

بررسی تاثیر آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر دلزدگی زناشویی زنان شهرستان نجف آباد

مینا منوچهری^۱، ابوالفضل کرمی^۲

^۱کارشناس ارشد مشاور خانواده دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۲ دانشیار و عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر دلزدگی زناشویی زنان متأهل انجام پذیرفت. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰ زن واجد شرایط بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین شدند. در این پژوهش ابتدا از بین مدارس راهنمایی دخترانه شهر نجف آباد، یک مدرسه به نام "شهید کافیان" به تصادف انتخاب شد. سپس در یک جلسه آموزش خانواده، طرح پژوهش برای مادران کلیه دانش آموزان (۲۰۰ دانش آموز) معرفی و از داوطلبین ثبت نام به عمل آمد. سپس پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM) در مورد متقاضیان اجرا شد و از بین آنها ۳۰ نفر که نمره بیشتری را در این آزمون کسب نمودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش به صورت هفتگی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش آزمون دلزدگی زناشویی بوده است. برای تحلیل داده های پژوهش از شاخص ها و روش های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کوواریانس استفاده شد. با توجه به یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر کاهش دلزدگی زناشویی زنان به صورت کلی و هم در ۳ بعد دلزدگی جسمانی، دلزدگی عاطفی و دلزدگی روانی موثر بوده است.

واژه های کلیدی: بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری، دلزدگی زناشویی، زنان متأهل

مقدمه

کارکرد خانواده مفهومی است که تاثیر مستقیمی بر نیازها، اهداف، انتظارات، رضایت مندی از زندگی و شغل و ارتباطات عاطفی خانواده دارد (رستمی، کریمی ثانی، فتحی، کریمی، ۱۳۹۸). و عواملی چون ساختار، نقش، ارتباط، ادراک، نگرش نسبت به عشق و زندگی و پویایی های شخصیت همسران بر کارکرد خانواده، تاثیر مستقیمی دارد (وکیلی، کیمیایی، فاتح زاده، ۱۳۹۹)، بسیاری از همسران، زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می کنند و به روزی که ممکن است شعله های عشق آنان به خاموشی بگراید، نمی اندیشند (پیر فلک، سودانی، شفیع آبادی، ۱۳۹۳). یکی از عوامل مشکل ساز در روابط زن و شوهر پدیده دلزدگی زناشویی می باشد. گاهی افراد توقع دارند عشق به زندگیشان معنی دهد شخصی را که با او ازدواج کرده اند ایده آل الهی تصور می کنند و معتقدند که این فرد می تواند زندگی آنها را سرشار از شادی کند در حالی که هیچ انسانی نمی تواند برای دیگری همه چیز باشد و هیچ رابطه ی انسانی نمی تواند چنین باری را تحمل کند و این تلاش باید به طریقی توسط دو طرف صورت گیرد. وقتی توقعات عاشقانه محقق نشود احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده می شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد و دلزدگی جایگزین عشق می شود (پاینز، ۲۰۰۴).^۱

در واقع پاینز معتقد است که دلزدگی به علت تفاوت های عمده بین انتظارات و واقعیات است که باعث می شود ناکامی ها روی هم انباشته شوند. با وجود این مشکل و فشارهای روانی روزانه به تدریج از انرژی ذهنی و معنوی کاسته می شود (داشمن، ۱۹۹۸). از این رو دلزدگی^۲ عبارت است از، از پا افتادن جسمی روانی و عاطفی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیات ناشی می شود. زوجین هنگام توصیف دلزدگی، اغلب همسرانشان را قبل و بعد از ازدواج مقایسه می کنند آنها بر تغییرات عمیق و زیادی در رفتار همسر بعد از ازدواج تاکید داشتند اما اغلب اوقات آنچه تغییر یافته همسر نبود، بلکه درک زوجین از همسرانشان تغییر کرده بود (بک، ۱۹۸۸). لذا بسیاری از تعاملات مشکل ساز بین افراد و فشارهای روانی حاصله از دلزدگی ناشی از ترکیب انتظارات غیرمنطقی یکی از همسران و یا هر دو با استرس ها و واقعیات زندگی است (پاینز و کینان، ۲۰۰۵).^۴

بنابراین به نظر می رسد که بسیاری از مشکلات زناشویی افراد از جمله دلزدگی ناشی از ادراک تحریف شده و تفکر غیرمنطقی آنان است، یعنی آنچه که در روابط زناشویی بیشتر زمینه مشکل را موجب می شود نه محرک ها و نه رویدادهای بیرونی است بلکه نحوه تفکر و باورهای غیر منطقی آنها به رویدادهاست (الیس و همکاران، ۱۹۸۴، ترجمه فدری و یزدی، ۱۳۷۵). زن و شوهر در برخورد با محیط روش های متفاوتی دارند. ممکن است یک محیط به نظر

^۱ Pines

^۲ uu shman.

