

The Effect of Humanistic Group Training on Male Relationship Beliefs

اثربخشی آموزش گروهی انسانگرایی بر باورهای ارتباطی مردان

Marzieh Moshtaghi. M.A.

Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan)

Seyyed Hamid Atashpour. Ph.D.

Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan)

Asghar Aghaei. Ph.D.

Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan)

Seyyed Farid Allameh. M.A.

Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan)

مرضیه مشتاقی*

کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

سید حمید آتش‌پور

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

اصغر آقایی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

سید فرید علامه

کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

Abstract

This study examined the effectiveness of humanistic group training on men's relationship beliefs in Isfahan in 2012 (1391s.c.). This is a semi-empirical study consisting of a pre-test and a post-test in which three Groups including a control group were investigated. The research sample was randomly chosen from 114 applicants of group training and was randomly assigned into three groups. The first group consisted of 30 husbands who participated with their wives; the second group consisted of 30 husbands who participated alone, without their wives; and the third group consisted of 30 husbands as the control group. All the three groups were first tested by Relationship Beliefs Inventory (RBI) (Eidelson & Epstein, 1982), as pre-tests. The first two experimental groups were instructed through group trainings of transactional behavior analysis in 10 sessions, and then they were tested with RBI at the post-test stage. Multivariate analysis of covariance and Post Hoc bonferroni Test were used to analyze the data. The results showed that the mean of relationship beliefs of men in the first group was significantly lower than that of the control group. There was a significant difference between the relationship beliefs of men of the first group and the men of the second group; and also the mean of men in the second group was significantly lower than that of the control group ($P < 0.01$). Humanitarianism approach is a good way to improve the relationship beliefs and the mean of the control group was greater than the mean of the experimental groups. This approach is the best ways to improve relations and reduce damaging relationships in the family.

Keywords: group training, humanism, relationship beliefs.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی انسانگرایی بر باورهای ارتباطی مردان در سال ۱۳۹۱ انجام شد. طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه پژوهش از میان ۱۱۴ متقاضی شرکت در آموزش گروهی به صورت تصادفی انتخاب و در ۳ گروه قرار داده شدند. گروه اول شامل ۳۰ نفر از شوهرانی که همراه با همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند، گروه دوم شامل ۳۰ نفر از شوهرانی که بدون حضور همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند و گروه سوم شامل ۳۰ شوهر به‌عنوان گروه کنترل بودند. در ابتدا، سیاهه باورهای ارتباطی (RBI) (ایدلسون و اپستین، ۱۹۸۲) را همه افراد به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. گروه‌های آزمایش تحت ۱۰ جلسه آموزش گروهی انسانگرایی قرار گرفتند و سپس در مرحله پس‌آزمون با RBI آزمون شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که پس از آموزش گروهی انسانگرایی به گروه‌های آزمایشی در باورهای ارتباطی کلی بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش شوهرانی که به تنهایی شرکت کرده بودند با گروه کنترل و بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش شوهرانی که به تنهایی شرکت کرده بودند تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.01$) و میانگین گروه کنترل از میانگین گروه‌های آزمایشی بیشتر بود. رویکرد انسانگرایی روش مناسبی جهت بهبود باورهای ارتباطی است. این روش از مناسب‌ترین روش‌ها برای بهبود روابط زوجین و کاهش روابط مخرب در خانواده می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش گروهی، انسانگرایی، باورهای ارتباطی.

مقدمه

اختلال‌های روانی شایع مانند افسردگی و اضطراب است (گیبز، باریگا و پاتر^۱، ۲۰۰۱؛ دیویدسون، ریکمن و لسپرانس^۲، ۲۰۰۴). به اعتقاد بسیاری از نظریه‌پردازان (الیس^۳، ۱۹۹۹، ۲۰۰۰، ۲۰۰۱؛ درابیز^۴ و بک، ۱۹۹۸؛ اپشتاین^۵، ۱۹۸۶؛ داتیلیو^۶، ۲۰۰۰) شمار زیادی از واکنش‌های نامطلوب و اختلال‌ها، ناشی از باورها و تفکرات غیرمنطقی^۷ و غیرعقلانی است و تا زمانی که این‌گونه افکار تداوم یابند، مشکلات مربوط به ارتباط، پذیرش و همراهی با دیگران نیز ادامه خواهند یافت. بدین ترتیب، بسیاری از مشکلات انسانی را می‌توان زاده باورها و تفکرات خیالی و بی‌معنا دانست (الیس، ۲۰۰۳). باورهای ارتباطی^۸ به هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که موجب تخریب نفس و از بین رفتن «خود» می‌شود اطلاق می‌گردد و پیامدهای مهم آن اختلال در خوشحالی، شادمانی و تندرستی است (الیس، ۱۹۸۸). این باورها، باورهایی هستند که بر الزام^۹، اجبار^{۱۰}، جزم‌اندیشی و اجحاف تأکید دارند و مانع سلامت فکر و روان و سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی می‌شوند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۱).

باورهای ناکارآمد^{۱۱}، علت اصلی بسیاری از اختلاف‌های اجتماعی، به‌ویژه روابط زوج‌هاست (الیس، ۱۹۷۸، ۲۰۰۰، ۲۰۰۱؛ بک، ۱۹۷۰، ۱۹۸۷؛ اپشتاین، ۱۹۸۶). به‌عنوان مثال ایدلسون و اپستاین^{۱۲} (۱۹۸۲) طرح کردند که عده‌ی زیادی از مردم معتقدند که همسران آنها تغییر نمی‌کنند و یا تغییر تخریب‌کننده است و باعث می‌شود که روابط آنها مخدوش شود. و این خود موجب بر هم زدن ارتباط و احتیاج به درمان می‌شود. از نظر ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، باورهای تخریب‌کنندگی مخالفت^{۱۳}: به معنای نپذیرفتن اختلاف‌نظرها و تفسیر منفی و ناراحت‌کننده از اختلاف‌هاست. باور به تغییرناپذیری همسر^{۱۴}: به معنای عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارها و انتظار اینکه رفتارهای مورد نظر در آینده نیز تکرار خواهند شد. توقع ذهن‌خوانی^{۱۵}: انتظار اینکه بدون نیاز به بیان

همه انسان‌ها آرزوی زندگی زناشویی مطلوب و آرامانی را در سر می‌پرورانند و باورهایی را خواه از درون خانواده و خواه از شرایط فرهنگی که در آن پرورش یافته‌اند با خود به همراه دارند. این باورها در بسیاری از موارد باعث آشفتگی زندگی زناشویی می‌شوند و در آن اختلال ایجاد می‌کنند (هاشمیان‌نژاد، ۱۳۸۳). ارتباطات بین‌فردی اساس و شالوده‌ی هویت و کمال انسان و مبنای اولیه‌ی پیوند وی با دیگران است و موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیرمؤثر مانع شکوفایی انسان می‌شود و روابط را تخریب می‌کند. روان‌شناسان سلامت و عدم سلامت روانی را به نحوه‌ی دریافت و تفسیر افراد از جهان و یا به‌طور اخص، محیط پیرامون دانسته‌اند (بک، اپشتاین و هریسون^۱، ۱۹۸۳؛ بک، راش، شاو و امری^۲، ۱۹۷۹؛ سومرز - فلانگان و سومرز - فلانگان^۳، ۲۰۰۴). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که یکی از مهمترین عوامل مشکل‌ساز، اختلال در ارتباط یا به‌عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است؛ به‌عنوان مثال گزارش یک مرکز مشاوره‌ی خانواده در سال ۱۹۷۰ نشان داد که مشکل اصلی ۷۸ درصد زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش، مشکل ارتباطی است (یانگ و لانگ^۴، ۱۹۹۸).

