

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
دانشگاه تربیت معلم تهران

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

بررسی تأثیر مشاوره فردی به شیوه عقلانی - عاطفی، در کاهش باورهای
غیرمنطقی زوج های متعارض شهرستان فردوس در سال ۸۶-۸۷

استاد راهنما:

آقای دکتر علی محمد نظری

استاد مشاور:

آقای دکتر باقر ثنایی

پژوهشگر:

سید علی قربانی

تابستان ۱۳۸۷

۱۳۸۸ / ۳ / ۲۲

کتابخانه اساتید و دانشمندان
تربیت معلم

۱۲۱۸۰۷

صورت جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد
جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد سید علی قربانی
دانشجوی رشته : مشاوره خانواده

تحت عنوان:

بررسی تاثیر مشاوره فردی به شیوه عقلانی - عاطفی در کاهش باورهای غیر منطقی
زوجهای متعارض شهرستان فردوس

در ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۸۷/۶/۲۰ در محل سالن آمفی تئاتر دانشکده (در کرج) با حضور کمیته ای مرکب از استاد راهنما، استاد مشاور، اساتید داور داخلی و خارجی و مدیر گروه (نماینده شورای تحصیلات تکمیلی) برگزار گردید. کمیته مذکور پس از شنیدن گزارش دانشجو و چگونگی پاسخگویی نامبرده به سئوالات مطرح شده در ارتباط با پایان نامه یاد شده، پایان نامه فوق الذکر را با نمره (۱۸/۲۵) مورد تائید قرار دادند.

استاد راهنما: دکتر نظری

استاد مشاور: دکتر ثنایی

استاد داور داخلی: دکتر فراهانی

استاد داور خارجی: دکتر نوابی نژاد

دکتر باقر ثنایی ذاکر

مدیر گروه و نماینده شورای تحصیلات تکمیلی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

کتابخانه مرکزی دانشگاه
تهران

تقدیر و تشکر

من لم یشکر الخالق، لم یشکر المخلوق

بدین وسیله از زحمات بی دریغ اساتید راهنما و مشاور؛ آقای دکتر نظری و آقای دکتر
ثنایی و دیگر اساتید، همچنین از دوستانی که در دادگستری شهرستان فردوس، در انجام
این پژوهش مرا یاری کردند تشکر و قدردانی می شود.

سید علی قربانی

تعلیم

پدر و مادر گرانقدرم

تقدیم به همسر

که در فراز و نشیب های زندگی

یار و یاورم بود.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول: طرح تحقیق.....
۲.....	۱-۱- مقدمه.....
۴.....	۲-۱- بیان مسأله.....
۸.....	۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۱۳.....	۴-۱- اهداف تحقیق.....
۱۳.....	۵-۱- فرضیه‌ها.....
۱۵.....	۶-۱- تعریف عملیاتی واژه‌ها.....
۱۶.....	فصل دوم: پیشینه تحقیق.....
۱۷.....	۱-۲- شناخت گرای: کلیات.....
۱۹.....	۲-۲- نظریه شخصتی عقلانی-هیجانی.....
۲۰.....	۱-۲-۲- دیدگاه فلسفی.....
۲۱.....	۲-۲-۲- عوامل زیست شناختی.....
۲۳.....	۳-۲-۲- عوامل اجتماعی.....
۲۴.....	۴-۲-۲- عوامل روان شناختی.....

