



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی  
کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

عنوان:

## **بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی - هیجانی - رفتاری (REBT) بر بهبود ارتباطات و کاهش دلزدگی زناشویی**

استاد راهنما:

دکتر زهره سپهری شاملو

استاد مشاور:

دکتر سید علی کیمیایی

پژوهشگر:

راحله مهدویان فرد

زمستان 1391

## چکیده

یکی از عمده ترین عرصه های بروز افکار غیر منطقی و ناکارآمد، ارتباط زناشویی است. پژوهش حاضر شامل دو مطالعه بود. مطالعه اول به عنوان مطالعه پایه با هدف بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی زنان انجام شد. مطالعه دوم نیز با هدف بررسی اثربخشی آموزش رویکرد عقلانی-هیجانی-رفتاری بر بهبود باورهای ارتباطی و کاهش دلزدگی زناشویی انجام گرفت. برای دستیابی به هدف مطالعه اول 120 نفر از دانشجویان متاهل زن دانشگاه فردوسی مشهد به صورت در دسترس انتخاب شدند. برای دستیابی به هدف مطالعه دوم نیز از میان نمونه‌ی انتخاب شده‌ی مطالعه، 24 نفر به شیوه‌ی هدفمند انتخاب و به شیوه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایش و مداخله‌نما جایگزین شدند (در هر گروه 12 نفر). مداخله‌ی آزمایشی در طی 8 جلسه 90 دقیقه‌ای به صورت هفتگی برگزار شد. گروه مداخله‌نما نیز مطالبی را درباره‌ی تغذیه سالم دریافت کردند. ابزار جمع آوری داده‌ها عبارتند بودند از: سیاهه باورهای ارتباطی (RBI) و پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از آماره‌های میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون سلسله مراتبی و تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج مطالعه اول نشان داد که بین باورهای ارتباطی کلی و دلزدگی زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون سلسله مراتبی نشان داد که از میان متغیرهای پیش بین کننده، متغیرهای ذهن خوانی و کمال گرایی جنسی به ترتیب هر کدام 0/35 و 0/30 درصد از واریانس دلزدگی زناشویی را به تنهایی تبیین می کنند. نتایج مطالعه دوم نیز نشان داد، زنانی که آموزش مداخله‌ی عقلانی-هیجانی-رفتاری را دریافت کرده بودند میزان دلزدگی کمتر و باورهای ارتباطی کارآمدتری را نسبت به گروه مداخله‌نما نشان دادند. بنابراین می توان گفت که رویکرد عقلانی-هیجانی-رفتاری باورهای ارتباطی زنان متاهل دانشگاه فردوسی مشهد را بهبود بخشیده و دلزدگی زناشویی آنان را کاهش می دهد.

**کلمات کلیدی:** رویکرد عقلانی-هیجانی-رفتاری، باورهای ارتباطی، دلزدگی زناشویی، ذهن خوانی، کمال گرایی

جنسی، زنان متاهل.

## فهرست مطالب

1.....	فصل اول
2.....	مقدمه
3.....	بیان مسئله
7.....	ضرورت پژوهش
8.....	اهداف پژوهش
9.....	فرضیه های پژوهش
10.....	تعریف متغیرها
10.....	تعریف نظری متغیرها
11.....	تعریف عملیاتی متغیرها
13.....	فصل دوم
14.....	ارتباط
16.....	ارتباط کارآمد
18.....	ارتباط ناکارآمد
19.....	انواع ارتباط
22.....	ارتباط زناشویی
23.....	مشکلات ارتباطی رایج در بین زوج ها
29.....	پیامدهای مشکلات ارتباطی در بین زوج ها
31.....	باورهای ارتباطی
32.....	تعریف باورهای ارتباطی
32.....	انواع باور
32.....	باور منطقی
33.....	باور غیر منطقی
34.....	باورهای غیر منطقی در روابط زناشویی

34.....	بعضی از باورهای غیرمنطقی در روابط زوج ها
40.....	نظریه ها
40.....	نظریه روان شناسی فردی آدلر
41.....	نظریه عقلانی - هیجانی - رفتاری ایس
43.....	نظریه شناختی بک
44.....	شباهت های نظریه ایس و نظریه بک
44.....	تفاوت های نظریه ایس و نظریه بک
45.....	ویژگی های منحصر به فرد نظریه عقلانی - هیجانی - رفتاری
46.....	دلزدگی زناشویی
46.....	تاریخچه ی دلزدگی زناشویی
48.....	تعاریف دلزدگی
50.....	مفاهیم مشابه دلزدگی زناشویی
51.....	عوامل دلزدگی
51.....	خستگی
51.....	خستگی جسمی
52.....	خستگی هیجانی
53.....	خستگی ذهنی
54.....	مسخ شخصیت
54.....	افت عملکرد شخصی
55.....	پدید آیی و تحول دلزدگی زناشویی
57.....	نقش عوامل فرهنگی در ایجاد دلزدگی زناشویی
60.....	درمان عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)
60.....	نظریه درمانگری عقلانی هیجانی رفتاری ایس
64.....	ارتباط درمانی در REBT
65.....	فرآیندها و تکنیک های درمانی

