

## اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی دختران و پسران

روح الله کرمی بلداجی<sup>۱\*</sup>، ماجده ثابت‌زاده<sup>۲</sup>، اقبال زارعی<sup>۳</sup>، مریم صادقی فرد<sup>۴</sup>

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

karamiboldaji@hormozgan.ac.ir

۲- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

sabetzadeh@hormozgan.ac.ir

۳- دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

e.zarei@hormozgan.ac.ir

۴- استادیار روان‌شناسی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران

m.sadeghi@hormozgan.ac.ir

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد انتخاب همسر دختران و پسران شهر بندرعباس است. بدین منظور، ۳۲ نفر از دختران و پسران به شیوه تصادفی در دسترس انتخاب شده، در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری، طی ۸ جلسه هفتگی در شهر بندرعباس انجام شد. پرسشنامه مقیاس نگرش‌های ناکارآمد مربوط به انتخاب همسر (ARMSS) در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که میانگین نمره‌های نگرش‌های ناکارآمد در زمینه انتخاب همسر در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون، کاهش معناداری پیدا کرده است ( $P < 0/001$ ). همچنین، نتایج تحلیل کواریانس مشخص ساخت که میانگین نمره‌های خرده مقیاس‌های باورهای غیرمنطقی در زمینه نگرش‌های همسرگزینی (عشق باوری، تجربه محوری، ایده آل‌نگری، متضادجویی، آسان‌بینی و خوش باوری) گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون کاهش معناداری پیدا کرده است.

**واژه‌های کلیدی:** مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری، نگرش‌های همسرگزینی و دختران و پسران شهر بندرعباس.

## مقدمه

باورهای محدودکننده در مورد انتخاب همسر به صورت باورهای شخصی تعریف می‌شوند که بنا بر تعریف لارسون<sup>۵</sup> (۲۰۰۰)، شامل چهار دسته هستند: (۱) محدود کردن انتخاب‌های فرد بر اساس این که با چه کسی و چه زمانی ازدواج کند؛ (۲) تقویت کردن باور به تلاش بیش از حد یا بسیار کم برای یافتن همسر مناسب؛ (۳) عدم توجه عمیق در مورد ضعف‌ها و قدرت‌های درون فردی و عوامل شخصیتی مؤثر بر موفقیت زندگی زناشویی و (۴) باور به دائمی بودن مشکلات مربوط به انتخاب همسر و عدم راه‌حل‌های مناسب و سازنده؛ برای مثال، بعضی افراد بر این باورند که تنها عشق می‌تواند از پس تمام مشکلات برآید و ازدواج موفق را رقم زند (لارسون، ۱۹۹۲)؛ هر چند بسیاری از پژوهشگران به نقد این مسأله پرداخته و تنها عاشق بودن را ناکافی دانسته‌اند (لارسون، ۲۰۰۰). همچنین باور به این که تنها یک جفت مناسب برای ازدواج با فرد وجود دارد باعث خواهد شد که فرد به دنبال موردی مناسب نباشد، بلکه به دنبال تنها مورد مناسب باشد که می‌تواند به منفعل شدن او در فرآیند انتخاب همسر منجر گردد (لارسون، ۱۹۹۲). داشتن معیارهای بسیار بالا که معمولاً وجود همه آن‌ها در یک فرد غیرممکن هستند یا معیارهای بسیار ضعیف که احتمالاً به ازدواج ناموفقی منجر خواهند شد، از دیگر مثال‌های باورهای نادرست هستند (لارسون، ۲۰۰۰). اطلاعات کمی در مورد میزان استفاده این باورها و میزان محبوبیت هر کدام از آن‌ها در بین افراد مجرد، موجود است. اهمیت مطالعه باورها در این است که پژوهش‌ها

ازدواج<sup>۱</sup> سنتی فطری و الهی است که از دیرباز وجود داشته است و همه شرایع و قوانین پیروان خود را آن ترغیب کرده‌اند. در واقع ازدواج، قراردادی است که به موجب آن زن و مرد در زندگی با یکدیگر شریک و متحد شده، خانواده‌ای را تشکیل می‌دهند (برادبری و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰).

امروزه برای اکثر افراد در جوامع مختلف، فرایند انتخاب همسر مسأله‌ای مهم و مشکل است. معمولاً باور افراد در مورد یافتن فرد مورد نظر قبل از ازدواج و پس از آن متفاوت است. یکی از علت‌های بی‌شمار شیوع بالای طلاق و نارضایتی در زندگی زناشویی در جامعه امروز، وجود باورهای غیرمنطقی در مورد ازدواج است؛ به طوری که افراد از همسر خود انتظار دارند به صورت همزمان نقش یک دوست، همدل، شریک جنسی، مشاور و حتی نقش پدر و مادر را ایفا کند (لارسون، ۱۹۸۸). به جرأت می‌توان گفت که یکی از عوامل زوج‌های ناموفق نحوه نگرش نادرست افراد نسبت به فرایند ازدواج و انتخاب همسر است.

زوجینی که در زندگی مشترک احساس شادی نمی‌کنند، دارای انتظارات غیرواقعی در مورد ازدواج هستند که مانع رشد و توسعه رضایت زناشویی می‌شود (والر و مک لناهان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

به طور کلی، افراد با یک سری باورهای محدودکننده<sup>۴</sup> و کلیشه‌ای دست به انتخاب می‌زنند، اما پس از شروع زندگی آنچه انتظار داشته‌اند، دریافت نمی‌کنند و از انتخاب خود مأیوس می‌شوند.

<sup>1</sup> marriage

<sup>2</sup> Bradbury & etal

<sup>3</sup> Valler & Mac lenahan

<sup>4</sup> constraining beliefs

<sup>5</sup> Larson

مختلف جوامع بشری، معیارهای گوناگونی برای انتخاب همسر وجود دارد که بعضی از افراد به بعضی از آن‌ها بیشتر و عده‌ای کمتر اهمیت می‌دهند. لذا دین اسلام نیز بیش از سایر ادیان به اهمیت ازدواج، انتخاب همسر و تأثیر مثبت آن در روان انسان پرداخته و از این پدیده فطری به عنوان قوام نظام خلقت یاد کرده است. به‌طور کلی، ازدواج امر مقدسی است که باعث بقای نسل بشر می‌شود و جوابگوی بسیاری از نیازهای جسمی، عاطفی و اجتماعی انسان است. آرزوی هر جوان، ازدواج موفق و توأم با شادی و تفاهم است. به همین دلیل، برنامه‌های منطقی مانند برگزاری جلسات مشاوره گروهی<sup>۴</sup> برای آگاهی از عقاید و باورهای نامعقول جوانان در انتخاب همسر آنان ضروری به نظر می‌رسد (ایلدرآبادی و همکاران، ۱۳۸۵).