- ۲۵..... ۳-۲- برداشت از ماهیت انسان.....
- ۲۶..... ۴-۲- اضطراب و بیماری روانی.....
- ۲۷..... ۵-۲- عقاید منطقی.....
- ۲۸..... ۶-۲- عقاید غیر منطقی.....
- ۲۹..... ۱-۶-۲- ویژگی های باورهای غیر منطقی.....
- ۳۰..... ۲-۶-۲- انواع باورهای غیر منطقی ایس.....
- ۴۱..... ۳-۶-۲- بایدها.....
- ۴۱..... ۷-۲- نظریه «ABC» شخصیت.....
- ۴۴..... ۸-۲- فنون و روش های درمان.....
- ۴۵..... ۹-۲- درمان شناختی.....
- ۴۶..... ۱۰-۲- درمان عاطفی.....
- ۴۸..... ۱۱-۲- درمان رفتاری.....
- ۴۹..... ۱۲-۲- تعارض در زندگی زناشویی.....
- ۵۳..... ۱۳-۲- مراحل رشد تعارض زناشویی.....
- ۵۶..... ۱۴-۲- منابع تعارضات زناشویی.....
- ۵۸..... ۱۵-۲- اختلالات مرتبط با تعارض های زناشویی.....
- ۵۹..... ۱۶-۲- تعارضات مخرب و تعارضات سازنده.....
- ۶۰..... ۱۷-۲- روش های حل تعارض.....
- ۶۰..... ۱-۱۷-۲- اصرار و کناره گیری.....
- ۶۱..... ۲-۱۷-۲- اجتناب.....

- ۶۲..... ۳-۱۷-۲ پرخاش ؛ کلامی و غیر کلام.....
- ۶۲..... ۴-۱۷-۲ سرزنش.....
- ۶۳..... ۵-۱۷-۲ شوخی کردن.....
- ۶۳..... ۶-۱۷-۲ حل مسأله.....
- ۶۴..... ۱۸-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....
- ۶۸..... ۱۹-۲ تحقیقات خارج از کشور.....
- ۷۵..... فصل سوم: روش تحقیق.....
- ۷۶..... ۱-۳ مقدمه.....
- ۷۶..... ۲-۳ روش انجام پژوهش.....
- ۷۷..... ۳-۳ جامعه آماری.....
- ۷۸..... ۴-۳ حجم نمونه و روش نمونه‌گیری.....
- ۷۸..... ۵-۳ شیوه اجرا.....
- ۹۲..... ۶-۳ روش و ابزار جمع‌آوری اطلاعات.....
- ۹۴..... ۷-۳ روایی و اعتبار پرسشنامه جونز.....
- ۹۴..... ۱-۷-۳ روایی.....
- ۹۶..... ۲-۷-۳ اعتبار.....
- ۹۷..... ۸-۳ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها.....

۹۸.....	فصل چهارم: یافته ها و تجزیه و تحلیل آن ها
۹۹.....	۱-۴- آزمون فرض همگنی واریانسها
۱۰۰.....	۲-۴- آزمون فرض برابری میانگینها در باورهای غیر منطقی و خرده مولفه های آن
۱۱۵.....	۳-۴- یافته های مربوط به فرضیات پژوهش
۱۱۵.....	۱-۳-۴- فرضیه اول
۱۱۶.....	۲-۳-۴- فرضیه دوم
۱۱۸.....	۳-۳-۴- فرضیه سوم
۱۱۹.....	۴-۳-۴- فرضیه چهارم
۱۲۱.....	۵-۳-۴- فرضیه پنجم
۱۲۲.....	۶-۳-۴- فرضیه ششم
۱۲۴.....	۷-۳-۴- فرضیه هفتم
۱۲۵.....	۸-۳-۴- فرضیه هشتم
۱۲۷.....	۹-۳-۴- فرضیه نهم
۱۲۸.....	۱۰-۳-۴- فرضیه دهم
۱۳۰.....	۱۱-۳-۴- فرضیه یازدهم
۱۳۲.....	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۳۳.....	۱-۵- فرضیه اصلی
۱۳۶.....	۲-۵- خرده فرضیه ها
۱۳۷.....	۳-۵- پیشنهادات

- ۱۳۷..... ۱-۳-۵- پیشنهادات کاربردی
- ۱۳۸..... ۲-۳-۵- پیشنهاد های پژوهشی
- ۱۳۸..... ۴-۵- محدودیت ها
- ۱۳۸..... ۱-۴-۵- محدودیت های خارج از کنترل
- ۱۳۹..... ۲-۴-۵- محدودیت های که کنترل آن ها در اختیار پژوهشگر بوده است

