

اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه عقلائی، هیجانی، رفتاری بر خشم و حساسیت به طرد

The Effectiveness of Group Training Based on Rational, Emotive, Behavioral Theory on Anger and Rejection Sensitivity

Saba Fakour
MA in General Psychology
Payame Noor University

Mahdiah Rahmanian
Assistant Professor, Department of
Psychology
Payame Noor University

مهديه رحمانیان
استاديار گروه روان شناسی،
دانشگاه پیام نور

سبا فکور*
کارشناس ارشد روان شناسی عمومی
دانشگاه پیام نور

Mahnaz Aliakbari Dehkordi
Professor, Department of Psychology
Payame Noor University

مهناز علی اکبری دهکردی
استاد گروه روان شناسی
دانشگاه پیام نور

چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه عقلائی، هیجانی، رفتاری بر کاهش خشم و حساسیت به طرد بود. روش این پژوهش شبه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری یک ماهه و جامعه آماری این پژوهش زنان شاغل شهر تهران بود. ۳۰ نفر به شکل داوطلب انتخاب و پرسشنامه حساسیت به طرد (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶) و فرم کوتاه سیاهه خشم (نواکو، ۱۹۷۵) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش گروهی مبتنی بر نظریه عقلائی، هیجانی، رفتاری به طور قابل ملاحظه‌ای حساسیت به طرد و خشم را در گروه آزمایش کاهش داده و این اثر در مرحله پیگیری نیز ثابت باقی مانده است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان دریافت این آموزش می‌تواند برای زنان با مشکلات حساسیت به طرد بالا و خشم سودمند باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش گروهی، نظریه عقلائی- هیجانی- رفتاری، خشم، حساسیت به طرد

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of group training based on rational, emotive, behavioral theory on reducing anger and rejection sensitivity in working women. This study was a pseudo-experimental pretest-posttest design with control group and one month follow-up period. The statistical population of this research included working women in Tehran whom 30 were selected as available. The instruments of research included Rejection Sensitivity Questionnaire (Downy & Feldman, 1996) and Novaco Anger Inventory - short form (Novaco, 1975). The statistical methods used for data analysis were analysis of covariance and analysis of variance with repeated measures. Results showed that group training based on rational, emotive, behavioral theory has significantly reduced the anger and rejection sensitivity in the experimental group and this effect has remained steady in the follow-up phase. According to the research results, it could be an appropriate intervention for working women with anger and high rejection sensitivity problems.

Keywords: group training, rational- emotive- behavioral theory, anger, rejection sensitivity

received: 21 September 2021

accepted: 24 April 2022

دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۳۰

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۰۴

*Contact information: saba@liquelex.com

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی است.

مقدمه

بسیاری از درمانگران از وجود رابطهٔ مثبت میان شغل و بهزیستی روانی آگاهی دارند و به همین دلیل در مشاوره‌های شغلی، مراجعان را تشویق می‌کنند که اهداف خویش را دنبال کنند، شغل موردعلاقهٔ خود را بیابند و راه سعادت خویش را بیمایند (آلبیون، ۲۰۰۰؛ کرادوک، ۲۰۰۴؛ لیدر و شاپیرو، ۲۰۰۱). شغل نقش مهمی در زندگی انسان دارد، زیرا افراد زمان قابل توجهی را در محل کار خود سپری می‌کنند (ونگ و وو، ۲۰۲۱). افراد با درگیری در شغل موردعلاقهٔ خود، رضایت فراوانی را تجربه می‌کنند، اما باید این مهم را در نظر داشت که فعالیت در شغل موردعلاقه به تنهایی برای تجربهٔ احساس رضایت کافی نیست (ریان و دسی، ۲۰۰۱). محیط کار می‌تواند تغییرات مثبت یا منفی در شخصیت فرد ایجاد کند. رابطهٔ بین شخصیت و محیط کار متقابل است بدین معنا که این دو، بر روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند (ونگ و وو، ۲۰۲۱). گاهی فرد در شغل رویاهایش مشغول به کار است و نسبت به آن شغل اشتیاق فراوانی دارد اما به علت حساسیت بالای فرد به طرد، نسبت به علائم آن واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهد که این واکنش‌های افراطی، منجر به ایجاد مشکلاتی در روابط بین فردی در محیط کار می‌شوند. این ناکامی و سرخورده‌گی تجربه‌شده در روابط نیز در برخی مواقع موجب سرزنش خود، کناره‌گیری از جمع و در نهایت، منجر به ایجاد چرخهٔ معیوبی می‌شود که غالباً فرد را به تجربهٔ واقعی طرد شدن سوق می‌دهد. در پژوهش‌هایی که اخیراً به منظور شناسایی دلایل «حساسیت به طرد» انجام شده، آشکار شده است که تجربیات دوران کودکی می‌توانند گسترش حساسیت به طرد، در پیش از دوران بلوغ و پس از آن را توضیح دهند (ترورز، ۲۰۱۹).

از نظر کلیهر (۲۰۱۳) حساسیت به طرد گرایشی است که در فرد انتظار و اضطراب طرد شدن از سوی افراد مهم زندگی را ایجاد می‌کند. وقتی رابطه‌ای از بین می‌رود و فرد احساس تنهایی می‌کند، از نظام عصبی پیامی دریافت می‌کند؛ انسان برای بقا به دیگران

نیاز دارد و به همین دلیل، تجربهٔ طرد برای وی دردناک می‌شود (لنسر، ۲۰۲۰). اغلب افراد تا حدی از طرد شدن می‌ترسند اما برای برخی، این ترس بسیار ناتوان کننده و تضعیف کننده است و فرض بر آن است که تجربیات اولیهٔ طرد، باعث حساسیت به طرد می‌شوند (ترورز، ۲۰۱۹). نقش همسالان در شکل‌گیری شخصیت نوجوان آشکار شده (مرادی‌فرد، صیدی و زینعلی، ۲۰۲۰) و مشخص ساخته است که تجارب مستقیم پذیرش اجتماعی (که در قالب حمایت همسالان در ۹ سالگی نمایان می‌شود) با حساسیت به طرد در دوران بلوغ رابطهٔ منفی دارد (ترورز، ۲۰۱۹). در ماه‌های نخستین زندگی، کودکان حدود دسترسی‌پذیری و حمایت‌گری مراقبان خود را درونی‌سازی می‌کنند (قاسمی‌منصف و معنوی‌پور، ۲۰۲۱). وقتی کودک نیاز خود را ابراز می‌کند و والدین به‌جای پاسخ مناسب و رفع نیاز وی، کودک خود را طرد کنند، حساسیت به طرد در او شکل می‌گیرد. امری که باعث می‌شود که کودک به‌جای اینکه از اطرافیان مهم زندگی‌اش، انتظار حمایت و پذیرش داشته باشد، انتظار طرد دارد و این انتظار در آینده وی نیز تداوم یابد (خوشکام، بهرامی، رحمت‌الهی و نجاریوریان، ۲۰۱۴). از نظر میلووسکی، شلستر، نتر و کین (۲۰۰۷) نیز حمایت والدین از فرزندان‌شان - چه در کودکی، چه در بزرگسالی - ایجادکنندهٔ نوعی زمینهٔ حمایتی است که نقشی مهمی در حرمت خود و موفقیت تحصیلی دارد. افرادی که حساسیت به طرد بالایی دارند به پذیرش اجتماعی تمایلی شدید و نسبت به دیگران، تحریک‌پذیری بالایی دارند (فیستیکچی و دیگران، ۲۰۱۵).