از نظر برنارد و همکاران<sup>۵</sup> (۱۹۸۹)، درمان عقلانی عقلانی - عاطفی (RET) به وجود آمده توسط آلبرت ایلیس<sup>۶</sup> (۱۹۸۹)، یکی از جامع‌ترین و یکپارچه‌ترین مکاتب روان‌درمانی برای شناسایی و کاهش باورهای غیرمنطقی و باورهای الزام‌آور در زمینه انتخاب همسر است. رفتار درمانی عقلانی - عاطفی از این نظر که بر تفکر، قضاوت، تصمیم‌گیری، تجزیه و تحلیل و عمل کردن تأکید می‌کند، با درمان‌هایی که به سمت شناخت و رفتار گرایش دارند، مشترکات زیادی دارد. فرض اساسی رفتار درمانی عقلانی - عاطفی این است که افراد با نحوه‌ای که رویدادها و موقعیت‌ها را تعبیر می‌کنند، در مشکلات روان‌شناختی خود و نشانه‌های خاص دخالت زیادی دارند (قربانی، ۱۳۸۹).

نشان می‌دهند باورها بر رفتار و احساسات تأثیر می‌گذارند (رایت و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶).

لارسون در سال (۱۹۹۲) نقش عقاید را بازبینی و بررسی کرد و ۹ عقیده محدودکننده را که معمولاً افراد در پی فرایند انتخاب همسر خود به کار می‌برند، تعریف و تعیین کرد. سپس کاب و همکارانش خرده‌مقیاس‌های این آزمون را براساس هفت عقیده طراحی کردند که به شرح زیر هستند:

- ۱- اعتقاد به این که فقط یک نفر می‌تواند مرا خوشبخت کند؛
- ۲- عشق کافی است؛
- ۳- زندگی با همدیگر بدون ازدواج (رابطه قبل از ازدواج)؛
- ۴- اطمینان و تضمین کامل در انتخاب همسر؛
- ۵- ایده آل‌گرایی؛
- ۶- عدم هرگونه تلاش در انتخاب همسر؛
- ۷- با طرف مقابل کاملاً متفاوت بودن (تضاد مکمل) (کاب و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

پل گلیک<sup>۳</sup>، آمارشناس ارشد دولت آمریکا در زمینه مسائل خانوادگی خواستار آن است که به افراد به نحو مؤثرتری، در زمینه این که چگونه عاقلانه ازدواج کنند، آموزش داده شود یا به عبارتی دیگر، وی خواهان روشی برای انتخاب همسر است، که از نظر علمی آزمایش شده و مورد تأیید باشد (جعفری، ۱۳۸۵).

واضح است امر انتخاب همسر همیشه موفقیت‌آمیز نیست و انتخاب صحیح فردی با نگرش‌ها و ارزش‌های مشابه، سخت است. در فرهنگ‌های

<sup>4</sup> Group counseling

<sup>5</sup> Bernard & etal

<sup>6</sup> Ellis

<sup>1</sup> Wright & etal

<sup>2</sup> Cobb & etal

<sup>3</sup> Polgleik

(گردی، ۱۳۸۲). در این زمینه در خارج کشور مک مانوس و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۱)، طی پژوهش خود با "عنوان بررسی اثربخشی ثبت افکار و رفتارهای آزمایشی در تغییر عقاید ناکارآمد" به این نتیجه رسیدند که افراد با ثبت افکار خود و بازنگری این افکار به ناکارآمدی آنان وقوف پیدا می‌کنند و با آموزش‌های شناختی می‌توانند این عقاید ناکارآمد را کاهش دهند. در پژوهشی دیگر به بررسی رابطه انتظارات قبل از ازدواج و توصیه‌های قبل از ازدواج و رضایت زناشویی پرداخته شد که نتایج نشان دادند انتظارات و عقاید افراد، عامل تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی رضایت زناشویی هستند (رایس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰).

موران<sup>۴</sup> (۲۰۰۹)، نیز طی پژوهش خود با عنوان "بررسی اثربخشی درمان منطقی - هیجانی الیس در کاهش عقاید ناکارآمد دانشجویان" با مطالعه بر روی ۶۰ دانشجوی نرمال و ۴۵ نفر از دانشجویانی که از مراجعان مرکز روان‌شناسی دانشگاه بودند، به این نتیجه رسید که درمان منطقی - هیجانی الیس بر کاهش عقاید ناکارآمد هر دو گروه از دانشجویان مؤثر بوده است.

پژوهش کو<sup>۵</sup> (۲۰۰۷)، نشان داد که انتظارات غیرمنطقی، یکی از عواملی است که به طلاق منجر می‌شود. همچنین، تریپ و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۷)، به بررسی اثربخشی آموزش REBT بر کاهش عقاید ناکارآمد پرداختند. آنان مشاهده کردند که REBT اثری قوی بر کاهش عقاید ناکارآمد و رفتارهای کژکار و اثری متوسط بر افزایش استنباط‌های مثبت و

این درمان بر این فرض استوار است که شناخت‌ها، هیجان‌ها و رفتارها به نحو چشمگیری بر یکدیگر تأثیر داشته و رابطه علت و معلولی متقابل دارند. رفتار درمانی عقلانی - عاطفی همواره بر این سه وجه و تعامل‌های آن‌ها تأکید دارد، بنابراین، می‌توان آن را رویکردی تعاملی دانست (کوری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵).

بر اساس درمان عقلانی - عاطفی، علل واقعی اختلالات بشری در دو ویژگی منحصر به فرد انسان نهفته است: الف) رغبت عمومی به کج فکر کردن، احساسات نادرست از خود نشان دادن و بد عمل کردن؛ ب) گرایش‌های خاص فرد به رفتارهایی که موجب شکست او می‌شوند.

الیس بر این باور است که اضطراب و اختلالات عاطفی، نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی است. به نظر او، افکار و عواطف، کنش‌های متفاوت و جداگانه‌ای نیستند. از این رو، تا زمانی که تفکر غیرعقلانی ادامه دارد، اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهد بود. به نظر الیس، افرادی که خود را اسیر و گرفتار افکار غیرعقلانی خویش می‌کنند، احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمری، سستی و رخوت مفرط، عدم کنترل، و غمگینی قرار می‌دهند.

انسان به وسیله اشیای خارجی مضطرب و برآشفته نمی‌شود، بلکه دیدگاه و تصویری که او از اشیا دارد، موجب نگرانی و اضطرابش می‌شوند. تمام مشکلات عاطفی افراد از تفکرات جادویی و موهوم آن‌ها سرچشمه می‌گیرد که از نظر تجربه معتبر نیستند

<sup>2</sup> McManus & etal

<sup>3</sup> Rice

<sup>4</sup> Murrans

<sup>5</sup> Que

<sup>6</sup> Trip & etal

<sup>1</sup> Curry

به‌طور معناداری بهبود بخشیده است و همچنین، آموزش پیش از ازدواج، ابعاد انتظارات، شامل: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از همسر به عنوان یک رابطه ایده آل را به‌طور معناداری بهبود بخشیده است. تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی و ابعاد آن در دختران و پسران متفاوت نیست.

نتایج پژوهش جلویاری (۱۳۸۸)، نیز نشان داد که تنها دو خرده مقیاس نگرانی زیاد توأم با اضطراب و کمال‌گرایی تفاوت معنی‌داری را نشان دادند.

همچنین، در تحقیق صفایی (۱۳۸۶)، پنج خرده مقیاس تفاوت میانگین را نشان دادند.

