

اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر باورهای غیرمنطقی روابط زناشویی

زوجین شهر یاسوج

اسحق کرمی^۱، محمدجواد بخشی گنجه^۲، آذرمیدخت رضایی^{۳*}، سیروس سروقد^۴

چکیده

هدف از اجرای این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر تغییر باورهای غیرمنطقی روابط زناشویی زوجین شهر یاسوج بود. در این پژوهش از روش آزمایشی در قالب پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را زوجین مراجعه کننده به چهار مرکز مشاوره شهر یاسوج تشکیل داد که از این تعداد پس از غربالگری بر روی ۱۲۰ زوج، ۳۰ زوج (۱۵ زوج به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ زوج به عنوان گروه کنترل) به عنوان نمونه مورد نظر قرار گرفتند. ابتدا از دو گروه (آزمایش و کنترل) آزمون باورهای غیرمنطقی بعمل آمد و سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش تفکر مثبت قرار گرفتند، اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند و بعد از آموزش مجدداً آزمون باورهای غیرمنطقی گرفته شد. داده‌های بدست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) تجزیه و تحلیل شد.

واژه‌های کلیدی: تفکر مثبت، باورهای غیرمنطقی، روابط زناشویی

^۱ - دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

^۲ - دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی - دانشگاه آزاد اسلامی علوم تحقیقات فارس

^۳ - استادیار، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

^۴ - استادیار، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

*- نویسنده مسوول مقاله: rezaei.azar@yahoo.com

مقدمه

بدیهی است ناراحتی‌های عاطفی نه تنها ناسالم و غیر ضروری هستند، بلکه این گونه عواطف، معمولاً با تلف کردن انرژی لازم برای یادگیری، در عملکرد اختلال ایجاد می‌کند و با ایجاد اختلال عاطفی در نظام شناختی تفکر را مختل می‌کنند. ایس بسیاری از تعارضات و مشکلات با منشاء روانشناختی را نتیجه طرز فکر غیر منطقی و غیر عقلانی می‌داند (موسوی، ۱۳۸۳). منظور از چنین باورهای در واقع افکار نادرست و نامنطبق با واقعیت درباره خود و جهان است. به اعتقاد ایس (۲۰۰۱) هیچ رویدادی ذاتاً نمی‌تواند در انسان ایجاد آشفتگی روانی کند؛ زیرا اتمام محرک‌ها و رویدادها در ذهن معنا و تفسیر می‌شوند و بر این اساس سازش نیافتگی‌ها و مشکلات هیجانی در واقع ناشی از نحوه تعبیر، تفسیر و پردازش اطلاعات حاصل از محرک‌ها و رویدادهای هستند که افکار و باورهای ناکارآمد در زیر بنای آنها قرار دارند. در مصاحبه‌ای که توسط (میکائیل و ای برنال) که با ایس در سال ۲۰۰۹ انجام گرفت اذعان کرد که باورهای غیر منطقی اساس بیولوژیکی قوی-تر دارند و ایس معتقد بود که باورهای غیر منطقی به مشکلات روانی بیش‌تر می‌انجامد، در حالی-که باورهای منطقی نقش ویژه‌ای در موفقیت افراد دارند. ایس تصدیق کرد که رها شدن انسان‌های پراگنده از دست تحقیر خویشتن و خودخوار شماری ممکن است سطح تحمل ناکامی آنها را بالا برده و نهایتاً آنها را به سمت موفقیت و پیشرفت سوق دهد.

مطالعه روی سامانه‌های باور والگوه‌های زوج‌های خوشبخت نشان می‌دهد که آنها ویژگی‌های مشخصی از جمله احترام پذیرش و خصایص مستعد برای رفتارهای مثبت می‌باشد زوج‌های خوشبخت رفتار مثبت همسر خود را معلول خصلت آنها می‌بینند نه عوامل موقعیتی برای نمونه «او به من کمک کرد چون انسان مهربانی است، نه این که به من کمک کرد چون شرایط زمانی اقتضا می‌کرد» در بین زوج‌های خوشبخت نسبت مبادلات مثبت و منفی پنج به یک است (گاتمن^۱، ۱۹۹۳).

از سویی دیگر، رویکردهای ارتباطی مربوط به درمان اختلاف‌های زناشویی تعارض‌ها و کشمکش‌های موجود در روابط زن و شوهر را نتیجه مهارت‌های نابسندده مراجعان در برقراری ارتباط و یا نشانه‌ای از ناتوانی آنان در حل موثر مشکلات که ناشی از عدم مثبت اندیشی و خوش بینی است تلقی می‌کنند به عبارتی دیگر زوج‌های درمانده بیش‌تر تمایل دارند که خوش بینی کمتری را بروز دهند و یا میزان بالایی از رفتارهای ناخوشایند و بدبینانه را به نمایش بگذارند (جاکوبسون و گورمان^۱، ۱۹۹۵).

