



دانشگاه شهید چمران اهواز

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی  
گروه مشاوره

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

عنوان:

بررسی اثر بخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش باور های محدود کننده انتخاب  
همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

پژوهشگر:

معصومه پیردایه

استاد راهنما:

دکتر غلامرضا رجبی

استاد مشاور:

دکتر رضا خجسته مهر

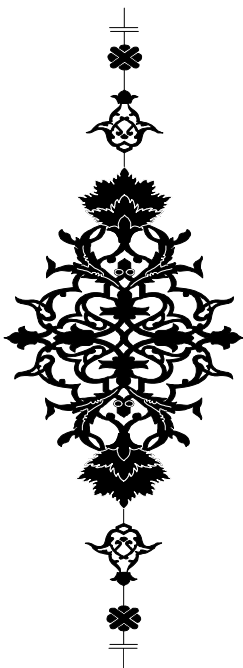
فروردین ماه ۱۳۹۰

## چکیده

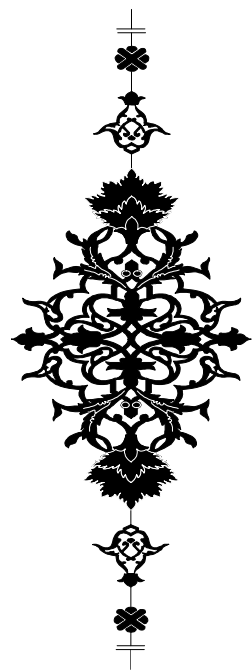
|  |                |
|--|----------------|
| نام خانوادگی : پیردایه   | نام: معصومه    |
| عنوان پایان نامه: بررسی اثر بخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش باور های محدود کننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد   |                |
| استاد راهنما: دکتر غلامرضا رجبی  |                |
| درجه تحصیلی: کارشناسی ارشد   | رشته: مشاوره   |
| گرایش: خانواده   |                |
| محل تحصیل (دانشگاه): شهید چمران اهواز  |                |
| دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی   |                |
| تاریخ فارغ التحصیلی: فروردین ماه ۱۳۹۰  | تعداد صفحه: ۷۳ |
| کلید واژه ها: آموزش شناختی- رفتاری، باور های محدود کننده انتخاب همسر، دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی   |                |
| <p>پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش باورهای محدودکننده ی انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد اجرا شد. ۵۰۰ دانشجوی از بین این دانشجویان به روش تصادفی چند مرحله ای براساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) انتخاب شدند و پرسشنامه ی باورهای محدودکننده ی انتخاب همسر را تکمیل نمودند. از این تعداد ۳۰ دانشجو که نمره ی آن ها در این پرسشنامه ۱/۵ انحراف معیار بالاتر از میانگین و دارای هیچگونه سابقه ی بیماری روانی نبودند، به روش تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل واگذار شدند. به گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش شناختی- رفتاری به مدت ۹۰ دقیقه، دو بار در هفته ارائه شد. در پایان جلسات آموزشی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد. پایایی ابزار فوق رضایت بخش بود. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۶۰ و برای شش عامل استخراج شده ۰/۳۷ تا ۰/۷۸ بود. همچنین، همبستگی بین نمره کل و شش عامل به دست آمده از ۰/۶۰ (آرمان گرایی) تا ۰/۷۰ (هم خوابی) متغیر بود. یافته ها نشان داد که: آموزش شناختی- رفتاری، باعث کاهش باورهای محدود کننده ی انتخاب همسر در کل و در خرده مقیاس های « هم خوابی»، «یکی و تنها یکی»، «متضادها یکدیگر را کامل می کنند»، « آرمان گرایی » در دانشجویان گروه آزمایش شده است و این آموزش تأثیری در خرده مقیاس های « اطمینان کامل» و « آسانی تلاش» نداشته است.</p> |                |