علی‌بلندی (۱۳۸۵)، نیز طی پژوهش خود با عنوان «بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر همدان»، به این نتیجه رسید که شناخت درمانی می‌تواند به علاوه باعث کاهش عقاید ناکارآمد آنان شود. فرامرزی و همکاران (۱۳۸۵)، در تحقیقی با عنوان «آموزش درک متقابل ماهیت جنسیتی و تغییر نگرش دانشجویان دختر (۱۸ تا ۲۴ سال) نسبت به نحوه انتخاب همسر» به این نتیجه دست یافتند که آموزش درک متقابل ماهیت جنسیتی (متغیر مستقل) بر نگرش‌ها و باورهای افراد نسبت به انتخاب همسر (متغیر وابسته) مؤثر بوده است.

قربانی (۱۳۸۴)، به تحقیقی با عنوان «بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری بر تعارض‌ها و عقاید ناکارآمد زوجین» پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی به شیوه REBT بر عقاید ناکارآمد زوجین مؤثر است.

کاهش هیجان‌های منفی و افزایش ابرازگری هیجانی داشت.

سولومون<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، نیز پژوهشی را با هدف بررسی تأثیر عقاید ناکارآمد بر ایجاد افسردگی انجام دادند. نتایج نشان داد که REBT بر کاهش عقاید منفی افراد شرکت‌کننده در پژوهش تأثیر مثبت و معنادار دارد.

والر و مک‌لنahan<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)، در تحقیقی با عنوان «انتظارات و معیارهای زناشویی مردان و زنان» به این نتیجه دست یافتند که زوجینی که در زندگی زناشویی احساس شادی نمی‌کنند، دارای انتظارات غیرواقعی در مورد ازدواج بوده‌اند که اکنون مانع رشد و توسعه رضایت زناشویی می‌شود. میرز<sup>۳</sup> (۲۰۰۸)، نشان داد که میانگین نمره‌های افکار غیرمنطقی در زمینه نگرش‌های همسرگزینی در سیاه‌پوستان از نمونه کاب، لارسون و واتسون<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) پایین‌تر است.

در ایران نیز حسینی و همکاران (۱۳۹۰)، در تحقیقی با عنوان «اثربخشی درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقاید ناکارآمد دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه» دریافتند که درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری گروهی بر عقاید ناکارآمد دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد و باعث کاهش ۳۲ درصدی عقاید ناکارآمد دانش‌آموزان می‌گردد. امیدوار (۱۳۸۸)، در پژوهش خود به بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی پرداخت که در نهایت مشخص شد آموزش پیش از ازدواج، انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج را

<sup>1</sup> Sulluman

<sup>2</sup> Valer & maklenahan

<sup>3</sup> Myers

<sup>4</sup> Larson & Vatson

۲- مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «عشق باوری» دختران و پسران تأثیر دارد.

۳- مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «تجربه محوری» دختران و پسران تأثیر دارد.

۴- مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «ایده آل‌نگری» دختران و پسران تأثیر دارد.

۵- مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «متضادجویی» دختران و پسران تأثیر دارد.

۶- مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «آسان‌بینی» دختران و پسران تأثیر دارد.

۷- مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «خوش‌باوری» دختران و پسران تأثیر دارد.

#### روش پژوهش

#### جامعه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش، از روش تحقیق شبه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و با گروه آزمایش و گواه استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دختران و پسران شهر بندرعباس است که به صورت داوطلبانه در پژوهش حاضر شرکت کردند. از میان افراد مراجعه‌کننده ۳۶ نفر که دارای بیشترین نگرش غیرمنطقی در زمینه همسرگزینی بودند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. این افراد به‌طور

پوراابراهیم و احمدی (۱۳۸۴)، تأثیر مشاوره گروهی با شیوه عقلانی - عاطفی بر افسردگی دانش‌آموزان پسر را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که مشاوره گروهی با روش عقلانی - عاطفی، باعث کاهش افسردگی و کاهش باورهای غیر منطقی آن‌ها می‌شود.

خانجانی (۱۳۸۳)، تحقیقی با عنوان "بررسی رابطه بین تفکرات غیرمنطقی و نگرش‌های همسرگزینی در دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی" انجام داد که گویای آن است که ارتباط معنی‌داری بین تفکرات غیرمنطقی و نگرش‌های همسرگزینی در دانشجویان وجود دارد.

همان‌گونه که بیان شد، پژوهش‌های زیادی وجود دارند که به بررسی تأثیر رویکرد عقلانی - عاطفی - رفتاری گروهی بر کاهش عقاید ناکارآمد پرداخته‌اند، اما در ایران پژوهش‌های اندکی در ارتباط با تأثیر رویکردهای گروهی بر نگرش‌های غیرمنطقی، خصوصاً در زمینه همسرگزینی انجام شده است.

بنابراین، با توجه به موارد فوق و اهمیت مسأله، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی گروهی رویکرد عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی در میان دختران و پسران شهر بندرعباس است. لذا سؤال اصلی پژوهش این است که آیا رویکرد گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی دختران و پسران شهر بندرعباس مؤثر است؟ بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به فرضیات زیر است:

۱- گروه درمانی عقلانی - عاطفی - رفتاری، بر عقاید غیرمنطقی همسرگزینی دختران و پسران تأثیر دارد.

پرسشنامه را بررسی کردند و براساس تحلیل عامل به استخراج شش باور پرداختند که عبارت بودند از: عشق باوری، تجربه محوری، ایده آل‌نگری، متضادجویی، آسان‌بینی و خوش باوری.

روایی همزمان برای این آزمون اجرا و با آزمون<sup>۳</sup> RBS که حاوی ۱۵ سؤال بود، مقایسه شده. همبستگی کل این آزمون در سطح ۰/۹۹،  $t=45$ ،  $p<0/1$  به دست آمده است (لارسون، ۲۰۰۳).

همچنین، در ایران روایی این پرسشنامه از طریق روایی واگرا در سطح ۰/۹۹ توسط فرح‌بخش و مصری‌پور گزارش شده است (فرمرزی و همکاران، ۱۳۸۵).

به علاوه سپهری و حسن‌زاده توکلی (۱۳۹۰)، در پژوهشی به بررسی اعتبار و روایی مقیاس نگرش‌های مربوط به انتخاب همسر پرداختند. نتایج مشخص کرد که موفقیت تحلیل عاملی در نشان دادن ساختار زیربنایی پرسشنامه و میزان قابل توجه واریانس تبیین شده توسط آن را می‌توان به عنوان شاهدهی بر روایی در نظر گرفت. در پژوهشی دیگر، سلیمی و کریمی (۱۳۹۱)، روایی این پرسشنامه را از طریق روایی واگرا در سطح ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه براساس ضریب آلفای کرونباخ برای همه مقیاس‌ها در کل ۰/۸۸ به دست آمده و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۴ الی ۰/۹۸ متغیر بوده است (کاب و همکاران، ۲۰۰۳). در پژوهشی دیگر، سلیمی و کریمی (۱۳۹۱)، پایایی این پرسشنامه را بر اساس روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و روش بازآزمایی ۰/۷۲ گزارش کرده‌اند.

تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۸ نفر در گروه آزمایش و ۱۸ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند.

پس از اتمام جلسات به دلیل ریزش، ۱۶ نفر در گروه آزمایش باقی ماندند، به همین علت، کار تحلیل داده‌ها با ۱۶ نفر از گروه کنترل و آزمایش انجام گرفت. شرایط ورود به تحقیق عبارت بود از:

۱- حضور افراد در تمامی جلسات؛ ۲- مشارکت فعال در بحث‌ها و تمرینات.