ارتباط انسان با جهان همواره مستقیم و به دور از تأثیر عوامل ذهنی نیست، بلکه ساختارهای ذهن (کلی^۵، ۱۹۵۵؛ یونسی، ۱۳۸۱)، قوانین حاکم بر ادراک (کانت^۶، ۱۶۷۹ نقل از لهی^۷، ۱۹۸۷) و نیز مرزها و محدودیت‌های حاکم بر کنش‌های ذهن (فوکو^۸، ۱۹۷۰ نقل از ضمیران، ۱۳۸۱) در فرایند ارتباط ذهن با جهان خارج دخالت می‌کنند و به یکی از پیامدهای متداول در بُعد اجتماعی، یعنی سوءتفاهم در روابط بین‌فردی منجر می‌شوند (فینچام، هارولد و گانو - فیلپس^۹، ۲۰۰۰؛ همامچی و بیوکزوترک^{۱۰}، ۲۰۰۴). افزون بر این، در بُعد روانی نیز به مشکلات و نابهنجاری‌های روانی می‌انجامد که نمود آن

1. Beck, Epstein & Harrison

3. Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan

5. Kelly

7. Leahey

9. Fincham, Harold & Gano-Philips

11. Gibbs, Barriga & Potter

13. Ellis

15. Epstein

17. irrational thoughts

19. Ought

21. dysfunctional beliefs

23. disagreement is destructive

25. mind reading is expected

2. Beck, Rush, Show & Emery

4. Yong & long

6. Kant

8. Fouco

10. Hamamci & Büyükoztürk

12. Davidson , Rieckmann & Lespérance

14. Derubeis

16. Datilio

18. relationship beliefs

20. Must

22. Eldelson & Epestein

24. partners cannot change

بالاتری از زندگی داشته باشند. مهارت‌های صحبت کردن، گفت‌وگو با فرد مورد نظر و همزمان با خودافشاگری و احساسات مشترک درباره خود و روابط بین‌فردی، احترام و توجه به جنبه‌های مؤثر ارتباط و مهارت‌های حل مسأله در زوج‌ها از اصول انسانگرایی در این زمینه است (جانسون، هوگارد و بندسون^۵، ۲۰۱۱). آموزش انسانگرایی به افراد کمک می‌کند تا واقعیت‌های زندگی روزمره را به تدریج جایگزین تصورات غلط خود کرده و به این نکته پی ببرند که گاهی تصورات غلط با پیش‌بینی‌های درونی‌شده خود آنها ایجاد شده است و دانستن این امر به زوج‌ها کمک می‌کند که رابطه مؤثر و عاشقانه گذشته را احیا کنند.

آگاهی و مسئولیتی که انسانگرایی به زوج‌ها هدیه می‌کند، سبب می‌شود که در هر شرایطی باورهای نامعقول خود را بشناسند و مسئولیت افکار خود را بپذیرند. و مانند گذشته در قبال این تفکرات به سرعت واکنش نشان ندهند و چنانچه دادند، مسئولیت عواقب پیش‌آمده و احساسات و عواطف منفی خود و دیگری را بپذیرند و در قبال آن حرکتی انجام ندهند. این بدان معنی است که تغییر این باورها زمینه‌ساز تداوم زندگی زوج‌هاست (کوئین و واشینگتون^۸، ۲۰۰۸).

در پژوهشی با هدف مقایسه درمان گروهی شناختی - رفتاری^۹ (CBTG) و گروه‌درمانی انسانگرایی^{۱۰} (HGT) بر باورهای ارتباطی زوج‌ها نشان داده شد هر دو گروه‌درمانی شناختی - رفتاری و انسانگرایی در بهبود باورهای ارتباطی مؤثرند. همچنین در مقایسه دو شیوه گروه‌درمانی، درمان گروهی انسانگرایی به‌خوبی از درمان گروهی شناختی - رفتاری در بهبود باورهای ارتباطی زوج‌ها مؤثرتر بود (شچمن و پاستور^{۱۱}، ۲۰۱۲).

جانسون، هوگارد و بندسن (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی کاهش و بهبود باورهای ارتباطی مراجعین با اختلال وسواسی - جبری با استفاده از رویکرد انسانگرایی به‌صورت گروهی و انفرادی پرداختند. نتایج پژوهش ایشان نشان داد که درمان انسانگرایی در کاهش و بهبود باورهای ارتباطی در اختلال وسواس - جبری به‌خوبی مؤثر بود. همچنین یافته‌ها نشان داد، درمان گروهی از لحاظ معناداری مؤثرتر از درمان انفرادی است.

براساس بررسی‌های وامپولد^{۱۲} (۲۰۰۷) رویکرد درمانی و آموزشی انسانگرایی از بهترین رویکردهایی است که تمام

و اظهار کردن، طرف مقابل بتواند احساس‌ها، افکار و نیازهای همسرش را بفهمد. کمال‌گرایی جنسی^۱: انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی تام و تمام در همه شرایط بدون توجه به شرایط وی است. باور به تفاوت‌های جنسیتی^۲: به معنای نداشتن درک صحیح از تفاوت‌های شناختی و فیزیولوژیک زن و مرد و انتظارات یکسان داشتن و یا تفاوت‌های مادرزادی را علت اختلافات دانستن، است. به اعتقاد برخی از پژوهشگران (سین کلیر و نلسون^۳، ۱۹۹۸؛ رید و دوبو^۴، ۱۹۹۷) یکی از ویژگی‌های افراد متأهل انتظارات غیرواقع‌بینانه از یکدیگر است.