¹- Gakobsen and goormam

تشکیل خانواده رکن اصلی هر جامعه‌ای است و می‌تواند باعث آرامش و سلامت روانی زوجین گردد با این حال می‌تواند به گونه‌ای باشد که به جای تأمین انرژی روانی زوجین، انرژی زیادی از آنها گرفته و باعث بروز انواع اختلالات روانی گردد در سال‌های اخیر در ایران شاهد افزایش نرخ طلاق و کاهش طول دوره ازدواج بوده‌اند به طوری که ۲۰الی ۲۵ درصد ازدواج‌ها در تهران به طلاق می‌انجامد (اوحدی، ۱۳۸۵).

از جمله دلایل بروز طلاق عبارتند از: فقدان تفاهم شخصیتی و ناهمسانی‌های فرهنگی و اجتماعی (گریفین^۱، همفر^۲، وموری ۱۹۹۰ به نقل از شایسته ۱۳۸۵) مطلوب نبودن فرایند همسریابی (صیادپور، ۱۳۸۴) نارضایتی جنسی فقدان آموزش در خصوص مهارت‌های زندگی (اولانو و مارکمن ۱۹۹۵، به نقل از شایسته ۱۳۸۵) عدم سازگاری سبک‌های دلبستگی زوجین، باورها و نگرش‌های ناکارآمد و انتظارات غیر منطقی از ازدواج (السون و همکاران ۲۰۰۰).

به دلیل اهمیت ویژه خانواده محققین درصدد کشف راز و رمزهایی هستند که موجبات خوشبختی همسران را فراهم می‌سازد گروهی از محققین گفته‌اند که برای اکثر مردم اهمیت دادن به خانواده دوستی‌ها، عشق و ازدواج، هدفی قاطع است (دانلوپورن^۳، ۲۰۰۱) زیربنای شکل‌گیری و تحول این نظام کوچک اجتماعی روابط زن و شوهر است تحکیم و تداوم زندگی خانوادگی توسعه نگرش مطلوب زن و شوهر نسبت به یکدیگر را می‌طلبد اگر دو همسر یکدیگر را بپذیرا باشند و بر روابط آنان عشق و مودت حکم کند به قول «ابراهام مازلو» روان‌شناس معروف حتی در سنین پیری که زیبایی‌ها و شادابی‌های جوانی را از دست داده‌اند یکدیگر را زیبا درک می‌کنند این نحوه ادراک زن و شوهر از یکدیگر، قطعاً ناشی از یک ادراک روانی و عاطفی طرفین است که هم زن و هم مرد از ابتدای تشکیل خانواده در زمینه ساز نقش داشته‌اند (دانلوپورن^۳، ۲۰۰۱).

از این رو تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل مشکل ساز اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است به عنوان مثال در گزارشی که توسط یک آژانس مشاوره خانواده در سال ۱۹۷۰ تهیه شده است ۸۷ درصد زوج‌های شرکت کننده در پژوهش نشان دادند که مشکل اصلی آنها مشکل ارتباطی است (جکوبسون، والدرون و مور، ۱۹۸۰) هم-چنین نتایج پژوهشی که توسط شیری، کاظمی و سهرابی در سال ۱۳۹۰ تحت عنوان بررسی آموزش تفکر مثبت بر کیفیت زندگی زنان در شهرستان قشم انجام شد نشان داد که اجرای این برنامه آموزشی باعث بهبود کیفیت زندگی زنان شده است و نتایج پژوهش دیگری که توسط افشار در سال ۱۳۸۸ تحت عنوان تعیین اثربخشی تفکر مثبت بر رضایت زناشویی و تعارض زناشویی

¹-Gerefen

²-Homfer

³-Danlopobern

زوجین جوان بعمل آمد نشان داد که آموزش تفکر مثبت باعث افزایش میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. در ایران نیز نتایج یک نظر سنجی که از ۶۵۷ نفر از افراد ۱۸ تا ۳۰ ساله تهرانی درباره موانع و مشکلات ازدواج شده است نشان داد که شرکت کنندگان یکی از موانع مهم ازدواج را عدم تفاهم اخلاقی ذکر کرده اند (رمضانیان، ۱۳۷۶).