## Abstract

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>Surname:</b> Peardaye   | <b>First name:</b> Masume        |
| <b>Title:</b> Investigation of the Effectiveness of Cognitive - Behavioral Training on Reduction of the Constraining Beliefs of Mate Selection on Female Students in the Boroujerd's Islamic Azad University.  |                                  |
| <b>Supervisor:</b> Gholam Reza Rajabi, PH. D.  |                                  |
| <b>Grade:</b> Master Of Art  | <b>Course:</b> Family Counseling |
| <b>Graduation date:</b> 1389   | <b>Number of pages:</b> 73       |
| <b>Keywords:</b> cognitive - behavioral training, constraining beliefs of mate- selection, female.   |                                  |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of this study was to investigate of the effectiveness of cognitive- behavioral training on reduction of the constraining beliefs of mate selection on female students in students the Boroujerd's Islamic Azad University. 500 students were selected based on multi- stage- sampling base on Morgon and Krejcie (1970) randomization stable and completed questionnaire of constraining beliefs of mate selection. Then 30 female from participants were selected who their score in the questionnaire were 1.5 standard diviation higher of average and have no history of mental illness, randomly were assigned in an experimental and control groups. At the end of training sessions of group both test and control group were performed post-test. Reliability of this instrument was satisfactory. Cronbach's alpha coefficients of total scale was 0.60 and for the six factors from 0.37 to 0.78. The results showed that cognitive- behavioral training in totally lead to reduction of constraining beliefs of mate selection and in subscales, "cohabitation", "the one and only", "opposites compliment" and "idealism " in experiment group and this training has been no effect in subscales of " perfect confidence " and " choosing should be easy ".</p> |                                  |



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نمی دانم شماره است یا قطره...  
شاید جوانه ای است در گسترار وسیع معرفت

هر آنچه هست

صمیمانه

تقدیم به خانواده همیشه در قلمم:

پدرم؛ روحم

مادرم؛ قلب تنیده زندگیم

و همسر مهربانم؛ شادترین نغمه لحظه هایم...

سپاس و تقدیر بی پایان از استاد فرهیخته و فروهر

جناب آقای دکتر غلامرضا رجبی

که با دقت نظر فراوان و صبر و حوصله راهنمایی این پایان نامه را بر عهده گرفتند و در دوران تحصیل از محضر ایشان درس ها آموختم.

جناب آقای دکتر غلامرضا خجسته مهر

استاد محترم، که از محضر علمی و تجربیات گرانمای ایشان بهره فراوان بردم و در راه تکمیل این پایان نامه از هیچ کوششی فروگذار ننمودند.

و

تمام اساتید و معلمان سال های دور و نزدیک برای افق های روشنی

که در تاریک خانه ذهنم تاباندند...

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                       |
|------|-----------------------------|
| ۲    | مقدمه.....                  |
| ۴    | بیان مسئله.....             |
| ۶    | اهمیت و ضرورت.....          |
| ۸    | هدف پژوهش.....              |
| ۸    | سؤال های پژوهش.....         |
| ۹    | تعریف مفهومی و عملیاتی..... |

## فصل دوم: پیشینه تحقیق

|    |   |
|----|---|
| ۱۳ | مقدمه.....                                |
| ۱۷ | نظریه های انتخاب همسر.....                |
| ۱۷ | نظریه لارسن.....                          |
| ۲۲ | نظریه همسان همسری.....                    |
| ۲۲ | نظریه تبادل اجتماعی یا مدل های انصاف..... |
| ۲۳ | نظریه تکاملی.....                         |
| ۲۴ | نظریه ساختار اجتماعی.....                 |
| ۲۵ | نگرش.....                                 |
| ۲۶ | نگرش چیست؟.....                           |
| ۲۷ | ویژگی های نگرش.....                       |
| ۲۷ | تکوین نگرش ها.....                        |
| ۲۸ | بهبود نگرش ها.....                        |

|  |    |
|--|----|
| آموزش شناختی رفتاری.....   | ۲۹ |
| اصطلاح های عقلانی و غیر عقلانی در REBC.....                      | ۳۰ |
| مدل ABCDE در مشاوره عقلانی هیجانی رفتاری.....                    | ۳۱ |
| سرچشمه ی مشکلات و عوامل نگهدارنده آن ها.....                     | ۳۲ |
| زوج های چهارگانه باورها.....                                     | ۳۳ |
| رجحان ها در مقابل الزام ها.....                                  | ۳۳ |
| فاجعه ستیزی در مقابل فاجعه سازی.....                             | ۳۴ |
| تحمل بالای ناکامی در مقابل تحمل پایین ناکامی.....                | ۳۴ |
| خودپذیری در مقابل خودتحقیری و دیگرپذیری در مقابل دیگرتحقیری..... | ۳۵ |
| فرضیه شناختی و زوج ها.....                                       | ۳۵ |
| انتظارات غیرواقعی.....   | ۳۷ |
| عوامل تأثیرگذار بر باورهای ازدواج.....                           | ۳۹ |
| تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....                              | ۴۰ |
| تحقیقات انجام شده در خارج از کشور.....                           | ۴۰ |