اپشتاین و ایدلسون (۱۹۸۲)، تحقیقی برای بررسی نقش باورهای ارتباطی برای فهم انتظارات و اهداف درمان روی ۴۷ زوج که درگیر زوج‌درمانی بودند، انجام دادند. سطوح آشفته‌گی زوجی نیز اندازه‌گیری شد. آنها سه باور ارتباطی رایج که زوج‌درمانگران ارائه داده بودند را بررسی کردند. الف) مخالفت بین همسران نشان‌دهنده ارتباط ضعیف است. ب) همسران باید بتوانند نیازها و احساس‌های یکدیگر را درک کنند و یا به‌عبارتی ذهن‌خوانی کنند. ج) تغییر مثبت در ارتباط و طرفین ارتباط غیرممکن است. نتایج نشان داد که این سه باور با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد.

در این راستا رویکرد انسانگرایی با تأکید بر توجه بیشتر به موجود انسانی، توجه به پرورش علایق و استعدادها، او، ایجاد رفاه بیشتر برای انسان، استفاده از روش‌های عقلانی برای حل مسائل انسانی، جست‌وجوی روش‌هایی برای سوق دادن به سمت مسئولیت فردی و تأکید بیشتر بر کارکرد بهینه نسبت به آسیب‌شناسی در روان‌شناسی (نلسون - جونز^۵، ۲۰۰۳) افراد را قادر می‌سازد تا از تجارب هدف‌مند خود آگاه شوند و توانایی‌های خود را برای رشد فردی به‌کار گیرند. از نظر اولسون مهارت‌هایی از قبیل شنیدن، صحبت کردن، خودافشاگری، شفافیت، احترام و توجه به یکدیگر در کاهش باورهای ارتباطی باید مد نظر قرار گیرد (اولسون^۶، ۲۰۰۰). در آموزه‌های انسانگرایی آموزش مهارت‌هایی مانند همدلی و گوش دادن دقیق ممکن است به تجهیز افراد به مهارت‌های حل تعارض منجر شود. آموزش این مهارت‌ها به زوج‌ها، قدرت مقاومت در برابر حوادث تنش‌زای آینده را خواهد داد و باعث می‌شوند آنها با اختلافات موجود و کنار بیایند و رضایت

1. sexual perfectionism

3. Sinclair & Neelson

5. Nelson - Jones

7. Jonsson, Hougard & Bennedsen

9. Cognitive Behavioral Therapy Group

11. Shechtman & Pastor

2. the sexes are different

4. Reed & Dubow

6. Olson

8. Quinn & Washington

10. Humanism Group Therapy

12. Wampold

به این نتایج دست یافت: باورهای ارتباطی با تعداد فراوانی تعارضات زناشویی ارتباط مثبت داشت و سطح تنش با این تعارضات مرتبط بود. در پژوهشی دیگر که این پژوهشگر برای بررسی نقش باورهای ارتباطی بر رضایت مندی و سازگاری زناشویی انجام داد، مشخص شد که زوج‌هایی که سازگاری متقابل کمتری داشتند، نسبت به زوج‌های سازگارتر باورهای ارتباطی بیشتری داشتند.

مشتاقی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان داد که آموزش گروهی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی زنان به‌طور معناداری مؤثر است. همچنین این پژوهش نشان داد که پس از آموزش گروهی انسانگرایی در گروه آزمایش به‌طور مؤثری نسبت به گروه گواه موجب کاهش مخالفت تخریب‌کننده، توقع ذهن‌خوانی، تغییرناپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی، تفاوت‌های جنسیتی و باورهای ارتباطی کلی ناکارآمد در زنان شده است.

در پژوهشی که حیدری، مظاهری و ادیبراد (۱۳۸۱)، انجام دادند، مشخص شد که آموزش مهارت‌های شناختی بر باورهای ارتباطی تأثیر دارد. از ۵ خرده‌مقیاس باورهای ارتباطی خرده‌مقیاس‌های «باور به تخریب‌کنندگی مخالفت»، «توقع ذهن‌خوانی» و «باور به تغییرناپذیری همسر» در پس‌آزمون تغییر معنادار داشتند و خرده‌مقیاس‌های «کمال‌گرایی جنسی» و «باورهای مربوط به تفاوت‌های جنسیتی» تفاوت معناداری نداشتند.

با توجه به نقش و اهمیت ازدواج در شکل‌گیری خانواده و تداوم نقش آن در جامعه پژوهشگر قصد دارد تا هرچه بیشتر باورهای ارتباطی رایج و مؤثر بر کارکرد خانواده را بررسی کند. هدف از تشکیل خانواده ناسازگاری، فروپاشی و طلاق نیست، اما متأسفانه شاهد افزایش روزافزون ناسازگاری و طلاق هستیم. استحکام بخشیدن به کانون خانواده، بررسی حوزه‌هایی که به اختلاف و ناسازگاری زناشویی منجر می‌شود و در نهایت طلاق و فروپاشی نظام خانواده که آثار مخرب و سوء بر زوج‌ها می‌گذارد مؤثر به نظر می‌رسد. پژوهشگر با استفاده از رویکرد انسانگرایی با تأکید هرچه بیشتر بر ایجاد رابطه، نحوه ارتباط و کیفیت ارتباط در تداوم زندگی زناشویی همچنین اهمیت کار بر روی احساسات مراجع، استفاده مؤثر از خود، درگیر شدن و عمیق کردن روابط، کار کردن با افراد در قالب مراجع محوری، تمرکز بر روی مفهوم خود، حضور در زمان حال و کمک به آنان برای انجام انتخاب و پذیرفتن مسئولیت آن، با هدف کشف شیوه‌هایی که با استفاده از آن افراد می‌توانند احساس لذت و خوشی بیشتری کنند، نوع

جنبه‌های انسانی را در نظر می‌گیرد و شخص به تطبیق خود با مشکلات خانوادگی و فردی می‌پردازد. در آموزه‌های انسانگرایی سعی بر آن است که افراد بایدها و خواست‌های جزمی و انعطاف‌ناپذیر را به امیال و ترجیحات تبدیل کنند. به افراد کمک می‌شود که خود را از قید تخیلات رها کنند و با واقعیت روبه‌رو شوند. این پژوهش اهمیت فعالیت‌های مشترک بین فردی در زوج‌ها را تأیید می‌کند، خاطر نشان می‌سازد که شاید بودن افراد در کنار هم و تلاش دوجانبه همسران به آنها در بهبود و تغییر سریع و مناسب افکار نامعقولشان کمک شایانی می‌کند.

مولر و وانزیل^۱ (۱۹۹۱)، در پژوهشی به بررسی رابطه بین باورهای ارتباطی و سازگاری زناشویی پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که بین نمره مقیاس سازگاری زناشویی^۲ (DAS) و نمره خرده‌مقیاس باور به «تخریب‌کنندگی مخالفت» و «کمال‌گرایی جنسی» همبستگی وجود دارد.

