از چندین انتخاب‌های درست) شدند. افرادی که به این باور اعتقاد دارند احساس می‌کنند که "یک شخص واقعی در جهان برای ازدواج کردن با آنها وجود دارد" و معتقدند که در یک جایی از دنیا یک یار محبوب و "نیمه‌ی دوم" برای آنها وجود دارد؛ کسی که با ازدواج با او خوشبخت می‌شود. فرد برای یافتن نیمه‌ی دوم خویش انتظار منفعلانه‌ای را برای رسیدن لحظه‌ی جادویی وصال تجربه می‌کند و از دیگر انتخاب‌های درست خود چشم پوشی می‌کند و حتی ممکن است تا پایان عمر خویش ازدواج نکند و

همیشه چشم به راه فرد مورد نظرش باشد. لذا هیچ گونه اجباری را لازم نمی بیند که زمان بگذارد و دیگران را به صورت کامل بشناسد (لارسون، ۱۹۹۲).

بین میانگین نمره‌های مؤلفه‌ی "متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در مرحله پس از آزمون پس از کنترل نمره‌های پیش از آزمون در دانشجویان دختر گروه آزمایش و کنترل تفاوت دیده شد. یافته به دست آمده با یافته‌های ون اپ و همکاران (۲۰۰۸) و پرست و همکاران (۲۰۰۹) یکی است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که یکی از پیش بین‌های موفقیت زناشویی شباهت در ارزش‌ها، نگرش‌ها، باورها و ویژگی‌های شخصیتی است. افراد در گروه تحت مداخله توانستند نسبت به ویژگی‌های شخصیتی، معیارها، ارزش‌ها و نگرش‌های خود شناخت به دست آورند و در آینده فرد مورد نظر خود را که بیشتر مشابه آنان است را انتخاب کنند. افرادی که این عقیده را دارند که "باید کسی را برای ازدواج انتخاب کنند که ویژگی‌های شخصی متضاد با او را داشته باشد"، ممکن است چندین پیامد منفی از جمله تشویق افراد به جستجوی شرکایی که تفاوت‌هایشان بیشتر از شباهت‌هایشان است تجربه کنند زیرا آن‌ها معتقدند که دو فرد با تفاوت‌های زیاد در توانایی‌ها و ضعف‌ها یکدیگر را کامل می‌کنند، فقدان مسئولیت‌پذیری، عدم امکان تغییر شخصی به طوری که به جای اینکه خودش را تغییر دهد، فردی را پیدا می‌کند که متضاد با او باشد تا کمبودهایش را جبران کند. در صورتی که یکی از پیش‌بین‌های موفقیت زناشویی شباهت در ارزش‌ها، نگرش‌ها، باورها و ویژگی‌های شخصیتی است (لارسون، ۱۹۹۲). طبق نظریه‌ی همسان همسری، همسانی میان دو فرد نه تنها آنان را به سوی یکدیگر جذب می‌کند، بلکه پیوند و وصلت آنان را استوارتر می‌سازد. به سخن دیگر، ناهمسانی میان دو همسر، سرچشمه‌ی کشمکش‌های خانوادگی است.

آموزش شناختی-رفتاری بر اساس شیوه‌ی ایس منجر به کاهش مؤلفه‌ی "آرمان‌گرایی" از باورهای محدودکننده‌ی انتخاب همسر در دانشجویان دختر گروه آزمایش نسبت به کنترل کنترل شد. یافته به دست آمده با یافته‌های فرامرزی و همکاران (۱۳۸۵) هماهنگ است. ازدواج با شخصی که دارای تمام خصوصیات مورد نظر باشد، نشانگر تمایل فرد به آرمان‌گرایی است. بنابراین اگر فرد بتواند واقعیت‌ها را بیشتر ببیند و دست از کمال‌گرایی و آرمان‌گرایی بردارد، بهتر می‌تواند در زندگی با مشکلات موجود مواجه شده و حل مسئله نماید زیرا خود را برای پذیرفتن ضعف‌ها آماده ساخته است. در نتیجه دست به انتخاب‌های واقع بینانه تری می‌زند. افراد در گروه آزمایش با واقعیت‌ها آشنا شدند و توانستند نقاط قوت و ضعف شرکای عشقی‌شان را به نحو مناسبی مطابق با واقعیت‌ها شناسایی کنند.

یافته آخر نشان داد که بین نمره‌های مؤلفه‌ی "آسانی تلاش" دانشجویان دختر گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت دیده نشد. یک تبیین برای موثر نبودن این آموزش این است که دختران در جامعه ایرانی نقش انتخاب کننده ندارند و خود را در تلاش برای یافتن همسر مناسب که مطابق با اهداف و معیارهای شان باشد ناتوان می‌دانند. آن‌ها همچنین معتقدند که ارزش‌ها و هنجارهای جامعه مانع از هر گونه تلاش برای انتخاب همسر از سوی دختران است. همچنین این افسانه که انتخاب همسر تصادفی است، مسئولیت بعضی از افراد را برای شکست رابطه و فعالیت کردن برای رشد رابطه کاهش می‌دهد.