65.....	روش های شناختی در درمان عقلانی هیجانی رفتاری
66.....	روش هیجانی در درمان عقلانی هیجانی رفتاری
66.....	پذیرش بی قید و شرط
66.....	تصور کردن عقلانی هیجانی
67.....	شوخی و خنده
67.....	تمرین های مقابله با شرم
68.....	ایفای نقش
69.....	روش های رفتاری در درمان عقلانی هیجانی رفتاری
69.....	آموزش مهارت
70.....	پیشینه ی پژوهش
70.....	پیشینه ی داخلی
73.....	پیشینه ی خارجی
76.....	جمع بندی
77.....	فصل سوم
78.....	طرح و نوع پژوهش
78.....	جامعه آماری، حجم نمونه و شیوه نمونه گیری
79.....	ابزار پژوهش
79.....	سیاهه باورهای ارتباطی
82.....	پرسشنامه دلزدگی زناشویی
83.....	روش اجرا و جمع آوری داده ها
85.....	فصل چهارم

مطالعه اول: بررسی رابطه ی بین باورهای ارتباط زناشویی و دلزدگی زناشویی در دانشجویان زن دانشگاه

86.....	فردوسی مشهد
86.....	آزمودنی ها
87.....	فرضیه های پژوهش در مطالعه اول

مطالعه دوم: بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی-هیجانی-رفتاری به شیوه گروهی بر بهبود

92	باورهای ارتباطی و کاهش دلزدگی زناشویی
92	آزمودنی ها
93	فرضیه های پژوهش در مطالعه دوم
94	فرضیه های اصلی
96	فرضیه های فرعی
100	یافته های تکمیلی و اضافی
103	فصل پنجم
104	بحث و نتیجه گیری
116	محدودیت های تحقیق
116	پیشنهادات
116	پیشنهادات کاربردی
116	پیشنهادات پژوهشی
118	منابع
119	منابع فارسی
126	منابع انگلیسی
131	پیوست ها
132	پیوست 1
132	ساختار و محتوای جلسات آموزش REBT
134	پیوست 2
134	برگ اطلاعات و رضایت نامه تحقیق
135	پیوست 3
135	پرسشنامه دلزدگی زناشویی
136	پیوست 4
136	مقیاس باورهای ارتباطی

## فهرست جداول

- جدول شماره (1-2) رویدادهای مهم و مؤثر در شروع دزدگی ..... 56
- جدول شماره (1-3) آلفای کرونیخ اعتبار یابی شده مقیاس باورهای ارتباطی در پژوهش صاحبی ..... 80
- جدول شماره (2-3)، سوالات خرده مقیاس های باورهای ارتباطی ..... 81
- جدول (1-1-4) میانگین و انحراف معیار متغیرها در مطالعه اول ..... 87
- جدول (2-1-4) ماتریس همبستگی متغیرها در مطالعه اول ..... 88
- جدول (3-1-4) رگرسیون سلسه مراتبی برای پیش بینی دزدگی ..... 91
- جدول (1-2-4) میانگین و انحراف معیار متغیر باورهای ارتباطی کلی در مطالعه دوم ..... 94
- جدول (1-2-4) تحلیل کوواریانس با کنترل اثر پیش آزمون برای متغیر باورهای ارتباطی ..... 94
- جدول (2-2-4) میانگین و انحراف معیار متغیر دزدگی زناشویی ..... 95
- جدول (3-2-4) تحلیل کوواریانس با کنترل اثر پیش آزمون برای متغیر دزدگی زناشویی ..... 96
- جدول (4-2-4) میانگین و انحراف معیار متغیر دزدگی جسمی ..... 97
- جدول (5-2-4) تحلیل کوواریانس با کنترل اثر پیش آزمون برای متغیر دزدگی جسمی ..... 97
- جدول (6-2-4) میانگین و انحراف معیار متغیر دزدگی روانی ..... 98
- جدول (7-2-4) تحلیل کوواریانس با کنترل اثر پیش آزمون برای متغیر دزدگی روانی ..... 98
- جدول (8-2-4) میانگین و انحراف معیار متغیر دزدگی عاطفی ..... 99
- جدول (10-2-4) تحلیل کوواریانس با کنترل اثر پیش آزمون برای متغیر دزدگی عاطفی ..... 100
- جدول (11-2-4) میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس های متغیر باورهای ارتباطی ..... 101
- جدول (12-2-4) تحلیل کوواریانس با حذف اثر پیش آزمون برای خرده مقیاس های متغیر باورهای ارتباطی ..... 102