### پرسشنامه نگرش به نحوه انتخاب همسر (ARMSS)<sup>۱</sup>

این پرسشنامه در ابتدا توسط کاب، لارسون و واتسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۳)، با عنوان "مقیاس نگرش نسبت به روابط عاشقانه و انتخاب همسر" (ARMSS) و به منظور ارزیابی باورهای الزام‌آور و غیرمنطقی، در کانادا تدوین شد. کاب، لارسون و واتسون (۲۰۰۳)، برای بررسی این باورها، مقیاس نگرش‌های مربوط به انتخاب همسر را ساختند که هفت باور غیرمنطقی را ارزیابی می‌کرد. پرسشنامه مذکور حاوی ۳۲ سؤال و هفت عامل (خرده مقیاس) بوده است. مبنای نظری پرسشنامه نگرش به نحوه انتخاب همسر، عقاید محدودکننده در مورد انتخاب همسر است. لارسون در سال ۱۹۹۲ نقش عقاید را بازبینی و بررسی کرد و ۹ عقیده محدودکننده را که معمولاً افراد در پی فرآیند انتخاب همسر خود به کار می‌برند، تعریف و تعیین کرد. سپس کاب و همکارانش خرده مقیاس‌های این آزمون را بر اساس هفت عقیده طراحی کردند. در ایران سپهری و حسن‌زاده توکلی (۱۳۹۰)، در پژوهش خود اعتبار و روایی نسخه فارسی این

<sup>۳</sup> romantic believes scale

<sup>۱</sup> attitudes about romance and mate selection scale

<sup>۲</sup> Cobb, Larson & Watson

## جلسات آموزشی پژوهش

متغیر مستقل در این پژوهش، شامل هشت جلسه آموزش گروهی کاهش عقاید ناکارآمد همسرگزینی برای گروه آزمایشی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بود که به شکل گام به گام و همراه با دو دفترچه راهنمای داوطلبان و دفترچه راهنمای مشاور تنظیم و اجرا گردید. جلسات آموزش عقلانی - عاطفی - رفتاری به شرح جدول (۱) هستند.

در ابتدای جلسات سعی شد که اعضا با ضرورت تشکیل گروه و همچنین، قوانین حاکم بر گروه (رازداری، باز بودن و اعتماد به اعضای گروه...) آشنا شوند. سپس شرایط ورود اعضا به گروه (لزوم شرکت منظم، نداشتن غیبت در جلسات آموزشی، فعالیت مؤثر در گروه) و خروج آن‌ها از گروه (عدم

حضور در جلسات، داشتن غیبت مکرر، عدم رعایت قوانین گروه، بیماری حاد فردی از گروه) به طور کامل برای آزمودنی‌ها شرح داده شد.

سپس در جلسات بعدی، ابتدا خلاصه‌ای از جلسه یا جلسات قبلی مطرح می‌شد و سپس تکالیف آزمودنی‌ها بررسی و بازخورد فردی و گروهی داده می‌شد و در ادامه موضوع جلسه به صورت مشارکتی مورد بحث قرار می‌گرفت و توضیحات لازم داده می‌شد و در انتهای جلسه در ارتباط با موضوع جلسه دو سؤال باز پاسخ به آزمودنی‌ها داده می‌شد که ۱۰ دقیقه فرصت پاسخگویی داشتند و پس از جمع‌آوری، ۱۰ دقیقه درباره سؤال‌ها به صورت گروهی بحث می‌شد و در انتها توضیحاتی اگر لازم بود، داده می‌شد.

### جدول ۱. جلسات آموزشی رویکرد عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش عقاید ناکارآمد همسرگزینی

جلسه	رئوس مطالب هر جلسه
اول	آشنایی و برقراری رابطه با آزمودنی‌ها - تبیین فواید، اهداف و قوانین مشاوره گروهی
دوم	تعریف و شرح ویژگی‌های افکار غیرمنطقی - شرح ویژگی‌های افراد دارای افکار غیرمنطقی و افراد دارای افکار کارآمد
سوم	تبیین زیربنایی نظریه عقلانی - عاطفی - رفتاری
چهارم	معرفی عقاید ناکارآمد در زمینه همسرگزینی - تبیین تأثیرگذاری این نگرش‌های ناکارآمد در گزینش همسر بر اساس الگوی A-B-C
پنجم	ارائه راهکارهای مقابله با نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی و جایگزینی افکار منطقی
ششم	ایفای نقش درباره مفاهیم جلسات قبل و عینی کردن نحوه تاثیر عقاید غیرمنطقی همسرگزینی در گزینش همسر از طریق تعامل افراد با خودشان و افراد گروه
هفتم	آموزش روش حل مساله - نحوه ارائه راهکارهای منطقی به جای تمرکز بر نگرش‌های ناکارآمد
هشتم	بحث گروهی در مورد مطالب جلسات گروهی گذشته - ارائه دو سؤال باز پاسخ و بحث در مورد آن‌ها - نتیجه‌گیری

### شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای بررسی میزان تأثیر مداخلات صورت گرفته و کنترل نمره‌های پیش‌آزمون از تحلیل کوواریانس

استفاده و در نهایت، برای انجام عملیات آماری از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده گردید.



یافته‌ها

جدول ۲. میانگین تعدیل شده و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

در عقاید غیرمنطقی همسرگزینی

انحراف استاندارد	میانگین تعدیل شده	گروه	مرحله	افکار غیرمنطقی همسرگزینی
۵/۰۵	۳۵/۸۷	کنترل	پیش‌آزمون	عشق باوری
۶/۱	۳۴/۸۷	آزمایش	پس‌آزمون	
۴/۶۹	۳۶/۰۰	کنترل	پیش‌آزمون	
۵/۸۸	۲۲/۱۲	آزمایش	پس‌آزمون	
۲/۵۵	۲۵/۰۰	کنترل	پیش‌آزمون	تجربه محوری
۳/۳۲	۲۴/۳۷	آزمایش	پس‌آزمون	
۳/۲۹	۲۴/۱۸	کنترل	پیش‌آزمون	
۴/۷	۱۴/۷۸	آزمایش	پس‌آزمون	
۲/۹۲	۲۴/۸۱	کنترل	پیش‌آزمون	ایده آل نگری
۳/۴۵	۲۴/۰۰	آزمایش	پس‌آزمون	
۳/۱۸	۲۴/۳۷	کنترل	پیش‌آزمون	
۴/۵	۱۶/۹۳	آزمایش	پس‌آزمون	
۳/۷۰	۱۵/۳۷	کنترل	پیش‌آزمون	متضادجویی
۲/۲۱	۱۶/۱۲	آزمایش	پس‌آزمون	
۱/۹۷	۱۶/۳۱	کنترل	پیش‌آزمون	
۳/۲۲	۱۰/۵۶	آزمایش	پس‌آزمون	
۲/۲۵	۱۱/۶۸	کنترل	پیش‌آزمون	آسان بینی
۲/۸۹	۱۱/۵۲	آزمایش	پس‌آزمون	
۳/۰۵	۱۱/۸۷	کنترل	پیش‌آزمون	
۲/۶۰	۷/۵۰	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۷۸	۱۱/۳۱	کنترل	پیش‌آزمون	خوش باوری
۰/۶۵	۱۱/۰۶	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۹۲	۱۰/۶۸	کنترل	پیش‌آزمون	
۰/۹۸	۷/۲۶	آزمایش	پس‌آزمون	
۱۹/۱۰	۱۲۸/۶۲	کنترل	پیش‌آزمون	نگرش‌های غیرمنطقی همسرگزینی (کل)
۲۱/۹۳	۱۲۸/۰۶	آزمایش	پس‌آزمون	
۱۸/۳۶	۱۲۷/۱۲	کنترل	پیش‌آزمون	
۲۲/۰۷	۸۹/۰۷	آزمایش	پس‌آزمون	

مورد نظر ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد در

در جدول (۲) میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در نمونه

بین دو گروه آزمایش و کنترل دارای تفاوت است و میانگین تعدیل شده گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در متغیرهای نگرش‌های غیرمنطقی همسرگزینی و خرده مقیاس‌های آن پایین‌تر است.