کریستین، الیری و ویوان^۳ (۱۹۹۴) در پژوهشی بر روی یک نمونه زوجی که به دنبال زوج‌درمانی بودند رابطه بین باورهای ارتباطی و علائم افسردگی را بررسی کردند. نتایج تحقیق آنها نشان داد که بین باورهای «توقع ذهن‌خوانی» و «تخریب‌کنندگی مخالفت» با علائم افسردگی رابطه معنادار وجود دارد (به نقل از یولاکر و ویسمن^۴، ۲۰۰۵).

بوشمن^۵ (۱۹۹۸)، در تحقیقی به بررسی رابطه باورهای ارتباطی، تعارض، عشق در رضایت با روش‌های حل مسأله بر روی ۱۵۰ زوج پرداخت. نتایج نشان داد که استفاده از روش‌های حل مسأله به شکل معناداری با دو باور «تخریب‌کنندگی» و «تغییرناپذیری همسر» در مرد و زن مرتبط است و باور «توقع ذهن‌خوانی» فقط در مورد مردان معنادار بود. دو باور «کمال‌گرایی جنسی» و «تفاوت‌های جنسیتی» با کاربرد روش‌های مخرب حل مسأله ارتباط نداشت. نمره مردان در باور «تخریب‌کنندگی مخالفت» به‌طور معناداری بالاتر از زنان بود. استاکرت و بورسیک^۶ (۲۰۰۳)، رابطه بین باورهای ارتباطی و نارضایتی در ارتباط متقابل را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که نارضایتی از ارتباط با باورهای غیرمنطقی رابطه دارد. همچنین گزارش نمودند که زنان باور به «تخریب‌کنندگی مخالفت» را بیش از مردان دارند و «کمال‌گرایی جنسی» در مردان بیشتر است.

همام چی (۲۰۰۵)، در تحقیقی با عنوان «باورهای ارتباطی در تعارض زناشویی» بر روی یک نمونه ۱۸۲ نفری مرد و زن

1. Moller & Vanzyl

3. Christian, Oleary & Vivian

5. Bushman

2. Dyadic Adjustment Scale

4. Uebelacker & Whisman

6. Stackert & Bursik

خرده‌مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۸۵، توقع ذهن‌خوانی ۰/۷۶، تغییرناپذیری همسر ۰/۷۲، کمال‌گرایی جنسی ۰/۶۳ و تفاوت‌های جنسیتی ۰/۵۶ برآورد شد (شایسته، صاحبی و علیپور، ۱۳۸۵). در پژوهش حیدری، مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۱) همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها ۰/۴۷ تا ۰/۷۰ گزارش شده است. در این پژوهش روایی سازه ۰/۷۳ و آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بوده است.

نمونه سؤالات: ۱- اگر همسر من عقاید من موافقت نکند، به این معناست که وی به من چندان نظر مثبتی ندارد. ۲- من فکر می‌کنم که همسر من قادر است همه حالات خلقی مرا به خوبی درک کند. ۳- صدمات وارد شده به مراحل اولیه یک رابطه، احتمالاً غیرقابل جبران است.

روش اجرا و تحلیل

مداخلات آزمایشی در ۱۰ جلسه برای گروههای آزمایش به اجرا درآمد. به این صورت که در هر هفته ۱ جلسه به مدت ۲ ساعت برگزار می‌گردید. شرح مختصری از جلسات به این قرار است؛ جلسه اول: معارفه و اجرای روش‌های یخ‌شکن، گسترش دیدگاههای اعضا درباره خود و جهان اطراف، کاوشی درونی و خودآگاهی. جلسه دوم: خودآگاهی و مسأله انتخاب و مسئولیت‌پذیری فردی، چگونگی هدایت فردی و به دست گرفتن مهار زندگی، آشنا ساختن اعضا با توانمندی‌ها و قابلیت‌هایشان. جلسه سوم: ایجاد حس مسئولیت برای تغییر مؤثر، تمرکز بر اینجا و اکنون، پذیرش نقش فردی در قبال شرایط بد در زندگی. جلسه چهارم: به چالش کشیدن ارزش‌های کهنه و قدیمی و رها کردن آنها، پیدا کردن ارزش‌های مناسب‌تر و جدیدتر و جایگزین کردن آنها، رشد ارزش‌هایی که براساس انتظارات خود تعبیه شده و نه براساس انتظارات دیگران. جلسه پنجم: «خودآشنایی» و بیان مشکلات فردی در گروه با هدف آشنایی با افکار، احساسات و رفتار، آموزش پذیرش یکدیگر و توجه مثبت بی‌قید و شرط، عدم قضاوت و ارزشگذاری دیگران. جلسه ششم: آموزش گوش دادن فعال (احترام، ارتباط چشمی، لحن صدا و حالات صورت در ارتباط متقابل)، آموزش بازخورد کلامی و انعکاس رفتاری، آموزش «همدلی». جلسه هفتم: زندگی در اینجا و اکنون، بازی نقش و تأکید بر تأثیرات درمانی بیان احساسات. جلسه هشتم: ابراز احساسات و بیان درخواست (مشاهده، بیان احساسات، بیان نیاز، بیان تقاضا، درخواست انعکاس)، آموزش ابراز قدردانی. جلسه نهم: آموزش شناسایی رفتار قاطعانه، منفعلانه و پرخاشگرانه، ابراز کامل خشم. جلسه دهم: بحث درباره خودشکوفایی و خصوصیات افراد خودشکوف.

دوستی خود را ابراز کنند و در خلق محیط‌های خانوادگی، شغلی و اجتماعی نقش برجسته‌تری را ایفا کنند. در پژوهش حاضر به صورت آموزش گروهی به شناخت، بررسی و آگاهی یافتن از مشکلات افراد در ارتباطات می‌پردازد. این اهداف پژوهشگران را بر آن داشت تا در حفظ این بنای مقدس گامی هرچند کوتاه بردارند و با استفاده از این روش درمانی تغییر در الگوها و باورهای ارتباطی افراد به بررسی دقیق‌تر نقش این باورها بپردازند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نوع نیمه تجربی به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری در این پژوهش همه شوهران مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۱ بودند. نمونه این تحقیق ۹۰ نفر از شوهران مراجعه‌کننده بودند که از بین ۱۱۴ نفر از افراد متقاضی شرکت در آموزش گروهی به صورت روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و سپس به طور تصادفی به سه گروه ۳۰ نفره تقسیم شدند. گروه اول آزمایشی شامل ۳۰ شوهر بود که به همراه همسر خود در این دوره آموزش گروهی شرکت کردند، گروه دوم آزمایش ۳۰ شوهر که بدون حضور همسرانشان در این دوره آموزش گروهی شرکت کردند و گروه سوم ۳۰ نفر از شوهرانی را تشکیل می‌داد که در گروه گواه قرار داده شدند. سپس برنامه آموزشی ۱۰ جلسه‌ای انسانگرایی روی گروههای آزمایش اجرا شد.

