

اثربخشی طرحواره درمانی بر نگرش‌های ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر در دانشجویان دختر

طاهره شیرینی^۱، محسن گل محمدیان^۲، سیدمحسن حجت خواه^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۷/۲۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۷/۱۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی طرحواره درمانی بر نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه رازی بود. پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر مجرد مشغول به تحصیل در سال ۹۵-۹۴ بود. نمونه آماری ۳۰ نفر از دانشجویان دختر بودند که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. دانشجویان گروه آزمایش ۸ جلسه طرحواره درمانی دریافت کردند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه نگرش نسبت به انتخاب همسر کاب، لارسون و واتسون (۱۹۹۲) بود. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین دو گروه از نظر نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر و مؤلفه‌های آن (عشق‌باوری، تجربه محوری، ایده آل‌نگری، متضادجویی، آسان‌بینی، خوش‌باوری) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت طرحواره درمانی رویکردی مؤثر بر کاهش نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر دانشجویان دختر است.

واژگان کلیدی: طرحواره درمانی، نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر، دانشجویان دختر

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران tahereshiri@gmail.com

۲. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول)

mgolmohammadian@gmail.com

۳. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران hojatkahk@yahoo.com

مقدمه

نهاد خانواده در سراسر تاریخ ثبت شده، جهانی بوده است (استرانگ و کوهن^۱، ۲۰۱۳). خانواده بافت اصلی در هر جامعه و در واقع ریشه جامعه است (کواسیومینیک و کلی^۲، ۲۰۰۰ به نقل از ایکاموری^۳، ۲۰۰۵). از مباحث مهم در حوزه خانواده ازدواج است، ازدواج مهم‌ترین و بنیادی‌ترین رابطه انسانی است، زیرا ساختاری برای ایجاد روابط خانوادگی و تربیت نسل بعدی فراهم می‌کند و همچنین نقش مهمی در افزایش سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دارد (نیلفروشان، نویدیان و عابدی، ۱۳۹۲). ازدواج را می‌توان یکی از مراحل سه گانه زندگی (تولد، ازدواج و مرگ) به حساب آورد (باقیانی مقدم، ۱۳۹۰). در واقع ازدواج مهم‌ترین و بنیادی‌ترین رابطه انسانی است (اس پارک^۴، ۲۰۱۲) ازدواج کردن به معنی در هم آمیختن دو چشم انداز و دو تاریخچه است که شامل ارزش‌ها و جهان‌بینی‌های متفاوت است (نظری، ۱۳۸۵). یکی از عواملی که مانع انتخاب درست همسر می‌شود نگرش‌های غیرمنطقی است که فرد نسبت به انتخاب دارد. این نگرش‌ها از محیط خانواده و اجتماع سرچشمه می‌گیرند و با خودگویی‌ها و زمزمه‌ها به باورهای انعطاف‌ناپذیر تبدیل می‌شود و فرد را به اشتباه می‌اندازد (رجبی، پیردایه و خجسته مهر، ۱۳۹۱). به طوری که افراد از همسر خود انتظار دارند نقش یک دوست همدل، شریک جنسی بی‌عیب، مشاور و حتی نقش پدر و مادر را ایفا کند لارسون^۵ (۱۹۸۸؛ به نقل از ابراهیمی، ۱۳۸۷) نگرش‌های ناکارآمد^۶ در مورد انتخاب همسر به صورت نگرش‌های شخصی تعریف می‌شوند که بنا به تعریف لارسون شامل چهار دسته باورند، ۱- محدود کردن انتخاب‌های فرد بر اساس اینکه با چه کسی و چه زمانی ازدواج کند. ۲- تقویت کردن نگرش‌ها به تلاش بیش از حد یا بسیار کم برای یافتن همسر مناسب است. ۳- عدم توجه عمیق در مورد ضعف‌ها و

-
1. Strong & Chohen
 2. Quisumbing & Kelly
 3. ikamuri
 4. S.Park
 5. Larson
 6. Dysfunctional Attitude