### فصل سوم: روش پژوهش

|  |    |
|--|----|
| مقدمه.....                                   | ۴۴ |
| روش تحقیق.....                               | ۴۴ |
| جامعه، نمونه و روش نمونه گیری.....           | ۴۴ |
| ابزار پژوهش.....                             | ۴۵ |
| مقیاس باورهای محدود کننده ی انتخاب همسر..... | ۴۵ |
| روش اجرا.....                                | ۴۶ |
| طرح درمان.....                               | ۴۶ |
| روش های آماری.....                           | ۴۸ |

### فصل چهارم: یافته های پژوهش

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ۱- یافته های توصیفی..... | ۵۰ |
|--------------------------|----|



۲- یافته های مربوط به سؤال های تحقیق..... ۵۱

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

مقدمه..... ۵۸

تبیین یافته های مربوط به سؤال های تحقیق..... ۵۸

محدودیت های پژوهش..... ۶۴

پیشنهاد های پژوهش..... ۶۴

### فهرست منابع

منابع فارسی..... ۶۷

منابع انگلیسی..... ۷۰

### ضمائم

ضمیمه: مقیاس باورهای محدودکننده ی انتخاب همسر

چکیده انگلیسی

## فهرست جداول

| عنوان   | صفحه |
|---|------|
| جدول ۱-۴. میانگین و انحراف معیار نمره های باورهای محدودکننده انتخاب همسر و مؤلفه های آن در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در گروه های آزمایش و کنترل..... | ۵۰   |
| جدول ۲-۴. آزمون های معناداری تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA).....  | ۵۱   |
| جدول ۳-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های مؤلفه ی هم خوابی در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                                       | ۵۲   |
| جدول ۴-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های مؤلفه ی اطمینان کامل در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                                   | ۵۲   |
| جدول ۵-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های مؤلفه ی یکی و تنها یکی در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                                 | ۵۳   |
| جدول ۶-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های مؤلفه ی متضادها یکدیگر را کامل می کنند در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                 | ۵۴   |
| جدول ۷-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های مؤلفه ی آرمان گرایی در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                                    | ۵۴   |
| جدول ۸-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های مؤلفه ی آسانی تلاش در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                                     | ۵۵   |
| جدول ۹-۴. نتایج تحلیل کوواریانس نمره های کل باورهای محدودکننده ی انتخاب همسر در گروه های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون.....                    | ۵۶   |



# فصل اول

## موضوع پژوهش

## مقدمه

یکی از نهادهای مهم اجتماعی که به لحاظ اهمیت، نقش و کارکردهای مختلف مورد توجه علمای مذهبی، اخلاقی و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی قرار گرفته است، نهاد خانواده می‌باشد. نهادی که بر اثر ازدواج یک زن و مرد پدید می‌آید و وجود فرزندان آن را تکمیل می‌کند. اساس و رکن اصلی خانواده به عنوان زیربنای جامعه، ازدواج است. بدون تردید ازدواج بزرگترین و مهمترین حادثه زندگی هر انسان است، به طوری که موفقیت و شکست هر یک از زوجین می‌تواند سرنوشت ساز باشد. به همین جهت ازدواج باید بر پایه‌ی اصولی صحیح صورت گیرد تا موجبات رشد و شکوفایی افراد و در نتیجه جامعه را فراهم سازد (احمدی، تاجیک اسماعیلی، به پژوه، رشیدپور، صافی و همکاران، ۱۳۷۸).

گذشته از آرزوی هر دختر و پسر، نیاز اساسی یک جامعه ازدواج می‌باشد، چرا که با ازدواج، نخستین پایه‌های کانون خانواده پی‌ریزی می‌شود. ازدواج به عنوان یکی از حساس‌ترین مراحل انتخاب و گزینش در طول زندگی انسان است که اثرات سازنده‌ای را در سطح فردی ( نظیر پویایی و شادابی، سلامت روحی و جسمی و رفع نیازهای انسانی وغیره) و نیز در سطح اجتماعی و حفظ نهاد خانواده و ابقای روابط اجتماعی ایفا می‌کند. ازدواج، پایه‌گذاری خانواده و خانواده، واحد تشکیل جامعه است. سلامت و سعادت جامعه در گرو پایه‌گذاری صحیح سنگ این بنا و مراقبت‌های جامع جسمی، روانی و معنوی از آن است و منطقی‌ترین شکل آرایه‌ی این مراقبت افزایش آگاهی‌های عمومی، برانگیختن احساس مسئولیت و مشارکت یکایک افراد جامعه در این فعالیت‌های پرثمر و بنیادی است ( اشراقی، بهادرخان، حبرانی، خدایی، رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵).