ابزار سنجش

مقیاس باورهای ارتباطی^۱ (RBI): ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، این مقیاس را به منظور اندازه‌گیری باورهای ارتباطی در زندگی زناشویی ساختند و مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۲) آن را به فارسی برگرداندند. پرسشنامه ۴۰ سؤال دارد که در طیف لیکرت به صورت دامنه‌ای از کاملاً غلط تا کاملاً درست پاسخ داده می‌شود. همچنین دارای ۵ خرده‌مقیاس است که پنج باور ارتباطی ناکارآمد (سه مفروضه و دو معیار) را می‌سنجد که عبارت‌اند از: باور به «تخریب‌کنندگی مخالفت (مفروضه)»، «توقع ذهن‌خوانی (استاندارد)»، باور به «تغییرناپذیری همسر (مفروضه)»، «کمال‌گرایی جنسی (معیار)»، و «باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی (مفروضه)». همسانی درونی این مقیاس در پژوهش‌های متفاوت بررسی شده است. ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه را از ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه با روش آزمون - آزمون مجدد ۰/۸۱ به دست آمده است، همچنین ضریب آلفا برای

یافته‌ها

همچنین ۵ فرضیه فرعی پژوهش مبنی بر مؤثر بودن آموزش گروهی انسانگرایی بر مخالفت تخریب‌کننده، توقع ذهن‌خوانی، تغییرناپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی، تفاوت‌های جنسیتی؛ همگی تأیید شدند.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شده بر پس‌آزمون باورهای ارتباطی و ابعاد آن بعد از بررسی پیش‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

چنانکه در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین پس‌آزمون باورهای ارتباطی کلی در گروه شوهران آموزش زوج‌ها با هم برابر با ۲/۶۹، در گروه شوهران آموزش زوج‌ها به صورت فردی برابر با ۲/۱۸ و در گروه شوهران گروه گواه برابر با ۵/۰۳ است و فرض اصلی پژوهش مبنی بر مؤثر بودن آموزش گروهی انسانگرایی بر باورهای ارتباطی مردان تأیید شد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار باورهای ارتباطی و ابعاد آن در گروه‌های سه‌گانه پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

ردیف	باورهای ارتباطی و ابعاد آن	آزمون	گروه آموزش زوج‌ها با هم		گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی		گروه گواه	
			SD	M	SD	M	SD	M
۱	مخالفت تخریب‌کننده	پیش‌آزمون	۵/۱	۰/۴۵	۵/۳۵	۰/۴۳	۴/۷۲	۰/۳۵
		پس‌آزمون	۲/۶۷	۰/۵	۱/۸۳	۰/۵۷	۵/۱۳	۰/۳۲
۲	توقع ذهن‌خوانی	پیش‌آزمون	۴/۷۲	۰/۵	۵/۱۲	۰/۳۸	۴/۵۷	۰/۴۲
		پس‌آزمون	۲/۵۸	۰/۵۳	۲/۳۲	۰/۶۷	۴/۹۸	۰/۳
۳	تغییرناپذیری همسر	پیش‌آزمون	۴/۷۲	۰/۵	۵/۱۲	۰/۳۸	۴/۵۷	۰/۴۲
		پس‌آزمون	۲/۵۵	۰/۴۵	۱/۸	۰/۴۸	۴/۹۷	۰/۲۷
۴	کمال‌گرایی جنسی	پیش‌آزمون	۴/۲۹	۰/۵۹	۴/۵۳	۰/۴۴	۴/۵۷	۰/۳۵
		پس‌آزمون	۲/۷۷	۰/۶۱	۲/۵۷	۰/۷۱	۵/۰۷	۰/۲۱
۵	تفاوت‌های جنسیتی	پیش‌آزمون	۴/۱۸	۰/۵۲	۴/۵۹	۰/۴۸	۴/۵۸	۰/۳۴
		پس‌آزمون	۲/۸۹	۰/۴۴	۲/۳۷	۰/۶۶	۵/۰۱	۰/۳۱
۶	باورهای ارتباطی کلی	پیش‌آزمون	۴/۶	۰/۳	۴/۹۴	۰/۲	۴/۶	۰/۲۲
		پس‌آزمون	۲/۶۹	۰/۳۱	۲/۱۸	۰/۳۲	۵/۰۳	۰/۱۸

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر پس‌آزمون باورهای ارتباطی و ابعاد آن پس از بررسی پیش‌آزمون

ردیف	باورهای ارتباطی و ابعاد آن	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجدور سهمی اتا	توان آزمون
۱	مخالفت تخریب‌کننده	۵۰/۳۷	۲	۲۵/۱۹	۱۱۸/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱
۲	توقع ذهن‌خوانی	۴۷/۲۸	۲	۲۳/۶۴	۹۳/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۱
۳	تغییرناپذیری همسر	۴۲/۹۷	۲	۲۱/۴۹	۲۰۵/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱
۴	کمال‌گرایی جنسی	۵۵/۷۹	۲	۲۷/۹	۱۴۳/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱
۵	تفاوت‌های جنسیتی	۵۴/۰۶	۲	۲۷/۰۳	۲۰۷/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۱
۶	باورهای ارتباطی کلی	۴۹/۶۸	۲	۲۴/۸۴	۳۹۳/۹	۰/۰۰۱	۰/۹۵	۱

ارتباطی کلی بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ($F=393/98$) و ($P<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با $0/95$ و به این معنی است که ۹۵ درصد تفاوت گروهها در باورهای ارتباطی کلی مربوط به آموزش انسانگرایی بوده است. توان آزمون نیز برای باورهای ارتباطی کلی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چندمتغیری با 100 درصد توان تفاوت‌های بین گروهها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تأیید کرده است. آزمون بونفرونی برای تعیین تفاوت‌های گروهها به صورت دو به دو انجام گرفت که نتایج آن را در جدول ۳ نشان داده شده است.

چنانکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین پس‌آزمون باورهای ارتباطی کلی در گروه مردان آموزش زوج‌ها با هم برابر با $2/69$ ، در گروه مردان آموزش زوج‌ها به صورت فردی برابر با $2/18$ و در گروه مردان گواه برابر با $5/03$ است، بنابراین میانگین گروه گواه از میانگین گروههای آزمایش بیشتر است. در مخالفت تخریب‌کننده بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی با گروه گواه ($P<0/01$) و بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی تفاوت معناداری وجود دارد ($P<0/05$). در توقع ذهن‌خوانی بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی با گروه گواه ($P<0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی ($P>0/05$) تفاوت معناداری وجود ندارد. در تغییرناپذیری همسر بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی با گروه گواه ($P<0/01$) و بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی ($P<0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد. در کمال‌گرایی جنسی بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی با گروه گواه ($P<0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی ($P>0/05$) تفاوت معناداری وجود ندارد. در تفاوت‌های جنسیتی بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی با گروه گواه ($P<0/01$) و بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی ($P<0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد. در باورهای ارتباطی کلی بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی با گروه گواه ($P<0/01$) و بین گروه آموزش زوج‌ها با هم و گروه آموزش زوج‌ها به صورت فردی ($P<0/01$) تفاوت معناداری وجود دارد.