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد یکی از عوامل اساسی توجیه‌کنندهٔ حساسیت به طرد، وابستگی است (دنکلا، کنسداين و برنشتين، ۲۰۱۷). وابستگی شامل ترس از رها شدن، طرد شدن و احساس درماندگی است (برنشتين، ۱۹۹۲). طرد، مشخصه‌ای بین فردی است که تمامی انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. برخی افراد به تجربهٔ طرد با تفکر دربارهٔ این تجربه، بررسی و دیدن واقعیت‌ها و در صورت لزوم اقدام به انجام عمل مناسب پاسخ می‌دهند اما برخی دیگر، به تجربهٔ طرد

واکنش منفی مانند ناراحتی، ابراز خشم و کنار کشیدن نشان می‌دهند (احمدی، ۲۰۱۸).

در مجموع می‌توان گفت وقتی محیط زندگی فرد به گونه‌ای باشد که در سطوح مختلف برچسب‌های زیادی دریافت شود، این احتمال وجود دارد که حساسیت به طرد نمایان شود؛ امری که به نوبه خود به ایجاد خطراتی که تهدیدکننده سلامتی‌اند مانند مصرف مواد مخدر منجر می‌شود (پچانکیز، هاتچنبوالر و استارکس، ۲۰۱۴). سطوح بالای حساسیت به طرد با سلامت پایین مرتبط است (فینشتین، گلفرید و داویلا، ۲۰۱۲). حساسیت به طرد پیامدهای دیگری نیز دارد که بر ضرورت انجام این پژوهش می‌افزاید؛ مردان و زنانی که سطوح بالای حساسیت به طرد مبتنی بر ظاهر را تجربه می‌کنند، از احساس تنهایی رنج می‌برند، احساسات منفی دارند، علاقه بیشتری به جراحی‌های زیبایی دارند و نگران این مسئله‌اند که ظاهرشان بر ارزیابی دیگران از آن‌ها اثر بگذارد (پارک، ۲۰۰۷؛ پارک، کلگر، هاروین و دیراد، ۲۰۰۹). دختران با حساسیت به طرد بالا، نسبت به تعهد یار و همدم خود بیشتر نگران می‌شوند و حتی حاضرند جهت حفظ روابطشان ارزش‌های خود را زیر پا بگذارند؛ برای نمونه احتمال بیشتری وجود دارد که آن‌ها اظهاراتی مانند من هر کاری را برای حفظ رابطه‌ام با نامزدم انجام می‌دهم حتی اگر بدانم که اشتباه است، را بیان می‌کنند و برای ممانعت از تعارض و درگیری، سرمایه‌گذاری زیادی می‌کنند (رینشمیت و مندوزا-دنتن، ۲۰۱۴). استرود، سالوی و اپل (۲۰۰۲) در پژوهش خود درباره تنیدگی به این نتیجه دست یافته‌اند که زنان در مقایسه با مردان واکنش فیزیکی بیشتری نسبت به طرد اجتماعی نشان می‌دهند. این امر بدین معناست که وقتی زنان در محیط کار، خانواده یا دوستان با موقعیتی مواجه می‌شوند که طرد را تجربه می‌کنند، پاسخ کورتیزول بیشتری نسبت به مردان نشان می‌دهند. این واکنش‌پذیری بیشتر به تنیدگی ناشی از طرد ممکن است منجر به افزایش نرخ اختلالات هیجانی در زنان شود.

بی‌تردید، سلامت زنان، مطمئن‌ترین راه برای

رسیدن به زندگی با کیفیت برای همگان است و ظرفیت‌سازی و توانمندسازی آنان جهت مشارکت، پیش‌نیازهای اصلی برای ارتقای بهداشت و نیل به اهداف سلامت جامعه است (اسمخانی اکبری‌نژاد، اعتمادی و نصیرنژاد، ۲۰۱۵)، افزون بر این، حضور زنان در عرصه اجتماعی برای برخورداری از فرصت‌های شغلی و اقتصادی برابر و رشد فردی، در فرایند توسعه اقتصادی و اجتماعی یک جامعه نقش مهمی ایفا می‌کند و از آنجا که زنان بیشترین تماس را با فرزند خود دارند و تأثیر بیشتری بر کودکان می‌گذارند، مشکلات هیجانی آن‌ها آثار مخربی روی جامعه دارد.

انتظار طرد شدن ویژگی مشخص افراد دارای حساسیت به طرد بالاست و همین امر منجر به ایجاد اضطراب در روابط بین فردی‌شان می‌شود. این انتظار طرد شدن و اضطراب ناشی از آن، به نوبه خود حساسیت به طرد بالاتر را موجب می‌شود (احمدی، ۲۰۱۸). این افراد به نشانه‌ها و علائم مربوط به طرد شدن، به شکلی افراطی توجه کرده و واکنش‌های افراطی نسبت به این علائم نشان می‌دهند (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶). این افراد احساس ارزشمندی (آیداک، مندوزا، دوانی، میشل، پیکه و ردیگز، ۲۰۰۰)، پذیرش اجتماعی و شایستگی اندکی دارند (باتلر، دهرتی و پاتر، ۲۰۰۷) و سعی می‌کنند با نادیده گرفتن خود روابطشان را حفظ کنند که پیامد نادیده انگاشتن خود، به سرکوب ابراز خود می‌انجامد. آن‌ها از روش مذکور به عنوان سلاحی در برابر انتظار اضطراب یا خشم خود استفاده می‌کنند (هارپر، دیکسون و ولش، ۲۰۰۶) و به علت عدم رضای نیازهایشان، به خصوص نیاز به روابط بی‌فردی مطلوب، احساس نارضایتی می‌کنند (چیمبر گمبک، ترواسکیس، نسدال و داونی، ۲۰۱۴) و احتمال پرخاشگری و خشم در آن‌ها افزایش می‌یابد (بندو و کراهی، ۲۰۱۵). معمولاً افراد مستعد خشم، بابت خشمشان هزینه‌های گزافی از نظر شغلی، شخصی و سلامتی می‌پردازند (نمکو، ۲۰۲۰).

از نظر کانگر، کانگر، ادمنسن، تشر، اسملین (۲۰۰۳) خشم یک پدیده عمومی و جهان‌شمول است. نواکو (۲۰۰۲) نیز براساس پژوهش‌های خود در قلمرو خشم

این نکته را اثبات کرده است که خشم یک هیجان توأم با تضادهایی در شناخت، برانگیختگی فیزیولوژیکی و افکار ستیزه‌جو است. تفکر غالب در بین متخصصان بهداشت روانی این است که خشم امری طبیعی است و بروز خشم به شکلی مناسب، سالم است. آن‌ها معتقدند که باید خشم را «کنترل» یا «کانالیزه» کرد تا نتیجه آن سازنده باشد؛ خشم با از بین بردن همدلی، روابط بین فردی را ویران می‌کند، شیوه تفکر منطقی را مختل می‌سازد و امکان تصمیم‌گیری مسئولانه را از بین می‌برد (سیمونو، ۲۰۲۱). افرادی که در معرض خشم قرار می‌گیرند، مشکلات متعددی در حفظ سلامت جسمانی، مشکلات ارتباطی، شخصی و شغلی دارند (نواکو و جاروس، ۲۰۰۲). شواهد تجربی نشان می‌دهد بین خشم و تهدیدهای جدی و درازمدت سلامتی مانند بیماری‌های قلبی عروقی (اسمیث و رویتس، ۲۰۰۲؛ هاربورگ، یولیوس، کاتسیروتی، گلیرمن و شارک، ۲۰۰۳)، آسم (فریدمن و بوث کیولی، ۱۹۸۷) و سرطان (تومس، گرتر، دیوس، درپلمان، مزینگ و پیرس، ۲۰۰۰) و فشارخون بالا (سالس، وان و کستا، ۱۹۹۵) ارتباط وجود دارد. سطوح بالای خشم نیز پیش‌بینی‌کننده نرخ مرگ‌ومیر است (هاربورگ و دیگران، ۲۰۰۳). بر اساس نظریه شناختی، فرد می‌تواند بیاموزد که چگونه بدون خشم عمل کند و زمانی که فرد مسئولیت اقداماتش را به عهده بگیرد، دیگران نمی‌توانند او را خشمگین کنند (سیمونو، ۲۰۲۱).