افراد جوان بر پایه‌ی احساسات و تمایلات جنسی متقابل به همسرگزینی<sup>۱</sup> دست می‌زنند، لیکن همیشه این طور نیست. چون بعضی روابط اساساً خارج از رفاقت و علاقه‌ی متقابل رشد می‌کنند. هر چند عنصر عشق رومان‌تیک و احساسی قوی است، و در جامعه‌ی معاصر غرب این تمایل وجود دارد که رسانه‌های گروهی، موسیقی بومی و عموماً فرهنگ نسل جوان را تقویت می‌کنند. اغلب، طرح خصوصیتی از سوی یکی از دو طرف نسبت به دیگری که به نظر می‌رسد نیازهای عاطفی عضو دیگر را برآورده خواهد ساخت نیز به همه‌ی این‌ها اضافه می‌شود. این حالت همان عاشق بودن است که در آن محبوب به طور واقعی نگریسته نمی‌شود، اما در عوض به چشم طرف مقابل دارای خصوصیتی است که شخص از او می‌خواهد. جریان همسرگزینی باید به

---

1- mate selection

قدر کافی طول بکشد تا هر کدام آگاه شوند که آیا دیگری واقعاً نیازهای عاطفی شان را برآورده می سازد یا نه. گاهی اوقات ازدواج و پدر و مادر شدن پیش از آنکه فرایند آشنایی کامل روی دهد اتفاق می افتد که آشکارا خطرناک است (بارکر<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶، ترجمه دهقانی و دهقانی، ۱۳۷۵).

انتخاب شخص واقعی برای ازدواج یکی از فشارزاترین مسایل برای افراد مجرد در امریکاست (لارسن و السون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹). افراد تلاش می کنند که شخص واقعی را برای ازدواج پیدا کنند. علت اساسی تلاش آن ها ناشی از نگرش ها و انتظارات غیرواقعی است (کوب، لارسن و واتسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). نگرش های غیرواقعی، افکار یا انتظارات غیرمنطقی، غیرعقلانی و متناقض با واقعیت هستند. اگر افراد نگرش های غیرواقعی درباره ی انتخاب همسر داشته باشند احتمال دارد که بیشتر تجربه ی دودلی و ناکامی را در طی فرایند انتخاب همسر داشته باشند (باگاروزی و روئن<sup>۴</sup>، ۱۹۸۱؛ به نقل از میرز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

همچنین برخی افراد تحت تأثیر باورهای غیر منطقی در مورد ازدواج و انتخاب همسر که بسیاری از آن ها را از خانواده و محیط اجتماعی خود یاد گرفته اند، اقدام به تشکیل خانواده می کنند. این باورها باعث رفتارهای کلیشه ای و خشک و سرانجام نارضایتی در زندگی زناشویی می شود. مبارزه با افکار غیرعقلانی توسط درمان های مختلف از جمله درمان شناختی- رفتاری صورت می گیرد. در درمان شناختی - رفتاری کوشش می شود تا با تأثیرگذاری بر الگوهای فکری هشیار درمانجو، افکار و اعمال وی اصلاح شود. بازسازی شناختی معرف یک شیوه مداخله ای برای اصلاح افکار و عقاید درمانجو راجع به رویدادهاست به نحوی که در رفتار وی تغییر حاصل شود. درمانگر براساس این عقیده که رفتار مشکل آفرین از فرایندهای فکری غیر انطباقی منبعت می گردد، می کوشد تا این شناخت های نادرست را تغییر دهد (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۶</sup>، ۱۹۳۴، ترجمه شاهی برواتی، نقشبندی و ارجمند، ۱۳۸۸). درمانگران متخصص و آشنا به این شیوه، با توجه به برداشت های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات هر فرد و تأثیر آن بر رفتارهای روزمره، ضمن بررسی و توصیف تأثیرات این عوامل و چگونگی تأثیر آن بر روابط میان- فردی، با راهنمایی و اقدامات درمانی و نیز با تصحیح مشکلات

---

1- Barker

2- Larson, & Olson

3- Cobb, Larson, & Watson

3- Bagarozzi, & Rauen

4- Myers

6- Golenberg, & Goldenberg

6- Bornstein, & Bornstein

شناختی و به کارگیری شیوه های نوین رفتاری، ارتباطی و حل مسئله، نه تنها به رشد فردی، که به ایجاد ارتباط صحیح و مناسب افراد نیز می پردازد (برنشتاین و برنشتاین<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶، ترجمه ی سهرابی، ۱۳۸۲).  
در این پژوهش به دنبال بررسی تأثیر آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد خواهیم بود.