## فهرست نمودارها

- نمودار (1-1-4) ماتریس نمودار پراکنش داده ها ..... 90

# فصل اول



ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقاء خانواده است. رضایت فرد از ارتباط زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می شود و رضایت از خانواده در حکم رضایت کلی از زندگی است (گاتمن و سیلور<sup>1</sup>، 1999). برقراری رابطه پایدار، مطمئن و عاشقانه به طور کلی مطلوب است. ناهمخوانی و ناسازگاری در ارتباط، منجر به فروپاشی ارتباطی در روابط زناشویی می شود که هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان، بسیار ناراحت کننده است (خمسه، 1388). خانواده درمانگران معتقدند که یکی از مهم ترین ریشه های مشکلات زناشویی، در نوع نقش، تفکرات زوج ها راجع به هم و راجع به نوع روابط شان نهفته است (داتیلیو و اپستاین<sup>2</sup>، 2005). دیدگاه های شناختی، سلامت یا عدم سلامت روانی را به نحوه ی دریافت و تفسیر افراد از جهان و یا به طور اخص، محیط پیرامون وابسته دانسته اند (سومرز- فلانگان<sup>3</sup>، سومرز- فلانگان، 2004).

الیس از جمله اولین درمانگرانی بود که یک رویکرد عمدتاً شناختی را برای اختلال در روابط زوج ها پیشنهاد کرد، فرض او بر این بود که اختلال در ازدواج زمانی اتفاق می افتد که شرکای زندگی بر باورهای غیرمنطقی اصرار دارند و در صورت عدم رضایت از یکدیگر به ارزشیابی های شدیداً منفی روی می آورند. منظور از باورهای غیرمنطقی باورهایی است که شدیداً اغراق آمیز، خشک، غیرمنطقی و مطلق گراست؛ اینگونه تفکرات غیرمنطقی به انتظاراتی غیر واقعی و مطالبه گرایانه می انجامد. چنین پاسخ هایی به نوبه خود سبب شکل گرفتن افکار منفی و افکار منفی نیز باعث هیجان های منفی شده و در نهایت ایجاد اختلال می کنند (سیسمون<sup>4</sup>، 1980، نقل از اشکانی، 1388).

نتایج مطالعات (برنشتاین و برنشتاین<sup>5</sup>، 1380) نشان داده است که بسیاری از همسران در برقراری و حفظ روابط دوستانه و صمیمی با یکدیگر دچار مشکل اند، چون انتظار دارند تا از ازدواج به گونه کلی و از همسران به گونه اختصاصی، منافعی به دست

<sup>1</sup>-Gottman & Silver

<sup>2</sup>-Dattilio & Epstein

<sup>3</sup>-Sommers- Flanagan

<sup>4</sup>-Sismon

<sup>5</sup>-Bornestein

آورند. در واقع انتظاراتهای آنان از رابطه زناشویی بیشتر و در بسیاری از موارد غیر منطقی تر شده اند و توانسته اند زمینه سرخوردگی و دلزدگی در زندگی زناشویی را فراهم آورند.

دلزدگی که افول عشق در زندگی زناشویی است، حالتی است که بسیاری از افراد آرمان گرا در برابر توقعات زیادشان از روابط زناشویی دچار آن می شوند. زیرا احساس می کنند بیشتر از آنچه دریافت می کنند یا فکر می کنند دریافت کرده اند، می بخشند و شامل سه مولفه از پا افتادن جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی می باشد (پاینز<sup>1</sup>، 1996؛ شاداب، 1381).

جکسون<sup>2</sup>، والدرم<sup>3</sup> و مور<sup>4</sup> (1980 به نقل از ادیب راد، 1384) به تاکید بر نقش ارتباط منطقی در جلوگیری از بروز دلزدگی زناشویی تاکید می کنند و شایع ترین مشکلی را که زوجین ناراضی مطرح می کنند، عدم موفقیت در برقراری رابطه منطقی دانسته اند. بنابراین برای مقابله با دلزدگی شناخت اثر منفی انتظارات غیر واقع گرایانه و تنش های خارج از روابط زناشویی ضروری است (پاینز، 1381).