^۳ Beck

^۴ Pinn&&ann& n

کسی پر تنش و مضطرب کننده باشد ولی از نظر شخص دیگر هیجان انگیز و سراسر چالش باشد. دلزدگی زوج ها به سازگاری آنان با باورهایشان بستگی دارد. از نظر بک (۱۳۷۹) وقتی زن و مرد از عشق و شیفتگی فاصله می گیرند هر حادثه دلسرد کننده ای برای توجیه بر چسب زدن منفی به همسرشان کافی به نظر می رسد. شوهر در شرایط حتی اگر یک بار حساسیت نشان نداد یک فرد بی احساس تلقی می شود. اگر زن یک بار انتظار محبت شوهر را برآورده نکند نا مهربان می شود و نتیجه آن دلزدگی زناشویی خواهد بود. بر این اساس، برای یافتن راه درمان، اصلاح شیوه های رفتار زوجین و آگاهی دادن به آن ها درباره ی افکار موثر بر دلزدگی زناشویی نقش حیاتی را ایفا می کند. از این رو به نظر می رسد، باورهای غیرمنطقی از مهم ترین عوامل تهدیدکننده دلزدگی زناشویی هستند (الیس و درایدن، ۱۹۸۷). مطالعات گسترده جهت یافتن رویکردی مناسب برای افزایش رضایت و کاهش دلزدگی زناشویی، ضروری و پیشگیری کننده بسیاری از مسائل و مشکلات آتی می باشد. از این رو دو درمان اصلی تحت مقوله بازسازی شناختی که در مورد اختلالات زناشویی کاربرد دارد عبارتند از: درمان عقلانی، عاطفی، رفتاری (الیس، ۱۹۶۲). که ادعا می کند منطقی نبودن علت اصلی مشکلات عاطفی است و بر بازسازی باورهای غیرمنطقی تاکید می کند و درمان شناختی (بک، ۱۹۷۶) که بر چالش با افکار خود آیند تاکید دارد تا باورهای غیر منطقی در عین حال هدف هر دو بازسازی شناختی است (دابسون، ۲۰۰۱).

بازسازی شناختی با این پیش فرض بنیادی شروع می شود که مشکلات زندگی از شناخت ها، باورها و افکار غلطی که افراد در موقعیت های مختلف رشد و گسترش می دهند نشات می گیرد (فریمن و یورسچل، ۱۹۹۷). در این چارچوب یکی از موثرترین رویکردها در بررسی ریشه ها و عوامل ارتباطی، دیدگاه عقلانی، عاطفی، رفتاری است. در این دیدگاه به برداشت های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات فرد و تاثیر آن بر رفتارهای روزمره توجه خاصی می شود (الیس و درایدن، ۱۹۹۱). درمان عقلانی، عاطفی، رفتاری الیس بیان می کند که دلیل مسائل زناشویی و مشکلات هیجانی هر زوج افکار غیر منطقی آن هاست (دی گیوسپ وزی، ۱۹۸۶؛ الیس، ۱۹۸۵؛ ادیس و برنارد، ۲۰۰۲). وقتی یک زوج یا هر دو نسبت به رویدادهای ارتباطی خود دارای باورهای غیر منطقی باشند، واکنش های منفی و بیمار گونه ای از خود بروز می دهند (ویکس و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از فرحبخش، ۱۳۸۳). بنابراین می توان به نقطه مشترکی بین این رویکرد و دلزدگی زناشویی دست یافت، چرا که ریشه دلزدگی زناشویی را