### بیان مسئله

ازدواج به عنوان پیوندی برای آغاز تشکیل نهاد خانواده، در طول تاریخ بشر اهمیت فوق العاده ای داشته و دارد. به جرأت می توان گفت که نقش تخریبی یا سازنده یک خانواده در جامعه و ایفای نقش مناسب خانواده در اجتماع به کیفیت پیوند ازدواج میان زوج تشکیل دهنده آن یعنی زن و شوهر بستگی دارد (رسول زاده طباطبایی، ۱۳۷۷). ازدواج باید همراه با انتخاب دقیق و حساب شده و به دور از هر گونه احساس زودگذر باشد. آن هم در سنی که رشد جسمی و روانی و عقلی فرد به کمال رسیده باشد نه در سنی که احساساتش در اوج غلیان باشد. در این شرایط علاقه و عشق، مفهوم واقعی خود را ندارند. هر چیزی که ظاهر دوست داشتنی داشته باشد به عشق کاذب تبدیل می شود و هر حرفی که کام دل را شیرین کند، به عشق غیر واقعی تبدیل می شود. عشق و علاقه ای که با تظاهر و تکلم در انسان بروز نماید، نه تنها دوام ندارد بلکه مقدمه بروز مشکلات سخت و طاقت فرسا خواهد شد (مصلحتی، ۱۳۸۳). شواهد بسیار واضحی در این زمینه وجود دارد که زوج ها، در جامعه ی معاصر، مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط عاشقانه ی صمیمی تجربه می کنند. در واقع، مشکل درماندگی زناشویی بیش از هر مقوله ی روان پزشکی دیگر سبب ارجاع جهت دریافت مراقبت های بهداشت روانی می گردد (برنشتاین و برنشتاین، ۱۹۸۶؛ ترجمه ی سهرابی، ۱۳۸۲).

همچنین یکی از مسایل عمده ی عصر کنونی، افزایش سرسام آور طلاق است، بیش از ۶۰٪ پیوندهای زناشویی در امریکا به شکست می انجامد و آمار طلاق در سایر کشورها نیز رضایت بخش نیست (بک، ۱۹۲۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۷). آمار طلاق در کشور ما در سال ۱۳۸۷، ۱۲/۵۴٪ و در سه ماهه اول ۱۳۸۸، ۱۲/۵٪ گزارش شده است (سالنامه آماری سازمان ثبت احوال کشور). با وجود این، باید به خاطر داشت که ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که ما در بزرگسالی قبول می کنیم. به علاوه، انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی، هم نقطه ی عطفی در رشد و هم پیشرفتی شخصی تلقی می شود. بی تردید، یکی از مهمترین تصمیم هایی که ما در طول زندگی خود می گیریم انتخاب یک شریک زندگی است. آینده ی ما در معرض خطر است: کشمکش

ها، شور و شوق ها، تربیت کودکان، مسئله ی تنظیم خانواده و مسئولیت. آنچه بعداً سبب تعجب می شود آن است که ۵۰ درصد ازدواج ها به طلاق ختم می گردد (برنشتاین و برنشتاین، ۱۹۸۶، ترجمه ی سهرابی، ۱۳۸۲). آرون تی بک<sup>۱</sup> معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه ی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می شود (بک، ۱۹۲۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۷). یکی از دلایل مهم میزان بالای طلاق و اختلافات زناشویی، باورهای غیرواقعی درباره ی ازدواج و انتخاب همسر است. زوج های ناشاد انتظارات غیرواقعی درباره ی ازدواج دارند، که فرصت های آنان را برای بهبود رضایت زناشویی به خطر می اندازد (اپستین و ایدلسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۱). اساس این انتظارات غیرواقعی زناشویی اغلب باورهایی است که در افسانه های گوناگون در مورد ازدواج وجود دارد (کراسبی<sup>۳</sup>، ۱۹۸۵، به نقل لارسن، ۱۹۸۸). باورهای محدود کننده درباره ی انتخاب همسر باورهایی غیرعقلانی و مخالف با واقعیت هستند که این نگرش ها و باورهای فرد در فرایند انتخاب همسر ممکن است منجر به نارضایتی در زندگی او شود (میرز، ۲۰۰۸). اپستین و ایدلسون (۱۹۸۱) دریافتند که باورهای غیرواقعی در ازدواج تغییر عمده ای در انتظارات برای بهبود رابطه، ترجیح نوع درمان، میل به نگهداری رابطه و رضایت زناشویی به وجود می آورد. برای مثال، همسرانی که معتقدند که «من و شریکم باید همیشه چیزها را یکسان ببینیم»؛ انتظار ندارند که روابط شان بهبود یابد، تعهد نمی دهند که رابطه را نگه دارند، درمان فردی را نسبت به درمان زناشویی ترجیح می دهند و نسبت به کسانی که این باور را تأیید نمی کردند کمتر از ازدواج شان راضی بودند (لارسن، ۱۹۹۲).