نظریه عقلانی، هیجانی، رفتاری^۱ نظریه‌ای شناختی رفتاری و یکی از روی‌آوردهای موفقی است که می‌توان از آن در جهت بهبود اختلالات هیجانی سود برد. آلبرت ایس^۲ با الهام از فیلسوفان رواقی، مبدع این روی‌آورد است (راسنر، ۲۰۱۱). ایس معتقد است که بسیاری از مشکلات بشری، ناشی از افکار نادرست هستند و عناصر تشکیل‌دهنده این افکار باورهای غیرمنطقی و غیرعقلانی است، یعنی افکاری که کاربردی و منطبق بر واقعیت نیستند و منجر به ایجاد اختلالات هیجانی و رفتاری می‌شوند (گونزالز و دیگران، ۲۰۰۴). باورهای غیرمنطقی جزء آن دسته از باورها به شمار می‌آیند که

یا به‌طور مستقیم همراه با هیجان‌های مختلف مانند اندوه، افسردگی و خشم ظاهر می‌شوند و یا به‌صورت درونی و لحظه‌ای تظاهر می‌کنند و حاصل آن‌ها عدم تحرک و بی‌علاقگی به کار و فعالیت است (نریمانی، بگیان کوله مرز، مهدی‌نژاد مقدم، ۲۰۱۵). پژوهش‌های فراوانی رابطه بین نظام شناختی افراد (به‌ویژه باورهای غیرمنطقی و نامعقول) و آشفتگی‌های هیجانی آنان را بررسی کرده‌اند (علی‌اکبری دهکردی، صالحی و رضایی، ۲۰۱۴) و نشان داده‌اند که بین باورها و افکار نامعقول با شاخص‌های سلامت عمومی و سلامت روانی ارتباط چشمگیری وجود دارد (ترنر و باکر، ۲۰۱۲). فرض اصلی این نظریه این است که هیجان، شناخت و رفتار با یکدیگر مرتبط هستند و نحوه تفسیر افراد از رویدادهای زندگی است که نقش اساسی را در بروز مشکلات هیجانی آن‌ها ایفا می‌کند (آندو، ناتسومی، کوکی‌هارا، شیباتا و ایتو، ۲۰۱۱). به باور ایس اصلاح افکار نامعقول و جایگزین کردن آن‌ها با افکار معقول، راه برون‌رفت از این مشکلات و اختلالات هیجانی است (ایس، ۲۰۰۸؛ درایدن، ۲۰۰۷). در این صورت فرد با باورهای منطقی و معقول، از حوادث و رویدادهای زندگی تفسیری منطبق بر واقعیت خواهد داشت و در نتیجه بیهوده برای خود درد و رنج نمی‌آفریند.

از طریق آموزش می‌توان باورهای نامعقول را شناخت، زیر سؤال برد و سپس باورهای معقول را جایگزین آن‌ها کرد. نظریه عقلانی، هیجانی، رفتاری با آموزش فنون زیادی جهت تغییر شخصیت می‌کوشند شیوه‌های بازنگری در زندگی و زندگی دوباره را تغییر دهند (ایس، ۱۹۸۸). با تمرکز بر باورها و تغییر آن‌ها می‌توان گامی برای بهبود و ارتقا سلامت روانی برداشت (ملدوان، ۲۰۰۹). ساوا، یاتس، لویو، زتاگوتایی و دیوید (۲۰۰۹) نیز از مزایای این نظریه در مقایسه با درمان‌های دارویی به‌هزینه کمتر و ایجاد تفکر و احساس مثبت بیشتر در مراجع اشاره کرده‌اند.

این پژوهش در راستای توانمندسازی زنان شاغل برای کاهش حساسیت به طرد و خشم از طریق آموزش

ب) دارد و بر اساس مقیاس لیکرتی ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. در قسمت (الف) هر ماده، میزان اضطرابی را که فرد در موقعیت مربوط به آن ماده احساس می‌کند می‌سنجد و قسمت (ب) احتمال دریافت پاسخ مثبت از طرف مقابل را ارزیابی می‌کند. داوون و فلدمن (۱۹۹۶) این پرسشنامه را روی ۲۶۳ پسر و ۳۲۱ دختر انجام دادند و اعتبار آن را با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. پژوهش خوشکام و دیگران (۲۰۱۴) نشان داد که ضریب اعتبار این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و روایی آن رضایت‌بخش است. در این پژوهش، اعتبار پرسشنامه حساسیت به طرد با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمده است.

فرم کوتاه سیاهه خشم نواکو (نواکو، ۱۹۷۵). این سیاهه از ۲۵ ماده و ۵ بخش فرعی تشکیل شده است. هر ماده موقعیتی را توصیف می‌کند و هر یک از این موقعیت‌ها، فرد را در حالت‌های مختلفی از خشم قرار می‌دهد. ۵ بخش فرعی این سیاهه، اندازه تحریک^۱ فرد را نشان می‌دهد. هر ماده از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود و نمره هر فرد بین صفر تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد. نمره صفر تا ۴۵ نمایانگر آن است که خشم فرد به‌طور قابل ملاحظه‌ای کم است، نمره ۴۶ تا ۵۵ مبین آن است که فرد نسبت به متوسط مردم، خشم کمتری را تجربه می‌کند، نمره ۵۶ تا ۷۵ نشان‌دهنده آن است که با خشم متوسطی نسبت به ناملایمات زندگی پاسخ می‌دهد، نمره ۷۶ تا ۸۵ نمایانگر آن است که فرد به‌طور قابل ملاحظه‌ای تحریک‌پذیر^۲ است و با خشم زیاد نسبت به ناملایمات زندگی پاسخ می‌دهد، و نمره ۸۶ تا ۱۰۰ نشان‌دهنده آن است که فرد گرفتار واکنش‌های مکرر و شدید خشم است. فرم کوتاه سیاهه خشم نواکو، بدون در نظر گرفتن جنسیت بر روی ۱۵۴۶ نفر، در گروه‌های سنی مختلف از ۹ تا ۸۴ ساله اجرا شد و ضرایب روایی و اعتبار آن ۰/۸۶ و ۰/۹۶ گزارش شد (نواک، ۱۹۹۸ نقل از ملک پور، زنگنه و آقابابایی، ۲۰۱۲). در پژوهش ملک‌پور و دیگران (۲۰۱۲)

گروهی مبتنی بر نظریه عقلانی، هیجانی، رفتاری انجام شده تا به این پرسش پاسخ دهد که آیا این آموزش بر کاهش حساسیت به طرد و خشم زنان شاغل مؤثر است؟

روش

این پژوهش از نوع شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری زنان شاغل شهر تهران در زمستان سال ۱۳۹۹ و روش نمونه‌برداری داوطلب بود. در مرحله اول فراخوانی مبنی بر انجام این پژوهش در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد. داوطلبانی که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند، به پرسشنامه حساسیت به طرد^۱ (داوون و فلدمن، ۱۹۹۶) و سیاهه خشم نواکو فرم کوتاه^۲ (نواکو، ۱۹۷۵) در فضای مجازی پاسخ دادند. سپس با توجه به نمره‌های آن‌ها در پیش‌آزمون، ۳۰ نفر با بالاترین نمره در حساسیت به طرد به عنوان نمونه نهایی انتخاب و به‌طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه گمارده شدند. برنامه آموزشی مبتنی بر نظریه عقلانی، هیجانی، رفتاری به‌عنوان متغیر مستقل، به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در فضای مجازی اسکایپ^۳ روی گروه آزمایش اجرا شد و در پایان جلسه آخر، پرسشنامه‌ها مجدداً توسط شرکت‌کنندگان گروه گواه و آزمایش تکمیل شدند. بعد از یک دوره پیگیری چهارهفته‌ای، برای بار سوم هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و نتایج به‌دست‌آمده از گروه آزمایش با گروه گواه مقایسه شد. معیارهای ورود به پژوهش نداشتن اختلالات روان‌شناختی شدید، سابقه کاری بیش از یک سال و امکان دسترسی به اینترنت پرسرعت و برنامه اسکایپ و معیارهای خروج از پژوهش یک جلسه غیبت و عدم تمایل به ادامه حضور در پژوهش بود. میانگین سنی و انحراف استاندارد کل نمونه ۳۵/۲۷ و ۱/۱۸۶ و میانگین سنی و انحراف استاندارد گروه گواه و آزمایش به ترتیب ۳۵/۳۳، ۱/۶۷۵ و ۳۵/۲۰، ۱/۷۳۸ بود. **پرسشنامه حساسیت به طرد** (داوون و فلدمن، ۱۹۹۶). این پرسشنامه ۱۸ ماده دو قسمتی (الف و