° Dryden

¶ Dobson

3. eemnan &rr ccche

4 rational emitional behavior therapy

¶ De giosp & Zee

:: Addis & Bernard

¶ Vix & et al

باید در الگوی تفکر زوجین جستجو کرد (الیس و همکاران، ۱۹۸۵، ترجمه فدری و یزدی، ۱۳۷۵). بنابراین به طور کلی یکی از راه های اصلاح و تغییر این تفکرات و باورهای غیر منطقی آموزش چگونگی ارزیابی و شناخت شیوه های تفکر غیر منطقی به مراجعان می باشد تا متوجه شوند که چگونه خود او نه شریکش باعث دلزدگی می شود و مسئولیت اصلی از بین بردن چنین افکاری که به زندگی زناشویی لطمه می زند، بر عهده خود اوست. علاوه بر این طریقه زیر سوال بردن و به چالش کشیدن افکار را هم به مراجعان آموزش می دهند (الیس، مک لارن، ۲۰۰۵، ترجمه فیروز بخت، ۱۳۷۵). مطالعات و تجارب بالینی به لحاظ آماری نشان می دهد که در کشورهای پیشرفته جهان حدود ۹۰٪ جدایی ها از نارسایی های روانی، هیجانی و خصوصاً تفکرات غیرمنطقی زوج ها به وجود می آید و در زوج های ناسازگار عوامل سوء تفاهم، تفکرات غیرمنطقی و مطلق گرا بیش از عوامل دیگر (در حدود ۶۰ درصد) دیده شده است. زیرا تفکر غیرمنطقی، تفکری اغراق آمیز، انعطاف ناپذیر، مطلق گرا و غیرواقعی است (جمالی، ۱۳۹۳). با توجه به آنچه گفته شد و با توجه به کمبود پیشینه پژوهشی در زمینه اثربخشی بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری در بهبود دلزدگی زناشویی، به خصوص در ایران، لزوم بررسی این امر ضروری به نظر می رسد. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف پاسخ دهی به این مسئله اساسی انجام شد که آیا آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر کاهش دلزدگی زنان موثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش مادران دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر نجف آباد، در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ بودند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰ زن واجد شرایط بود که براساس ملاک های ورود به پژوهش شامل: داشتن حداقل ۳ سال زندگی مشترک، مشغول زندگی با همسر، سوادخواندن و نوشتن داشته باشند، در دامنه سنی ۴۵-۱۸ قرار داشته باشند، که به روش تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین شدند. در این پژوهش ابتدا از بین مدارس راهنمایی دخترانه شهرستان نجف آباد، یک مدرسه با نام "شهید کافیان" به تصادف انتخاب شد. سپس در یک جلسه آموزش خانواده، طرح پژوهش برای مادران کلیه دانش آموزان (۲۰۰ دانش آموز) معرفی و از داوطلبین ثبت نام به عمل آمد. سپس پرسشنامه دلزدگی زناشویی در مورد متقاضیان اجرا شد و از بین آن ها ۳۰ نفر که نمره بیشتری را در آزمون دلزدگی زناشویی کسب نمودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع آموزش از شرکت کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت نامه دریافت شد.

ابزارهای اندازه گیری

مقیاس دلزدگی زناشویی^{۱۲} مقیاس دلزدگی زناشویی توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع شد (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). این

پرسشنامه ۲۱ عبارت دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی (احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پافتادن عاطفی و از پافتادن روانی می باشد. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارات مورد نظر (هرگز) و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارات مورد نظر (همیشه) است. تکمیل کردن این پرسشنامه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد (پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹. برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶. برای دوره دو ماهه و ۰/۶۶. برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود، روایی مقیاس دزدگی زناشویی به وسیله همبستگی های منفی با ویژگیهای ارتباطی مثبت به تایید رسیده است، مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفائی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آن ها. نسخه های ترجمه شده مقیاس دزدگی زناشویی به طور موفقیت آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند، اسرائیل استفاده شده است (پاینزونانز، ۲۰۰۳). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه، ۱۲۰ پرستار و معلم اندازه گیری کرد که ۰/۸۶ بود (نویدی، ۱۳۸۴).

برنامه آموزشی

مداخله شامل ۸ جلسه آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بود که به صورت کارگاهی و هر بار به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد. جلسات آموزشی برگرفته از برنامه آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری و برنامه درمان عقلانی، عاطفی، رفتاری الیس (۱۹۶۱) است.

جدول ۱: خلاصه ساختار جلسات آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری

جلسه اول	پذیرش مراجعان و ایجاد رابطه حسنه، تعریف دزدگی و مشخص کردن آن برای اعضاء، بررسی مشکل از نظر هر یک از اعضاء، ارزیابی ماهیت مشکل و میزان دزدگی زناشویی، مشخص کردن عوامل فعال کردن و باورهای غیر منطقی مرتبط با آن
جلسه دوم	توضیح دادن به اعضا درباره علل دزدگی، اصلاح نظرات و نگرش آنها بر اساس درمان منطقی، عاطفی، رفتاری الیس، آموزش اصول A-B-C، آموزش اصول A-IB-IC، ارائه تکلیف، بازخورد
جلسه سوم	کمک به اعضاء برای کشف و شناسایی باورهای غیر منطقی خود و همسر خود، شناسایی واکنش ها و رفتارهای غیر منطقی، روش های مقابله با باورهای غیر منطقی و اصلاح آن
جلسه چهارم	ارزیابی میزان کسب مهارت و پیشرفت اعضاء در زمینه کشف باورهای غیر منطقی و انتخاب باورهای منطقی جایگزین، آموزش روش مجادله برای اصلاح و تغییر باورهای غیر منطقی، آموزش به اعضاء برای کمک به یکدیگر برای کشف و مجادله با باورهای غیر منطقی از طریق ایفای نقش
جلسه پنجم	آشنا سازی اعضاء با تاثیر خود گفتگوهای منطقی و غیر منطقی، آشناسازی اعضاء با نقش کلمات در منطقی بودن یا غیر منطقی بودن و احساسات ایجاد شده در فرد، تجربه چگونگی تغییر این کلمات و اثر آن در تغییر احساسات
جلسه ششم	تصویر سازی ذهنی منطقی عاطفی به منظور بالا بردن توان اعضاء در کنترل هیجانات و اصلاح باورهای غیر منطقی خود