براساس نظریه ی لارسن (۱۹۹۲) باورهای محدود کننده ی انتخاب همسر شامل موارد «یکی و تنها یکی، شریک کامل، خود کامل، رابطه ی کامل، عشق به تنهایی کافی است، هم خوابی، انتخاب باید آسان باشد، متضادها همدیگر را کامل می کنند و تلاش سخت» است. او (۱۹۹۲) مشاهده کرد که نه باور غیرواقعی در مورد عشق که یک فرد ممکن است در فرایند انتخاب همسر داشته باشد برای هر نوع رابطه ای زیان آور است (پریست، بارنت، تامپسون، ووگل و شاونولدت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). این مسئله رایجی است که افراد در روابط قرار ملاقات تصورات مثبتی در مورد شریک شان دارند که باعث می شود آن ها ضعف های شریک شان را کوچک جلوه دهند و بر ویژگی های مطلوب شریک شان بیش از اندازه تأکید کنند (موری، هلمز و گریفین<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶، به نقل از

1- Aaron T. Beck

2- Epstein, & Eidelson

3- Crosby

4- Priest, Burnett, Thompson, Vogel, & Schvaneveldts

5- Murray, Holmes, & Griffin

از ون اپ، فاتریس، ون اپ و کمپیل<sup>۱</sup>، (۲۰۰۸). بعضی از بزرگسالان مجرد نیز باورهای عاشقانه دارند که فکر می کنند عشق مهمترین عامل برای انتخاب همسر است که هر کسی تنها یک فرد واقعی برای عشق داشته باشد ازدواج کاملی خواهد داشت (اسپریچر و متز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹). عشق با آنکه محرک قدرتمندی برای زوج هاست که یار و یاور یکدیگر باشند، خوشبخت شوند و تشکیل خانواده بدهند، برای ادامه ی زندگی و حفظ زندگی زناشویی کافی نیست (بک، ۱۹۲۱، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۷) و رابطه زناشویی به تفاهم و تعهد نیاز دارد.

افراد برای آگاهی از باورهای محدودکننده درباره ی ازدواج و انتخاب همسر و مقابله با آن ها نیاز به آموزش دارند. رویکردهای شناختی- رفتاری برای آموزش به زوج ها و کسانی که در آستانه ی ازدواج هستند مناسب است. مثلا، الیس<sup>۳</sup> از درمان عقلانی- عاطفی برای کمک به زوج ها استفاده می کند تا راجع به افکار غیر عقلانی که درباره ی خود، همسرشان، یا ازدواجشان دارند، صحبت کنند. در این شیوه ABC، A نماینده ی واقعه است، B نشان دهنده تفکر و C نشان دهنده هیجان است. به عبارت دیگر، واقعه ممکن است فراموش کردن درخواست همسر از وی برای خرید چیزی از فروشگاه باشد. برای مثال، همسر که درخواستش نادیده گرفته شده است به غلط فکر می کند که "او دیگر من را دوست ندارد" که همین پندار منجر به افسردگی یا هیجان های ناسالم دیگری می شود. در خلال مباحثه، درمانگر می تواند به همسر و زن و شوهر کمک کند که بیاموزند درباره ی وقایع مثبت بیندیشند. برای مثال، "چون همسر من نفهمیده بود که من چه می خواستم، حالا دوباره می توانم از او بخواهم و مطمئن هستم که او این دفعه دقیق تر خواهد شد (گلا دینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰، ترجمه بهاری، بهرامی، سیف، تبریزی، ۱۳۸۲).

سؤال تحقیق این است که آیا باورهای محدود کننده در انتخاب همسر در بین دانشجویان دیده می شود؟ به چه میزان؟ و آیا با استفاده از آموزش شناختی- رفتاری می توان از این باورها کاست؟

### اهمیت و ضرورت

در انسان نیازهای فراوانی وجود دارد که یکی از آن ها نیاز به جفت و همسر است. این نیاز فطری انسان را به سمت جنس مخالف می کشاند تا بتواند به ندای دعوت وجودی خویش پاسخ دهد. انتخاب همسر در همه ی اعصار و دوران تاریخ از اهمیت زیادی برخوردار بوده است. در حقیقت، انسان نیاز دارد همسری انتخاب کند

1- Van Epp, Futris, Van Epp, & Campbell

2- Sprecher, & Metts

3- Ellis

4- Gladding



که در جوار او به آرامش و سعادت دست یابد. اگر نیاز فطری بشر به درستی هدایت نشود باعث بسیاری از مشکلات و ناراحتی های جسمی و روانی می شود. گاهی فرد از ازدواج کردن اجتناب می کند و عالم مجردی را برمیگزیند و این نیاز را سرکوب می کند. در بسیاری از موارد دیده شده است که این نیاز به راه های انحرافی و منافی عفت فردی و همگانی کشیده می شود.