از این رو با ارتباط درست می‌توان پیوندهای بین فردی را افزایش داد، امکان اتخاذ تصمیم درست‌تر را فراهم نمود، نگرش‌ها و باورهای طرف مقابل را در جهت رسیدن به همدلی بیش‌تر هدایت کرد و تغییرات و دگرگونی‌ها را توجیه نمود. عواملی وجود دارند که می‌توانند اثر بخشی یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمزگشایی صحیح آن شوند که به عنوان نمونه می‌توان به باورهای غلط، پیش‌داری‌ها و نگرش‌های منفی اشاره نمود هم‌چنین هر چه حوزه‌های شناختی دو عنصر ارتباط، یعنی گیرنده و فرستنده از یکدیگر دورتر باشد اثر بخشی ارتباط کمتر خواهد بود، اگر چه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاه‌های متفاوتی ارائه شده است، اما در این زمینه موضع رویکرد روانشناسی مثبت نگر از جایگاه برجسته‌ای برخوردار است. از این دیدگاه احساسات و رفتارهای آشفته صرفاً معلول رفتار غلط یکی از زوجین و یا حتی مشکلات و گرفتاری‌های زندگی نیست بلکه پخش عمده‌ای از آن می‌تواند به دلیل باورها و نگرش‌هایی منفی باشد که یک یا هر دوی آنها در مورد رفتارها و یا دشواری‌های زندگی دارند. هم‌چنین از آنجا که باورهای منطقی در زندگی زوجین شهر یاسوج و حمایت و آموزش زوجین بالاخص زوجین تازه ازدواج کرده کمتر مورد توجه قرار گرفته است بنابراین کمبود چنین آموزش‌هایی جهت توانمندسازی روابط زوجین کاملاً مشهود است هم‌چنین تعداد تحقیقاتی که در زمینه تفکر مثبت انجام گرفته است محدود می‌باشد.

فرضیات پژوهش

- آموزش تفکر مثبت باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن در زوجین را کاهش می‌دهد.
- آموزش تفکر مثبت باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن در زنان و مردان را کاهش می‌دهد.

روش تحقیق

روش این تحقیق به صورت طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گمارش تصادفی می‌باشد.

جامعه آماری:

جامعه آماری تحقیق را همه زوجین مراجعه کننده به چهار مرکز مشاوره شهر یاسوج طی سال‌های ۹۲- ۹۱ تشکیل می‌دهند که بالغ بر ۱۲۰ زوج می‌باشند.

نمونه و روش نمونه‌گیری:

نمونه آماری تحقیق را تعداد ۳۰ زوج از ۱۲۰ زوجی که به مراکز مشاوره رجوع نموده بودند (۱۵ زوج به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ زوج به عنوان گروه کنترل) تشکیل می‌دهد که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بدین ترتیب که تعداد ۳۰ زوج (زن و مرد)، به گونه‌ای تصادفی در دو گروه ۱۵ زوجی جای می‌گیرند. پس از اجرای پرسشنامه باورهای غیرمنطقی به عنوان پیش‌آزمون، به گروه آزمایش آموزش تفکر مثبت در ۱۰ جلسه‌ی ۵۰ الی ۶۰ دقیقه‌ای آموزش داده شد و به گروه کنترل هیچ گونه آموزشی اعمال نگردید، سپس مجدداً به اجرای پرسشنامه باورهای غیرمنطقی به عنوان پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل پرداخته شد.

ابزار اندازه‌گیری

با توجه به اینکه این تحقیق به اثربخشی آموزش تفکر مثبت در کاهش باورهای غیرمنطقی روابط زناشویی زوجین پرداخته شده، از پرسشنامه باورهای غیرمنطقی ایدلسون و اپشتاین^۱ (۱۹۸۱) استفاده شده است.

پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBI):

این پرسشنامه به منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در زندگی زناشویی توسط ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۱) ساخته و توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰) با روش ترجمه مجدد به فارسی برگردانده، مورد استفاده شده است. دارای ۴۰ سؤال است که هر سؤال در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه‌ای از ۰ (کاملاً غلط) تا ۵ (کاملاً درست) پاسخ داده می‌شود.

پنج خرده‌آزمون این سیاهه عبارتند از: باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور در مورد تفاوت‌های جنسی همسانی درونی این سیاهه در پژوهش‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. لیری (۱۹۸۷) همسانی درونی این پرسشنامه باورهای ارتباطی را از ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کرده است. جیمز هانسل^۲ و همسورس (۲۰۰۲) برای ۵ خرده‌مقیاس این سیاهه ضریب آلفای ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند و از خوش، عسکری در پژوهشی تحت عنوان اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی ضریب کلی آلفای کرونباخ پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBI) برای ۷۱ گویه ۰/۹۵ برای زیرمقیاس‌های ۹ گانه در دامنه بین ۰/۶۸ تا ۰/۹۱ به دست آورد.

1- Edelson and Epeshtayn

2- Hansly&Hamorc

بسته‌ی آموزشی تفکر مثبت:

این بسته حاوی ۱۰ جلسه آموزش تفکر مثبت می‌باشد که هر جلسه به مدت ۵۰ الی ۶۰ دقیقه طول می‌کشد و ضمن اینکه در این ۱۰ جلسه آموزش پذیران درگیر یادگیری تفکر مثبت می‌باشند، تکلیف‌هایی برای جلسه آینده باید برعهده بگیرند و نتیجه را برای آموزشگر ارائه بدهند. این بسته را افشار (۱۳۸۸) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود مورد استفاده قرار داده و روایی محتوای آن مورد تأیید است.