1 - Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ)
2 - Novaco Anger Inventory - Short Form (NAI-25)
3 - Skype

4 - The amount of stimulation
5 - irritable

روایی این سیاهه با همبسته کردن آن با پرسشنامهٔ پرخاشگری باس و پری ۰/۷۸ و اعتبار آن با آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و با روش بازآزمایی ۰/۷۳ گزارش شد. در این پژوهش با محاسبه آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار فرم کوتاه سیاهه خشم نواک ۰/۷۷ به دست آمد. آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری. این برنامهٔ آموزشی بر اساس پروتکل رفتار درمانی عقلانی، هیجانی (درآیدن، دی ژوزه و نینان، ۲۰۱۰) تدوین شده است. عمرانی (۲۰۲۱) اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری بر ارتقاء حرمت خود و کاهش فرسودگی شغلی را با استفاده از این بستهٔ آموزشی مورد پژوهش قرار داد. این آموزش گروهی یک دوره کاملاً ساختارمند است (عمرانی، ۲۰۲۱) که با تکیه بر مفاهیم عقلانی هیجانی رفتاری، افراد باورهای نامعقول خود را شناسایی کرده و با باورهای معقول جایگزین می‌کنند (قبادی، ۲۰۱۷). این آموزش بین باورهای نامعقول که تشویش

ایجاد می‌کنند و باورهای معقول که حتی در مواجهه با مشکلات، به حفظ آرامش فرد منتهی می‌شوند، تفاوت قائل شده است (فرایر، ۲۰۲۰) و هدف آن درک و شناسایی هیجانات سالم و ناسالم است، بدین شکل که ابتدا روی هیجانات ناسالم تمرکز می‌کند و سپس به فرد می‌آموزد که چگونه به سمت هیجانات سالم و کاربردی حرکت کند (ادلستین، ۲۰۲۰) و تأکید دارد بر پذیرش بدون قید و شرط هیجانات سالم و ناسالم و زندگی با آن‌ها در عین حال که در هر لحظه از مسیر زندگی به‌طور پیوسته، از آن‌ها آگاهی دارد. به افراد می‌آموزد که چگونه با اتخاذ یک فلسفه غیرمطالبه‌گری منطقی، بهتر شوند، نه اینکه با بهبود شرایط، به‌طور موقت احساس بهتری پیدا کنند (ادلستین، ۲۰۲۰). در پژوهش عبدل جلیل و مهفار (۲۰۱۶) ضرایب روایی و اعتبار آن ۰/۹۱ و ۰/۹۸ به دست آمد. در جدول ۱ شرح مختصری از هر جلسه ارائه شده است.

جدول ۱

محتوای بستهٔ آموزش گروهی بر اساس نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری

جلسه	محتوای جلسه‌ها
اول	معرفی مربی به اعضاء و معرفی اعضای گروه، آشنایی با یکدیگر و بیان احساس در مورد حضور در این دوره آموزشی بیان قوانین گروه و توافق در مورد آن‌ها، ایجاد همدلی، محیط آموزشی امن، حس اعتماد و انگیزه در اعضاء. معرفی آموزش پیش رو و هدف از انجام آن آموزش روان‌شناختی: رابطهٔ اتفاق (رفتاری، رویداد فعال‌کننده)، باورها و پیامدهای هیجانی، رفتاری، شناختی فعالیت گروهی: بحث گروهی، بیان مشکلات و مسائلی که در زندگی روزمره با آن مواجه‌اند و راه‌حلهایی که تاکنون جهت حل مسائل خود استفاده کرده‌اند. ارائه تمرین: نوشتن اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره و مشخص کردن احساسات تجربه‌شده و رفتارهای انجام‌شده در هر یک از آن رویدادها.
دوم	مرور تمرین جلسهٔ قبل و پسخوراند اعضاء، رفع مشکلات احتمالی در ایجاد تمایز بین این موارد آموزش روان‌شناختی: تحلیل رفتار ABC جهت تسلط اعضاء گروه بر مبحث تحلیل رفتار فعالیت گروهی: بیان مثال‌هایی از زندگی روزمره و بحث در مورد آن جهت آشنایی بیشتر با مفهوم ABC ارائه تمرین: نوشتن ۱۰ مورد از بدترین حوادث زندگی خود با استفاده از روش ABC.
سوم	مرور تمرین جلسهٔ قبل: بررسی جدول‌های ABC و رفع مشکلات احتمالی آموزش روان‌شناختی: معرفی باورهای نامعقول جزمی (توقع‌ها، باید اندیشی‌ها)، معرفی باورهای نامعقول افراطی (افتضاح سازی، عدم تحمل ناراحتی، تحقیر) فعالیت گروهی: بحث گروهی، بیان نمونه‌هایی از توقع‌ها، بایدها و نبایدها، افتضاح سازی، عدم تحمل ناراحتی، تحقیرهای روزمره توزیع برگه‌های مربوط به باورهای نامعقول و خواندن آن و شناسایی آن‌ها در اعضا توسط خودشان و نمره دادن به خود ارائه تمرین: بازیابی باورهای نامعقول در موقعیت‌های واقعی زندگی.
چهارم	مرور تمرین جلسهٔ قبل: بررسی باورهای نامعقول و مقایسه نظرات اعضا با یکدیگر. آموزش روان‌شناختی: معرفی باورهای معقول انعطاف‌پذیر (ترجیحات غیرجزمی، بایدهای معقول و منطقی)، معرفی باورهای معقول غیرافراطی (افتضاح نساختن، تحمل ناراحتی، پذیرش) فعالیت گروهی: بحث گروهی، بیان نمونه‌هایی از ترجیحات غیرجزمی، افتضاح نساختن، تحمل ناراحتی و پذیرش ارائه تمرین: از شرکت‌کنندگان خواسته شد وقتی را به یاد بیاورند که وحشت‌زده، افسرده یا از خودشان متنفر شده بودند و ببینند آیا می‌توانند تشخیص دهند که کدام باورهای معقول و نامعقول آنان باعث شدند ناراحت شوند و آن‌ها را یادداشت کنند.