۱۴۰..... منابع و مآخذ

۱۴۱..... ۱-۶- منابع فارسی

۱۴۵..... ۲-۶- منابع انگلیسی

۱۴۸..... پیوست

فهرست جدول ها

جدول ۱-۴	(همگنی واریانسها)..... ۹۹
جدول ۲-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باورهای غیر منطقی)..... ۱۰۰
جدول ۳-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی نمرات پیش آزمون باورهای غیر منطقی)..... ۱۰۰
جدول ۴-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «انتظارات بیش از حد از خود»)..... ۱۰۱
جدول ۵-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «انتظارات بیش از حد از خود»)..... ۱۰۲
جدول ۶-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «توقع تأیید از دیگران»)..... ۱۰۳
جدول ۷-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «توقع تأیید از دیگران»)..... ۱۰۳
جدول ۸-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «سرزنش کردن خود»)..... ۱۰۴
جدول ۹-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «سرزنش کردن خود»)..... ۱۰۵
جدول ۱۰-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «واکنش با درماندگی به ناکامی»)..... ۱۰۶
جدول ۱۱-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «واکنش با درماندگی به ناکامی»)..... ۱۰۶
جدول ۱۲-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «بی مسئولیتی عاطفی»)..... ۱۰۷
جدول ۱۳-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «بی مسئولیتی عاطفی»)..... ۱۰۷
جدول ۱۴-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «توجه مضطربانه»)..... ۱۰۸
جدول ۱۵-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «توجه مضطربانه»)..... ۱۰۹
جدول ۱۶-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «اجتناب از مشکل»)..... ۱۱۰
جدول ۱۷-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «اجتناب از مشکل»)..... ۱۱۰
جدول ۱۸-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «وابستگی»)..... ۱۱۱
جدول ۱۹-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «وابستگی»)..... ۱۱۱
جدول ۲۰-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «درماندگی برای تغییر»)..... ۱۱۲
جدول ۲۱-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «درماندگی برای تغییر»)..... ۱۱۳
جدول ۲۲-۴	(داده های توصیفی نمرات پیش آزمون باور غیر منطقی «کمال گرایی»)..... ۱۱۴
جدول ۲۳-۴	(تحلیل واریانس دو عاملی باور غیر منطقی «کمال گرایی»)..... ۱۱۴
جدول ۲۴-۴	(داده های توصیفی نمرات پس آزمون باورهای غیر منطقی)..... ۱۱۵
جدول ۲۵-۴	(تحلیل کواریانس نمرات باورهای غیر منطقی)..... ۱۱۶
جدول ۲۶-۴	(داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «انتظارات بیش از حد از خود»)..... ۱۱۷
جدول ۲۷-۴	(تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «انتظارات بیش از حد از خود»)..... ۱۱۷

- جدول ۴-۲۸ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «توقع تأیید از دیگران»)..... ۱۱۸
- جدول ۴-۲۹ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «توقع تأیید از دیگران»)..... ۱۱۹
- جدول ۴-۳۰ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «سرزنش کردن خود»)..... ۱۲۰
- جدول ۴-۳۱ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «سرزنش کردن خود»)..... ۱۲۰
- جدول ۴-۳۲ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «واکنش با درماندگی به ناکامی»)..... ۱۲۱
- جدول ۴-۳۳ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «واکنش با درماندگی به ناکامی»)..... ۱۲۱
- جدول ۴-۳۴ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «بی مسئولیتی عاطفی»)..... ۱۲۳
- جدول ۴-۳۵ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «بی مسئولیتی عاطفی»)..... ۱۲۳
- جدول ۴-۳۶ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «توجه مضطربانه»)..... ۱۲۴
- جدول ۴-۳۷ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «توجه مضطربانه»)..... ۱۲۴
- جدول ۴-۳۸ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «اجتناب از مشکل»)..... ۱۲۵
- جدول ۴-۳۹ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «اجتناب از مشکل»)..... ۱۲۶
- جدول ۴-۴۰ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «وابستگی»)..... ۱۲۷
- جدول ۴-۴۱ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «وابستگی»)..... ۱۲۷
- جدول ۴-۴۲ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «درماندگی برای تغییر»)..... ۱۲۸
- جدول ۴-۴۳ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «درماندگی برای تغییر»)..... ۱۲۹
- جدول ۴-۴۴ (داده های توصیفی نمرات پس آزمون باور غیر منطقی «کمال گرایی»)..... ۱۳۰
- جدول ۴-۴۵ (تحلیل کواریانس نمرات باور غیر منطقی «کمال گرایی»)..... ۱۳۰