### بیان مسئله

خانواده چیزی بیشتر از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که ویژگی های خاص خود را دارد. خانواده، از یک ساخت نظامدار قدرت برخوردار است، به اعتقاد کی<sup>5</sup> (1985) قدرت خانواده به حدی است که به رغم فرسنگها فاصله میان اعضا و حتی مرگ برخی از آنان، باز هم تاثیر آن پابرجا خواهد ماند (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>6</sup>، 1389). تشکیل خانواده و ارتباطات زناشویی با ازدواج آغاز می شود. دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضاء انتظارات عاطفی-روانی و افزایش شادی و خشنودی است (برنشتاین، 1380؛ براون<sup>7</sup>، 1999؛ نوایی نژاد، 1380).

---

<sup>1</sup> -Paines

<sup>2</sup> -Jacobson

<sup>3</sup> -Waldrom

<sup>4</sup> -Moor

<sup>5</sup> -Kaye

<sup>6</sup> -Goldenberg

<sup>7</sup> -Brown

یافته های پژوهشی نشان می دهند که بسیاری از زنان رابطه زناشویی شان را بخش مهمی از زندگی شان می دانند و برای آن بیش از شغلشان اهمیت قائلند. زنان از روابط صمیمی انتظارات بیشتری دارند. رضایت و خشنودی زنان از زندگی شان و وضعیت کلی سلامتشان بیش از مردان به سعادت زناشویی شان بستگی دارد. در نتیجه در صورت بروز مشکلات، زنان بیش از مردان در معرض استرس و ناراحتی قرار می گیرند (پاینز، 1381).

در زندگی زناشویی می توان بعضی توقعات را برآورده کرد، اما بعضی انتظارات کاملاً غیر واقع گرایانه اند (پاینز، 1996؛ ترجمه شاداب، 1381). حال آن که باورها و انتظارات غیرمنطقی و غیرواقعی یک عامل شناخته شده و مهم در بروز اختلاف های زناشویی است (تروکس<sup>1</sup> و پل<sup>2</sup>، 1992، به نقل از اشکانی، 1388).

توقعات عاشقانه ناکام مانده سبب سرخوردگی شدید و کمرنگ شدن عشق و تعهد زوجین می شوند (پاینز، 1381). دلزدگی زناشویی<sup>3</sup> از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. در واقع یکی از مخاطرات ازدواج و روابط بین زن و شوهر دلزدگی زناشویی است (ون پلت<sup>4</sup>، 2004؛ پاینز، 1998؛ به نقل از نادری، 1389). دلزدگی با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که دیگر به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می شود (پاینز، 1381).

در پژوهشی که توسط بالور<sup>5</sup> (2006) به منظور بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی با باورهای غیرمنطقی در 192 پرستار انجام گرفت، نتایج نشان داد که هم تفکرات دلزدگی و هم رفتارهای دلزدگی به طرز مثبتی با تفکرات و باورهای غیرمنطقی همبسته بود (پاینز، 1381). در پژوهشی که نویدی (1384) انجام داد میزان دلزدگی زناشویی در زنان بالاتر از مردان بود.

از دیدگاه عقلانی هیجانی رفتاری الیس<sup>6</sup> علت اکثر مسائل رفتاری و تعارضات بین فردی از جمله تعارضات زناشویی، با باورهای غیر منطقی<sup>7</sup> فرد مرتبط است (فرح بخش، 1383). لازاروس<sup>8</sup> (2004) این باورها را همانند اسطوره<sup>9</sup> هایی می داند که بر

---

<sup>1</sup> - Theroux

<sup>2</sup> - Pole

<sup>3</sup> - Couple Burnout

<sup>4</sup> - Van Plet

<sup>5</sup> - Balver

<sup>6</sup> - Ellis

<sup>7</sup> - Irrational Beliefs

<sup>8</sup> - Lazarus

<sup>9</sup> - Myth

زندگی زوج ها سایه انداخته اند. باورهای غیرمنطقی به صورت نگرش هایی تصور می شوند که وضعیت و حالت شخص را به سمت رفتارهای غیرمنطقی هدایت می کند (درایدن<sup>1</sup>، 2010، به نقل از یوسفی، 2011). باورهای غیرمنطقی در روابط زناشویی به گونه های مختلف طبقه بندی شده اند. فهرست باورهایی که ایدلسون و اپستین<sup>2</sup> (1982، به نقل از خلعتبری، 1388) بررسی کرده اند به شرح ذیل است:

- باور به تخریب کنندگی مخالفت<sup>3</sup>، به معنای نپذیرفتن، ناراحتی و تفسیر منفی اختلاف نظرهاست.
  - توقع ذهن خوانی<sup>4</sup>، انتظار اینکه بدون نیاز به گفتن و اظهار نظر کردن، فرد باید احساسات، افکار و نیازهای همسر خود را بداند.
  - باور به تغییر ناپذیری همسر<sup>5</sup>، اعتقاد به نداشتن توانایی همسر در تغییر رفتارها و تکرار شدن آنها در آینده است.
  - کمال گرایی جنسی<sup>6</sup>، انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی تام و تمام در همه موقعیت ها بدون توجه به وضعیت وی.
  - باور درباره تفاوت های جنسیتی<sup>7</sup>، نداشتن درک صحیح از تفاوت های شناختی و فیزیولوژیکی زن و مرد، به صورت انتظار یکسان داشتن، یا تفاوت های مادرزادی را علت اختلافات دانستن می باشد.
- پژوهش مومن زاده (1381) نشان داد که ارتباط منفی و معنی داری بین تفکرات غیر منطقی به جز تفکرات بدون کنترل هیجانات و کمال گرایی و سازگاری زناشویی وجود دارد. همچنین پژوهش ها نشان می دهد که افکار ناکارآمد و باورهای مربوط به ذهن خوانی، اثرات منفی بر تعارضات زناشویی زنان داشته و تداوم افکار ناکارآمد، باعث تشدید تعارضات زناشویی و احساس استرس بیشتر می شود (هامامسی<sup>8</sup>، 2005).

---

<sup>1</sup> -Dryden

<sup>2</sup> -Edelson & Epstain

<sup>3</sup> - Disagreement is destructive

<sup>4</sup> - Mind reading is expected

<sup>5</sup> - Partner can not change

<sup>6</sup> - Sexual perfectionism

<sup>7</sup> - The sex are different

<sup>8</sup> - Hamamci

از آنجایی که خانواده اساس و شالوده‌ی زندگی فردی و اجتماعی است و هسته‌ی اصلی خانواده زن و شوهر هستند و مشکلات درونی حل نشده هر زوج نه تنها مانع این می‌شود که آنها از تجربه زناشویی ارضا کننده و خلاقانه لذت ببرند، بلکه این عدم رضایت به فرزندان آنها نیز منتقل می‌شود که این خود می‌تواند زمینه ساز آسیب‌های روانی برای فرزندان در تشکیل خانواده باشد (گلدنبرگ، 1389). هرگونه تلاش برای حفظ روابط زوج‌ها از آسیب‌های احتمالی لازم و ارزشمند است و تجهیز متخصصان به روشهای کاربردی و تدوین آزمایش و انتخاب روش‌های مشاوره و روان‌درمانی منطبق با نیازها و فرهنگ جامعه مهم و ضروری تلقی می‌شود (احمدی، 1387).

در واقع افزایش روز افزون تعارض‌های زناشویی<sup>1</sup> در دنیای معاصر به دلایل گوناگون و همچنین خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی<sup>2</sup> زوجین موجب شده که مشاوران و مخصوصاً خانواده‌درمانگران، نظریه‌ها و طرح‌هایی را برای کمک به زوجین دچار تعارض و در حال طلاق ارائه دهند. در زمینه زوج‌درمانی و مداخله در خانواده انواع الگوهای عملی براساس دیدگاه‌های متفاوت به وجود آمده است که هدف عمده آنها کمک به زوجین برای پیشگیری از تعارض، افزایش کارآمدی خانواده و همچنین درمان تعارض‌های زناشویی است (فرجبخش، 1383). یکی از کارآمدترین این الگوها، درمان عقلانی هیجانی رفتاری الیس است. گروه درمانی عقلانی هیجانی رفتاری<sup>3</sup> (REBT) الیس، یک شیوه جامع در درمان است که مشکل فرد را از سه دیدگاه شناختی، عاطفی و رفتاری مورد بررسی قرار می‌دهد (کرسینی،<sup>4</sup> 1973، به نقل از اشکانی، 1388).

نظریه عقلانی هیجانی رفتاری الیس به عنوان الگویی خردگرا، به طور فعال به شناسایی و تشخیص افکار غیرمنطقی و آزارنده افراد توجه می‌کند (فلانگان و فلانگان<sup>5</sup>، 2004). از دیدگاه REBT چند عامل بر ساختار کانون ازدواج اثر مستقیم و مهم دارند که عبارتند از: شخصیت طرفین در ازدواج، سبک‌های دلبستگی مرد و زن، هماهنگی و همسانی نیازهای بنیادین زوج‌ها، باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی از یکدیگر (شایسته و همکاران، 1385). الیس معتقد است که نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی افراد می‌تواند در ایجاد رابطه عاطفی ناکارآمد نقش به‌سزایی ایفا نماید. از دیدگاه روانشناسان شناختی (برنز<sup>6</sup>، 1997؛ بک<sup>1</sup>، 1995؛

<sup>1</sup> - Marital Conflicts

<sup>2</sup> - Mental Health

<sup>3</sup> - Rational Emotive Behavior Therapy

<sup>4</sup> - Corciny

<sup>5</sup> - Flanagan & Flanagan

<sup>6</sup> - Burns

الیس، 1977) ریشه‌ی بسیاری از سوء تفاهمات زندگی زناشویی، در اندیشه‌های تعصب آمیز و غیرمنطقی زوج هاست (اشکانی، 1388).