قدرت‌های درون فردی و عوامل شخصیتی مؤثر بر موفقیت زندگی زناشویی.^۴ باور به دائمی بودن مشکلات مربوط به انتخاب همسر و عدم وجود راه حل‌های مناسب و سازنده. بک^۱ (۱۹۸۷) معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم و خطاهای فکری و باورهای غیرمنطقی است، به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات بین زوجین می‌شود. شناسایی درست و ارزیابی صحیح نگرش ناکارآمد به ازدواج یکی از اساسی‌ترین فعالیت‌ها در مطالعاتی است که هدف آن پیش‌بینی و شناسایی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی است (هولمن^۲، ۲۰۰۰). نگرش‌ها و انتظارات نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی نقش کلیدی را بازی می‌کنند. نگرش‌های افراد به ازدواج می‌تواند کارآمد یا ناکارآمد باشند. نگرش‌ها در آنچه فرد می‌گوید و می‌شنود منعکس می‌شوند و بر ادراک او از دنیای اطراف تأثیر می‌گذارند. نگرش‌ها مؤلفه‌های عمده‌ای در ازدواج و اداره مسایل زندگی زناشویی هستند (حسین‌پورلنگرودی، نوری قاسم آبادی و وکیلی، ۱۳۹۲). از نظر بک نگرش‌های ناکارآمد، معیارهای انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه^۳ هستند که فرد از آن برای قضاوت درباره خود و دیگران استفاده می‌کند. از آنجاکه این نگرش‌ها انعطاف‌ناپذیر، افراطی و مقاوم در برابر تغییرند، ناکارآمد یا نابارور قلمداد می‌شوند (آهنی، گل محمدیان و حجت‌خواه، ۱۳۹۴). لارسون^۴ در سال (۱۹۹۲) نقش عقاید را بازمینی و بررسی کرد و ۹ عقیده محدود کننده را که معمولاً افراد در پی فرایند انتخاب همسر خود به کار می‌برند، تعریف و تعیین کرد. سپس کاب و همکارانش (۲۰۰۳) خرده‌مقیاس‌های این آزمون را براساس هفت عقیده طراحی کردند که عبارت‌اند از: اعتقاد به این که فقط یک نفر می‌تواند مرا خوشبخت کند، عشق کافی است، زندگی با همدیگر بدون ازدواج (رابطه قبل از ازدواج)، اطمینان و تضمین کامل در

-
1. Beck
 2. Holman
 3. Perfectionism
 4. Larson

انتخاب همسر، ایده آل‌گرایی، عدم هر گونه تلاش در انتخاب همسر و با طرف مقابل کاملاً متفاوت بودن (تضاد مکمل) (کاب، لارسون و واتسون^۱، ۲۰۰۳).

در این خصوص، طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان عوامل عاطفی و روانی می‌توانند در رابطه با ازدواج یا نگرش به ازدواج مورد بررسی قرار بگیرند. یانگ^۲ (۱۹۹۴) معتقد است این که وی از آنها به عنوان «ساختار، قالب یا چارچوب» یاد می‌کند، ساختارهای پایدار و بادوامی هستند که مشابه عدسی‌هایی بر ادراک فرد از جهان، خود و دیگران اثر می‌گذارند، این طرحواره‌ها در طی تجارب کودکی شکل گرفته و پاسخ فرد به رخدادهای محیطی را کنترل می‌کنند (یانگ، ۱۹۹۸) طرحواره درمانی، بر الگوهای خود ویرانگر تفکر، احساس و رفتاری که از دوران کودکی فرد ریشه گرفته‌اند و در سراسر طول زندگی فرد تکرار می‌شوند، تمرکز می‌کند (پناه علی، شفیع آبادی، نوابی نژاد و نورانی پور، ۱۳۹۲) و عدم ارضاء و ناکامی در برآورده شدن نیازهای بنیادین (نیاز به امنیت و پذیرش، کفایت و هویت، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، خودانگیختگی و تفریح و خویشنداری) در دوران کودکی مختل می‌شود (مرادی، اکبری و دوستی، ۲۰۱۵). انتخاب شریک زندگی ناسازگار یکی از معمول‌ترین ساز و کارهایی است که از طریق آن طرحواره‌ها تداوم می‌یابند (یانگ و کلووسکو^۳، ۲۰۰۳) نگرش‌های افراد درباره فرایند انتخاب همسر به هنگام ازدواج یکی از عوامل بسیار مهمی است که می‌تواند ازدواج را با موفقیت یا شکست مواجه نماید. آگاه بودن دانشجویان درباره نگرش‌ها و باورها خودشان نسبت به ازدواج و انتخاب همسر در پیش گرفتن منطقی واقع‌بینانه، می‌تواند در داشتن ازدواج رضایت‌بخش نقش بسزایی داشته باشد. مثلاً افرادی که طرحواره نقص و شرم دارند، معمولاً از روابط صمیمانه اجتناب می‌کنند در رابطه با دیگران معمولاً اجازه می‌دهند تا طرف مقابل آنها را مورد انتقاد و تحقیر همیشگی قرار دهد. معمولاً با کسانی ازدواج می‌کنند که از نظر عاطفی و جسمانی از آنها سوءاستفاده می‌کنند (دولانگ^۴،

-
1. Cobb, Larson & Watson
 2. Young
 3. Klosko
 4. Dulong

(۲۰۰۷). کتر و موانتر^۱ (۲۰۱۴) بیان می‌دارند رویکرد طرحواره‌محور به دلیل کار کردن بر درون‌مایه‌های روان‌شناختی یا همان طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویانی که نگرش‌های ناکارآمد دارند در اصلاح باورها و افکار آنها مفید است.

در حوزه پیشینه پژوهش تحقیقات محدودی به چشم می‌خورد، که بیشتر در حوزه درمان شناختی- رفتاری است. در همین راستا سانکاراسکات، پاسکیویز، جیامپیاتروفو^۲ (۲۰۱۴)، در پژوهشی با عنوان، اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد در افسردگی، به این نتیجه رسیدند که درمان شناختی- رفتاری باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمد و بهبود افسردگی در گروه آزمایش می‌شود. مک‌مانوس و همکاران^۳ (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 می‌توانند این عقاید ناکارآمدی آنان وقوف پیدا کنند و با آموزش 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 رایس^۴ (۲۰۱۰) نشان دادند انتظارات و عقاید افراد عامل تعیین‌کننده در پیش‌بینی رضایت زناشویی هستند همچنین نتایج پژوهش آهنی، گل‌محمدیان و حجت‌خواه (۱۳۹۴)؛ کرمی بلداجی، ثابت زاده، زارعی و صادقی فرد (۱۳۹۳)؛ اخوان (۱۳۹۳)؛ حسنی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که درمان شناختی^۵ رفتاری بر کاهش نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر مؤثر است.