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مخالفت تخریب‌کننده بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ($F=118/33$ و $P<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با $0/86$ و به این معنی است که ۸۶ درصد تفاوت گروهها در مخالفت تخریب‌کننده مربوط به آموزش انسانگرایی بوده است. توان آزمون نیز برای مخالفت تخریب‌کننده برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چندمتغیری با 100 درصد توان تفاوت‌های بین گروهها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تأیید نموده است. در توقع ذهن‌خوانی بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ($F=93/14$ و $P<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با $0/83$ و به این معنی است که ۸۳ درصد تفاوت گروهها در توقع ذهن‌خوانی مربوط به آموزش انسانگرایی بوده است. توان آزمون نیز برای توقع ذهن‌خوانی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چندمتغیری با 100 درصد توان تفاوت‌های بین گروهها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تأیید کرده است. در تغییرناپذیری همسر بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ($F=205/69$ و $P<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با $0/91$ و به این معنی است که ۹۱ درصد تفاوت گروهها در تغییرناپذیری همسر مربوط به آموزش انسانگرایی بوده است. توان آزمون نیز برای تغییرناپذیری همسر برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چندمتغیری با 100 درصد توان تفاوت‌های بین گروهها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تأیید نموده است. در کمال‌گرایی جنسی بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ($F=143/31$ و $P<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با $0/88$ و به این معنی است که ۸۸ درصد تفاوت گروهها در کمال‌گرایی جنسی مربوط به آموزش انسانگرایی بوده است. توان آزمون نیز برای کمال‌گرایی جنسی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چندمتغیری با 100 درصد توان تفاوت‌های بین گروهها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تأیید نموده است. در تفاوت‌های جنسیتی بین مردان سه گروه تفاوت معناداری ($F=207/32$ و $P<0/01$) وجود دارد. مجذور سهمی انا برابر با $0/92$ و به این معنی است که ۹۲ درصد تفاوت گروهها در تفاوت‌های جنسیتی مربوط به آموزش انسانگرایی بوده است. توان آزمون نیز برای تفاوت‌های جنسیتی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کوواریانس چندمتغیری با 100 درصد توان تفاوت‌های بین گروهها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تأیید نموده است. در باورهای

جدول ۳- نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه دو به دو گروههای پژوهش در ابعاد باورهای ارتباطی در مردان

متغیر	گروه اول	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	معناداری
تخریب کننده مخالفت	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	۰/۵۸	۰/۲	۰/۰۲
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۳۸	۰/۱۹	۰/۰۰۱
توقع ذهن خوانی	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	گروه گواه	-۲/۹۶	۰/۲۲	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	۰/۰۱	۰/۲۲	۰/۰۰۱
تغییر ناپذیری همسر	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها با هم	-۲/۵۶	۰/۲	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۵۴	۰/۲۴	۰/۰۰۱
کمال گرایی جنسی	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	۰/۵۶	۰/۱۴	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۱۹	۰/۱۳	۰/۰۰۱
تفاوت های جنسیتی	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	گروه گواه	-۲/۷۵	۰/۱۵	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	۰/۱۶	۰/۲	۱
باورهای ارتباطی کلی	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۷۱	۰/۱۸	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۸۷	۰/۲۱	۰/۰۰۱
تفاوت های جنسیتی	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	۰/۵۱	۰/۱۶	۰/۰۰۸
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۵۱	۰/۱۵	۰/۰۰۱
باورهای ارتباطی کلی	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	گروه گواه	-۳/۰۲	۰/۱۷	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	۰/۳۶	۰/۱۱	۰/۰۰۸
تفاوت های جنسیتی	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه گواه	-۲/۴۷	۰/۱	۰/۰۰۱
	گروه آموزش زوج ها با هم	گروه آموزش زوج ها به صورت فردی	-۲/۸۳	۰/۱۱	۰/۰۰۱

آموزش گروهی انسانگرایی بر باورهای ارتباطی مردان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان و پنج فرضیه فرعی آن را مورد تأیید قرار می دهد. آموزش گروهی انسانگرایی در گروه آزمایشی به طور مؤثری نسبت به گروه گواه موجب کاهش مخالفت تخریب کننده، توقع ذهن خوانی، تغییر ناپذیری همسر، کمال گرایی جنسی، تفاوت های جنسیتی و باورهای ارتباطی کلی ناکارآمد در مردان شده است.

نتایج به دست آمده از این پژوهش با یافته های شچمن و پاستور (۲۰۱۲)، جانسون، هوگارد و بندسن (۲۰۱۱)، وامپولد (۲۰۰۷)، بوشمن (۱۹۹۸) و مشتاقی (۱۳۹۱) همسو و هماهنگ است. بی تردید بسیاری از مشکلات روانی ریشه در باورها و افکار غیرمنطقی و غیرواقعی در مورد خود، دیگران و جهان پیرامون دارد. این باورها دارای هدفها یا خواسته هایی هستند که به شکل اولویتها و ترجیحهایی ضروری نمود پیدا می کنند

بر اساس آنچه که در جدول های ۲ و ۳ ارائه شد، فرضیه پژوهش و ۵ فرضیه جزئی آن به این صورت مورد تأیید قرار می گیرند: گروه آموزش زوج ها با هم و گروه آموزش زوج ها به صورت فردی به طور مؤثری نسبت به گروه گواه موجب کاهش مخالفت تخریب کننده، توقع ذهن خوانی، تغییر ناپذیری همسر، کمال گرایی جنسی، تفاوت های جنسیتی و باورهای ارتباطی کلی ناکارآمد در مردان شده اند. همچنین گروه آموزش زوج ها به صورت فردی نسبت به گروه آموزش زوج ها با هم به طور مؤثرتری موجب کاهش مخالفت تخریب کننده، تغییر ناپذیری همسر، تفاوت های جنسیتی و باورهای ارتباطی کلی ناکارآمد در مردان شده اند.