یکی از عواملی که مانع ازدواج موفق و شاد می شود نگرش ها و باورهای غیر منطقی است که فرد نسبت به انتخاب همسر دارد. افراد این نگرش ها را از محیط خانواده و اجتماع یاد می گیرند و با زمزمه کردن و باخودگویی ها تبدیل به باورهایی انعطاف ناپذیر می شوند. این نگرش ها و باورهای غیرمنطقی فرد را به اشتباه می اندازد. افراد ممکن است بسیاری از فرصت های مناسب را برای یک ازدواج موفق از دست بدهند و زمانی که به باور غیرواقعی خود بعد از سال ها نمی رسند احساس افسردگی و یأس می کنند و چه بسا به خاطر از دست دادن سال های جوانی خود افسوس بخورند. افراد در بسیاری از تعاملات خود با دیگران و هنگام بحث در مورد معیارهای انتخاب همسر به بسیاری از این باورهای غیرواقعی اشاره می کنند. درمانگران باید در مصاحبه مشاوره ای با مراجعان این باورهای غیرواقعی و مخرب را شناسایی کنند و در جهت کاهش آن ها تلاش نمایند. بررسی باورهای محدودکننده در میان دانشجویان حداقل به سه دلیل با اهمیت است ( لارسن، ۱۹۸۸): 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 می گذارد ( گرینبرگ و نای<sup>۱</sup>، ۱۹۸۲؛ استینت<sup>۲</sup>، ۱۹۶۹، به نقل از لارسن، ۱۹۸۸) و ۳- شناسایی باورهای محدودکننده ازدواج راهنمای مفیدی برای استفاده از آموزش زندگی خانوادگی است.

بنابراین 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 دهه های اخیر رواج یافته است ولی تاکنون به اهدافی که مورد نظر آن بوده دست نیافته است. آموزش زوجین و افرادی که در آستانه ی ازدواج هستند باید روز به روز افزایش یابد و باید با کیفیت بهتری ارائه شود چرا که جوانان امید آینده کشور ما هستند و باید در افزایش آگاهی و دانش آن ها در زمینه های خانواده و نحوه ی انتخاب همسر صحیح کوشید. بنابراین بررسی باورهای محدودکننده در انتخاب همسر و کاهش آن ها توسط آموزش شناختی- رفتاری یکی از ضروریات این

---

1-Greenberg, & Nay

2-Stinnett

تحقیق است. آگاه کردن افراد از وجود چنین باورهایی باعث حل بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی می شود و از بسیاری از انتخاب های نامعقول و عجولانه که منجر به کشمکش و فروپاشی خانواده می شود پیشگیری به عمل می آید. همچنین به وسیله ی آموزش شناختی- رفتاری می توان نه تنها افراد را در مبارزه با افکار غیرواقعی در مورد ازدواج و انتخاب همسر یاری داد بلکه در سایر زمینه های زندگی، آن ها نحوه ی مقابله با افکار و نگرش های غیرواقعی را یاد می گیرند. به علاوه، آگاهی از نتایج این تحقیق برای بسیاری از مشاوران و روان شناسان و روان پزشکان که با خانواده ها و جوانان سروکار دارند و وجود چنین باورهایی را در افراد به وضوح می بینند، مفید است.

### هدف پژوهش

هدف از پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر کاهش باورهای محدودکننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد است.

### سؤال های پژوهش

- ۱- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باورهای محدودکننده انتخاب همسر مؤثر است؟
- ۱-۱- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باور محدودکننده «هم خوابی» مؤثر است؟
- ۱-۲- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باور محدودکننده «اطمینان کامل» مؤثر است؟
- ۱-۳- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باور محدودکننده «یکی و تنها یکی» مؤثر است؟
- ۱-۴- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باور محدودکننده «متضادها یکدیگر را کامل می کنند» مؤثر است؟

- ۱-۵- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باور محدودکننده «آرمان گرایی» مؤثر است؟
- ۱-۶- آیا آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باور محدودکننده «آسانی تلاش» مؤثر است؟