جلسه هفتم	آموزش تن آرامی و تکنیک حساسیت زدایی به منظور کنترل هیجانات منفی و رفع عاداتی که موجب دلزدگی شده است، آموزش برقراری ارتباط
جلسه هشتم	آموزش راه های پیشگیری از دلزدگی زناشویی، ارزیابی و خاتمه

یافته ها

برای بررسی اثربخشی بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری در بهبود دلزدگی زناشویی، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، شامل میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل (تعداد: ۳۰)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
دلزدگی کلی	آزمایش	۴/۹۴	۰/۳۷	۳/۸۲	۰/۳۱
	کنترل	۴/۷۸	۰/۴۱	۴/۸۴	۰/۳۶
دلزدگی جسمانی	آزمایش	۳/۷۹	۰/۴۷	۳/۰۶	۰/۵۸
	کنترل	۳/۷۷	۰/۵۰	۳/۷۶	۰/۴۶
دلزدگی عاطفی	آزمایش	۴/۱۶	۰/۴۵	۳/۰۰	۰/۶۳
	کنترل	۳/۸۲	۰/۶۵	۳/۹۴	۰/۵۶
دلزدگی روانی	آزمایش	۳/۷۸	۰/۴۶	۲/۸۸	۰/۵۷
	کنترل	۳/۶۲	۰/۳۸	۳/۶۵	۰/۴۹

همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین کل نمرات دلزدگی زناشویی گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون برابر با ۴/۹۴ بوده است که این مقدار (بعد از آموزش) در مرحله‌ی پس‌آزمون به ۳/۸۲ رسیده است. میانگین کل نمرات دلزدگی زناشویی در گروه گواه در مرحله‌ی پیش‌آزمون ۴/۷۸ و در مرحله‌ی پس‌آزمون ۴/۸۳ می‌باشد. میانگین نمرات جنبه جسمانی گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون برابر با ۳/۷۹ بوده است که این مقدار (بعد از آموزش) در مرحله‌ی پس‌آزمون به ۳/۰۶ رسیده است. در گروه گواه میانگین نمرات جنبه جسمانی در مرحله‌ی پیش‌آزمون ۳/۷۷، در مرحله‌ی پس‌آزمون ۳/۷۶ می‌باشد.

میانگین نمرات جنبه عاطفی گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون برابر با ۴/۱۵ بوده است که این مقدار (بعد از آموزش) در مرحله‌ی پس‌آزمون به ۳/۰ رسیده است. میانگین نمرات جنبه عاطفی در گروه گواه در مرحله‌ی پیش‌آزمون ۳/۸۱ و در مرحله‌ی پس‌آزمون ۳/۹۴ می‌باشد. میانگین نمرات جنبه روانی گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون برابر با ۳/۷۸ بوده است که این مقدار (بعد از آموزش) در مرحله‌ی پس‌آزمون به ۲/۸۸ رسیده است. میانگین نمرات جنبه روانی در گروه گواه در مرحله‌ی پیش‌آزمون ۳/۶۲، در مرحله‌ی پس‌آزمون ۳/۶۵ می‌باشد.

در این پژوهش برای تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کوواریانس استفاده شده است، ابتدا پیش فرض نرمال بودن نمرات بررسی گردید. اساس این پیش فرض آن است که تفاوت بین توزیع نمرات نمونه و توزیع نمرات نرمال در

جامعه صفر است. برای آزمون این پیش فرض از آزمون کلموگروف_اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون برای نمرات پیش آزمون متغیرهای جنبه جسمانی، جنبه عاطفی، جنبه روانی و دزدگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۳ به شرح ذیل است.

جدول ۳ نتایج آزمون کلموگروف_اسمیرنوف در مورد نرمال بودن توزیع متغیرهای جنبه جسمانی، جنبه عاطفی، جنبه روانی و دزدگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه

دزدگی کل پس آزمون	جنبه جسمانی پس آزمون	جنبه عاطفی پس آزمون	جنبه روانی پس آزمون	
۰/۷۵	۱/۰۵	۰/۷۳	۰/۶۵	نمره Z
۰/۶۲	۰/۲۲	۰/۶۶	۰/۷۹	سطح معناداری

چنانکه در جدول ۳ مشاهده می شود پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در دزدگی زناشویی، جنبه جسمانی، جنبه عاطفی و جنبه روانی مربوط به آن تایید می شود و واریانس های دو گروه در جامعه با یکدیگر مساوی است و با هم تفاوت معناداری ندارد. بنابراین، با توجه به رعایت پیش فرض لوین، امکان اجرای تحلیل کوواریانس بر روی نتایج جهت بررسی فرضیات پژوهش بلامانع است. با توجه به نتایج آزمون لوین میزان معناداری آماره F برای دزدگی زناشویی برابر با ۴/۶۶ و جنبه جسمانی برابر با ۱/۸۶ و جنبه عاطفی برابر با ۰/۲۶ و جنبه روانی برابر با ۰/۷۸ می باشد. همچنین نمودار پراکندگی شیب رگرسیون نشان می دهد رابطه بین متغیر تصادفی کمکی (پیش آزمون) و متغیر وابسته (پس آزمون) برای دزدگی کل خطی است و با توجه به اینکه خطوط همدیگر را قطع نمی کند، مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز تایید می شود.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر میزان جسمانی، عاطفی، روانی دزدگی زناشویی زنان در دو گروه گواه و آزمایش