فرض اساسی در REBT این است که هیجانات افراد عمدتاً از عقاید، ارزیابی‌ها، تعبیرها و واکنش‌های او به شرایط زندگی ناشی می‌شود. بسیاری از آدم‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که رویدادهای فعال‌کننده علت پیامدها هستند اما درمان REBT می‌گوید در این میان عامل دیگری به نام باورها وجود دارد که نقش بسیار مهمی در ایجاد پیامدهای هیجانی و رفتاری بازی می‌کند. اگر باورها معقول باشند هیجانات متعادلی ایجاد خواهد شد که باعث می‌شود آدم‌ها رفتار سازنده‌ای را به کارگیرند تا به هدف‌شان برسند. اما باورهای نامعقول به هیجانات آزاردهنده‌ای مثل عصبانیت، اضطراب و افسردگی که راه دستیابی به هدف را می‌بندند منتهی می‌شوند (شارف<sup>2</sup>، 1384). از دیدگاه REBT، بیشتر مشکلات از تفکرات غیرمنطقی یک یا هر دو شریک نشأت می‌گیرد. روابط زناشویی و خانوادگی آشفته بیش‌تر از این که تحت تاثیر مسایل موجود میان اعضای خانواده باشد، تحت تاثیر ادراکات و تصوراتی است که اعضای خانواده نسبت به رویدادها و مسایل دارند (الیس و همکاران، 1375؛ برنشتاین و برنشتاین، 1382).

با توجه به حساسیت رابطه زناشویی و اهمیت آن در سلامت و خشنودی زنان متأهل، و با توجه به نقشی که باورها و انتظارات غیرمنطقی ارتباطی در ایجاد و بروز آشفتگی‌های زناشویی دارند، محقق بر آن شد بررسی کند که آیا آموزش REBT که عقیده مهم آن اینست که محور اصلی آشفتگی‌های عاطفی افراد تا حد زیادی به دلیل باورهای غیرمنطقی و باید اندیشی آنها است و افراد می‌توانند با تغییر افکار و احساساتشان به گونه متفاوتی عمل کنند (شارف، 1384)، در بهبود باورهای ارتباطی و کاهش دلزدگی زناشویی زنان متأهل تاثیر دارد؟

## ضرورت پژوهش

بی تردید رفتار در چهارچوب روابط به گونه‌ای چشمگیر تحت تاثیر عوامل شناختی قرار دارد. زیرا افراد با مجموعه‌ای از انتظارات و باورها درباره همسران و رفتار آنها و به طور کلی درباره ازدواج، پا به عرصه رابطه زناشویی می‌گذارند و به نظر می‌رسد بسیاری از باورها غیر واقع بینانه و غیر منطقی است. تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل مشکل ساز، اختلال

---

<sup>1</sup> - Beck

<sup>2</sup> - Sharif

در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرآیند تفهیم و تفاهم است. به عنوان مثال نتایج پژوهشی که توسط محققین دانشگاه اوهایو انجام شده نشان می دهد که 84 درصد از پرونده های طلاق مربوط به عدم تفاهم است، به طوری که اغلب زوجین اظهار کرده اند که «همسر اصلاً به حرف های من توجهی ندارد و یا من هرچه می گویم او فقط حرف خودش را می زند» (فرهنگی، 1379؛ به نقل از خلعتبری، 1388). در ایران نیز نتایج یک نظرسنجی که از 657 نفر از افراد 18 تا 30 ساله تهرانی درباره موانع و مشکلات ازدواج پرسش شده است، نشان داد که شرکت کنندگان یکی از موانع مهم ازدواج را عدم تفاهم اخلاقی ذکر کرده اند (رمضانیان، 1376؛ به نقل از خلعتبری، 1388). در واقع فروپاشی یک رابطه، اغلب تدریجی است و شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی است و کمتر اتفاق می افتد که از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت کننده ناشی شود. انباشته شدن سرخودگی ها و تنش های زندگی روزمره سبب فرسایش روانی می شوند و سرانجام به دلزدگی منجر می شوند. اشتیاق و هوس در همه ازدواج ها به تدریج بعد از ماه عسل کاهش می یابد و عواطف به آرامی تقلیل می یابند به طوری که زوج به جهان واقعی برمی گردند (لی<sup>1</sup>، 2009). شخص در پاسخ به استرس مدت دار و درد و فشار جسمی، روانی و عاطفی، جدایی از کار و دیگر روابط معنی دار در معرض دلزدگی قرار می گیرد که نتیجه آن کاهش قدرت بهره وری است (گورکین<sup>2</sup>، 2009). به همین دلیل به تدریج روابط رو به سردی، ناامیدی و دلزدگی رفته و نتیجه آن رابطه زناشویی ناکارآمد و همسران و کودکان آسیب دیده است.