پنجم	مرور تمرین جلسه قبل و ارائه پسخوراند آموزش روان‌شناختی: پیامدهای هیجانی (هیجان‌های منفی ناسالم، هیجان‌های منفی سالم / هیجان‌های مثبت ناسالم، هیجان‌های مثبت سالم) فعالیت گروهی: بحث و تبادل نظر در مورد شناسایی انواع پیامدهای هیجانی ارائه تمرین: ایجاد تمایز بین نگرانی، احتیاط و گوش‌به‌زنگی مناسب و اضطراب، عصبی بودن و وحشت نامناسب. از شرکت‌کنندگان خواسته شد یک اتفاق خیلی بد مانند از دست دادن یک عزیز را به وضوح تجسم کنند. اگر احساس وحشت‌زدگی نامناسب، اضطراب و عصبی بودن داشتند، به دنبال بایدها، ضمانت‌ها، فاجعه‌سازی‌ها، نمی‌توانم تحمل کنم یا تحقیر خود بگردند و موارد را یادداشت کنند.
ششم	مرور تمرین جلسه قبل آموزش روان‌شناختی: مجادله و زیر سؤال بردن باورهای نامعقول از طریق ایفای نقش و تصویرسازی عقلانی-هیجانی (D)، بررسی پیامدهای هیجانی، رفتاری و شناختی زیر سؤال بردن و جایگزین شدن باورهای نامعقول (E) فعالیت گروهی: بحث گروهی (بیان یک مشکل، بارش افکار و ایفای نقش جهت تمرین الگوی ABC-DE) ارائه تمرین: به‌کارگیری الگوی ABC-DE در موقعیت‌های واقعی زندگی روزمره و ارائه گزارش در جلسه آینده.
هفتم	مرور تمرین جلسه قبل و بررسی سوالات آموزش روان‌شناختی: فنون هیجانی شامل ایفای نقش، مبارزه با شرم و فنون رفتاری شامل آرمیدگی، مدیریت خود، حساسیت‌زدایی منظم، سرمشق‌گیری، شرطی‌سازی کنشگر فعالیت گروهی: بحث گروهی، اجرای برخی از فنون هیجانی و رفتاری. ارائه تمرین: انجام فنون آموزش داده‌شده در موقعیت‌های زندگی روزمره و یادداشت کردن پیامدهای هیجانی و رفتاری آن‌ها.
هشتم	مرور تمرین جلسه قبل و رفع مشکلات احتمالی، جمع‌بندی و توضیح مختصر از مباحث گذشته، صحبت درباره موانع ادامه یافتن انجام تمرین‌ها پس از پایان آموزش و یافتن راه‌حل، بحث درباره روش‌هایی که به تداوم نتایج کمک می‌کند، ارائه فرم خودیاری و توضیح در مورد آن، صحبت درباره اتمام آموزش گروهی و دریافت پسخوراند و احساس اعضا درباره گروه اجرای مجدد آزمون‌ها به‌عنوان پس‌آزمون.

طرد در گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون کاهش بیشتری نسبت به میانگین آن در گروه گواه داشته است. هم‌چنین میانگین این متغیر در گروه آزمایش در مرحله پیگیری نسبت به پیش‌آزمون، کمتر از گروه گواه است. میانگین متغیر خشم در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون، کاهش چشمگیر نسبت به میانگین گروه گواه داشته است. در مرحله پیگیری نیز این تفاوت محسوس است.

برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس یک‌راهه با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای حساسیت به طرد و خشم در گروه گواه و آزمایش به‌صورت تفکیک‌شده در هر یک از مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه‌شده است. نتایج نشان می‌دهد که میانگین متغیر حساسیت به

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
حساسیت به طرد	گواه	۱۳/۹۶	۴/۱۷۱	۱۲/۵۵	۳/۴۱۱	۱۳/۲۵	۴/۰۴۳
	آزمایش	۱۵/۹۸	۵/۶۳۱	۱۱/۲۶	۳/۰۸۴	۱۱/۷۷	۳/۲۱۷
خشم	گواه	۷۶/۴۰	۶/۸۸۵	۷۴/۶۰	۷/۱۷۹	۷۵/۶۷	۷/۰۶۸
	آزمایش	۷۸/۰۷	۷/۳۸۲	۶۸/۲۷	۸/۶۷۲	۷۰/۰۷	۹/۸۱۶

میان دو گروه گواه و آزمایش استفاده شد و نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که تفاوت معناداری در نمره پیش‌آزمون هر دو متغیر در بین دو گروه وجود ندارد. لذا به منظور کاهش واریانس خطا، از متغیر هم‌تغییر استفاده شد. سپس خطی بودن رابطه میان متغیر وابسته و متغیر هم‌تغییر بررسی شد و نمودار پراکندگی و خطوط متغیرها نشان داد که مفروضه خطی بودن برقرار است. نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نشان داد که این مفروضه برقرار است زیرا تعاملی معنادار میان گروه و پیش‌آزمون وجود نداشت (متغیر خشم $F(1,26)=0.133$) و $F(1,26)=2.850$ ، متغیر حساسیت به طرد $F(1,26)=0.719$ ، $F(1,26)=0.103$ ، نتایج آزمون لوین نیز نشان معنادار نبود ($P < 0.05$) و فرض همگن بودن واریانس‌های متغیرها رعایت شده و امکان استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و واریانس یک‌راهه وجود دارد.

برای تحلیل داده‌ها، ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون‌های آماری کوواریانس و واریانس یک‌راهه با اندازه‌گیری‌های مکرر برای هر فرضیه بررسی شد. به منظور استفاده از آزمون‌های پارامتریک، در مرحله اول نرمال بودن توزیع متغیرها به صورت تفکیک شده، در هر یک از گروه‌ها و همچنین در هر مرحله پژوهش بررسی شد. بررسی نرمال بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که سطوح معناداری در هر مرحله پژوهش، بزرگ‌تر از 0.05 است و این امر بیانگر آن است که توزیع داده‌های متغیرها نرمال است ($P > 0.05$). در بررسی وجود همبستگی قابل قبول بین متغیرهای وابسته و هم‌تغییر، همبستگی مثبت قابل قبول بین متغیر هم‌تغییر و متغیر وابسته وجود داشت و الزامات همبستگی برآورده شد. به این علت که در پژوهش دو گروه وجود داشت، از آزمون t مستقل، برای بررسی استقلال متغیر هم‌تغییر، در

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و گواه با حذف اثر پیش‌آزمون

متغیر	منبع	SS	df	MS	F	sig	ES
حساسیت به طرد	اثر متغیر هم‌تغییر	۱۰۱/۶۷۰	۱	۱۰۱/۶۷۰	۱۴/۱۲۲	۰/۰۰۱	۰/۳۴۳
	اثر گروه	۳۰/۷۴۴	۱	۳۰/۷۴۴	۴/۲۷۰	۰/۰۴۸	۰/۱۳۷
خشم	خطا	۱۹۴/۳۸۲	۲۷	۷/۱۹۹			
	اثر متغیر هم‌تغییر	۱۱۶۳/۱۶۱	۱	۱۱۶۳/۱۶۱	۵۱/۳۶۹	۰/۰۰۰	۰/۶۵۵
	اثر گروه	۴۵۴/۱۶۰	۱	۴۵۴/۱۶۰	۲۰/۰۵۷	۰/۰۰۰	۰/۴۲۶
	خطا	۶۱۱/۳۷۳	۲۷				

ماه از پایان آموزش گروهی (مداخله)، آزمون پیگیری انجام شد و با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه با اندازه‌گیری مکرر، داده‌های حاصل از آزمون پیگیری بررسی شد. نتایج نشان داد که تفاوتی معنادار در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر حساسیت به طرد ($F(1,26)=13/195$ و $F(1,26)=36/228$) و متغیر خشم ($F(1,26)=19/792$ و $F(1,26)=44/971$) وجود دارد. سپس با استفاده از آزمون تعقیبی بن‌فرونی به بررسی تفاوت بین جفت میانگین‌ها پرداخته شد (جدول ۳) و نتایج نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار بین میانگین

نتایج جدول ۳ بیانگر این است که پس از کنترل اثر متغیر هم‌تغییر (پیش‌آزمون)، در متغیرهای خشم ($F(1,26)=20/057$) و حساسیت به طرد ($F(1,26)=4/270$) تفاوت معنادار قابل مشاهده است و این امر بیانگر این است که آموزش گروهی مبتنی بر نظریه عقلانی، هیجانی، رفتاری به طرز معنادار باعث کاهش حساسیت به طرد و خشم شرکت‌کنندگان گروه آزمایش شده است. به منظور بررسی اثر گذر زمان بر میانگین نمرات حساسیت به طرد و خشم، پس از گذشت یک

پیگیری ($P < 0/004$) وجود داشت، اما تفاوت معناداری در میانگین نمرات آن در مراحل پس‌آزمون و پیگیری وجود نداشت ($P = 0/158$). لذا این نتیجه مترتب شد که حساسیت به طرد و خشم شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش، در پس‌آزمون به طرز معناداری کاهش یافته است و با گذشت یک ماه از پایان مداخله، این کاهش معنادار پایدار باقی مانده است.