خلاصه‌ای از بسته‌ی آموزشی تفکر مثبت

جلسات	زمان	موضوع	هدف
اول	۶۰ دقیقه	آشنایی با تفکر مثبت	آزمودنی‌ها با مفهوم تفکر مثبت و منفی آشنا می‌شود.
دوم	۶۰ دقیقه	شناسایی افکار مثبت و منفی	آزمودنی‌ها بتوانند افکار مثبت و منفی خود را بشناسند.
سوم	۶۰ دقیقه	حالات خلقی	آزمودنی‌ها بتوانند حالات خلقی خود را در مواقع مختلف شناسایی کنند.
چهارم	۶۰ دقیقه	تبادل ادراک و هیجان	آزمودنی‌ها بتوانند احساسات مختلف خود در مواقع مختلف استفاده کنند.
پنجم	۶۰ دقیقه	ابراز هیجان	آزمودنی‌ها بتوانند هیجانات مثبت را در زندگی خود بروز دهند و پیامد آنها را در زندگی ببینند.
ششم	۵۰ دقیقه	تمرین نکات مثبت	نکات مثبت و جنبه‌های مثبت خود را یادداشت کنند.
هفتم	۵۰ دقیقه	آشنایی با مفهوم خوشبینی	آزمودنی‌ها با مفهوم خوشبینی و بدبینی در زندگی آشنا شوند.
هشتم	۶۰ دقیقه	تعریف شادی	آزمودنی‌ها با مفهوم شادی ذاتی آشنا شوند و بتوانند به دیگران آموزش دهند.
نهم	۵۰ دقیقه	ساختن تصویر ذهنی مثبت	شناسایی تصاویر مثبت و منفی و ساختن طرحواره مثبت از خود.
دهم	۶۰ دقیقه	آموزش تن آرامی	آزمودنی‌ها بتوانند بین ذهن و تن ارتباط برقرار کنند و آرامش خود را بدست آورند.

روش اجرای پژوهش:

کلاس‌های آموزش تفکر مثبت در شهر یاسوج توسط پژوهشگر و دو نفر از همکاران پژوهشی خود که دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی بودند اجرا گردید که در ابتدا ساختار و طرح جلسه‌های آموزش تفکر مثبت تهیه شد. برای انجام این عمل از بسته آموزشی تفکر مثبت (به نقل از افشار، ۱۳۸۸) استفاده شد و نحوه انجام آموزش تفکر مثبت تدوین گردیده و سپس قالب جلسات آموزشی مشخص شد و پس از آن از آزمودنی‌ها خواسته شد که علاوه بر نقش فعال و شرکت در جلسات به انجام دادن تکالیفی که در هر جلسه به آنها داده می‌شد بپردازند و نتایج آن را در جلسات آیند با خود بیاورند. روش جمع‌آوری پیش‌آزمون به این صورت بود که در همان مرحله نمونه‌گیری چنانچه فرد رضایت خود را برای شرکت در مطالعه ابراز کرد هدف از اجرای پژوهش نیز مطرح شده و وارد مطالعه شدند و از آنها خواسته شد به پرسشنامه پیش‌آزمون جواب دهند. بعد از آن گروه‌های آزمایش و کنترل مشخص شدند و سپس اعضای گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه آموزشی تفکر مثبت که زمان هر جلسه یک ساعت بود شرکت کردند و در نهایت از آنها پس‌آزمون گرفته شد. در گروه کنترل مداخله صورت نگرفت و صرفاً در رابطه با آنها پیش‌آزمون و پس‌آزمون گرفته شد. و به منظور پیشگیری از سوءگیری (پیش‌بینی خود تحقق یافته) نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها توسط یک نفر با تجربه صورت گرفت.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

- یافته‌های توصیفی

به منظور تحلیل دلده‌های بدست آمده از آزمون باورهای غیرمنطقی با استفاده از آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار نمره‌ها مشخص شد و با استفاده از آمار استنباطی و تحلیل کوواریانس چند متغیره تفاوت‌ها بررسی شد.