فرضیه پژوهشی اول: گروه درمانی عقلانی - عاطفی - رفتاری، بر عقاید غیرمنطقی همسرگزینی دختران و پسران تأثیر دارد.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس نمره‌های گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون

متغیر	F	df1	df2	معناداری
نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی	۱/۸۰	۱	۳۰	۰/۱۸۹

همان‌طور که از نتایج جدول (۳) مشاهده می‌شود، پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها برای نمره‌های پس‌آزمون نبودن از نظر آماری رد نمی‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقاید غیرمنطقی همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
عقاید غیرمنطقی	پیش‌آزمون	۷۶/۵۷	۱	۷۶/۵۷	۴/۵۵	۰/۴۰۱	۰/۱۳۶	۰/۵۴
همسرگزینی	گروه	۳۲۴۶/۷۴	۱	۳۲۴۶/۷۴	۱۹۳/۱۶	۰/۰۰۱	۰۰/۸۶	۱/۰۰

نتایج جدول (۴) نشان داد که متغیر مستقل گروه بر متغیر وابسته عقاید غیرمنطقی همسرگزینی مؤثر بوده است و تفاوت معنی‌داری بین گروه گواه و آزمایش وجود دارد ( $F=193/16, P<./001$ ). بنابراین، فرضیه اول پژوهش مبنی بر تأثیر رویکرد عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقاید غیرمنطقی همسرگزینی تأیید شد. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد

میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۸۹/۰۷) نسبت به گروه کنترل (۱۲۷/۱۲) کاهش معنی‌داری داشته و عمل آزمایشی توانسته است نگرش‌های غیرمنطقی گروه آزمایش را کاهش دهد.

فرضیه پژوهشی دوم: مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «عشق باوری» دختران و پسران تأثیر دارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «عشق باوری» همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
عشق باوری	پیش‌آزمون	۱۵۲/۹۸	۱	۱۵۲/۹۸	۳/۸۹	۰/۰۵۸	۰/۱۱	۰/۴۸
	گروه	۱۲۸۸/۳۳	۱	۱۲۸۸/۳۳	۳۲/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰

در جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل کواریانس پس‌آزمون با برداشتن اثر پیش‌آزمون بین دو گروه ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون تفاوت معنی‌دار است ( $P<./001$ )، بنابراین، دومین فرض پژوهشی که عبارت است از این‌که مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده

نگرش‌های غیرمنطقی عشق باوری گروه آزمایش را کاهش دهد.

فرضیه پژوهشی سوم: مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «تجربه محوری» دختران و پسران تأثیر دارد.

ناکارآمد «عشق باوری» همسرگزینی مؤثر است، تأیید شد. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد که میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۲۲/۱۲) نسبت به گروه کنترل (۳۶/۰۰) کاهش معنی‌داری داشته و عمل آزمایشی توانسته است

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس تاثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «تجربه محوری» همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
تجربه محوری	پیش‌آزمون	۳۸/۸۷	۱	۳۸/۸۷	۲/۴۵	۰/۱۲۸	۰/۰۷	۰/۳۲
	گروه	۹۱۶/۹۳	۱	۹۱۶/۹۳	۵۷/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰

نگرش ناکارآمد تجربه محوری گروه آزمایش را کاهش دهد. حجم اثر نشان دهنده میزان این تأثیر ۶۶٪ درصد است؛ به این معنا که ۶۶ درصد از واریانس نمره‌های، ناشی از عضویت گروهی است. توان آماری ۱/۰۰ همراه با سطح معناداری مطلوب (P = ۰.۰۱) کفایت حجم نمونه و دقت مطلوب آزمون را نشان داد.

فرضیه پژوهشی چهارم: مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «ایده آل نگری» دختران و پسران تأثیر دارد.

در جدول (۶) نتایج آزمون تحلیل کواریانس پس‌آزمون با برداشتن اثر پیش‌آزمون بین دو گروه ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون تفاوت معنی‌دار است (P < ۰.۰۱)، بنابراین، سومین فرضیه پژوهشی که عبارت است از این که مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «تجربه محوری» همسرگزینی مؤثر است، تأیید شد. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد که میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۱۴/۷۸) نسبت به گروه کنترل (۲۴/۱۸) کاهش معنی‌داری داشته و عمل آزمایشی توانسته است

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «ایده آل نگری» همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
ایده آل نگری	پیش‌آزمون	۸۶/۴۳	۱	۸۶/۴۳	۳/۶۷	۰/۶۰	۰/۱۱	۰/۴۵
	گروه	۴۲۴/۶۴	۱	۴۲۴/۶۴	۱۸/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۸

چون تفاوت معنی‌دار است (P < ۰.۰۱)، بنابراین، چهارمین فرضیه پژوهشی که عبارت است از این که مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده

در جدول (۷) نتایج آزمون تحلیل کواریانس پس‌آزمون با برداشتن اثر پیش‌آزمون بین دو گروه ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول (۷)

نمره‌های، ناشی از عضویت گروهی است. توان آماری ۰/۹۸٪ همراه با سطح معناداری مطلوب (P=۰۰۱) کفایت حجم نمونه و دقت مطلوب آزمون را نشان داد.

فرضیه پژوهشی پنجم: مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «متضادجویی» دختران و پسران تأثیر دارد.

ناکارآمد «ایده آل نگری» همسرگزینی مؤثر است، تأیید گردید. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد که میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۱۶/۹۳) نسبت به گروه کنترل (۲۴/۳۷) کاهش معنی‌داری داشته و عمل آزمایشی توانسته است نگرش غیرمنطقی ایده آل نگری گروه آزمایش را کاهش دهد. حجم اثر نشان دهنده میزان این تأثیر ۳۸٪ است؛ به این معنا که ۳۸ درصد از واریانس

جدول ۸. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «متضادجویی» همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
متضادجویی	پیش‌آزمون	۱۰/۰۱	۱	۱۰/۰۱	۱/۳۲	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۱۹
	گروه	۲۲۴/۵۱	۱	۲۲۴/۵۱	۲۹/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۱/۰۰

میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۱۰/۵۶) نسبت به گروه کنترل (۱۶/۳۱) کاهش معنی‌داری داشته و عمل آزمایشی توانسته است نگرش غیرمنطقی متضادجویی گروه آزمایش را کاهش دهد.