نمرات خشم در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($P > 0/001$) و پیش‌آزمون و پیگیری ($P < 0/001$) است، این در حالی است که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات خشم در مراحل پس‌آزمون و پیگیری دیده نشد ($P < 0/087$) و در متغیر حساسیت به طرد تفاوت معناداری میان میانگین نمرات در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($P < 0/002$) و همچنین در پیش‌آزمون و

جدول ۴

نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی برای مقایسه‌های جفتی میانگین متغیرها بین مراحل آزمون

متغیر	مراحل	تفاوت میانگین	SE	sig
	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۳/۰۶۷*	۰/۷۸۶	۰/۰۰۲
حساسیت به طرد	پیش‌آزمون - پیگیری	۲/۴۶۲*	۰/۷۰۲	۰/۰۰۴
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۶۰۵	۰/۲۹۹	۰/۱۵۸
	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۵/۸۰۰*	۱/۱۲۷	۰/۰۰۰
خشم	پیش‌آزمون - پیگیری	۴/۳۶۷*	۱/۰۵۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۱/۴۳۳	۰/۶۲۵	۰/۰۸۷

* تفاوت میانگین در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

بحث

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری، بر کاهش حساسیت به طرد و خشم در زنان شاغل بود. با توجه به نتایج به‌دست آمده، میانگین تعدیل‌شده نمرات پس‌آزمون متغیر حساسیت به طرد، در گروه‌های آزمایش و گواه نشان داد، تفاوتی که در نمرات شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ایجاد شده بود، بعد از مداخله به شکلی معنادار کاهش یافته است، در حالی که در گروه گواه این‌طور نبود. بعد از بررسی اثر گذر زمان، این نتیجه مترتب شد که با گذشت یک ماه از پایان مداخله (پیگیری)، کاهش معنادار در گروه آزمایش پایدار باقی مانده بود.

به‌کارگیری آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری برای متغیر حساسیت به طرد پژوهشی جدید است و به همین علت پژوهشی که بتوان در تبیین یافته‌های این پژوهش بدان استناد کرد یافت نشد، بنابراین با توجه به جدید بودن موضوع، به نتایج پژوهش‌های نزدیک اشاره می‌شود. یافته‌های

به دست آمده از این پژوهش در مورد متغیر حساسیت به طرد با نتایج پژوهش شاه کرم و دیگران (۲۰۱۹) مبنی بر اثربخشی درمان گروهی عقلانی، هیجانی، رفتاری بر افسردگی بیماران مبتلا به ام‌اس، پژوهش زندگی (۲۰۱۹) مبنی بر اثربخشی آموزش نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری بر کاهش اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پژوهش علمی‌منش (۲۰۱۷) مبنی بر تأثیر آموزش عقلانی، هیجانی، رفتاری بر روی سلامت کارشناسان شاغل همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که به‌طور کلی تمام افراد در طول مسیر زندگی، کم‌وبیش طرد را تجربه می‌کنند. نحوهٔ تفکر و تفسیر افرادی که به طرد حساس نیستند، روی رفتار و هیجان‌اتشان تأثیر می‌گذارد و منجر می‌شود با پذیرش واقعیت، خود را خشمگین، روان‌آزرده یا افسرده نسازد. رویداد فعال‌کنندهٔ آن جنبه از وضعیت است که فرد خود را بابت آن ناراحت کرده است که این ناراحتی می‌تواند به علت عاملی درونی یا عاملی بیرونی باشد یا می‌تواند، جنبهٔ واقعی و فعلی وضعیت، یا استنباطی از وضعیت باشد. در نتیجه

فرد حساس به طرد، یا واقعاً طرد شده است یا به اشتباه استنباط کرده که او را طرد کرده‌اند. فردی که حساسیت به طرد بالایی دارد، از خودش، دنیا و اطرافیانش توقعات و انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای دارد. با آموزش به فرد حساس به طرد، او را متوجه توقعات غیرواقع‌بینانه‌اش کرده و او با زیر سؤال بردن و کنار گذاشتن این توقعات، حساسیتش نسبت به طرد شدن را کمتر یا محو می‌کند.

کسی که حساسیت به طرد بالایی دارد معمولاً از تجربه طرد شدنش، فاجعه می‌سازد (فاجعه‌سازی) و این فاجعه‌سازی، او را به سمت هیجان ناسالم خشم مشکل‌ساز سوق می‌دهد. یعنی باور دارد که طرد شدن تجربه‌ای وحشتناک است. اصول اصلی آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری بدین شکل کار می‌کند؛ تعویض تمایلات غیرقابل انعطاف، سخت و جامد با ترجیحات انعطاف‌پذیر و دیدن وقایع به همان اندازه که ناراحت‌کننده هستند و از وقایع تلخ، فاجعه نساختن (فرایر، ۲۰۲۱). در این آموزش با به چالش کشیدن فاجعه‌سازی‌ها و استفاده از فنون مختلف سعی می‌شود چنین تغییراتی در فرد ایجاد شود (اگوانیا و دیگران، ۲۰۱۸). در نتیجه وقتی فرد حساس به طرد، متوجه فاجعه‌سازی‌اش از طرد شدن می‌شود و آن را مصراً و قاطعانه زیر سؤال می‌برد، حساسیت او نسبت به طرد شدن کاهش می‌یابد.

شخص حساس به طرد علاوه بر اینکه از طرد شدن فاجعه‌سازی می‌کند، بلکه با عدم تحمل ناکامی هم روبرو است. به‌گونه‌ای که وقتی طرد می‌شود، واکنش‌های سرشار از خشم نشان می‌دهد، گویی که تحمل این ناکامی رنج‌آور پیش‌آمده را ندارد. در این آموزش فرد حساس به طرد متوجه باور نامعقول عدم تحمل ناکامی در خود می‌شود و با آگاهی از آن، هنگامی که با عباراتی مانند نمی‌توانم، تاب تحملش را ندارم‌های خود، روبرو می‌شود و برخوردی منطقی و منطبق بر واقعیت با آن می‌کند، منجر به کاهش حساسیت خود به طرد می‌شود.

در خصوص متغیر خشم نتایج این پژوهش نشان

می‌دهد که بعد از آموزش گروهی، تفاوت ایجادشده در نمرات خشم شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، به صورتی معنادار کاهش یافته است در حالی که در گروه گواه چنین تفاوتی مشاهده نمی‌شود. داده‌ها نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار بین میانگین نمرات خشم در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیش‌آزمون و پیگیری است اما تفاوت معناداری بین میانگین نمرات خشم در مراحل پس‌آزمون و پیگیری دیده نشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که میزان خشم در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، به شکلی معنادار در پس‌آزمون کاهش یافته و پس از گذشت یک ماه در مرحلهٔ پیگیری نیز پایدار باقی مانده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های امیدیان (۲۰۱۱)، پایاب (۲۰۱۲) و فلنگن و دیگران (۲۰۰۹) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی عقلانی، هیجانی، رفتاری بر کاهش خشم همسو بود اما با نتیجهٔ پژوهش شاه‌کرم و دیگران (۲۰۱۹) همسو نبود.

در نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری یکی از علل ایجاد خشم مشکل‌ساز، انتظارات نامعقول فرد هستند که منجر می‌شوند، فرد از واقعیت دور شده و تفسیری اشتباه از آنچه که واقعاً رخ داده در ذهن خود شکل دهد. او دیگران، دنیا یا خود را مقصر می‌داند و با افکار نامعقول خود در حال ایجاد هیجان ناسالم خشم مشکل‌ساز خویش است. چنین فردی به دنبال مجازات فرد خاطی است (الیس، ۱۹۸۶) درحالی‌که وقتی آگاهانه از این باورهای غیرواقع‌بینانه خویش آگاه شود و مشتاقانه و با تمرین زیاد و پشتکار در انجام تمرین‌های آموخته‌شده، این باورها را شناسایی کرده و زیر سؤال برد، بی‌شک متوجه اهمیت باورها و تفاسیر خویش شده و کنترل مسیر هیجانی زندگی خویش را به‌دست می‌گیرد (الیس، ۱۹۸۶).

فرد خشمگین تمامی شخصیت فرد را از دریچهٔ رفتار ناخوشایند آن فرد قضاوت می‌کند. او در تمایز میان یک فرد از رفتاری که انجام داده مشکل دارد و باورش این است که فقط یک فرد بد، رفتار بد انجام می‌دهد (الیس، ۱۹۸۶). اینکه رفتار اشتباه فردی به تمام شخصیت او نسبت داده شود تعمیم مبالغه‌آمیز

مهم این پژوهش برگزاری جلسات آموزشی در فضای مجازی به علت همه‌گیری ویروس کرونا بود که موجب برگزاری جلسات آموزشی در فضای مجازی شد. با توجه به اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ عقلانی، هیجانی، رفتاری در کاهش خشم و حساسیت به طرد زنان شاغل، پیشنهاد می‌شود که مشاوران، درمانگران و روان‌شناسان از این روش آموزشی برای کاهش خشم و حساسیت به طرد استفاده کنند و همچنین پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌های کارگاهی و آموزش مناسب مطالب، از ایجاد مشکلات مرتبط با خشم و حساسیت به طرد پیشگیری یا از مشکلات سازمانی موجود مرتبط با خشم و حساسیت به طرد شغلی کارمندان بکاهند.

منابع

- Ahmadi, E. (2018). *The effectiveness of compassion focused group therapy on sociotropy and sensitivity to rejection in high school*. M.A. Dissertation, Department of Psychology-University of Chamran-Ahvaz. [In Persian].
- Abdul Jalil, N. I., & Mahfar, M. (2016). The validity and reliability of Rational Emotive Behavioural Therapy Module development for university support staff. *Asian Social Science*, 12(2), 1-9.
- Aliakbari Dehkordi, M., Salehi, Sh., & Rezaei, A. (2014). The comparison of the relationship between irrational beliefs and defense styles among cardiac patients and ordinary people. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 6(6), 18-32. [In Persian].
- Albion, M. (2000). *Making a life, making a living: Reclaiming your purpose and passion in business and in life*. New York: Warner Business Books.
- Ando, M., Natsume, T., Kukihara, H., Shibata, H., & Ito, S. (2011). Efficacy of mindfulness based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses. *Health*, 3(2), 118-122.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 776-792.
- Bondü, R., & Krahé, B. (2015). Links of justice and rejection sensitivity to aggression: A test of the social skills deficit model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 1-14.
- است (الیس، ۱۹۸۶). که در این آموزش به افراد آموخته شد که این تفکرات نامعقول هستند و در عالم واقعیت افراد بسیار خوب و قابل احترامی وجود دارند که گاهی رفتارهای نامناسبی در حق دیگران انجام می‌دهند و در مقابل افرادی نیز وجود دارند که به واسطه رفتارهای غیرمنصفانه و ناخوشایندشان برچسب آدم بد را گرفته‌اند اما همین افراد گاهی رفتارهای خوبی از خود نشان می‌دهند (الیس، ۱۹۸۶). در نتیجه با زیر سؤال بردن تعمیم مبالغه‌آمیز خشم فرد کاهش می‌یابد.
- شخصی که دچار خشم و خصومت شده، از اتفاقی که افتاده فاجعه‌سازی می‌کند، بدین معنا که غلو و بزرگنمایی می‌کند و این انتظار که دیگران متناسب با خواسته‌های ما رفتار و عمل کنند، توقعی غیرمنطقی است که با مجادلهٔ قدرتمندانه با این باور، تأثیر توقع غیرمنطقی فرد به حداقل رسانده می‌شود (الیس، ۱۹۸۶).
- شخصی که دچار خشم و کینه نسبت به طرف مقابلش می‌شود و اختلال هیجانی در خود ایجاد می‌کند با عدم تحمل ناکامی روبروست؛ یعنی باور دارد که رفتار غیرمسئولانه برای من غیرقابل تحمل است، به همین علت نسبت به دیگری دچار خشم مشکل‌ساز می‌شود (الیس، ۱۹۸۶). این آموزش، فرد خشمگین را متوجه نقاط اصلی ایجادکنندهٔ خشم وی می‌کند. در این هنگام، فرد با دیدن مشکل اصلی (باورهای معیوب)، می‌تواند تمرکز خود را بر رفع مشکل (به شیوهٔ زیر سؤال بردن باورهای معیوب) بگذارد و در مدتی کوتاه به نتایج قابل مشاهده دست یابد. همان‌گونه که آلبرت الیس اشاره کرد، این روی آورد در شکل‌گیری اختلالات هیجانی تأثیر بسزایی دارد که این امر از نتایج این پژوهش نیز قابل مشاهده است. با آموزش این اصول می‌توان افراد را متوجه اشتباهات در تفکرشان کرد و زمانی که فرد متوجه اشتباهات شناختی خویش شد و درصدد رفع آنان اقدام کرد، بهبود هیجاناتش را مشاهده خواهد کرد.
- در خصوص محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از نمونهٔ داوطلب اشاره کرد که لازم است در تعمیم نتایج جانب احتیاط رعایت شود. محدودیت

- sel company. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 5(6), 359-366. [In Persian].
- Esmkhani Akbarinezhad, H. Etemadi, A., & Nasirnezhad, F. (2015). The effectiveness of rational-emotive behavioral group therapy in psychological well-being of women. *Clinical Psychology Studies*, 15(4), 25-42. [In Persian].
- Feinstein, B. A., Goldfried, M. R., & Davila, J. (2012). The relationship between experiences of discrimination and mental health among lesbians and gay men: An examination of internalized homonegativity and rejection sensitivity as potential mechanisms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 917-927.
- Fistikci, N., Keyvan, A., Gorgulu, Y., Senyuva, G., Erten, E., & Sungur, M. Z. (2015). Sociotropic personality traits positively correlate with the severity of social anxiety. *South African Journal of Psychiatry*, 21(2), 54-56.
- Flanagan, R., Allen, K., & Henry, D. J. (2010). The impact of anger management treatment and rational emotive behavior therapy in a public school setting on social skills, anger management, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28, 87-99.
- Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). The disease-prone personality: A meta analytic view of the construct. *American Psychologist*, 42(6), 539-555.
- Fryer, D. (2020). Love songs are nuts with Valentine's day, just around the corner, it might help to remember this. *Psychology Today*. Retrieved July 12, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Ghasemi Monsef, S., & Manavipour, D. (2021). The role of attachment anxiety and avoidance in theory of mind and autobiographical memory. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 17(67), 271-280. [In Persian].
- Ghobadi, A. (2017). *The effect of group training based on rational-emotional-behavioral theory (REBT) on reducing anxiety, intolerance of uncertainty and negative orientation to the problem in students of Ferdowsi University*. M.A. Dissertation, Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian].
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotion sensitivity with aggression in childhood and adolescence. *Aggressive Behavior*, 41(4), 353-368.
- Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3-23.
- Butler, J. C., Doherty, M. S., & Potter, R. M. (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1376-1385.
- Conger, J. C., Conger, A. J., Edmondson, C., Tescher, B., & Smolin, J. (2003). The relationship of anger and social skills to psychological symptoms. *Assessment*, 10(3), 248-258.
- Craddock, M. (2004). *The authentic career: Following the path of self-discovery to professional fulfillment*. Novato, CA: New World Library.
- Denckla, C. A., Consedine, N. S., & Bornstein, R. F. (2017). Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students. *Self and Identity*, 16(4), 373-383.
- Dryden, W. (2007). *Dryden's handbook of individual therapy*. Los Angeles: Sage Publications.
- Dryden, W., DiGiuseppe, R., & Neenan, M. (2010). *A primer on rational emotive behavior therapy*. IL: Research Press.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Edelstein, M. R. (2020). 5 Misunderstandings about REBT shedding light on major confusions. *Psychology Today*. Retrieved June 23, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Ellis, A. (1986). *Anger: How to live with and without it*. Citadel: English Language edition.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything*. U.S.: Citadel Press Inc.
- Ellis, R. D. (2008). In what sense is "Rationality" a criterion for emotional self-awareness?. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 972-973.
- Elmy Manesh, N. (2017). The effectiveness of Ellis rational emotive behavioral education therapy (REBT) on the health of the experts working in Iran Khodro Die-