منبع تغییرات شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذورات اتا	سطح معناداری	توان آماری
پیش آزمون دزدگی زناشویی	۱/۹۱۸	۱	۱/۹۱۸	۴۱/۳۸۹	۰/۶۰۸	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
بین گروه ها	۱۶۹/۹۶	۱	۱۶۹/۹۶	۱۹۹/۴۰۴	۰/۸۸۱	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
درون گروه ها	۸۷/۴۷	۲۷	۲/۵۵	۴/۱۶			
کل		۲۹					
پیش آزمون جنبه جسمانی	۳/۴۶	۱	۳/۴۶	۲۱/۸۱	۰/۴۴۷	۰/۰۰۰	۰/۹۹۴
بین گروه ها	۴/۲۷	۱	۳/۸۸	۲۴/۴۷	۰/۴۷۵	۰/۰۰۰	۰/۹۹۷
درون گروه ها	۱۱/۴۱	۲۷	۰/۱۶				
کل		۲۹					

۳. kolmogrof- smirnov

۰/۹۹۸	۰/۰۰۰	۰/۴۷۹	۲۴/۸۶۹	۴/۸۱۴	۱	۴/۸۱۴	پیش‌آزمون
							جنبه عاطفی
۱/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۵۰	۵۰/۱۱۹	۹/۷۰۲	۱	۹/۷۰۲	بین گروه‌ها
				۰/۱۹	۲۷	۵/۲۳	درون گروه‌ها
					۲۹	۱۶/۶۹	کل
۰/۹۵۸	۰/۰۰۱	۰/۳۵۲	۱۴/۶۷۴	۲/۸۲۸	۱	۲/۸۲۸	پیش‌آزمون
							جنبه روانی
۰/۹۹۹	۰/۰۰۰	۰/۵۲۱	۲۹/۳۶۰	۵/۶۵۶	۱	۵/۶۵۸	بین گروه‌ها
				۰/۱۹	۲۷	۵/۲۰	درون گروه‌ها
					۲۹	۱۲/۴۱	کل

با توجه به جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر بازسازی شناختی بر میزان دلزدگی زناشویی زنان در دو گروه گواه و آزمایش، چنانکه مشاهده می‌شود بعد از گواه اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون دلزدگی زناشویی زنان دو گروه آزمایش و گواه معنی‌دار است ($P < 0/05$)، لذا فرضیه ۱ تأیید می‌گردد بنابراین می‌توان اذعان داشت که تفاوت بین نمرات دو گروه، بیان‌کننده‌ی این مطلب است که بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری، بر کاهش دلزدگی زناشویی زنان تأثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذورِ اِتا، می‌توان گفت ۸۸٪ این تغییرات ناشی از تأثیر بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری است. توان آماری ۱/۰ نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر بازسازی شناختی بر میزان نشانه‌های جسمانی دلزدگی زناشویی زنان در دو گروه گواه و آزمایش در جدول ۴ نشان داده است. که بعد از گواه اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون جنبه جسمانی زنان دو گروه آزمایش و گواه معنی‌دار است ($P < 0/05$)، لذا فرضیه ۲ تأیید شد. بنابراین تفاوت بین نمرات دو گروه، بیان‌کننده‌ی این مطلب است که بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری، بر کاهش نشانه‌های جسمانی دلزدگی زناشویی زنان تأثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذورِ اِتا، می‌توان گفت ۴۷٪ این تغییرات ناشی از تأثیر بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری است. توان آماری ۰/۹۹ نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است.

همانطور که نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر بازسازی شناختی بر میزان نشانه‌های عاطفی دلزدگی زناشویی زنان در دو گروه گواه و آزمایش در جدول ۴ مشاهده می‌شود نتایج حاکی از آن است که بعد از گواه اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون جنبه عاطفی زنان دو گروه آزمایش و گواه معنی‌دار است ($P < 0/05$)، لذا فرضیه ۳ تأیید می‌گردد. بنابراین تفاوت بین نمرات دو گروه، بیان‌کننده این مطلب است که بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری، بر کاهش نشانه‌های عاطفی دلزدگی زناشویی زنان تأثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذورِ اِتا، می‌توان گفت ۶۵٪ این تغییرات ناشی از تأثیر بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری است. توان آماری ۱/۰ نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است.