اهمیت و نقش کلیدی الگوها و باورهای ارتباطی در شکل دادن و تعیین کیفیت روابط زوجین از یک سو، و این واقعیت که الگوهای ارتباط و باورهای ارتباطی آموختنی بوده و بنابراین می توان آنها را تغییر داد، از سوی دیگر به سازمان دهی تلاش های گسترده ی تحقیقاتی با هدف طراحی و ابداع روش های تغییر در باورهای ارتباطی زوجین منجر شده است. در واقع افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پربارسازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش های حرفه ای در این زمینه است. با توجه به اینکه باورهای ارتباطی غیرمنطقی می تواند تاثیرات مخربی بر رابطه فرد با شریک زندگی وی بگذارد و انتظاراتی غیر منطقی را از خود و همسر ایجاد کند، و از طرفی توقعات غیر واقع گرایانه در مورد همسر و ازدواج یکی از فاکتورهای مهمی است که در ایجاد دلزدگی زناشویی نقش دارد، به نظر می رسد افرادی که دارای باورهای غیرمنطقی و کلیشه ای بیشتری در رابطه زناشویی خویش هستند از میزان دلزدگی زناشویی بیشتری برخوردارند.

<sup>1</sup> - lee

<sup>2</sup> -Gorkin

در این پژوهش، محقق با این فرضیه که اگر افراد برنامه آموزشی تخصصی ای مبنی بر مفاهیم REBT را فرا گیرند، که براساس آن بتوانند باورها و انتظارات غیر منطقی خویش از ازدواج و باورهای ارتباطی غیرمنطقی شان را بشناسند و آنها را به باورهای منطقی تبدیل کنند، در اصلاح تفکر ایشان نقش مثبتی داشته و به دنبال آن زندگی زناشویی رضایت بخش تری را تجربه خواهند کرد، مفاهیم رویکرد درمان عقلانی هیجانی رفتاری (REBT) را که به آگاهی بخشی و مشخص نمودن تاثیر افکار و باورها بر هیجانات، رفتارها و به چالش کشیدن باورها و انتظارات غیرمنطقی می پردازد، آموزش می دهد.

## اهداف پژوهش

این پژوهش دارای دو هدف اصلی:

(1) شناسایی و تعیین میزان اثربخشی آموزش مفاهیم REBT بر باورهای ارتباطی زنان متأهل

(2) شناسایی و تعیین میزان اثربخشی آموزش مفاهیم REBT بر دلزدگی زناشویی زنان متأهل

و سه هدف فرعی:

(1) شناسایی و تعیین میزان اثربخشی آموزش مفاهیم REBT بر میزان دلزدگی جسمی زنان متأهل

(2) شناسایی و تعیین میزان اثربخشی آموزش مفاهیم REBT بر میزان دلزدگی روانی زنان متأهل

(3) شناسایی و تعیین میزان اثربخشی آموزش مفاهیم REBT بر میزان دلزدگی عاطفی زنان متأهل

می باشد.

بنابراین هدف مشخص این پژوهش، دستیابی به الگوی رابطه ای صحیحی است که زنان در آن باورهای ارتباطی زناشویی

منطقی تر و دلزدگی زناشویی کمتری داشته باشند.

## فرضیه های پژوهش



## مطالعه اول

- بین باورهای ارتباطی با دزدگی زناشویی دانشجویان زن متأهل رابطه مثبت معنادار وجود دارد.
- خرده مقیاس های باورهای ارتباطی می توانند دزدگی زناشویی را پیش بینی کنند.

## مطالعه دوم

### فرضیه های اصلی:

- آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی هیجانی رفتاری (REBT) به شیوه گروهی در مقایسه با گروه مداخله نما، تاثیر معناداری بر بهبود باورهای ارتباطی زنان متأهل دارد.
- آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی هیجانی رفتاری (REBT) به شیوه گروهی در مقایسه با گروه مداخله نما، تاثیر معناداری بر کاهش دزدگی زناشویی زنان متأهل دارد.

### فرضیه های فرعی:

- آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)، در مقایسه با گروه مداخله نما میزان دزدگی جسمی زنان متأهل را کاهش می دهد.
- آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)، در مقایسه با گروه مداخله نما میزان دزدگی روانی زنان متأهل را کاهش می دهد.
- آموزش مفاهیم رویکرد عقلانی هیجانی رفتاری (REBT)، در مقایسه با گروه مداخله نما میزان دزدگی عاطفی زنان متأهل را کاهش می دهد.