بحث و نتیجه گیری

یافته های حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی انسان گرایی به طور معناداری فرضیه پژوهش مبنی بر تأثیر

به شیوه سازنده و نیز گوش دادن و ارائه بازخورد همدلانه به یکدیگر را یاد بگیرند. از نظر انسانگرها افراد را باید با این واقعیت که آنها در حال زندگی با ارزش‌های تجربه نشده بدون معنای وجودی هستند، مواجهه کرد. ما ممکن است در قبال ارزش‌های اکتسابی که در جست‌وجو برای معنا به ما کمک نمی‌کند، مسؤول نباشیم، ولی مطمئناً برای چسبیدن به آنها و قصور در پیدا کردن ارزش‌های جدید مسؤول هستیم. آموزه‌های انسانگرایی می‌تواند میزان آگاهی افراد را از نیازها و اولویتهای کنونی بین فردی افزایش دهد و تغییر را برای آنها تسهیل کند. این آموزش‌ها در زمینه خودشناسی و آگاهی شیوه‌های دستیابی به معنا در زندگی صداقت، پذیرش نامشروط، احترام، همدلی و... رها شدن از پیش‌نویس‌های ناکارآمد و توانمندسازی فرد برای پاسخگویی این‌زمانی و این‌مکانی به موقعیت‌ها، می‌تواند فرد را به سوی تفرد و تمایز یافتگی و تحقق بیشتر خود و عدم وابستگی عاطفی، تعارضی و کارکردی پیش ببرد که عوامل مهمی در ایجاد سطوح بالاتر رضایت از ازدواج هستند (مشتاقی، ۱۳۹۱).

تفاوت معناداری بین گروه آزمایش اول (مردان همراه با همسر) و گروه دوم (مردان بدون حضور همسر) به دست نیامد در توضیح این یافته می‌توان گفت که در گروه افراد تشویق شدند که به راحتی در مورد مشکلات بین فردی‌شان با همسر خود در منزل صحبت کنند و آموختند مسؤولیت این نگرانی‌ها و احساسات را بر عهده بگیرند، به جای اینکه صرفاً از یکدیگر انتقاد کنند. همچنین به نظر می‌رسد که تمرین‌های عملی در گروه در ارتباط با یادگیری گوش دادن فعال به سخنان همسر خود، عدم قضاوت و ارزشگذاری نسبت به یکدیگر، بیان نیازها، درخواست‌ها و طریقه تقاضا کردن، مطرح کردن صمیمانه احساسات محرمانه (افشاسازی) و دادن بازخورد و انعکاس رفتار زوج‌ها، بیان واضح و روشن و بدون ابهام افکار درونی و جلوگیری از ساختن داستان‌های ذهنی در مورد دیگری، همگی باعث شده بود که افراد شرکت‌کننده در کاهش باورهای ارتباطی تفاوت محسوس و معناداری نشان دهند. این افراد یاد گرفتند که نسبت به نشانه‌ها و علائم اولیه تعارض حساس باشند و با در نظر گرفتن آن به یکدیگر کمک کنند تا هرچه سریع‌تر هر چیز آزاردهنده را مشخص و در حل تعارضات با یکدیگر همکاری کنند.

پیشنهاد می‌شود تحقیقاتی به منظور مقایسه آموزش انسانگرایی با سایر رویکردها در زمینه باورهای ارتباطی، همچنین با سایر گروه‌ها صورت گیرد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به غنای نظریه‌های فعلی مربوط به شخصیت و روابط بین فردی کمک شایانی کند. بدیهی است که انجام یک پژوهش

و در صورت برآورده نشدن، موجب آشفتگی می‌شوند. با آموزش انسانگرایی و ایجاد یک ارتباط درست بین زن و شوهر احتمالاً می‌توان پیوندهای بین فردی را افزایش داد، امکان اتخاذ تصمیم درست را فراهم نمود، نگرش‌ها و باورهای طرف مقابل را به منظور رسیدن به همدلی بیشتر هدایت کرد و زندگی زناشویی آرام و شادی را ایجاد نمود. باورهای ارتباطی از عواملی است که می‌تواند اثربخشی یک ارتباط را تضعیف کند و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمزگشایی صحیح آن شود.

هنگام بحث و گفت‌وگو، زوج‌های آشفتنه بیشتر عجله و انتقاد می‌کنند و می‌خواهند یکدیگر را تغییر دهند. همچنین مدام به هم گوش نمی‌دهند و از بحث در مورد مشکلات طفره می‌روند. از شایع‌ترین مشکلات زوج‌های ناراضی، عدم موفقیت در برقراری رابطه منطقی است (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸). اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه حل مثبتی برای دستیابی به نیازهایشان نرسند، استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی بروز پیدا می‌کند. برنارد باورهای ارتباطی را خواست‌ها و هدف‌هایی می‌داند که به صورت ترجیح‌های ضروری درمی‌آیند، به طوری که اگر برآورده نشوند، موجب آشفتگی می‌شوند (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۳). تفکرات غلطی از قبیل سردرگمی، حس بی‌کفایتی، اعتقاد به اینکه دیگران مسؤول هیجان‌ها و انتخاب‌های وی هستند، بی‌ارادگی در انتخاب موجبات نارضایتی افراد را در زندگی زناشویی فراهم می‌آورد. کمال‌گرایی در روابط زناشویی بر پایه یک احساس ساده‌انگارانه شادی، کمال و نیز این پندار نامناسب استوار است که با عشق می‌توان بر هر چیزی چیره شد. انتظار مفرط از ازدواج نیز یکی دیگر از جنبه‌های این باور ناکارآمد را تشکیل می‌دهد. اکثر جوانان روابط زناشویی را منبع اولیه حمایت و عاطفه می‌دانند و انتظار بالایی از آن دارند، در ابتدای زندگی زناشویی خشنودی زیادی نشان می‌دهند، اما به دلیل انتظارهای غیرواقع‌بینانه، این خشنودی به مرور زمان کاهش می‌یابد و به اعتقاد برخی از پژوهشگران (سین کلیر و نلسون، ۱۹۹۸؛ رید و دوپو، ۱۹۹۷) از ویژگی‌های افراد متأهل انتظارات غیرواقع‌بینانه از یکدیگر است. یکی دیگر از رایج‌ترین باورهای ناکارآمد روابط زناشویی، یعنی خواندن افکار و ذهن همسر است. آنچه که به ارتباط ناموفق زن و شوهر می‌انجامد بررسی احساس‌ها و افکار گذشته همسر به جای مشکلات کنونی و حل مسأله فعلی آنان است (شچمن و پاستور، ۲۰۱۲).

همان‌گونه که وامپولد (۲۰۰۷) طی تحقیقاتش اشاره کرد زوج‌های مشکل‌دار نیاز به این دارند که مهارت ابراز احساسات

Beck, A. T. (1987). Cognitive Therapy. in J.K. Zeig ed), *The evolution of psychotherapy* (pp.149-178) N.Y. Brunner / Mazel .

Beck, A.T., Epstein. N., & Harrison, R. (1983). Cognition attitudes and personality dimensions in depression. *British Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 1-16.

Beck, A.T., Rush, A.J., Show, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.

Bushman, W.J. (1998). *The Relationship Between Conflict, Love And Satisfaction And Relationship Beliefs, Problem Solving Techniquse And Negotiating Strategies In Romantic Relationship*. Doctoral Dissertation. Hofstra university .