و در آخر اینکه با توجه به جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر بازسازی شناختی بر میزان نشانه‌های روانی

دلزدگی زناشویی زنان در دو گروه گواه و آزمایش همانطور که مشاهده می‌شود بعد از گواه اثر پیش آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمرات پس‌آزمون جنبه روانی زنان دو گروه آزمایش و گواه معنی‌دار است ($P < 0/05$)، لذا فرضیه‌ی ۴ تأیید شد، و تفاوت بین نمرات دو گروه، بیان‌کننده‌ی این مطلب است که بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری، بر کاهش نشانه‌های روانی دلزدگی زناشویی زنان تأثیر دارد و با در نظر گرفتن مجذور اتا، می‌توان گفت ۵۲٪ این تغییرات ناشی از تأثیر بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری است. توان آماری ۰/۹۹ نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است.

نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر کاهش دلزدگی زنان موثر بوده است. گرچه تاکنون پژوهشی دقیقاً با هدفی مشابه مطالعه حاضر انجام نشده است اما پیشینه پژوهش‌ها نشان‌دهنده اثرات مثبت آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر کاهش دلزدگی زنان است. نتایج برخی از مطالعات انجام شده در این زمینه این یافته را تأیید می‌کند. به عنوان مثال، ادیب راد (۱۳۸۴)، در پژوهشی با عنوان بررسی باورهای ارتباطی بر دلزدگی زناشویی و مقایسه آن بین زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان زندگی مشترک و بای (۱۳۸۸)، با عنوان اثربخشی خانواده درمانی ساختاری گروهی بر دلزدگی زناشویی زنان و علی حسینی (۱۳۸۹)، با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی بانوان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده به نتایج همسو با تحقیق حاضر دست پیدا کرده‌اند. از آنجا که در زمینه مداخلات موثر بر دلزدگی زناشویی از جمله آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری پژوهش‌های همسو یافت نشد لذا، به بیان پژوهش‌هایی که نزدیک به پژوهش حاضر بوده‌اند اشاره شده است. به عنوان مثال، قربانی (۱۳۸۹) نتایج پژوهش نشان می‌دهد، شیوه درمان عقلانی عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی تأثیر چشمگیری داشته است. در مطالعه وسیعی دیگری توسط سیلورمن، مک کارتی و مک گاورن (۱۹۹۲) تحت عنوان مروری بر مطالعات در زمینه درمان عقلانی، عاطفی از سال ۱۹۸۲ تا سال ۱۹۸۹ صورت گرفت، ۸۹ مطالعه مورد بررسی قرار گرفتند که اثر درمان عقلانی، عاطفی را مورد سنجش قرار می‌دادند. این ۸۹ مطالعه شامل یافته‌هایی است که درمان عقلانی، عاطفی را با انواع دیگر روان‌درمانی‌ها و همین‌طور درمان‌هایی که در این زمینه نیستند، مورد مقایسه قرار می‌دهد. نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که در تمام ۸۹ مطالعه، درمان عقلانی، عاطفی روش کارآمدی بوده است، به طوری که ۴۹ مورد از آنها یافته‌های مثبت دارد و مطالعات طولانی نیز اعتبار این روش را تأیید می‌کند.

درخصوص دلایل احتمالی تأثیرآموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر دلزدگی زناشویی می‌توان گفت که آموزه‌های ایس با شناسایی تفکرات و باورهای غیرمنطقی، می‌توانند انتظارات زناشویی غیرمنطقی و دور از واقع را که عامل اصلی در بروز دلزدگی زناشویی می‌باشند تعدیل کنند. همچنین ایس (۱۹۸۷) تفکرات