## تعریف متغیرها

### تعاریف نظری متغیرها

**باورهای ارتباطی<sup>1</sup>**: اپشتاین و ایدلسون (1982) باورهای ارتباطی را باور و یا ذهنیتی می‌دانند که زن و شوهر نسبت به ارتباط زناشویی خود دارند و آن را به عنوان واقعیت پذیرفته‌اند.

**دلزدگی زناشویی**: دلزدگی زناشویی یک حالت تجربه شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که بسیاری از افراد آرمان‌گرا در برابر توقعات زیادشان از روابط زناشویی دچار آن می‌شوند. زیرا احساس می‌کنند بیش از آنچه دریافت می‌کنند یا فکر می‌کنند دریافت کرده‌اند، می‌بخشند. در واقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌گردد و این وقتی اتفاق می‌افتد که بین انتظارات و واقعیت سازگاری وجود ندارد (پاینز، 1381).

### **جنبه‌های مختلف دلزدگی زناشویی:**

**جنبه جسمی**: نوعی فرسودگی جسمانی که به صورت خستگی مزمن ظاهر می‌شود (پاینز، 1381).

**جنبه روانی**: از پا افتادگی روانی ناشی از دلزدگی که معمولاً به صورت کاهش خودباوری و منفی‌نگری نسبت به روابط به خصوص با همسر رخ می‌دهد (پاینز، 1381).

**جنبه عاطفی**: نوعی از پا افتادگی عاطفی که در آن فرد احساس می‌کند از نظر عاطفی نابود شده و مدام احساس آزرده‌گی و دلسردی می‌کند (پاینز، 1381).

**روش عقلانی هیجانی رفتاری یا REBT**: یک شیوه جامع در درمان است که مشکل فرد را از سه دیدگاه شناختی، عاطفی و رفتاری مورد بررسی قرار می‌دهد و توجیه منطقی آن در قالب رابطه A-B-C است. در این رابطه A حادثه یا واقعه‌ای است که اتفاق می‌افتد و فرد را به نحوی برمی‌انگیزد، B نظام اعتقادی فرد است با توجه به حادثه A و C پیامد عاطفی و یا عکس‌العمل فرد در مواجهه با A است (کرسینی، 1973، به نقل از اشکانی، 1388).

### **تعاریف عملیاتی متغیرها**

---

<sup>1</sup> - Relationship Beliefs

**باورهای ارتباطی:** در این پژوهش، مؤلفه‌هایی از باورهای ارتباطی مورد نظر است که به وسیله سیاهه باورهای ارتباطی (RBI)<sup>1</sup> اندازه‌گیری می‌شود.

**دلزدگی زناشویی:** در این پژوهش، مؤلفه‌هایی از دلزدگی مورد نظر است که بوسیله پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM)<sup>2</sup> اندازه‌گیری می‌شود.

### **جنبه‌های مختلف دلزدگی زناشویی:**

**جنبه جسمی:** در این پژوهش بر اساس پرسشنامه دلزدگی زناشویی نمره آزمودنی در موارد مستقیم «خستگی»، «از نظر جسمی از پا افتادن»، «تهی و خالی شدن و درد کردن همه بدن»، «خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن»، «اختلالات خواب»، «اضطراب» به عنوان جنبه جسمی دلزدگی زناشویی در نظر گرفته می‌شود.

**جنبه روانی:** در این پژوهش بر اساس پرسشنامه دلزدگی زناشویی نمره آزمودنی در موارد مستقیم «کاسه صبر لبریز شدن»، «بی ارزش بودن»، «گرفتار مشکل شدن»، «درباره همسر احساس خشم و سرخوردگی کردن»، «طرد شدن از طرف همسر» و موارد معکوس «خوشحال بودن»، «خوش بین بودن» و «پرانرژی بودن» به عنوان جنبه روانی دلزدگی زناشویی در نظر گرفته می‌شود.

**جنبه عاطفی:** در این پژوهش بر اساس پرسشنامه دلزدگی زناشویی نمره آزمودنی در موارد مستقیم «افسردگی»، «از نظر عاطفی از پا افتادن»، «ناراحتی»، «به دام افتادن»، «بی چیز بودن و چیزی برای بخشیدن نداشتن»، «ناامیدی» و موارد معکوس «روز خوبی داشتن» به عنوان جنبه عاطفی در نظر گرفته می‌شود.

**روش عقلانی هیجانی رفتاری یا روش REBT:** مجموعه آموزشی که در طرح آموزشی تدوین شده‌اند.

<sup>1</sup>- Relationship Beliefs Inventory

<sup>2</sup>- Couple Burnout Measure

# فصل دوم