چکیده

پژوهش حاضر تحت عنوان بررسی تاثیر مشاوره فردی به شیوه عقلانی - عاطفی، بر کاهش باورهای غیر منطقی زوج های متعارض شهرستان فروس، با حجم نمونه بیست زوج صورت گرفت. روش نمونه گیری به صورت داوطلبانه انجام شد. آزمودنی ها از میان زوجینی که به مراکز قضایی مراجعه کرده بودند، بر اساس مصاحبه تشخیصی و تمایل به شرکت در پژوهش، انتخاب شدند و در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری مورد نظر، پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز می باشد. ابتدا آزمودنی ها در معرض پیش آزمون قرار گرفتند. سپس، عمل آزمایشی مورد نظر روی گروه آزمایش اعمال شد و در این مدت برای گروه کنترل هیچ گونه عمل آزمایشی اعمال نشد. در پایان هر دو گروه به وسیله پس آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش نیز از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) استفاده شده است.

پژوهش حاضر دارای یک فرضیه اصلی و ده خرده فرضیه می باشد. پس از اجرای پژوهش و تجزیه و تحلیل، داده های آماری بیانگر آن است که فرضیه اصلی و هفت خرده فرضیه مربوط به باورهای غیر منطقی «انتظارات بیش از حد از خود»، «واکنش با درماندگی به ناکامی»، «توجه مضطربانه»، «اجتناب از مشکل»، «وابستگی»، «درماندگی برای تغییر» و «کمال گرایی» با ۹۵٪ اطمینان تایید می شوند و سه خرده فرضیه مربوط به باورهای غیر منطقی «توقع تایید از دیگران»، «سرزنش کردن خود» و «بی مسولیتی عاطفی» با ۹۵٪ اطمینان رد می شوند.

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه

«خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. از این رو، سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان، بی گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. روشن است که همسرگزینی از نخستین تمهدهای عاطفی و قانونی افراد و از تصمیم های مهم زندگی شمرده می شود. با وجود پیامدهای مثبت همسرگزینی، متأسفانه بسیاری از همسران، اینک در برقراری و حفظ رابطه های دوستانه و صمیمی با هم دچار مشکل شده اند و در بیشتر اوقات به کمک متخصصی نیاز می یابند» (برنشتاین و برنشتاین^۱، ترجمه پور عابدی و منشی، ۱۳۸۴).

با آنکه هیچ زوجی با هدف جدایی ازدواج نمی کند و تقریباً همه زوج ها به امید یک زندگی دراز مدت توأم با آرامش و خوشبختی پیوند می بندند، اما در رهگذر زمان بسیاری از ازدواج ها به بن بست رسیده و به جدایی ختم می شود (منصور و ادیب راد، ۱۳۸۳). ویتاگر و لیث ۱۹۷۷ (به نقل از منصور و ادیب راد، ۱۳۸۳) می گویند: ازدواج گاه در حالی به پایان می رسد، که بعضی از اعضای آن دیوانه شده اند یا یکدیگر را وادار به خودکشی یا دیگرکشی کرده اند، از همه تأسف بارتر اینکه، از این انسان های بسیار نازنین و با صفا که همسرانشان باشند، اهریمن های نفرت انگیز ساخته اند.

رخدادها و تحولاتی که امروزه در زمینه های مختلف اتفاق افتاده، بر ابعاد و جوانب مختلف زندگی تأثیری عمیق گذاشته، به نحوی که شیوه زندگی و طرز فکر به دنبال آن تغییر کرده و

^۱ Bornstein & Bornstein

اندیشه های جدیدی را پدید آورده است. از جمله نهادهایی که تحت تاثیر این تحولات قرار گرفته، خانواده می باشد (فراست، نوایی نژاد، ثنایی، ۱۳۸۳). شواهد فراوانی گویای آنند که زوج ها در جامعه امروزی، برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و دوستانه، به مشکلات شدید و فراگیری دچارند. در حقیقت، معضل پریشانی زناشویی، بیشتر از هر طبقه تشخیص روانپزشکی دیگر، دلیل مراجعه درمانجویان به مراکز بهداشت روانی است (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه پور عابدی و منشی، ۱۳۸۴).