فرضیه پژوهشی ششم: مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «آسان‌بینی» دختران و پسران تأثیر دارد.

در جدول (۸) نتایج آزمون تحلیل کواریانس پس‌آزمون با برداشتن اثر پیش‌آزمون بین دو گروه ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون تفاوت معنی‌دار است (P<۰۰۱)، بنابراین، پنجمین فرضیه پژوهش که عبارت است از این‌که مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «متضادجویی» همسرگزینی مؤثر است، تأیید شد. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد که

جدول ۹. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «آسان‌بینی» همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
آسان‌بینی	پیش‌آزمون	۱۰/۰۰	۱	۱۰/۰۰	۱/۲۵	۰/۲۷	۰/۰۴	۰/۱۹
	گروه	۲۳۲/۴۷	۱	۲۳۲/۴۷	۲۹/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹

چون تفاوت معنی‌دار است (P<۰۰۱)، بنابراین، ششمین فرضیه پژوهش که عبارت است از این‌که مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده

در جدول (۹) نتایج آزمون تحلیل کواریانس پس‌آزمون با برداشتن اثر پیش‌آزمون بین دو گروه ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول (۹)

داشته و عمل آزمایشی توانسته است نگرش غیرمنطقی آسان‌بینی گروه آزمایش را کاهش دهد. فرضیه پژوهشی هفتم: مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «خوش‌باوری» دختران و پسران تأثیر دارد.

ناکارآمد «آسان‌بینی» همسرگزینی مؤثر است، تأیید شد. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد که میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۷/۵۰) نسبت به گروه کنترل (۱۱/۸۷) کاهش معنی‌داری

جدول ۱۰. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «خوش باوری» همسرگزینی در گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
خوش باوری	پیش آزمون	۳۱/۹۹	۱	۳۱/۹۹	۲/۲۹	۰/۱۴	۰/۰۷	۰/۳۱
	گروه	۱۱۰/۱۵	۱	۱۱۰/۱۵	۷/۸۹	۰/۰۰۹	۰/۲۱	۰/۷۷

الگوها، روش‌ها و نگرش‌های صحیح همسرگزینی است و این انتخاب‌ها خود نیز تحت تأثیر عوامل و خلق و خو و حالت‌های عاطفی و هیجانی افراد قرار دارد، تفکرات غیرمعقول و باورهای غیرمنطقی در همسرگزینی باعث می‌شود، که جوانان در انتخاب و گزینش همسر تحت تأثیر قرار گیرند (خانجانی، ۱۳۸۳) و چنان‌که یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی دختران و پسران شهر بندرعباس مؤثر است. یافته‌های این پژوهش با تعدادی از پژوهش‌های داخلی و خارجی همسوست. مک مانوس و همکاران (۲۰۱۱)، طی پژوهش خود با "عنوان بررسی اثربخشی ثبت افکار و رفتارهای آزمایشی در تغییر عقاید ناکارآمد" به این نتیجه رسیدند که افراد با ثبت افکار خود و بازنگری این افکار به ناکارآمدی آنان وقوف پیدا می‌کنند و با آموزش‌های شناختی می‌توانند این عقاید ناکارآمد را کاهش دهند. در پژوهشی دیگر به بررسی رابطه انتظارات قبل از ازدواج و توصیه‌های قبل از ازدواج

در جدول (۱۰) نتایج آزمون تحلیل کواریانس پس‌آزمون با برداشتن اثر پیش‌آزمون بین دو گروه ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون تفاوت معنی‌دار است ( $P < 0.09$ )، بنابراین، هفتمین فرضیه پژوهشی که عبارت است از این که مشاوره گروهی عقلانی - عاطفی - رفتاری بر عقیده ناکارآمد «خوش باوری» همسرگزینی مؤثر است، تأیید شد. لذا با توجه به جدول (۲) می‌توان بیان کرد که میانگین تعدیل شده پس‌آزمون گروه آزمایش (۷/۲۶) نسبت به گروه کنترل (۱۰/۶۸) کاهش معنی‌داری داشته و عمل آزمایشی توانسته است نگرش غیرمنطقی خوش باوری گروه آزمایش را کاهش دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش باورهای غیرمنطقی همسرگزینی است. از آنجا که یکی از عوامل مؤثر در ازدواج موفق، همان

میرزا<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، نشان داد که میانگین نمره‌های افکار غیرمنطقی در زمینه نگرش‌های همسرگزینی در سیاه پوستان از نمونه کاب، لارسون و واتسون (۲۰۰۳) پایین‌تر است.

در ایران نیز تحقیقات همسو با پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی رویکردهای گروهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی به دست آمد. حسنی و همکاران (۱۳۹۰) دریافتند که درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری گروهی بر عقاید ناکارآمد دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه تأثیر دارد و باعث کاهش ۳۲ درصدی عقاید ناکارآمد دانش‌آموزان می‌گردد. امیدوار (۱۳۸۸)، در پژوهش خود به بررسی «تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی» پرداخت که در نهایت مشخص شد آموزش پیش از ازدواج، انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج را به‌طور معناداری بهبود بخشیده است و همچنین، آموزش پیش از ازدواج، ابعاد انتظارات، شامل: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از همسر به عنوان یک رابطه ایده آل را به‌طور معناداری بهبود بخشیده است.

علی‌بلندی (۱۳۸۵)، نیز طی پژوهش خود با عنوان «بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر همدان»، به این نتیجه رسید که شناخت درمانی می‌تواند به علاوه باعث کاهش عقاید ناکارآمد آنان شود. فرامرزی و همکاران (۱۳۸۵)، در تحقیقی با عنوان «آموزش درک متقابل ماهیت جنسیتی و تغییر نگرش دانشجویان دختر (۱۸ الی ۲۴ سال) نسبت به نحوه انتخاب همسر» به این

رضایت زناشویی پرداخته شد که نتایج نشان داد انتظارات و عقاید افراد، عامل تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی رضایت زناشویی است (رایس، ۲۰۱۰).

همچنین، موران (۲۰۰۹) با مطالعه بر روی ۶۰ دانشجوی نرمال و ۴۵ نفر از دانشجویانی که از مراجعان مرکز روان‌شناسی دانشگاه بودند، به این نتیجه رسید که درمان منطقی - هیجانی ایس بر کاهش عقاید ناکارآمد هر دو گروه از دانشجویان مؤثر بوده است. پژوهش کو (۲۰۰۷)، نشان داد که انتظارات غیرمنطقی به عنوان یکی از عواملی است که به طلاق منجر می‌شود. همچنین، تریپ و همکاران (۲۰۰۷)، به بررسی اثربخشی آموزش REBT بر کاهش عقاید ناکارآمد پرداختند. آنان مشاهده کردند که REBT اثری قوی بر کاهش عقاید ناکارآمد و رفتارهای کژکار و اثری متوسط بر افزایش استنباط‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی و افزایش ابرازگری هیجانی داشت. بیشترین اندازه‌های اثر مربوط به نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان جوان بود. سولومون و هاگا (۲۰۰۶)، نیز پژوهشی را با هدف بررسی تأثیر عقاید ناکارآمد بر ایجاد افسردگی انجام دادند. نتایج نشان داد که REBT بر کاهش عقاید منفی افراد شرکت‌کننده در پژوهش تأثیر مثبت و معنادار دارد. والر و مک لنهاان (۲۰۰۵)، در تحقیقی با عنوان «انتظارات و معیارهای زناشویی مردان و زنان» به این نتیجه دست یافتند که زوجینی که در زندگی زناشویی احساس شادی نمی‌کنند، دارای انتظارات غیرواقعی در مورد ازدواج بوده‌اند که اکنون مانع رشد و توسعه رضایت زناشویی می‌شود.