^۴Silverman,McCarty&McGovern

غیرمنطقی را علت اصلی اختلاف ها در روابط اجتماعی و به خصوص در روابط زوج ها دانسته است. به عبارت دیگر ازدواج بر پایه شکل گیری رابطه ی بین زوجین استوار است و این رابطه به شدت تحت تاثیر تفکرات و انتظارات هر یک از زوجین قرار دارد. بنابراین نقش تفکرات منطقی در جلوگیری از بروز دلزدگی زناشویی موثر است. زنانی که در تعاملات خویش به دام دلزدگی زناشویی می افتند و راهبرد منطقی و مشخصی جهت برورفت از این معضل را ندارند آموزش بازسازی شناختی به آنها کمک می کند تا با کاربرد مهارت چارچوب دهی شناختی مجدد، موفق به تغییر تفکرات غیرمنطقی شوند تا در موقعیت های کشمکش زا به جای انتقاد و سرزنش، طعنه، قهر، که بیشتر باعث رنجش و فاصله عاطفی می شود از شیوه ی سازنده تری استفاده کنند. فرطوسی (۱۳۸۲) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که مردان ناراضی اختلال بیشتری در علائم جسمانی دارند. در پژوهش دیگری اشتوتزوفری (۲۰۰۶) مشاهده کرد که داشتن تفکرات غیرمنطقی از ازدواج و همسر روی درآمد، سلامتی، میزان مرگ و میر و رضایت جنسی تأثیر می گذارد. همچنین هو و گلدمن بیان نمودند که افرادی که از زندگی زناشویی خود رضایت دو جانبه دارند، عمر طولانی تری داشته و بیماری و امراض گوناگون در آنها کمتر دیده می شود (نوبی نژاد، ۱۳۸۰). از این رو رضایت زناشویی در کل می تواند باعث کاهش نشانه های جسمانی دلزدگی شود. با توجه به آموزش های رویکرد بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری، کاهش نشانه های جسمانی دلزدگی زناشویی را می توان این گونه تبیین نمود که احتمالاً تمرین حساسیت زدایی در کاهش تنش و خستگی تأثیر گذار می باشد، چرا که در طول این تمرین افراد یاد می گیرند که هنگامی که در خانه همدیگر می بینند و احساسات منفی آنها تحریک می گردد و از نظر بدنی تغییراتی در آنها ایجاد می گردد، ضربان قلب بالایی رود، فشارخون زیاد می شود، عضلات کشیده می شود و به لرزه درمی آید و افکار منفی اتوماتیک در ذهن فرد جریان می یابد، از طریق این روش برحالات خود غلبه کنند. در این روش ابتدا به آنها تن آرامی آموزش می دهیم، سپس از آنها می خواهیم که در خانه، تجسم کنند در حال دعوا و درگیری هستند و سپس تن آرامی را در خود ایجاد کنند، سپس با تجسم صحنه های لذت بخش همراه با تن آرامی به همسر خویش بنگرند (الیس و مک لارن، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۵). در نتیجه این فن فرد نگرش مثبت تری نسبت به زندگی و مخصوصاً به همسر در رابطه زناشویی پیدا می کند که حاصل این احساس، کاهش شکایات و بیماری های روان تنی و دلزدگی جسمی است. علاوه بر موارد ذکر شده، در جلسات از شرکت کنندگان خواسته می شود که فعالیتی جسمانی که باعث ترشح اندروفین در بدنشان میشود، به صورت هفتگی به همراه همسرانشان، داشته باشند که این فعالیت ها احتمالاً باعث بهبود مشکلات جسمانی شرکت کنندگان می باشد. هم چنین بر طبق نظر پاینز، ایجاد تنوع در زندگی زناشویی به هر طریقی باعث کاهش دلزدگی زناشویی می شود (پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در خصوص دلایل احتمالی تأثیر آموزش بازسازی شناختی به روش عقلانی، عاطفی، رفتاری بر کاهش نشانه های عاطفی دلزدگی می توان گفت که احتمالاً آموزش تصویرسازی ذهنی منطقی، هیجانی در کاهش نشانه

:Stutzer & Frey

:Hu & Goldman

های عاطفی دلزُدگی موثر می باشد چرا که در طول این تمرین افراد یاد می گیرند که چه نوع واکنش عاطفی منطقی و چه نوع آن غیرمنطقی است و سپس از آنها می خواهیم که حالات هیجانی منطقی و غیرمنطقی و افکار همراه با هر دو حالت را برای خود روشن کنند و از آنها می خواهیم خوب فکر کنند و تجسم کنند و واکنش های غیرمنطقی خود را به منطقی تبدیل کنند (مایکل نیناین و ویندی درایدن، ۱۹۵۲، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۸). در نتیجه این فن فرد با به چالش کشاندن افکار و انتظارات غیرمنطقی خود، به جنگ با خویش در سطح عاطفی می پردازد و باعث می شود تا ریشه احساسات ناخوشایند خود را در افکار و باورهای غیرواقع بینانه اش جستجو کند و درصدد رفع آن ها برآید. بنابراین تغییر تفکرات و باورهای غیرمنطقی می تواند میزان خشنودی و رضایت از زندگی را بالا برده و موجب کاهش عواطف منفی و در نتیجه تعدیل نشانه های عاطفی دلزُدگی گردد. همچنین در اثر آموزش دادن نقش کلمات در باورهای منطقی و غیرمنطقی و تغییر دادن نحوه بیان خویش مراجعان یاد می گیرند که نحوه بیان مبهم یکی از علت های فرایند تفکر معیوب است. مراجعان یاد می گیرند که "باید ها" و "حتمالها" باید با ترجیحات جایگزین شوند. بنابراین آنها یاد می گیرند تا اظهارات تازه ای را به کار ببرند که به آن ها کمک می کند تا به صورت متفاوتی فکر و رفتار کنند، در نتیجه آن ها به صورت متفاوتی نیز احساس خواهند کرد. رویکرد عقلانی، عاطفی، رفتاری نیز مبتنی بر برداشت ها و طرز تفکر افراد است، بنابراین آموزش جنبه های مختلف این رویکرد توانسته است میزان دلزُدگی روانی زنان متأهل را کاهش دهد. به علاوه آموزش تصویرسازی ذهنی در کاهش نشانه های روانی دلزُدگی موثر می باشد چرا که در طول این تمرین افراد یاد می گیرند به تصویرسازی مثبت از همسرانشان بپردازند و یک تعادل مطلوب و سازنده را هنگامی که بر سر موضوعی اختلاف پیدا می کنند تجسم کنند و آنرا شرح دهند (الیس و همکاران، ترجمه صالحی فدری، ۱۳۷۵). در نتیجه این فن افراد به افکار و انتظارات غیرمنطقی خود پی می برند و از این طریق، بسیاری از سوء برداشت ها و نظرات منفی گرایانه و بدبینانه نسبت به همسر و اطرافیان به میزان زیادی تعدیل گردیده و کاهش نشانه های روانی دلزُدگی را به دنبال خواهد داشت. اما با توجه به محدودیت های پژوهش باید در تعمیم نتایج، محتاط بوده و منتظر انجام مطالعات بیشتری در این زمینه بود. از این محدودیت ها می توان اشاره کرد به زنانی که حداقل ۳ سال از ازدواجشان می گذشت و در دامنه سنی ۴۵-۱۸ سال قرار داشتند، عدم دسترسی به پرسشنامه ایرانی، و پیگیری نکردن نتایج درازمدت مداخله به علت دسترسی نداشتن به همه افراد نمونه در درازمدت اشاره کرد. در پایان از زنانی که در انجام این پژوهش نهایت همکاری را به عمل آوردند، تشکر و قدرانی می نمایم.