پیش درآمد جدایی زوجین، تعارضات زناشویی است که از بگو مگوهای ساده شروع شده، تا درگیری های شدید لفظی، نزاع و کتک کاری و گاهی جدایی ممکن است گسترش پیدا کند (لانگ و یانگ^۱، به نقل از منصور و ادیب راد، ۱۳۸۳). تعارضات زناشویی دارای هفت بعد کاهش همکاری، افزایش واکنش های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خویشاوندی با خویشاوندان همسر و دوستان، کاهش رابطه جنسی و جدا کردن امور مالی از یکدیگر می باشد (ثنایی، ۱۳۷۹). درباره اهمیت زیرمنظومه زناشویی، تحقیقات زیادی انجام شده است که در تمام آنها تعارض و اختلال در روابط زناشویی با ناکارآمدی در کل خانواده همراه بوده است (دویل و مارکوویچ^۲، ۲۰۰۲؛ دیل، هاگان، باس، هترینگتون و کلینگمپیل^۳، ۱۹۹۹؛ یوشیموتو^۴، ۲۰۰۵؛ پاپ، کومینگز و ژوگ-موری^۵، ۲۰۰۲؛ گاتیس^۶، ۲۰۰۵؛ روئباوم، روزن، یوجی و یوچیدا^۷، ۲۰۰۲؛ پاپ،

^۱ Long & Young

^۲ Doyle & Markevitz

^۳ Dale, Hagan, Boss, Boss, Haterington & Clingampil

^۴ Yoshimoto

^۵ Popp, Cummingd & Goek-Morey

^۶ Gatis

^۷ Rothbaum, Rosen, Yuji & Yuchida

کیومینگز و شرمرهورن^۱؛ ۲۰۰۴؛ هرولد، فینچام، آزبورن و کانگر^۲، ۱۹۹۷؛ جنکینز، دونو، اوکانر، راسباش و اوکانر^۳، ۲۰۰۴؛ فینچام، ۲۰۰۳، به نقل از بوستانی پور، ۱۳۸۶).

بیان مساله

مشکلات زناشویی^۴ با مفاهیم مختلفی مانند تعارض^۵، ناسازگاری^۶ و نارضایتی^۷ زناشویی معرفی می شوند. تعارض، کارکردی طبیعی در سیستم زوجی است و حاصل وجود تفاوت های فردی است، اما تحقیقات نشان داده است که انواعی از تعارض از انواع دیگر خطرناک تر است، ناسازگاری و نارضایتی نیز مفاهیمی هستند که با تعارض رابطه دارند؛ بدین معنی که با افزایش تعارض در ارتباط های زوجی، ناسازگاری افزایش یافته و نارضایتی بیشتری حاصل می شود؛ به علاوه این مشکلات، از مقدمات طلاق و جدایی محسوب می شوند (لانگ و یانگ، ۲۰۰۶). سایر پیامدهای بروز چنین مشکلاتی نیز عبارتند از: افسردگی (کوبن، تامپسون و پالمر، ۲۰۰۲)، ناسازگاری و پرخاشگری کودکان و نوجوانان (بوهلر و جرارد، ۲۰۰۲؛ کیومینگز و دیویس، ۲۰۰۲؛ دوپل و مارکوویچ، ۲۰۰۳)، اختلالات اضطرابی^۸ (داس، سیمپسون و کریستنسن، ۲۰۰۴)، اختلالات خوردن^۹ و الکلیسم^{۱۰} (فینچام، ۲۰۰۳).