<sup>1</sup> Myers

بنابراین، با توجه به این که نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی، بعد شناختی‌گزینش همسر است، این رویکرد از طریق اصلاح و تغییر مولفه‌های شناختی ناکارآمد که موجب کاهش عملکرد مفید در زمینه‌گزینش همسر در افراد می‌شود، می‌تواند موجب تغییرات هیجانی رفتاری شده، میزان عملکرد مثبت در زمینه منطقی بودن افراد را افزایش دهد که به نوبه خود با افزایش عملکرد مثبت و عقلانی بودن و تغییر ساخت و تفکرات نامعقول، کاهش عقاید ناکارآمد همسرگزینی را به دنبال خود می‌آورد.

همچنین، یافته‌ها نشان داد، بین میانگین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون در خرده‌مقیاس‌های، عشق باوری، تجربه محوری، ایده‌آل‌نگری، متضادجویی، آسان‌بینی و خوش‌باوری تفاوت معناداری وجود دارد. باید متذکر شد به علت کمبود پژوهش در این موضوع، لازم است تحقیقات بیشتری انجام شود تا بتوان در ارتباط با این موضوع با احتمال بیشتری قضاوت کرد. بنابراین، با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مشاوره گروهی به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد دختران و پسران در زمینه همسرگزینی شده است.

مانند هر تحقیق دیگر، بعضی از محدودیت‌ها به هنگام استفاده از این پژوهش باید مد نظر قرار داد: اول این که جمع‌آوری اطلاعات بر اساس ابزار خودگزارش‌دهی (پرسشنامه) بنا شده که این نوع فرایند جمع‌آوری داده ممکن است منشأ سوگیری تک بعدی در استفاده از روش‌ها قرار گیرد. بنابراین، می‌توان دریافت که تلاش‌های بیشتر روش‌شناسی برای اندازه‌گیری عزت نفس و پرخاشگری در

نتیجه دست یافتند که آموزش درک متقابل ماهیت جنسیتی (متغیر مستقل) بر نگرش‌ها و باورهای افراد نسبت به انتخاب همسر (متغیر وابسته) مؤثر بوده است. قربانی (۱۳۸۴)، در تحقیقی با عنوان "بررسی تأثیر زوج درمانی به شیوه درمان عقلانی - عاطفی - رفتاری بر تعارض‌ها و عقاید ناکارآمد زوجین پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که زوج درمانی به شیوه REBT بر عقاید ناکارآمد زوجین مؤثر است.

پورابراهیم و احمدی (۱۳۸۴)، تأثیر مشاوره گروهی با شیوه عقلانی - عاطفی بر افسردگی دانش‌آموزان پسر را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که مشاوره گروهی با روش عقلانی - عاطفی باعث کاهش افسردگی و کاهش باورهای غیرمنطقی آن‌ها می‌شود. خانجانی (۱۳۸۳)، تحقیقی با عنوان "بررسی رابطه بین تفکرات غیرمنطقی و نگرش‌های همسرگزینی در دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی" انجام داد که این تحقیق حاکی از آن است که ارتباط معنی‌داری بین تفکرات غیرمنطقی و نگرش‌های همسرگزینی در دانشجویان وجود دارد. در تبیین چگونگی تأثیر رویکرد عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی جوانان باید اشاره کرد که مهم‌ترین منابع تأثیرگذار بر کاهش نگرش‌های ناکارآمد؛ مولفه‌های شناختی و عقلانی بودن در دیدگاه ایس هستند؛ به عبارت دیگر، عوامل شناختی و عقلانی، مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر میزان عملکرد شناختی مثبت افراد هستند؛ ضمن این‌که در این رویکرد فرض زیربنایی آن است که تغییر شناخت، به تغییرهای رفتاری و هیجانی نیز منجر می‌شود.

دانشجویان دختر و پسر، پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

سپهری، ص و حسن‌زاده توکلی، م. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی مقیاس نگرش‌های مربوط به انتخاب همسر. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال هفتم، شماره ۲۸، صص ۴۱۹-۴۰۱.

سلیمی، ج و کریمی، م. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مفاهیم نظریه لازاروس بر تغییر نگرش نسبت به انتخاب همسر در بین دانشجویان دختر. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، سال اول، شماره ۴، صص ۵۳۳-۵۱۲.

صفایی، م. (۱۳۸۶). تأثیر مشاوره گروهی با شیوه درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی دختران نوجوان. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

فرامرزی، ع، اسمعیلی، و فرحبخش، ک. (۱۳۸۵). آموزش درک متقابل ماهیت جنسیتی و تغییر نگرش دانشجویان دختر (۱۸ الی ۲۴ ساله) نسبت به نحوه انتخاب همسر. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد پنجم، شماره ۲۰، صص ۸۹-۸۱.

قربانی، س، ع و نظری، ع. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر مشاوره فردی به شیوه عقلانی - عاطفی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متعارض. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد نهم، شماره ۳۴، صص ۸۴-۶۹.

قربانی، ک. (۱۳۸۴). تأثیر زوج‌درمانی به شیوه درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری بر تعارض‌ها و افکار غیرمنطقی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره

مطالعات آینده لازم به نظر می‌رسد. دوم این که مطالعه حاضر به دختران و پسران شهر بندرعباس محدود می‌شود و این که بتوان نتایج مطالعه حاضر را به شهرهای دیگر تعمیم داد، با تردید همراه است.

## منابع

ایلدراآبادی، ا، عباس‌زاده، م، اسدی بیدمشکی، ا و خزائی، ح. (۱۳۸۵). مقایسه دیدگاه دانشجویان پسر و دختر پیرامون ازدواج. دومین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده در ایران، ۲۸-۲۵ اردیبهشت ماه، دانشگاه شهید بهشتی.

جعفری، م، فاتحی زاده، م و هاشمی، ن. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر نگرش نسبت به انتخاب همسر در دختران و پسران شهر اصفهان، دومین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده در ایران، ۲۸-۲۵ اردیبهشت ماه، دانشگاه شهید بهشتی.

جلویاری، ف. (۱۳۸۸). اثر بخشی درمان بر اساس رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

حسینی، ف. محزونی نجف‌آبادی، م و لطفی کاشانی، ف. (۱۳۹۰). اثربخشی درمان عقلانی عاطفی رفتاری بر عقاید ناکارآمد دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه، مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، سال اول، شماره ۱، صص ۴۲-۲۳.