در ایران پژوهش‌های محدودی در مورد باورهای ارتباطی زوجین انجام شده، اما توجه کمتری به نگرش‌های مربوط به انتخاب همسر وجود داشته، در صورتی که به نظر می‌رسد اگر در نگرش‌ها مشکلی وجود دارد، همان قبل از ازدواج و در مرحله انتخاب همسر شناسایی شده و از اطلاعات بدست آمده، در طراحی برنامه‌های آموزشی در سطح کلان و مشاوره‌های قبل از ازدواج و همسر مورد استفاده قرار گیرد. از طرفی رویکرد طرحواره

1. Kreuter & Molter

2. Sankar, Scott, Paszkiewicz, Giampietro, Steiner & Fu

3. McManus & ETAL

4. Rice

درمانی با توجه به موارد فوق از قابلیت‌های فراوانی برخوردار است. نظر به اهمیت و نقش نگرش‌ها در ازدواج هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرحواره درمانی بر نگرش‌های ناکارآمد انتخاب همسر در دانشجویان دختر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه دانشجویان دختر دانشگاه رازی در تمامی مقاطع تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها بر اساس آمار مدیریت کل آموزش دانشگاه ۶۷۰۰ نفر می‌باشد.

روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. بدین صورت که از بین دانشکده‌های دانشگاه رازی، ۴ دانشکده به صورت تصادفی منتخب و از هر دانشکده، ۲ کلاس تصادفی انتخاب شد. ۶۰ درصد نمونه دو گروه را دانشجویان کارشناسی و بقیه را دانشجویان ارشد و دکتری تشکیل می‌داد. ابتدا پرسشنامه نگرش نسبت به انتخاب همسر کاب، لارسون و واتسون (۱۹۹۲) به همه دانشجویان داده شد. سپس بر اساس ملاک‌های ورود و خروج نظیر اعلام رضایت تمام دانشجویان، مجرد بودن، دانشجوی دانشگاه رازی بودن، کسب نمره بالای ۱۲۵ در پرسشنامه نگرش نسبت به انتخاب همسر و ملاک خروج: شرکت در جلسات مشابه درمان طرحواره درمانی، مصرف داروهای روانپزشکی که مانع شرکت فرد در جلسات شود ۳۰ نفر از دانشجویان به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر (آزمایشی و گواه) گمارده شدند. برای دانشجویان گروه آزمایش در ۸ جلسه یک و نیم ساعته جلسات مداخله طرحواره درمانی اجرا شد. تکرار جلسات به صورت دو بار در هفته بود. داده‌های حاصل از پژوهش به وسیله پرسشنامه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون جمع‌آوری شد. همچنین در ابتدای کار به پاسخ دهندگان توضیحاتی ارائه و در خصوص محرمانه بودن پاسخ‌ها اطمینان داده شد. لازم به

ذکر است به دلیل ملاحظات اخلاقی این آموزش‌ها پس از اجرای پس‌آزمون برای گروه گواه نیز ارائه شد و آنان نیز از این آموزش‌ها بهره‌مند شدند.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه نگرش نسبت به انتخاب همسر^۱: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۲ توسط کاب، لارسون و واتسون به عنوان مقیاس نگرش نسبت به روابط عاشقانه و انتخاب همسر بسط داده شده است. این پرسشنامه که به منظور ارزیابی باورهای الزام‌آور و محدودکننده ساخته شده، حاوی ۳۱ ماده و ۶ عامل (خرده‌مقیاس) بوده است. کاب و همکارانش، ۶ خرده‌مقیاس این آزمون را طراحی کردند، که شامل: عشق باوری، تجربه‌محوری، ایده‌آل‌نگری، متضادجویی، آسان‌بینی و خوش‌باوری است. مقیاس نگرش‌های مربوط به عشق و انتخاب همسر^۲ (ARMSS) در ایران توسط سپهری و حسن زاده توکلی (۱۳۹۰) ترجمه و هنجار-یابی (بر روی یک نمونه ۶۳۴ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های شهید بهشتی، شیراز و علوم پزشکی شیراز) اجرا شد. تغییراتی نیز در تعداد سؤالات داده شده است، بدین ترتیب که تنها یکی از سؤالات یعنی سؤال ۳۰ به علت نداشتن بار قابل توجه روی هیچ یک از عامل-ها، حذف شده است و ۶ خرده‌مقیاس را دارد. کاب، لارسون و واتسون (۲۰۰۳) پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس را در عامل‌ها بین ۰/۶۷ تا ۰/۸۸ و همچنین روایی آن را مطلوب گزارش دادند. نمره‌گذاری این مقیاس در طیف ۷ امتیازی از کاملاً موافقم نمره (۷) تا کاملاً مخالفم نمره (۱) است.