## تعریف مفهومی و عملیاتی

### تعریف مفهومی باورهای محدود کننده انتخاب همسر

باورهای محدود کننده انتخاب همسر باورهای شخصی هستند که ممکن است: (الف) انتخاب های فرد را در مورد این که با چه کسی و چه زمانی ازدواج خواهد کرد، محدود کنند. (ب) باعث افزایش و کاهش تلاش فردی برای یافتن یک همسر مناسب می شود. (ج) از توجه اندیشمندان در مورد نقاط قوت و ضعف میان فردی و عوامل شناخته شده قبل از ازدواج که بر ازدواج موفق تأثیر می گذارند جلوگیری می کنند و (د) مشکلات و ناکامی های انتخاب همسر را همیشگی می کنند و انتخاب راه حل های دیگر برای مشکلات را محدود می کنند (لارسن، ۲۰۰۰؛ لارسن و هلمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴، به نقل از میرز، ۲۰۰۸).

### تعریف مفهومی خرده مقیاس های باورهای محدود کننده انتخاب همسر

- ۱ - یکی و تنها یکی<sup>۲</sup>: فردی که این باور را دارد احساس می کند که «یک شخص و تنها یک شخص واقعی در جهان برای ازدواج کردن با من وجود دارد».
- ۲ - شریک کامل<sup>۳</sup>: باوری است که «تا وقتی که یک شخص کامل را برای ازدواج کردن پیدا نکنم نباید ازدواج کنم».
- ۳- خود کامل<sup>۴</sup>: فرد با این باور فکر می کند «تا وقتی که کاملاً به عنوان یک همسر آینده احساس اطمینان نکنم نباید ازدواج کنم».
- ۴- رابطه کامل<sup>۵</sup>: این باور پیشنهاد می کند که «یک زوج قبل از اینکه ازدواج کنند باید ثابت کنند که رابطه شان مؤثر است».
- ۵- تلاش سخت تر<sup>۶</sup>: این باور بیان می کند که «می توانم با هر فردی که برای ازدواج کردن انتخاب می کنم شاد باشم اگر به اندازه ی کافی سخت کار کنم».

---

1- Holman

2- the one and only

3- the perfect partner

4- the perfect self

5- the perfect relationship

6- try harder

۶- عشق کافی است<sup>۱</sup>: بسیاری از افراد به اشتباه فکر می کنند که «عاشق فردی بودن، دلیل کافی برای ازدواج با آن فرد است».

۷- هم خوابی<sup>۲</sup>: این باور اشاره دارد که «هنوز هم بسیاری از افراد مجرد وجود دارد که معتقدند: «هم خوابی قبل از ازدواج، شانس زوجین را برای یک ازدواج شاد بهبود می دهد».

۸- متضادها یکدیگر را کامل می کنند<sup>۳</sup>: فردی که این عقیده را دارد فکر می کند که «باید کسی را برای ازدواج انتخاب کند که ویژگی های شخصی متضاد (مخالف) با او را داشته باشد».

۹- انتخاب باید آسان باشد<sup>۴</sup>: این عقیده بیان می کند که «انتخاب همسر چیزی است که برای او اتفاق می افتد و نه چیزی که فرد انجام می دهد، و انتخاب همسر یک شانس مهم و تصادفی است».

### تعریف عملیاتی باورهای محدود کننده انتخاب همسر

آموزش کاهش باورهای محدودکننده ی انتخاب همسر از طریق آموزش شناختی- رفتاری طی ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای که دو بار در هفته بر روی ۱۵ نفر از شرکت کنندگان اجرا گردید، انجام شد.

### تعریف عملیاتی خرده مقیاس های باورهای محدود کننده انتخاب همسر

آموزش کاهش باور محدودکننده ی «یکی و تنها یکی» از طریق آموزش شناختی- رفتاری طی یک جلسه ی ۹۰ دقیقه ای که بر روی ۱۵ نفر از شرکت کنندگان اجرا گردید، انجام شد.

آموزش کاهش باور محدودکننده ی «شریک کامل» از طریق آموزش شناختی- رفتاری طی یک جلسه ۹۰ دقیقه ای که بر روی ۱۵ نفر از شرکت کنندگان اجرا گردید، انجام شد.

آموزش کاهش باور محدودکننده ی «خود کامل» از طریق آموزش شناختی- رفتاری طی یک جلسه ۹۰ دقیقه ای که بر روی ۱۵ نفر از شرکت کنندگان اجرا گردید، انجام شد.

---

2 - love is enough  
2- cohabitation  
3- opposites complement  
4- choosing should be easy