جدول شماره (۱) میانگین و انحراف استاندارد باورهای غیرمنطقی و مولفه های آن در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمایش		کنترل		متغیرها	
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	میانگین	
۲۰/۸۳	۳۲/۲۳	۲۲/۹۷	۲۲/۲۳	میانگین	مخرب بودن
۳/۶۷	۲/۱۴	۳/۱۷	۲/۷۵	انحراف استاندارد	
۲۱/۶۷	۲۸/۲۰	۱۹/۹۷	۲۰/۸۳	میانگین	توقع ذهن خوانی
۳/۰۲	۲/۲۸	۲/۳۴	۲/۷۵	انحراف استاندارد	
۱۴/۸۳	۲۱/۶۷	۲۱/۱۳	۲۲/۴۷	میانگین	عدم تغییر پذیری
۱/۶۶	۳/۰۲	۳/۰۱	۴/۳۰	انحراف استاندارد	
۲۱/۲۳	۲۰/۰۳	۲۳/۶۷	۲۲/۵۷	میانگین	کمال گرایی جنسی
۴/۴۴	۲/۷۱	۲/۶۲	۳/۹۲	انحراف استاندارد	
۲۱/۷۷	۲۶/۳۷	۲۲/۲۳	۲۳/۶۰	میانگین	تفاوت های جنسیتی
۳/۴۳	۱/۷۷	۲/۵۳	۳/۵۷	انحراف استاندارد	
۱۰۶/۸۰	۱۲۱/۶۷	۱۰۸/۹۶	۱۱۱/۷۰	میانگین	باورهای غیرمنطقی
۱۱/۷۳	۵/۰۴	۷/۰۱	۱۱/۷۶	انحراف استاندارد	

یافته های استنباطی

فرضیه اول

آموزش تفکر مثبت باورهای غیرمنطقی و مولفه های آن در زوجین را کاهش می دهد. به منظور بررسی این فرضیه از تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکووا) استفاده شد که نتایج حاصل در جداول شماره ۲ الی ۴ ارائه شده است. نتایج آزمون باکس از لحاظ آماری معنادار نبود ($F=۱/۳۱$ و $P>۰/۰۵$) و این به معنای تأیید پیش فرض همگنی ماتریس های کواریانس می باشد.

جدول شماره (۲) جدول اثرات تحلیل کواریانس چندمتغیره

اثر	آماره	مقدار	F	سطح معناداری	مجذور نسبی اتا	توان آماری
گروه	اثر پیلابی	۰/۹۲	۱۱۶/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
	لامبدای ویلکز	۰/۰۸	۱۱۶/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
	اثر هاتلینگ	۱۱/۸۴	۱۱۶/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
	بزرگترین ریشه	۱۱/۸۴	۱۱۶/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹

روی

اندازه اثر آزمون (مجذور اتا) ۰/۹۲ نشان می دهد که آموزش تفکر مثبت تاثیر زیادی بر روی باورهای غیر منطقی داشته است و آزمون از توان آماری (۰/۹۹) بسیار بالایی برخوردار است.

جدول شماره (۳) آزمون لوین برای تعیین برابری واریانس‌ها

متغیرها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پس آزمون مخرب بودن	۰/۵۳	۱	۵۸	NS
پس آزمون توقع ذهن خوانی	۰/۰۱	۱	۵۸	NS
پس آزمون عدم تغییر پذیری	۱/۶۸	۱	۵۸	NS
پس آزمون کمال گرایی جنسی	۰/۰۶	۱	۵۸	NS
پس آزمون تفاوت‌های جنسیتی	۱/۸۸	۱	۵۸	NS
پس آزمون باورهای غیر منطقی	۰/۷۰	۱	۵۸	NS

جدول فوق نشان می‌دهد آزمون لوین در باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن معنادار نمی‌باشد، با توجه به عدم معناداری، واریانس‌ها برابر هستند. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می‌کند.

جدول شماره (۴) آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره برای تعیین اثر آموزش تفکر مثبت بر باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجدور اتا	توان آماری
پس آزمون مخرب بودن	۱۹۷۲/۵۲	۱	۱۹۷۲/۵۳	۲۷۹/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۰/۹۹
پس آزمون ذهن خوانی	۹۲۶/۰۵	۱	۹۲۶/۰۵	۱۶۱/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۰/۹۹
پس آزمون عدم تغییرپذیری	۲۶۹/۴۵	۱	۲۶۹/۴۵	۴۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹
پس آزمون کمال گرایی جنسی	۰/۶۵	۱	۰/۶۵	۰/۱۳	NS	۰/۰۳	۰/۰۶
پس آزمون تفاوت جنسیتی	۶۸۹/۷۶	۱	۶۸۹/۷۶	۱۳۴/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۰/۹۹
پس آزمون باورهای غیر منطقی	۷۰۳۶/۸۶	۱	۷۰۳۶/۸۶	۲۰۰/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۰/۹۹

گروه

براساس جدول شماره ۴ نتایج پس آزمون مولفه‌های باورهای غیرمنطقی به جز مولفه‌ی کمال‌گرایی جنسی با توجه به نوع گروه و مقدار ($F, df, P \leq 0/001$) معنی‌دار بوده است بدین معنا که آموزش تفکر مثبت موجب کاهش باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن (مخرب بودن مخالفت، توقع ذهن خوانی، عدم تغییر پذیری و تفاوت‌های جنسیتی) شده است. هم‌چنین آموزش تفکر مثبت بر روی مولفه‌ی کمال‌گرایی جنسی تاثیر معناداری ایجاد نکرده است.