الف) ساختار جلسه مداخله: جلسات ارزیابی: ۱- اجرای پیش‌آزمون نگرش به انتخاب همسر. ۲- اجرای پس‌آزمون به فاصله یک هفته پس از اجرای آخرین جلسه آموزشی به منظور بررسی پایایی تأثیرات احتمالی مداخله.

ب) جلسات مداخله: محتوای جلسات آموزشی با مطالعه مبانی پروتکل طرحواره‌درمانی (یانگ، ۱۹۹۰) و متخصصان روانشناسی و مشاوره تهیه و تدوین گردیده است. در همه

1. Attitude toward mate selection scale
2. Attitudes about romance and mate selection scale

جلسات زبان ساده و عینی در آموزش، تأکید بر ابعاد بحث گروهی، کسب گزارش از تکالیف و پاسخگویی به سؤالات و ابهامات آنان در دستور کار قرار گرفت.

جدول ۱. محتوای جلسات طرحواره درمانی

| جلسه | محتوا و موضوعات جلسات طرحواره درمانی |
|-------|--|
| اول | برقراری ارتباط و ارزیابی اولیه، معرفی اعضا، بیان قواعد گروه (از جمله رازداری، احترام، گوش دادن و ..)، بستن قرارداد، شناخت مشکل فعلی مراجع (نگرش‌های ناکارآمد انتخاب همسر)، سنجش مراجعین برای طرحواره درمانی با تمرکز بر تاریخچه زندگی و خانواده اصلی مرتبط با ازدواج و انتخاب همسر |
| دوم | آموزش در مورد طرحواره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای، برقراری ارتباط بین مشکلات فعلی و نگرش‌های ناکارآمد و طرحواره‌ها با ارائه مثال مربوط به ازدواج و انتخاب همسر |
| سوم | (راهبردهای شناختی)؛ ارائه منطق تکنیک‌های شناختی، اجرای آزمون اعتبار طرحواره با ارائه مثال مربوط به ازدواج و انتخاب همسر، استفاده از سبک درمانی رویاروسازی همدلانه، تعریف جدید از شواهد تأییدکننده طرحواره |
| چهارم | ارزیابی مزایا و معایب پاسخ‌های مقابله‌ای، برقراری گفتگو بین جنبه سالم و جنبه طرحواره انتخاب همسر، به چالش کشیدن طرحواره‌ها، آموزش تدوین کارت‌های آموزشی در رابطه با انتخاب همسر |
| پنجم | ارائه منطق تکنیک تجربی (جنگیدن با طرحواره‌های انتخاب همسر در سطح عاطفی)؛ تصویرسازی ذهنی، ربط دادن تصویرسازی ذهنی گذشته به زمان حال، انجام گفتگوی خیالی |
| ششم | ارائه منطق تکنیک‌های رفتاری، بیان هدف تکنیک‌های رفتاری، ارائه راه‌هایی برای تهیه فهرست رفتار، اولویت‌بندی و مشخص کردن مشکل‌سازترین رفتار، افزایش انگیزه برای تغییر رفتار در راستای انتخاب همسر |
| هفتم | تکنیک‌های رفتاری، افزایش برای تغییر رفتار، تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی و ایفای نقش، غلبه بر موانع تغییر و ایجاد تغییرات مهم زندگی در راستای نگرش به ازدواج |
| هشتم | مرور و جمع‌بندی جلسات قبل، جمع‌بندی و بررسی پیامدهای ناشی از نگرش‌های ناکارآمد و کارآمد انتخاب همسر، تعیین زمان اجرای پس‌آزمون‌های مربوطه (با فاصله یک هفته بعد از جلسه آخر) و تشکر از گروه و ختم جلسات. |

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، علاوه بر استفاده از شاخص آماری توصیفی (مثل میانگین و انحراف معیار)، از شاخص‌های آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار

(SPSS21) انجام گرفت. قبل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. آزمون Z کالموگروف^۵ اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر در پیش آزمون ($Z=0/43, P<0/66$) و در پس آزمون ($Z=0/51, P<0/55$) معنی دار نبود که حاکی از نرمال بودن متغیر این است. همچنین آماره F آزمون همسانی شیب رگرسیون پیش آزمون و پس آزمون نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر در دو گروه آزمایش و کنترل ($P<0/32$)، $F=1/21$ معنی دار نبود که بیانگر رعایت پیش فرض برقراری شیب رگرسیون در کوواریانس است. در نهایت آماره F لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها در پس آزمون نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر ($f=0/523, P<0/47$) به دست آمد که معنی دار نیست. بنابراین همگنی واریانس‌ها در گروه‌ها برابر است.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین سنی افراد گروه آزمایش و کنترل

| متغیر جمعیت شناختی | گروه | حجم نمونه | حداقل | حداکثر | میانگین | انحراف معیار |
|-----------------------|--------|-----------|-------|--------|---------|--------------|
| میانگین سنی دانشجویان | آزمایش | ۱۵ | ۲۲ | ۳۱ | ۲۵/۲۷ | ۲/۱۲ |
| | کنترل | ۱۵ | ۲۲ | ۳۰ | ۲۴/۶۷ | ۲/۱۶ |

با توجه به جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سن گروه آزمایش ۲۵/۲۷ و ۲/۱۲ و هم چنین میانگین و انحراف استاندارد سن گروه کنترل ۲۴/۶۷ و ۲/۱۶ است.