Datilio, F.M. (2000). Cognitive – Behavior Strategies. In J. Carlson and L. Sperry (Eds). *Brief therapy with individuals and couples*. (pp.33-70) .

Davidson, K.W., Rieckmann, N., & Lespérance, F. (2004). Psychological theories of depression: Potential application for the prevention of acute coronary syndrome recurrence. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 66,165-173.

Derubeis, R.J., & Beck, A.T. (1998). Cognitive Therapy. In K.S. Dobson (Ed), *Handbook of cognitive-behavior therapies* (pp.273-306). New York: Guilford Press.

Eidelson, R.J., & Epstien, N. (1982). Cognitive and relationship of adjustment, Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715–720 .

Ellis, A. (1978). Family therapy: A phenomenological and active directive approach. *Journal of Marriage on Family Counseling*, 4, 43–50 .

Ellis, A. (1988). *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.

Ellis, A. (1999). *How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Distortable*. Atascadero, CA: Impact.

Ellis, A. (2000). *How To Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press .

Ellis, A. (2001). *Feeling Better, Getting Better, And Staying Better* Atascadero, CA: Impact.

Ellis, A. (2003). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy In Degraded Approach* (2nd ed.). New York: Springier.

Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi level assessment and intervention. *Journal of Rational–Emotive Therapy*, 4, 68–81.

Fincham, F.D., Harold, G.T., & Gano-Philips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267-285.

در این زمینه کافی نیست، اما یافته‌های این پژوهش می‌تواند پرسش‌ها و فرضیات جدیدی را در ارتباط با هر یک از ریزمؤلفه‌های رویکرد انسانگرایی نظیر: تأثیر همدلی، پذیرش، معنا، کلی‌گرایی، ارزشمندی و... در زمینه متغیرهای گوناگون مطرح سازد. پیش‌بینی سنجش‌های پیگیری برای مشاهده تعامل اثر زمان با نوع مداخله بر متغیرهای وابسته پس از دوره‌های ۳، ۶ و ۱۲ ماهه لازم به نظر می‌رسد. در پژوهش حاضر سعی شد برنامه‌ای به منظور ارتقای سطح ارتباط بین زوج‌ها به جامعه علمی معرفی شود؛ پیشنهاد می‌شود تحقیقات تجربی بیشتری در این زمینه و سایر حوزه‌ها صورت گیرد. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز روبه‌رو بود از جمله اینکه با توجه به نمونه انتخابی که همگی افراد مراجعه‌کننده به مراکز حمایتی و آموزشی هستند، برای تعمیم نتایج به افراد خارج از محدوده پژوهشی باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

منابع

بیابانگرد، ا. (۱۳۷۳). بررسی مفاهیم منبع کنترل، عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در پسران دانش‌آموز سال سوم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

حیدری، م، مظاهری، ع.م.، و ادیب‌راد، ن. (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان، *مجله روان‌شناسی*، سال ششم، شماره ۴.

شایسته، گ، صاحبی، ع.، و علیپور، ا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. *فصلنامه خانواده‌پژوهشی*. سال دوم، شماره ۷.

شفیع‌آبادی، ع.، و ناصری، غ. (۱۳۸۱). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*، چاپ ۹، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

ضمیران، م. (۱۳۸۱). *میشل فوکو: دانش و قدرت*. تهران: انتشارات هرمس .

مشتاقی، م. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی، رضایت زناشویی و شادکامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.

مظاهری، م.، و پوراعتماد، ح. (۱۳۸۲). *مقیاس باورهای ارتباطی، پژوهشکده خانواده*، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

هاشمیان‌نژاد، ف. (۱۳۸۳). نقش باورها و تفکرات غیرمنطقی در زندگی زناشویی، *مجله تربیت*، ۱۳(۵)، ۸۱–۹۳.

یونسی، س.ج. (۱۳۸۱). *استیگما و نابابوری*، مهارت‌های سازگاری. *فصلنامه پزشکی باروری و نابابوری*، ۳(۱۲)، ۸۶–۷۳.

Beck, A.T. (1970). Cognitive therapy: Nature And Relation To Behavior Therapy. *British Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 184-200

- Gibbs, J.C., Barriga, A.Q., & Potter, G. (2001). *The How I Think Questionnaire*. Champaign, IL: Research Press.
- Guttmann, J.M., & Krokoff, L.J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 47-52 .
- Hamamci, Z., (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment, *Journal of Social Behavior and Marriage and Personality, 33*, 313-328.
- Hamamci, Z., & Büyükoztürk, S. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Journal of Psychological Reports, 95* (1), 291-303.
- Jonsson, H; Hougaard, B; Bennedsen, E. (2011). Dysfunctional beliefs in group and individual humanistic therapy for obsessive compulsive disorder, *Journal of Anxiety Disorders, Volume 25, Issue 4*, pages 483-489.
- Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Leahey, T.H. (1987). *a History of Psychology: Main Currents in Psychological Thought*. New Jersey: Prentice- Hall International Edition.
- Moller, A.T., & Vanzyl, P.D. (1991). Relationships beliefs, interpersonal perception and marriage adjustment, *Journal of Clinical Psychology, 47*, 28-33.
- Nelson-Jones. R. (2003). *Theory and Practice of Counselling & Therapy*. 3th edition. New York: Holt, Rinehart and Winsto. LTD.
- Olson, D.H, (2000). Circumplex model of marital and family systems, *Journal of Family Therapy, 27*(2), 144-167 .
- Quinn, A., & Washington, S. (2008). A Person-Centered Approach to the Treatment of Marital False Beliefs. *Journal of Humanistic Psychology, 48*(4), 458-476.
- Reed, J.S., & Dubow, E.F. (1997). Cognitive and behavioral predictors of communication in clinical referred and nonclinical referred. *Journal of Mother-Adolescent Dyads, 59*, 91-102.
- Sinclair, S.L. & Neelson, E.S. (1998). the Impact of parental divorce on college students intimate relationship and relationship beliefs. *Journal of Divorce & Remarriage, 29*, 103-129 .
- Shechtman, Z. & Pastor, R. (2012). Cognitive- Behavioral and Humanistic Group Treatment on couples relationship beliefs, *Journal of Counseling Psychology, Vol 52*(3), p 322-336 .
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy: Theories in Context and Practice*. New Jersey: John Wiley.
- Stackert, R. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, generated irrational relationship beliefs & young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Personality & Individual Differences, (34,8)* 1419,11p.
- Uebelacker, L.A., & Whisman, M.A. (2005) Relationship beliefs, attributions, and partner behaviors among depressed married women, *Journal of Cognitive Therapy and Research, 29*, 143-154 .
- Wampold, B.E. (2007). Psychotherapy: The Humanistic (and Effective) Treatment, *American Psychologist, 62*(8), 857-873.
- Young, M.E., & Long, I. (1998), *Counseling and Therapy for Couples*. New York brooks/coo/publisher company.