فرضیه دوم

آموزش تفکر مثبت باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن در زنان و مردان را کاهش می‌دهد. با توجه به نتایج حاصل در جداول ۵ الی ۷ آزمون باکس از لحاظ آماری معنادار نبود ($P > 0/05$) و ($F = 1/34$) و این به معنای تائید پیش فرض همگنی ماتریس‌های کواریانس می‌باشد.

جدول شماره (۵) جدول اثرات تحلیل کواریانس چندمتغیره

اثر	آماره	مقدار	F	سطح معناداری	مجذور نسبی اتا	توان آماری
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۲	۱۰۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
	لامبدای ویلکز	۰/۰۸	۱۰۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
	اثرهاتلینگ	۱۱/۲۰	۱۰۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
	بزرگترین ریشه	۱۱/۲۰	۱۰۵/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۹۲	۰/۹۹
روی						
جنسیت	اثر پیلایی	۰/۳۰	۴/۰۹	۰/۰۰۴	۰/۳۰	۰/۹۳
	لامبدای ویلکز	۰/۷۰	۴/۰۹	۰/۰۰۴	۰/۳۰	۰/۹۳
	اثرهاتلینگ	۰/۴۳	۴/۰۹	۰/۰۰۴	۰/۳۰	۰/۹۳
	بزرگترین ریشه	۰/۴۳	۴/۰۹	۰/۰۰۴	۰/۳۰	۰/۹۳
روی						
گروه*	اثر پیلایی	۰/۰۵	۰/۴۸	۰/۷۸	۰/۰۵	۰/۱۷
	لامبدای ویلکز	۰/۹۵	۰/۴۸	۰/۷۸	۰/۰۵	۰/۱۷
جنسیت	اثرهاتلینگ	۰/۰۵	۰/۴۸	۰/۷۸	۰/۰۵	۰/۱۷
	بزرگترین ریشه	۰/۰۵	۰/۴۸	۰/۷۸	۰/۰۵	۰/۱۷
روی						

در متغیرهای مستقل گروه و جنسیت با توجه به مقدار F و سطح معناداری شاخص‌های مانکووا ملاحظه می‌شود که ترکیب خطی متغیرها با توجه به تعلق گروهی تفاوت معنادار دارند. اما در تعامل جنسیت در گروه این تفاوت معنادار نمی‌باشد.

جدول شماره (۶) آزمون لوین برای تعیین برابری واریانس‌ها

متغیرها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پس آزمون مخرب بودن	۲/۲۸	۳	۵۶	NS
پس آزمون توقع ذهن خوانی	۱/۰۴	۳	۵۶	NS
پس آزمون عدم تغییر پذیری	۲/۰۵	۳	۵۶	NS
پس آزمون کمال گرایی جنسی	۰/۲۴	۳	۵۶	NS
پس آزمون تفاوت جنسیتی	۰/۶۱	۳	۵۶	NS
پس آزمون باورهای غیر منطقی	۱/۲۹	۳	۵۶	NS

جدول فوق نشان می‌دهد آزمون لوین در باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن معنادار نمی‌باشد، با توجه به عدم معناداری، واریانس‌ها برابر هستند. این امر از آن جهت مهم است که پایایی نتایج بعدی را تأیید می‌کند.

جدول شماره (۷) آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره برای تعیین اثر نمرات پس آزمون آموزش

تفکر مثبت بر باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری سطح	اثر	مجذور آماری	توان
پس آزمون مخرب بودن	۱۷۶۲/۵۴	۱	۱۷۶۲/۵۴	۲۴۷/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۰/۹۹	۰/۹۹
پس آزمون ذهن خوانی	۷۶۳/۱۹	۱	۷۶۳/۱۹	۱۴۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۰/۹۹	۰/۹۹
پس آزمون عدم تغییرپذیری	۲۲۷/۴۳	۱	۲۲۷/۴۳	۳۶/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹	۰/۹۹
پس آزمون کمال گرایی جنسی	۱/۶۰	۱	۱/۶۰	۰/۳۹	NS	۰/۰۸	۰/۰۹	۰/۰۹
پس آزمون تفاوت جنسیتی	۷۰۳/۱۷	۱	۷۰۳/۱۷	۱۴۹/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۰/۹۹	۰/۹۹
پس آزمون باورهای غیرمنطقی	۶۷۷۴/۶۴	۱	۶۷۷۴/۶۴	۱۹۵/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۰/۹۹	۰/۹۹