جدول ۳. اطلاعات توصیفی متغیر نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر و خرده مقیاس‌های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

| خرده مقیاس‌ها | مرحله | گروه | میانگین | انحراف معیار |
|---------------|----------|--------|---------|--------------|
| عشق‌باوری | پیش | آزمایش | ۴۴/۴۰ | ۸/۱۴ |
| | آزمون | کنترل | ۴۴/۱۳ | ۷/۳۳ |
| | پس آزمون | آزمایش | ۲۴/۶۰ | ۳/۹۲ |
| | | کنترل | ۳۳/۲۰ | ۴/۶۷ |

| | | | | |
|-------|--------|--------|----------|--|
| ۸/۲۹ | ۲۸/۴۷ | آزمایش | پیش | تجربه محوری |
| ۷/۳۴ | ۲۸/۵۳ | کنترل | آزمون | |
| ۳/۸۲ | ۲۰/۸۰ | آزمایش | پس آزمون | |
| ۷/۹۰ | ۲۸/۳۳ | کنترل | | |
| ۵/۳۰ | ۳۱/۳۳ | آزمایش | پیش | ایده آل نگری |
| ۴/۷۹ | ۳۱/۱۳ | کنترل | آزمون | |
| ۲/۷۸ | ۲۲/۹۳ | آزمایش | پس آزمون | |
| ۵/۷۵ | ۳۱/۰۰ | کنترل | | |
| ۲/۶۳ | ۱۹/۶۷ | آزمایش | پیش | متضادجویی |
| ۲/۶۹ | ۱۹/۴۷ | کنترل | آزمون | |
| ۵/۶۸ | ۱۹/۴۰ | آزمایش | پس آزمون | |
| ۳/۹۱ | ۲۵/۰۰ | کنترل | | |
| ۲/۰۹ | ۱۶/۶۷ | آزمایش | پیش | آسان بینی |
| ۲/۴۱ | ۱۶/۴۰ | کنترل | آزمون | |
| ۴/۰۶ | ۱۷/۵۳ | آزمایش | پس آزمون | |
| ۴/۳۱ | ۱۹/۰۷ | کنترل | | |
| ۱/۴۵ | ۱۶/۵۳ | آزمایش | پیش | خوش باوری |
| ۱/۳۵ | ۱۶/۴۷ | کنترل | آزمون | |
| ۴/۶۷ | ۱۷/۰۰ | آزمایش | پس آزمون | |
| ۲/۴۸ | ۱۸/۸۰ | کنترل | | |
| ۱۵/۸۷ | ۱۵۷/۰۷ | آزمایش | پیش | نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر کل |
| ۱۳/۵۴ | ۱۵۶/۱۳ | کنترل | آزمون | |
| ۸/۹۰ | ۱۲۲/۲۷ | آزمایش | پس آزمون | |
| ۱۴/۹۹ | ۱۵۵/۴۰ | کنترل | | |

جدول فوق اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر نگرش ناکارآمد به انتخاب همسر و مولفه‌های آن را نشان می‌دهد. همانطور که مشهود است میانگین نمرات در پس آزمون گروه گواه نسبت به گروه آزمایش تغییر محسوسی داشته است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس چندمتغیری در متن آنکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون متغیرها

| نام آزمون | مقدار | F | فرضیه DF | خطا DF | سطح معناداری | مجذور اتا | توان آماری |
|--------------------------------|-------|-------|----------|--------|--------------|-----------|------------|
| اثر پیلایی ^۱ | ۰/۸۵ | ۱۶/۰۳ | ۶ | ۱۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۵ | ۱ |
| لامبدای ویلکز | ۰/۱۵ | ۱۶/۰۳ | ۶ | ۱۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۵ | ۱ |
| اثر هتلینگ ^۲ | ۵/۶۵ | ۱۶/۰۳ | ۶ | ۱۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۵ | ۱ |
| بزرگترین ریشه روی ^۳ | ۵/۶۵ | ۱۶/۰۳ | ۶ | ۱۷ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۵ | ۱ |

همانطور که از جدول فوق پیداست نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره های پس آزمون متغیرها و اندازه اثر محاسبه شده حاکی از آن است که، ۸۵ درصد از کل واریانس های گروه آزمایشی و گواه ناشی از اثر متغیر مستقل است. توان آماری آزمون برابر با ۱ است، که دلالت بر کفایت حجم نمونه می باشد. جدول ۴، صرفاً بیان می دارد که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری در متن آنکوا در جدول ۵ آورده شده است