منابع

- ادیب راد، ن. (۱۳۸۴). مقایسه باورهای ارتباطی زنان مراجعه کننده به مراکز قضایی خانواده و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک شهر تهران. *نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران*. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- پاینز، آیالامالاچ. (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق روئانی به دلزدگی نینجامد (ترجمه: فاطمه شاداب، ۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- پیر فلک، مهرداد؛ سودانی، منصور؛ شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۳). اثر بخشی زوج درمانی گروهی شناختی بر کاهش دلزدگی زناشویی. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*. ۴، ۲(۲): ۲۴۸-۲۶۷.
- جمالی، یوسف (۱۳۹۳). *تدوین مدل رضایت براساس سبک زندگی اسلامی، سازگاری زناشویی و جنسیت*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- رستمی، حسین؛ کریمی ثانی، پرویز؛ فتحی، آیت اله؛ کریمی، امیر. (۱۳۹۸). اثربخشی رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی به شیوه گروهی بر عملکرد خانواده، طرحواره های ناسازگار و دلزدگی زناشویی در زوجین. *مجله سلامت و مراقبت*. ۲۱(۳): ۱۹۲-۲۰۲.
- علی حسینی، اکرم. (۱۳۸۹). *اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی بانوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده آموزش و پرورش منطقه ۱۵ تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خاتم.
- فرطوسی، فردوس. (۱۳۸۲). *مقایسه میزان رضایت زناشویی و سلامت روان کارکنان ستادی و اقماری مردشکرک نفت مناطق مرکزی ایران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- قربانی، سیدعلی. (۱۳۸۹). بررسی تاثیر مشاوره فردی به شیوه عقلانی-عاطفی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زوج های متعارض. *فصلنامه انجمن مشاوره ایران*، ۹(۳): ۳۶.
- نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۰). *مشاوره ازدواج و خانواده درمانی*. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- نویدی، ف. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی. *پایان نامه کارشناسی ارشد*. دانشگاه شهید بهشتی.
- نینان، مایکل. درایدن، ویندی. (۱۹۵۲). *رفتاردرمانی عقلانی هیجانی*. (ترجمه: مهرداد فیروزبخت، ۱۳۸۸).
- الیس (۱۹۸۵). *زوج درمانی*. (ترجمه جواد صالحی فدری و سید امیر امین یزدی، ۱۳۷۵). تهران: انتشارات میثاق.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- Dobson, Keith. S. (2001). *Handbook of cognitive behavioral therapies*, New York Guilford Press.
- Dushman, Renee Dobkin. (1998). Couple Burn Out: causes and cures. *journal of individual psychology*, 54, spring 1998 by the university of texas press.
- Ellis, A. & Dryden, W. (1987). *The practice of Rational Emotive Therapy*. New York: Spring.
- Ellis, A. (1985). *Overcoming resistance: Rational-Emotive therapy with difficult clients*. New York: Springer.
- Freeman, A. and Urschel, J. (1997). Individual Psychology and Cognitive behavior therapy: A Cognitive therapy Perspective: *Journal of Cognitive psychotherapy: An international quarterly*. 11(3): 165-179.
- Pines AM. Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary, cross-cultural investigation work and stress. *The Family Journal*. 2004;18(1):66-80.
- Pines, A. M. & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implication for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50-64.
- Pines, A. M. & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Difference*, 39, 625-635.
- Stutzer, A. & Frey, B.S. (2006). Does marriage make people happy? Or do happy people get married the. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 527-536.
- Vakili M, Kimiaei A, Mashhadi A, Fatehizadeh M. (2017). Compare the effectiveness of cognitive - behavioral couple therapy, emotion-focused couple therapy on interpersonal cognitive distortions of couples. *Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*. 3(2):1-11 [Persian].