جنسیت	پس آزمون مخرب بودن	۳/۰۱	۱	۳/۰۱	۰/۴۲	NS	۰/۰۱	۰/۱۰
	پس آزمون ذهن خوانی	۲۷/۳۳	۱	۲۷/۳۳	۵/۰۶	۰/۰۳	۰/۱۴	۰/۱۶
	پس آزمون عدم تغییر پذیری	۵/۰۱	۱	۵/۰۱	۰/۸۰	NS	۰/۰۲	۰/۱۴
	پس آزمون کمال گرایی جنسی	۴۹/۷۸	۱	۴۹/۷۸	۱۲/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۰/۹۳
	پس آزمون تفاوت جنسیتی	۲۴/۷۴	۱	۲۴/۷۴	۵/۲۷	۰/۰۳	۰/۱۴	۰/۶۱
	پس آزمون باورهای غیرمنطقی	۵۳/۳۵	۱	۵۳/۳۵	۱/۵۴	NS	۰/۰۳	۰/۲۳
گروه و	پس آزمون مخرب بودن	۶/۶۶	۱	۶/۶۶	۰/۹۳	NS	۰/۰۲	۰/۱۶
جنسیت	پس آزمون ذهن خوانی	۱/۰۹	۱	۱/۰۹	۰/۳۰	NS	۰/۰۱	۰/۰۷
	پس آزمون عدم تغییر پذیری	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۰۴	NS	۰/۰۱	۰/۰۵
	پس آزمون کمال گرایی جنسی	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۱۰	NS	۰/۰۲	۰/۰۶
	پس آزمون تفاوت جنسیتی	۷/۴۱	۱	۷/۴۱	۱/۵۶	NS	۰/۳۰	۰/۲۲
	پس آزمون باورهای غیرمنطقی	۳۲/۱۴	۱	۳۲/۱۴	۰/۹۳	NS	۰/۰۴	۰/۱۱

بر اساس جدول شماره ۷ نتایج پس آزمون مولفه‌های باورهای غیرمنطقی به جز مولفه‌ی کمال گرایی جنسی با توجه به نوع گروه و مقدار ($P \leq 0/001$ و df, F) معنی دار بوده است بدین معنا که آموزش تفکر مثبت موجب کاهش باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن (مخرب بودن مخالفت، توقع ذهن خوانی، عدم تغییر پذیری و تفاوت‌های جنسیتی) شده است. هم‌چنین آموزش تفکر مثبت بر روی مولفه‌ی کمال گرایی جنسی تاثیر معناداری ایجاد نکرده است.

نتایج پس آزمون با توجه به جنسیت در مولفه‌های باورهای توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسیتی بین زنان و مردان معنی دار بوده است و میزان تاثیر مداخله متغیر مستقل

(آموزش تفکر مثبت) ۰/۱۴ بوده است، یعنی ۱۴ درصد واریانس نمرات پس از آزمون باور به تفاوت‌های جنسیتی به تاثیر آموزش تفکر مثبت بوده است. بدین معنا که آموزش تفکر مثبت موجب کاهش باورهای توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسیتی) شده است. هم‌چنین آموزش تفکر مثبت بر روی مولفه‌ی مخرب بودن مخالفت، عدم تغییر پذیری و باورهای غیر منطقی تاثیر معناداری ایجاد نکرده است. در ضمن تعامل گروه در جنسیت نیز در باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن معنادار نمی‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل در جداول مربوطه نشان داد آزمون باکس از لحاظ آماری معنادار نبود و این به معنای تائید پیش فرض همگنی ماتریس‌های کواریانس می‌باشد و با توجه به مقدار F و سطح معناداری شاخص‌های مانکوا ملاحظه شد که ترکیب خطی متغیرها با توجه به تعلق گروهی تفاوت معنادار دارند. و هم‌چنین ملاحظه شد در تعامل جنسیت در گروه تفاوت معنادار نمی‌باشد. یافته‌های حاصل از این پژوهش در این خصوص، تایید دیگری بر کارآمدی آموزش تفکر مثبت در آسیب‌های مربوط به روابط زناشویی زوجین و خانواده بود و با نتایج تحقیقات قبلی همسو و هماهنگ بود (افشار، ۱۳۸۸. شیری، کاظمی، سهرابی، ۱۳۹۰).