نتیجه گیری

از آنجایی که انتخاب همسر و ازدواج یک مساله مهم در چرخه فرایند زندگی هر انسان است و اگر این مساله با باورها و نگرش‌های محدودکننده و قید و بندهای نادرست شکل گیرد دیگر هیچ فردی در جهت تشکیل خانواده و ازدواج گامی بر نمی‌دارد و ممکن است تا آخر عمر با این باورهای غیرمنطقی زندگی کند. البته این قید و بندها ممکن است در اثر تجارب نادرست و نداشتن اطلاعات کافی در مورد انتخاب همسر باشد. در این مطالعه مشخص گردید که اگر جلسه‌های مداخله‌ای در زمینه کاهش این قید و بندهای غلط با استفاده از روش شناختی- رفتاری به سبک ایس در مورد انتخاب همسر خوب تنظیم شوند و مشاورانی که در زمینه ازدواج و انتخاب همسر تسلط کافی نیز داشته باشند و بتوانند مراحل مختلف را به طور مناسب آموزش دهند می‌تواند گامی موثر در رویارویی جوانان در انتخاب همسر و کاهش باورهای غلط آنها باشد.

محدودیت عمده این پژوهش این است که نمونه حاضر مربوط به دانشجویان دختر است و تعمیم‌پذیری به جامعه‌ی دیگر را باید با احتیاط انجام داد. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات بعدی از روش‌های آموزشی و درمانی دیگر و از طرح‌های تک آزمودنی در طول زمان برای بررسی دقیق‌تر قید و بندها و محدودیت‌های انتخاب همسر استفاده شود.

بدین وسیله پژوهشگران از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه شهید چمران اهواز و کلیه مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد که امکان انجام این فعالیت پژوهشی را میسر نمودند صمیمانه تشکر می‌نمایند.

منابع

رجبی، غلامرضا؛ فردوسی، سیما؛ شهبازی، مسعود (۱۳۹۰). بررسی کفایت روان‌سنجی مقیاس باورهای محدودکننده انتخاب همسر. دو فصلنامه مشاوره کاربردی دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان، دوره‌ی اول، سال اول، شماره‌ی ۱، صص. ۵۴-۳۵.

رجبی، غلامرضا؛ کارجو کسمایی، سونا؛ جباری، حوا. (۱۳۹۰). تاثیر زوج درمانی شناختی در کاهش میزان افسردگی و افزایش رضایت زناشویی. مجله روانشناسی بالینی، شماره ۴ (پیاپی ۸)، صص. ۱۷-۹.

فرامرزی، عالیله؛ اسماعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث. آموزش درک متقابل ماهیت جنسیتی بر تغییر نگرش دانشجویان دختر (۱۸- ۲۴ ساله) نسبت به نحوه انتخاب همسر (۱۳۸۵). مجله تازه‌های مشاوره و روان‌درمانی، شماره ۵، جلد ۲۰، صص. ۹۴-۸۱.

Baggarozzi, D., & Rauen, P. (1981). Premarital counseling: Appraisal and status. *American Journal of Family Therapy*, 9 (3), 13-20.

Cobb, N. P., Larson, J. H., & Watson, W. L. (2003). Development of the Attitudes about Romance and Mate Selection Scale. *Family Relations*, 52, 3, 222-231.

- Crosby, J. (1985). *Reply to Myth: Perspectives on intimacy*. New York: Wily.
- Kerjcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Larsen, A. S., & Olson, D. H. (1989). Predicting marital satisfaction using PREPAPRE: A replicating study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15, 311-322.
- Larson, J. H. (1988). The Marriage Quiz: College student's beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*, 37, 30-11.
- Larson, J. H. (1992). You're my one and only: Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection. *American Journal Family Therapy*, 20, 242-253.
- Larson, J. H. (2000). *Should We Stay Together? A scientifically proven method for evaluating your relationship and improving its chances for long-term success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Lazarus, A. A. (1985). *Marital Myths*. San Luis Obispo, CA: Impact.
- Lederer, W., & Jackson, D. (1986). *The mirage of marriage*. New York: W.W. Norton.
- McGinnis, A. L. (1990). *The Romance Factor*. San Francisco: Harpers.
- Myers, N. (2008). *Black college students attitudes towards romance and mate selection*. Doctor dissertation. Widener University.
- Priest, J., Burnett, M., Thompson, R., Vogel, A., & Schvaneveldt, P. (2009). Relationship dissolution and romance and mate selection myths. *Family Science Review*, 14, 48-57.
- Seltzer, J. A. (2000). Families formed outside of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1247-1268.
- Simpson, J. A., Campbell, B., & Bersheid, E. (1986). The association between romantic love and marriage: Kephart (1967) Twice Revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 3, 363-372.
- Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 328-349.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The Case for Marriage: Why marriage people are happier, healthier, and better off financially*. New York: Doubleday.