- Moradifard, R., Seydi, M.S., & Zeinali, F. (2020). Family emotional involvements and the quality of adolescents' relationship with peers: the mediating role of the quality of parent-child interactions. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 17(65), 27-38. [In Persian].
- Narimani, M., Bagiyankoulemarz, M. J., & Mehdinejad Moghadam, B.(2015). The comparison of unlogical believes and self-skilfullness and psychological best lining in patients who are affected to migraine and healthy person. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 4(13), 7-20. [In Persian].
- Nemko, M. (2020). Anger management tips: Self-help ideas for the anger-prone and for people who interact with them. *Psychology Today*. Retrieved June 23, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Novaco, R.W. (2002). *Handbook of offender assessment and treatment*. London: Wiley.
- Novaco, R. W., & Jarvis, K. L. (2002). Brief cognitive behavioral intervention for anger. *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*, 77-100. UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Ogbuanya, T. C., Eseadi, C., Orji, C.T., Anyanwu, J. I., Ede, M. O., & Bakare, J. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on negative career thoughts of students in technical colleges in Nigeria. *Psychological Reports*, 121(2), 356-374.
- Omidian, M. (2011). *Investigation of the effectiveness of anger control group training with rational, behavioral and emotional approach on reducing the aggression of male prisoners of shahrekord's central jail*. M.A. Dissertation, Payam Noor University, Tehran Center, Faculty of Liberal Arts. [In Persian].
- Omran, B. (2021). *The effectiveness of group training based on rational, emotive, behavioral theory (REBT) on promoting the self-esteem and reducing the occupational burnout in married working men*. M.A. Dissertation, Payam Noor University, Tehran, Faculty of Liberal Arts. [In Persian].
- Pachankis, J. E., Hatzenbuehler, M. L., & Starks, T. J. (2014). The influence of structural stigma and rejection sensitivity on young sexual minority men's daily tobacco and alcohol use. *Social Science & Medicine*, 103, 67-75.
- Harburg, E., Julius, M., Kaciroti, N., Gleiberman, L., & Schork, A. M. (2003). Expressive/suppressive anger-coping responses, gender, and types of mortality: A 17-year follow-up (Tecumseh, Michigan, 1971-1988). *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 588-597.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 435-443.
- Hojjati, F. (2016). *Statistical society and statistical sample*. Retrieved March 9, 2021 from: <http://toptahlil.com>
- Kelliher, J. L. (2013). *Personality, rejection sensitivity and perceptions of social support adequacy as predictors of college students' depressive symptoms*. Doctoral Dissertation, Western Carolina University.
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Rahmatollahi, F., & Najarpourian, S. (2014). Psychometric properties of rejection sensitivity questionnaire in students. *Psychological Research*, 17(1), 24-44. [In Persian].
- Lancer, D. (2020). How to recover from rejection and breakups: Science reveals we're wired to feel pain with rejection. *Psychology Today*. Retrieved June 23, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Leider, R. J., & Shapiro, D. A. (2001). *Whistle while you work: Heeding your life's calling*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Malekpour, M., Zangeneh, S., & Aghababaei, S. (2012). A study of the psychometric properties of Novaco Anger Questionnaire (short form) in Isfahan City. *Research in Cognitive and Behavioral Science*, 1(2), 1-8. [In Persian].
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16(1), 39-47.
- Moldovan, R. (2009). An analysis of the impact of irrational beliefs and illness representation in predicting distress in cancer and type ii diabetes patients. *Cognition, Brain, Behavior : An Interdisciplinary Journal*, 13(2), 179-193.

- Smith, T. W., & Ruiz, J. M. (2002). Psychosocial influences on the development and course of coronary heart disease: current status and implications for research and practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(3), 548-568.
- Stroud, L.R., Salovey, P., Epel, E.S, (2002), Sex differences in stress responses: Social rejection versus achievement stress. *Society of Biological Psychiatry, 52*(4), 318-327.
- Suls, J., Wan, C. K., & Costa, P. T. (1995). Relationship of trait anger to resting blood pressure: a meta-analysis. *Health Psychology, 14*(5), 444-456.
- Thomas, S. P., Groer, M., Davis, M., Droppleman, P., Mzingo, J., & Pierce, M. (2000). Anger and cancer: an analysis of the linkages. *Cancer Nursing, 23*(5), 344-349.
- Travers, M. (2019). Where does rejection sensitivity come from? A new study explores possible developmental sources of rejection sensitivity. *Psychology Today*. Retrieved June 23, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Turner, T., & Barker, J. B. (2012). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*(1), 131-147.
- Wang, Y. L., & Wu, C. (2021) . Personality can be changed at work: Why and how? Our personalities can change more than once thought and our jobs can help. *Psychology Today*. Retrieved June 23, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Zandi, A. (2019). *The effectiveness of training based on rational, emotive, behavioral therapy on procrastination and academic burnout of students*. M.A. Dissertation, Kharazmi University, International Campus. [In Persian].
- Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. A. (2014). Relational victimization, loneliness and depressive symptoms: Indirect associations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(4), 568-582.
- Park, L. E. (2007). Appearance-based rejection sensitivity: Implications for mental and physical health, affect, and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(4), 490-504.
- Park, L. E., Calogero, R. M., Harwin, M. J., & DiRaddo, A. M. (2009). Predicting interest in cosmetic surgery: Interactive effects of appearance-based rejection sensitivity and negative appearance comments. *Body Image, 6*(3), 186-193.
- Payab, F. (2011). *Investigating the effectiveness of group training on reducing domestic violence in married male students of Islamic Azad University of Gachsaran*. M.A. Dissertation, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Faculty of Educational Sciences and Psychology. [In Persian].
- Rheinschmidt, M. L., & Mendoza-Denton, R. (2014). Social class and academic achievement in college: The interplay of rejection sensitivity and entity beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(1), 101-121.
- Rosner, R. (2011). Albert Ellis 'rational-emotive behavior therapy. *Adolescent Psychiatry, 1*(1), 82-87.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Samenow, S.E. (2021). Reducing anger through cognitive change: An alternative to anger management. *Psychology Today*. Retrieved June 13, 2021 from: <https://www.psychologytoday.com>
- Sava, F., Yates, B., Lupu, V., Szentagotai, A., & David, D. (2009). Cost-effectiveness and cost-utility of cognitive therapy, rational-emotive-behavior therapy, and fluoxetine (Prozac) in treating depression: A randomized clinical trial. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1), 36-52.
- Shahkaram, H. Lotfinia, S. Mojahed, A. Farhangian. E & Madadjoo, Y. (2020). The rational emotive behavioral group therapy for depression and anger of patients with multiple sclerosis. *SN Comprehensive Clinical Medicine, 2*, 770-774.