جدول ۵. تحلیل کوواریانس چند متغیره در متن مانکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون متغیرها در دو گروه

| منابع تغییر | میانگین مجذورات | درجه آزادی | F | سطح معناداری | مجذور اتا | توان آماری |
|------------------------------|-----------------|------------|-------|--------------|-----------|------------|
| عشق باوری | ۵۵۵/۵۰ | ۱ | ۲۵/۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۳ | ۰/۹۹ |
| تجربه محوری | ۴۲۴/۵۹ | ۱ | ۱۷/۹۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۴ | ۰/۹۸ |
| ایده آل نگری | ۴۹۷/۰۹ | ۱ | ۲۱/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۹ | ۰/۹۹ |
| متضاد جویی | ۲۴۶/۰۱ | ۱ | ۱۱/۳۳ | ۰/۰۰۳ | ۰/۳۴ | ۰/۸۹ |
| آسان بینی | ۲۱/۳۵ | ۱ | ۱/۰۳ | ۰/۳۲۰ | ۰/۰۴ | ۰/۱۶ |
| خوش باوری | ۲۴/۳۹ | ۱ | ۱/۴۴ | ۰/۲۴ | ۰/۰۶ | ۰/۲۰ |
| نگرش ناکارآمد به انتخاب همسر | ۸۴۱۱/۸۲ | ۱ | ۵۱/۴۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۰ | ۱ |

1. pillai trace
2. hotelings trace
3. roys largest rot

جدول ۵ نشان می‌دهد که مداخله طرحواره‌درمانی بر مؤلفه‌های عشق‌باوری (F=۲۵/۲۵، P<۰/۰۰۱)، تجربه‌محوری (F=۱۷/۹۰، P<۰/۰۰۱)؛ ایده‌آل‌نگری (F=۲۱/۷۹، P<۰/۰۰۱)؛ متضادجویی (F=۱۱/۳۳، P<۰/۰۰۱) و همچنین نمره کل نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر (F=۵۱/۴۱، P<۰/۰۰۱) مؤثر بوده است. دیگر نتایج حاکی از آن است که اثربخشی این مداخله بر مؤلفه‌های آسان‌بینی (F=۱/۰۳، P<۰/۳۲۰)؛ خوش‌باوری (F=۱/۴۴، P<۰/۲۴) معنادار نیست، در کل با توجه به اندازه اثر محاسبه شده از ۳۴ تا ۷۰ درصد تغییرات نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر و مؤلفه‌های آن ناشی از تاثیر متغیر مستقل یعنی مداخله طرحواره‌درمانی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی طرحواره‌درمانی بر نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر دانشجویان دختر انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین نمره‌های نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر دانشجویان و مؤلفه‌های آن در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد و این مداخله بر کاهش نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش سانکار و همکاران (۲۰۱۴)، مک مانوس و همکاران (۲۰۱۱)، رایس (۲۰۱۰)، آهنی و همکاران (۱۳۹۴)، کرمی بلداجی و همکاران (۱۳۹۳)، اخوان (۱۳۹۳)، حسنی و همکاران (۱۳۹۰) همسو است.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت فعال شدن طرحواره‌های سرسختانه/عیب‌جویی افراطی یکی از مهم‌ترین طرحواره‌ها است، یکی از پنج نیاز اصلی افراد در زمان کودکی، نیاز به تفریح و بازی با والدین است، چنین به نظر می‌رسد عدم ارضاء این نیاز که بیشتر در خانواده‌های تفریح‌ستیز و خشن، خانواده‌های گرفتار و یا خانواده‌هایی که مشکل مادی دارند منجر به عیب‌جویی مداوم از خود و دیگران می‌شود، یکی از شکل‌های بروز این طرحواره "قواعد" و "بایدهای انعطاف‌ناپذیر" در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله تحصیلی، شغلی، اخلاقی و انتخاب همسر است. کسی که این طرحواره را دارد از تصمیم‌گیری در مورد ازدواج امتناع می‌ورزد. یکی دیگر از طرحواره‌ها پذیرش‌جویی/ جلب

توجه است که در حوزه آزادی در بیان هیجان‌های و نیازهای سالم قرار دارد، چنین احتمال می‌رود این طرحواره باعث حساسیت تشدید یافته دانشجو، نسبت به موضوع‌های راه‌انداز نیازهای ارضاء نشده فرد در کودکی مانند نیاز به امنیت و محبت و پذیرش نامشروط شده است. این افراد به ظاهر افرادی دوست داشتنی و جذاب جلوه‌گر می‌کنند. ممکن است بگویند عاشق یک نفر شدن دلیل کافی برای ازدواج با او خواهد بود. با آگاه شدن فرد از این طرحواره در خود و در نهایت تعدیل شدن آن توسط مداخله طرحواره درمانی، دانشجویان در خود احساس و منطق را هر دو در انتخاب دخیل می‌دانند. افرادی که نگرش متضادجویی دارند بر این باور هستند که باید با فردی ازدواج کنند که ویژگی‌های مخالف با او را داشته باشند. به گونه‌ای که برخی افراد با ویژگی‌های شخصیتی خاص حداقل در اوایل رابطه بطور ناخودآگاه و یا خودآگاه جذب افراد با ویژگی‌های شخصیتی مخالف یا مکمل خود می‌شوند. دیگر تبیین احتمالی این یافته این است که، افرادی که نگرش متضادجویی دارند در واقع از سبک مقابله‌ای جبران افراطی استفاده می‌کنند. افراد در گروه تحت مداخله توانستند با استفاده از فنون به کار گرفته شده در جلسات مانند رویارو کردن مراجعان با شخص متضادشان، آموزش تشابه در نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، معیارها، ارزش‌ها و نگرش‌های خود شناخت به دست آورند و در آینده فرد مورد نظر خود را که بیشتر مشابه آنان است را انتخاب کنند. در نهایت آنان با اتخاذ نگرش‌های کارآمد از جمله همانندی قومی، فرهنگی، طبقه اجتماعی، مذهب مشترک و ارزش‌های مشترک به اصلاح نگرش‌های ناکارآمد پرداختند.