خانجانی، م. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین تفکرات غیرمنطقی و نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی در



- Mate Selection. *Counseling Research and Development*, 5(20): 81-94.
- Ghorbani, A and Nazari, A. (2010). Study on Effectiveness of the Individual Rational Emotive Counseling on Decrease the Irrational Beliefs of Healthy Couples, *Counseling Research and Development*, 9(34) 69-84.
- Ghorbani. K. (2005). *Effectiveness of Rational- Emotional - Behavior Couples Therapy on Conflict and Irrational Beliefs in Returnee Couples to Counseling Station in Isfahan City*, MA. Thesis of Family Counseling, Psychology College, Allameh Tabatabayi University.
- Gerdi, F. (2002). The Relationship between Type and Criterion Irrational Thoughts By mental Health in Students of MA. Thesis in Different Groups Study. Shahid Beheshti University.
- Ellis, A. (1989). Rational, Emotive Couples Therapy. *New York: Parqman Press*.
- Elderabadi, E, Abbaszadeh, M, Asadibidmeshki, A and khazaie, H. (2006). Comparison of Viewpoint of Boys and Girls about Marriage, *Secondary Public Congress about Family Pathologist*, 25-28 February, Shahid Beheshti University.
- Hasani, F; Mahzooni najafabadi, M and Lotfi kashani, F. (2011). Effectiveness of Rational- Emotional- Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs in female Students School. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 1(1):23-42.
- Jafari, H; Fatehizadeh, M and Hashemi, N. (2006). Survey of the Effect of Training before Marriage on Attitudes about Mate Selection in Girls and Boys of Isfahan City. *Secondary Public Congress about Family Pathologist*, 25-28 February, Shahid Beheshti University.
- Jeloyari, F. (2009). Effectiveness of Transactional Analysis Therapy on reduction of Irrational Beliefs in Married Woman. MA. Thesis of Family Counseling, Psychology College, Allameh Tabatabayi University.
- Khanjani, M. (2004). Relationship between Irrational Beliefs and Irrational Attitudes about Romance and Mate Selection in Girls
- شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
- کوری، ج. (۲۰۰۲). نظریه‌ها و کاربردها و مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵. تهران: انتشارات ارسباران.
- گردی، ف. (۱۳۸۲). بررسی رابطه نوع و میزان تفکرات غیرمنطقی با سلامت روانی دانشجویان دوره کارشناسی ارشد گروه‌های مختلف تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی.
- Bradbury, T.N.; Fincham, F.D. and Beach, S.R.H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*. 62, 964-980.
- Bernard, M.E. (1989). *Inside Rational Emotive Therapy, A Critical Appraisal of Theory and Therapy of Albert Ellis*. New York: Academic Press.
- Cobb, N. P., Larson, J. H., and Watson, W. L. (2003). Development of the Attitudes about Romance and Mate Selection Scale. *Journal of Family Relations*, 53(3), 222-231.
- Cobb, N.P., Larson, H.J. and Watson, W.L. (2003). Development of the Attitudes about Romance and Mate Selection Scale. *Family Relations*.: 52, 222-231.
- Cobb, N.P., Larson, J. H. and Watson, W. L. (2003). Development of the Attitudes about Romance and Mate Selection Scale. *Proquest (love) Attitudes about Romance and Mate Selection Scale*. (2005/08/08).
- Curry, J. (2002). *Theories and Usage of Counseling and Psychotherapy*, (translated by Seyed Mohamadi). Tehran: Arasbaran Publication.
- Faramarzi, A; Smaieli, M and Farahbakhsh, K. (2006). The Survey of Mutual Understanding of Gender Essence Training O Females Attitudes (18 to 24) Toward

- Trip, A. and Sapp, M., (2007). Irrational Beliefs that can lead to Academic Failure for African American Middle School Students who are Academically At-risk. *Journal of Rational Emotive and Cognitive -Behavior Therapy*. 14, 2,123-134. Practic. 19, 3,121-136.
- Wright, L. M., Watson, W. L., and Bell, J. M. (1996). *Beliefs: The Heart of Healing in Families and Illness*. New York: Basic Books.
- Waller, M., and McLanahan, S. (2005). "His" And "Her" Marriage Expectations: Determinants and Consequences. *Journal of Marriage & Family*, 67, 53-67.
- and Boys. MA. thesis of Psychology, Psychology Faculty , Shahid Beheshti University.
- Larson, J. H. (1992). "You're My One and Only": Premarital Counseling for Unrealistic Beliefs about Mate Selection. *American Journal of Family Therapy*, 20, 242-253.
- Larson, J. H. (2000). *Should We Stay Together? A Scientifically Proven Method for Evaluating Your Relationship and Improving its Chances for long-term Success*. San Francisco: Jossey-Bass. Cal psychiatry Eighth Edition, *Williams and Wilkins*.
- McManus, F, Van Doorn, K and Yiend, J (2011). Examining the Effects of Thought Records and Behavioral Experiments in Instigating Belief Change. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 21, 3, 112-130.
- Myers, N.J. (2008). Black College Student Attitudes Towards Romance and Mate Selection. *Doctoral Dissertation, Widener University*., Philadelphia: USA.
- Que, J. (2007). Perceptions of Reasons for Divorce California State University long Beach.
- Rice, C.M.(2010). *The Relationship Between Premarital Advice, Expectations and Marital Satisfaction*. Doctoral Dissertation. Utah state university.
- Solloman, E (2006). Role of Irrational Beliefs in select defeating behaviors. *Journal of Dynamic Chiro*. 19, 3, 121-136.
- Sepehri, S; and hasanzadeh Tavakoli, M. (2011). Investigate the Reliability and Validity Of Attitudes about Romance and Mate Selection, *Family Researching Journal*, 7(4), 401-419.
- Salimi, J; and Karimi, M. (2012). Effectiveness Training of Lazarus Concepts Theory on Changing Attitudes about Mate Selection in Girl Students. *Family Counseling and Psychotherapy Journal*, 1(4), 512-533.
- Safayei, M. (2007). *Effectiveness of Rational-Emotional - Behavior Group Counseling (REBT) on Changing Irrational Beliefs in Girl Juveniles*, not Published, Roudhen Islamic University.

## **Effectiveness of Rational- Emotive- Behavior Group Counseling (REBT) on Irrational Attitudes about Spouse Selection in Girls and Boys**

**\* R. Karami boldaji**

master of family counseling, Hormozgan University, Bandarabbas, Iran

**M. Sabetzadeh**

master of family counseling, Hormozgan University, Bandarabbas, Iran

**E. Zarei**

associate professor of psychology, Hormozgan University, Bandarabbas, Iran

**M. Sadeghifard**

assistant professor of psychology, Hormozgan University, Bandarabbas, Iran

### **Abstract:**

The purpose of present study was to determine the effectiveness of Rational- Emotional-Behavior therapy (REBT) on irrational attitudes about Spouse Selection in girls and boys. Therefore, 32 girls and boys in city of Bandar Abbas were randomly selected and assigned to two experimental and control groups with 16 girls and boys in each group. The experimental group received 8 sessions in each week. Attitudes about Mate Selection Scale (ARMSS) were used as the pretest and post-test. Results of analysis of covariate showed that the mean scores of irrational attitudes about romance and mate selection in the experimental group was significantly lower than the control group in the post test ( $p= 0/001$ ). Also, mean scores of subscales of irrational attitudes about romance and mate selection (believe love, pivotal experience, idealization, opposite seeking, easy getting and optimistic view) in experimental group was significantly lower than control group in the post test.

**Keywords:** Rational- Emotive- Behavior Therapy, irrational Attitudes, Spouse Selection