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت میانگین نمره آزمودنی‌ها در خرده مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی (مخرب بودن مخالفت، توقع ذهن خوانی، عدم تغییر پذیری و تفاوت‌های جنسیتی) در پس آزمون کمتر از پیش آزمون بوده و این فرایند در خرده مقیاس کمال گرایی جنسی برعکس بوده بدین معنا که میانگین نمره آزمودنی‌ها در پس آزمون بیش‌تر از پیش آزمون بوده است، بنابراین آموزش تفکر مثبت در خرده مقیاس‌های (مخرب بودن مخالفت، توقع ذهن خوانی، عدم تغییر پذیری و تفاوت‌های جنسیتی) تاثیر داشته و موجب کاهش باورهای غیرمنطقی زناشویی شده است، لازم به ذکر است که تفکر مثبت، خوش بینی، شادکامی، تصویرسازی ذهنی، تن آرامی و شناختن حالات خلقی زوجین می‌تواند باعث بوجود آمدن باورهای منطقی شود و اینکه آموزش تفکر مثبت باعث بوجود آمدن نیرومندی سامانه‌های شخصی و اجتماعی سلامت در حیطه روابط زناشویی و باعث کاهش در باورهای غیرمنطقی زوجین شده است. و با توجه به اینکه آموزش تفکر مثبت بر روی مولفه‌ی کمال گرایی جنسی تاثیر معناداری ایجاد نکرده است می‌توان گفت مردان و زنان از ویژگی‌های متفاوتی همچون ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های تفکر، تفسیر ذهنی، درک قاطعیت، باورها و عقاید و..... برخوردارند. و هم‌چنین باور به مقیاس کمال گرایی جنسی ریشه عمیقی در باورهای فرهنگی و مذهبی دارد به نظر می‌رسد تغییر در این باور ممکن است نمی‌تواند با آموزش‌های کوتاه مدت تغییر یابد و ممکن است نیاز به آموزش‌های بلند مدت وجود داشته

باشد. اکنون با توجه به اینکه این پژوهش تاثیر آموزش تفکر مثبت بر کاهش باورهای غیرمنطقی را نشان داد پیشنهاد می‌گردد به لحاظ اینکه پیشگیری مقرون به صرفه‌تر از هر نوع مداخله بعد از بروز می‌باشد، آموزش تفکر مثبت به عنوان آموزش خانواده در خانواده‌ها جهت ارتقا باورهای منطقی استفاده گردد. و همچنین با توجه به اثربخشی این نوع آموزش بهتر است از آن به عنوان مداخله‌ای در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی خصوصی و دولتی برای مراجعین استفاده گردد.

منابع

- افشار، کتایون، (۱۳۸۸)، **تعیین اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی زوجین جوان**، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد مرودشت. فارس
- بک، آ. (۱۳۷۶)، **عشق و زندگی**، ترجمه قراچه داغی، مهدی، (۱۳۷۶)، نشر ارسباران، تهران
- بجاری، سمیرا، (۱۳۷۳)، **روانشناسی ازدواج**، تهران، انتشارات حافظ.
- شایسته، علی، صاحبی، عباس، (۱۳۸۵) **بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین**، فسانامه خانواده پژوهی، سال دوم، شماره ۷.
- شیری، ز. کاظمی، س. سهرابی، ن (۱۳۹۰) **تعیین اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر کیفیت زندگی زنان در شهرستان قشم**، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد مرودشت. فارس
- شایسته، علی، (۱۳۸۵)، **ازدواج موفق تهران**، انتشارات گوهر.
- صیادپور، زهرا، (۱۳۸۲)، **بررسی تأثیر میزان آشنایی پیش از ازدواج به منظور دادن راهبردهای موثر در کاهش نرخ طلاق در دانشجویان دانشگاه آزاد**، معاونت پژوهشی و برنامه ریزی دفتر مطالعات و تحقیقات، سال سوم، شماره ۸، دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب. تهران.
- مظاهری، محمدعلی، پوراعتماد، حمیدرضا، (۱۳۸۰)، **مقیاس باورهای ارتباطی، پژوهش‌سکده خانواده**، سال چهارم، شماره ۱۰، دانشگاه شهید بهشتی تهران. تهران
- موسوی، اشرف اسادات (۱۳۸۳). **بررسی میزان رضایت زنان تحصیل کرده از زندگی زناشویی**. طرح پژوهشی، مطالعات و برنامه ریزی فرهنگی و اجتماعی نهاد ریاست جمهوری.
- Beck, J. G. (1995). **Hypoactive sexuelle desire disorder: An overview. Journal of consulting and Clinical psychology.** 63(6), 919- 997.
- Epstein, N, B, **Enhanced cognitive behavioral therapy for couples A contextual approach new york** (2000).

- Ellis, A.(2001).Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Gottman: J, (1993), **The roles of conflict in engagement, escalation and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples.** Journal of consulting and clinical psychology, 61: 6-15.
- Garrin& Olson, (1995), **Dysfunctional interaction patterns in couples, perspective on marital interaction** (PP: 31- 55), England, multilingual matters.
- Jacobson, N, and Gurman, A, (1995), **Clinical Handbook of couple therapy.** New York: Guilford.
- Micheal E. Bernard 2009 Published online: 4 february Springer Sciness+business Media,LLC 2009. Dispute Irrational Beliefs and Teach Rational Belifes: An Interview With Albert Ellis