در کل در راستای تبیین اثر بخشی این مداخله بر نگرش ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر باید گفت که رویکرد طرحواره‌درمانی بر ابعاد چندوجهی فرد تأکید دارد. این ابعاد شامل بعد شناختی، تجربی و رفتاری هستند. در بعد شناختی، طرحواره‌درمانی با کار کردن بر صدای درونی شده والدین و عمیق‌ترین سطح شناخت یعنی طرحواره‌ها، کمک می‌کند تا دانشجویان دلیل نگرش ناکارآمد خود را ناشی از افکار خود بدانند و با استفاده از آزمون کردن اعتبار درستی طرحواره و پیدا کردن تعریفی جدید از شواهد تأییدکننده یا ردکننده طرحواره، طرحواره منتج از آن را زیر سؤال ببرند و دید منطقی و کارآمدی نسبت به

ازدواج پیدا کنند. طرحواره‌درمانی که خلاصه‌ای از پاسخ‌های سالم فرد و شناسایی ریشه طرحواره است، بهترین ابزار کمک‌کننده به فرد جهت شناسایی موقعیت برانگیزاننده طرحواره که آگاهی فرد نسبت به طرحواره‌ها، زمینه تغییر در فرد و به تبع آن در حوزه ازدواج فراهم می‌کند (یانگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش بیانگر آن بود که مداخله طرحواره‌درمانی بر نگرش آسان‌بینی مؤثر نبود. یعنی بین نمره‌های گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود نداشت. این باور بیان می‌کند که انتخاب همسر باید آسان باشد و این یک شانس و تصادف است. بنابراین یک فرد ممکن است معتقد باشد که انتخاب همسر چیزی است که برای او اتفاق می‌افتد، تا چیزی که فرد انجام می‌دهد. باور دختران به سهل‌انگاری درباره انتخاب همسر می‌تواند ناشی از این باشد که، زنان در جامعه ایرانی کمتر در جمع‌هایی که بتوانند انتخاب کنند حضور دارند، معمولاً در جریان انتخاب همسر منفعل هستند و در انتخاب محدودیت دارند نتیجه به باور سهل‌انگاری که در واقع نشان‌دهنده اعتقاد به شانس است معتقد می‌شوند (سپهری و حسن‌زاده، ۱۳۹۰). چنین به نظر می‌رسد نقش متغیرهای فرهنگی در این زمینه بسیار پررنگ است، در جامعه ایرانی به دلیل باورهای فرهنگی و مذهبی دختران انتخاب می‌شوند. البته این باور که انتخاب همسر یک شانس و تصادف است، بیشتر در افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند نیز وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله طرحواره‌درمانی بر نگرش خوش‌باوری مؤثر نبوده است. میانگین نمره‌های دانشجویان دختر در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه ثابت مانده و تغییری نکرده است. دانشجویانی که دارای نگرش خوش‌باوری هستند، باورهایی مانند "من مطمئن هستم که من و اکثر هم‌سن و سالانم یک روز ازدواج خواهیم کرد"، "وقتی که ازدواج کنم مطمئن هستم این ازدواج برای همیشه پایدار خواهد بود" دارند. در تبیین عدم تأثیر طرحواره‌درمانی بر کاهش این نگرش می‌توان اظهار نمود که افراد تمایل ندارند به شکست، طلاق و عدم موفقیت ازدواجشان فکر کنند و آن‌ها همیشه مایل هستند به ازدواج موفق و خشنود فکر کنند و در جامعه ایران به دلیل باورهای مذهبی و فرهنگی که طلاق امری ناپسند شمرده می‌شود. با این وجود می‌توان عواملی مانند سن کم فرد، عدم بلوغ فکری و شخصیتی و تحصیلات پایین را در خوش‌باوری دخیل دانست.

این پژوهش مانند هر پژوهش دیگری محدودیت‌هایی دارد. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دختر اجرا شد، بنابراین در تعمیم یافته‌های آن به پسران باید جانب احتیاط رعایت شود. به دلیل فقدان مرحله پیگیری اثرات تأخیری مداخله مشخص نیست. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی نقش متغیرهای فرهنگی و قومیتی در باورهای ناکارآمد ازدواج و همچنین مقایسه اثربخشی رویکرد حاضر با رویکردهای رایج مشاوره و روان‌درمانی بررسی قرار گیرد.