^۱ Shermerhorn
^۲ Harold, Fincham, Asborn & Kanger
^۳ Jenkins, Donno, O'conner, Rossbash & O'conner
^۴ marital problem
^۵ conflict
^۶ maladjustment
^۷ dissatisfaction
^۸ anxiety disorders
^۹ eating disorders
^{۱۰} alcoholism

رفتار درمانی عقلانی _ هیجانی بر این باور است که نحوه بیان مبهم یکی از علت های فرایند تفکر معیوب است. درمانجویانی که از نحوه بیانی استفاده می کنند که بیانگر درماندگی و محکوم کردن خویش است، می توانند یاد بگیرند تا اظهارات تازه ای را به کار برند که به آنها کمک کند به صورت متفاوتی فکر و رفتار کنند. تحقیقات بسیاری انجام شده است که نشان می دهد شکست در برقراری ارتباط، یکی از رایج ترین مشکل هایی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می شود (برنشتاین و برنشتاین، ترجمه عابدی و منشی، ۱۳۸۴؛ گلدنبرگ و گلدنبرگ، ترجمه برواتی و دیگران، ۱۳۸۲).

اصولاً انسان ها عقاید غیرمنطقی را از افراد مهم در دوران کودکی یاد می گیرند، به علاوه عقاید غیرمنطقی و خرافات را توسط خودشان به وجود می آورند؛ بعد به طور فعال عقاید خودشان را با فرایندهای تلقین کردن به خود و تکرار کردن برای خود و رفتار کردن به گونه ای که انگار آنها مفید هستند، تقویت می کنند. بنابراین، عمدتاً تکرار افکار غیرمنطقی تلقین شده به خود، نه توسط تکرار والدین، نگرش های کژکار را درون انسان ها زنده و جاری نگه می دارد. الیس معتقد است که افراد نیاز ندارند کسی آنها را بپذیرد یا دوست بدارد، هر چند این ممکن است بسیار خوشایند باشد و درمانگر به درمانجویان می آموزد حتی زمانی که افراد مهم آنها را نمی پذیرند یا دوست ندارند، احساس افسردگی نکنند (جرالد کوری، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵).

ما گرایش نیرومندی داریم به اینکه با درونی کردن عقاید خودشان، خود را به لحاظ هیجانی ناراحت کنیم و به همین دلیل است که دستیابی به سلامت روانی و حفظ کردن آن واقعاً

دشوار است (الیس، ۲۰۰۱ به نقل از جرالد کوری، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۵). نظریه عقلانی
 _ عاطفی آلبرت الیس یک توجیه منطقی در قالب رابطه « abc » است. در این رابطه « a »
 حادثه‌ای است که اتفاق می‌افتد و فرد را به نحوی برمی‌انگیزد، « b » نظام اعتقادی فرد است با
 توجه به حادثه‌ی « a » و « c » پیامد عاطفی یا عکس‌العمل فرد در مواجهه با « a » است. الیس
 معتقد است که نظریه‌پردازان دیگر توجه خود را به « a » یا به « c » معطوف کرده‌اند و « a » را
 علت به وجود آمدن « c » دانسته‌اند، در صورتی که به اعتقاد او چیز دیگری باید در میان « a » و
 « c » واسطه شده باشد تا « c » به وجود آید. الیس معتقد است که این همان نظام اعتقادی فرد با
 توجه به « a » است که « c » را به وجود می‌آورد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۴).

به زبان رفتاری سستی، این نظریه محرک - پاسخ^۱ رشد شخصیت است که فرض می‌کند
 شرایط یک محرک خاص، پاسخ‌های خاص را در ارگانیزم ایجاد می‌کند. درمان منطقی -
 عاطفی به عنوان یک نظریه شناختی، به فرایندهای درونی ارگانیزم اشاره دارد و آن‌ها را عوامل
 تعیین کننده مهم کارکرد شخصیت می‌داند. در الگوی محرک - ارگانیزم - پاسخ^۲، نحوه‌ای
 که فرد رویدادهای محرک را پردازش می‌کند، در تعیین نوع پاسخ‌هایی که ایجاد می‌شوند،
 بسیار مهم است. در نظریه منطقی - عاطفی، این محرک یا رویدادهای برانگیزنده نیستند که
 اهمیت دارند، بلکه برداشت‌های فرد و تعبیر او از رویدادها مهم هستند (جیمز او. پروچسکا و
 جان سی. نور کراس، ۱۹۹۹؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۳).

^۱ (S_R)^۲ (S_O_R)