منابع

- ابراهیمی، نسترن (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش و انتخاب و کنترل گلاسز بر آزار عاطفی زوجین در شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.
- آهنی، ژاله؛ گل محمدیان، محسن؛ حجت‌خواه، محسن. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر نگرش ناکارآمد انتخاب همسر و انتظارات زناشویی دانشجویان دختر مجرد دانشگاه رازی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه.
- اخوان، مریم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مفاهیم شناختی با تأکید بر خطاهای شناختی بر نگرش مربوط به انتخاب همسر. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی.
- باقیانی مقدم، محمدحسین. (۱۳۹۰). بررسی نگرش جوانان در شرف ازدواج در رابطه با شناخت همسر آینده و زندگی مشترک در شهرستان بروجن. *مجله تحقیقات نظام سلامت*، ۷(۶)، ۷۰۱-۶۹۳.
- پناه علی، امیر؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ نوابی نژاد، شکوه؛ نورانی پور، رحمت اله. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد طرحواره درمانی بر افزایش شادکامی سالمندان ساکن سرای سالمندان تبریز. *زن و مطالعات خانواده*، ۹۳، ۱۹-۷۷.

حسینی، فریبا؛ محزونی نجف آبادی، مهشید؛ لطفی کاشانی، فرح. (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.

حسین‌پور لنگرودی، فاطمه؛ نوری قاسم آبادی، ربابه؛ وکیلی، پریش. (۱۳۹۲). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با نگرش به ازدواج در دانشجویان مجرد کارشناسی دانشگاه تهران. فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی. سال چهارم: شماره سوم، بهار ۱۳۹۲ مسلسل (۱۵).

رجبی، غلامرضا؛ پیر دایه، معصومه و خجسته مهر. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش شناختی رفتاری به شیوه الیس بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر. فصلنامه مشاوره کاربردی، ۲(۲) ۴۰-۱.

سپهری، صفورا؛ حسن‌زاده توکلی، محمدرضا. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی مقیاس نگرش‌های مربوط به انتخاب همسر. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۷(۲۸)، صص ۴۱۹-۴۰۱.

کرمی بلداجی، روح‌الله؛ ثابت‌زاده، ماجده؛ زارعی، اقبال و صادقی فرد، مریم. (۱۳۹۳). اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی عاطفی رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد همسرگزینی دختران و پسران. پژوهش‌های علوم شناختی رفتاری، ۴ (۲)، صص ۱۷۱-۱۸۸.

نظری، علی محمد؛ نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر مشاوران راه حل محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو مشاغل. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۵، شماره ۲۰، صص ۵۳-۸۵.

نیلفروشان، پرینسا؛ نویدیان، علی؛ عابدی، احمد. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های نگرش به ازدواج، مجله پرستاری، ۱(۱): صص ۴۸-۳۵.

یانگ، جفری؛ کلاسکو، ژانت؛ ویشار، مارجوری. (۲۰۱۲). طرحواره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی). ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز، ۱۳۹۰، تهران: ارجمند.

- Beck, A.T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5-37.
- Cobb, N. P., Larson, J. H & Watson, W. L. (2003). Development of the Attitudes about Romance and Mate Selection Scale. *Journal of Family Relations*, 53(3), 222- 231.
- Dulong, J (2007). How Can I Keep From Suffocating in A Relationship? *Psychology Today*, Vol. 40.
- Ikamari, L.D.E. (2005), The effect of education on the timing of marriage in Kenia, Max- Planck.
- Holman T.B.(2000).premarital prediction of Marital Quality or Breakup:Research,Theory ,and Prectice. New York: Kluwer Academic/Publishers:18.
- Kreuter, E.A & Moltner, K.M. (2014). Treatment and management of maladaptive schemas. New York: Springer international publishing.
- Larson, J. H. (1988). The marriage Quiz: College student s beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*, 37, 30 -11.
- 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
- Larson, J. H. (1992). You are my on and only. Premarital counseling for unrealistic beliefs mate selection. *American Journal of Therapy*, 20, 242- 253.
- 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.
- Moradi, M. Akbari, T & Dausti, M. (2015). Relation between Early Maladaptive Schemas and Self differentiation in Referrals to Welfar Centers. *Social and Behavioral Sciences*,185,294-300.
- Rice, C.M.(2010). The Relationship Between Premarital Advice, Expectations and Marital Satisfaction. Doctoral Dissertation. Utah state university.
- S. Park, S. (2012)."The Development of the Marital Attitudes and expectations scale thesis Department of Psychology, Colorado State University Colorado.

- Sankar, A; Scott, J; Paszkiewicz, A; giampietro, VP; Steiner, H & Fu, CH,(2014). Neural effects of cognitive-behavioural therapy on dysfunctional attitudes in depression. *Psychol Med*, 1-9.
- Strong, B & Chohen, T. (2013). *The marriage and Family experience intimate relationships in changing society*. United kingdom: Cengage learning. 10ed: Thomson Higher Education, Belmont, USA.
- Young, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A Schema focused approach*. New York: Professional resource exchange TNC.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (3rd ed)*. Sarasota. FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1998). *The Young Schema Questionnaire: Short Form Available at <http://home.sprynet.com/sprynet/schema/ysqs.htm>*.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A Schema focused approach*. Sarasota, Professional resource
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, NY: Guilford Press. 17.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford, Vlierberghe, L.V. & Braet, C. (2007). Dysfunctional Schemas and psychopathology in Referred Obese adolescents, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 342-351.