

## تاثیر آموزش گروهی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان مرضیه مشتاقی<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز بین الملل کیش

حمیدرضا آتش پور

استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

اصغر آقایی

دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

سیدفرید علامه

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان

پذیرش مقاله: ۹۱/۸/۴

دریافت مقاله: ۹۱/۲/۴

### چکیده

**هدف:** باورهای ارتباطی عبارت از تفکرات غیرمنطقی، پیش‌دروزی‌ها و نگرش‌های منفی، باورهای غلط و غیرواقعی، تعصب‌های شخصی و برداشت منفی زوجین از یکدیگر است که در ایجاد و بروز اختلافات زناشویی موثر است. در همین راستا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان انجام شد.

**روش:** طرح پژوهش نیمه تجربی به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه‌ی پژوهش از بین ۱۱۴ متقاضی شرکت در آموزش گروهی به‌صورت تصادفی انتخاب و در ۳ گروه قرار داده شدند؛ گروه اول شامل ۳۰ نفر از زنانی که با همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند، گروه دوم شامل ۳۰ نفر از زنانی که بدون حضور همسر خود در آموزش گروهی شرکت کرده بودند و گروه سوم شامل گروه کنترل (۳۰ نفر) بودند. از همه‌ی افراد سیاه‌په‌ی باورهای ارتباطی (RBI) به‌عنوان پیش‌آزمون صورت‌گرفت. گروه‌های آزمایش تحت ۱۰ جلسه آموزش گروهی انسان‌گرایی قرار گرفتند، در جلسه‌ی آخر مجدداً از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغی‌ری و آزمون تعقیبی بونفرونی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان دادند آموزش گروهی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی هر دو گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل موثر بوده و در باورهای ارتباطی کلی بین گروه آموزشی زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به‌تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) و بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به‌تنهایی ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد.

<sup>1</sup>. Marzieh\_moshtaghi@yahoo.com

**نتیجه‌گیری:** رویکرد انسان‌گرایی روش مناسبی برای بهبود باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراها است. این روش از مناسب‌ترین روش‌ها برای بهبود روابط زوجین و کاهش روابط مخرب در خانواده می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** انسان‌گرایی، باورهای ارتباطی، زنان متأهل.

### مقدمه

باورهای ارتباطی موجب ارتقای سلامت روان می‌شوند اگر آنها سازگاری افراد را در ارتباطاتشان تسهیل کرده و باعث رشد شخصی شوند (هماچپی، ایسن - کوبان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰) چنین شناخت‌واره‌هایی منعکس‌کننده‌ی واقعیت در ارتباطات است

(سالیوان و اسکیل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵ به نقل از هماچپی، ایسن - کوبان، ۲۰۱۰). در مقابل باورهای ارتباطی ناکارآمد، باورهای بسیار اغراق‌آمیز، خشک، غیرمنطقی و مطلقی در مورد خودمان و ارتباط با دیگران تعریف شده‌اند (الیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). باورهای غیرمنطقی در واقع مقاومت فرد را در مقابل مشکلات کاهش داده و هنگام مشکلات بیشترین سرخوردگی و ناکامی‌ها را ایجاد می‌نمایند (هاشمیان نژاد، ۱۳۸۳). ارتباطات میان فردی اساس و شالوده‌ی هویت و کمال انسان و مبنای اولیه‌ی پیوند وی با دیگران است. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد می‌شود. این درحالی است که ارتباطات غیرمؤثر مانع شکوفایی انسان شده، روابط را تخریب می‌کند.

در این راستا رویکرد انسان‌گرایی با تأکید بیشتر به موجود انسانی، توجه به پرورش علایق و استعدادهای او، ایجاد رفاه بیشتر برای انسان، استفاده از روش‌های عقلانی برای حل مسایل انسانی، جستجوی روش‌هایی برای سوق دادن به سمت مسئولیت فردی و تأکید بیشتر بر کارکرد بهینه نسبت به آسیب‌شناسی در روان‌شناسی افراد را قادر می‌سازد تا از تجارب هدفمند خود آگاه شده و پتانسیل‌های خود را برای رشد فردی به کارگیرند (نلسون - جونز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌ساز، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرآیند تفهیم و تفاهم است (یانگ و لانگ<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸).

ارتباط انسان با جهان همواره مستقیم و به دور از تأثیر عوامل ذهنی نیست؛ بلکه ساختارهای ذهن (کلی<sup>۶</sup>، ۱۹۵۵)، قوانین حاکم بر ادراک (کانت<sup>۷</sup>، ۱۶۷۹ نقل از لهی<sup>۸</sup>، ۱۹۸۷) و نیز مرزها و محدودیت‌های حاکم بر کنش‌های ذهن (فوکو<sup>۹</sup>، ۱۹۷۰ نقل از ضمیران، ۱۳۸۱) در فرآیند ارتباط ذهن با جهان خارج دخالت می‌کنند و به یکی از پیامدهای متداول در بُعد اجتماعی، یعنی سوء تفاهم در روابط بین فردی منجر می‌شوند (فینچام، هارولد و گانو-

1.Hamamci&Esen-Coban

2. Solivan&skibel

3. Ellis

4. Nelson – Jones

5.Young & long

6.Kelly

7. Kant

8.Leahey

9.Fouko

فیلیپس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ هم‌مچی و بایوکوزتورک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). افزون بر این، در بُعد روانی نیز به مشکلات و نابهنجاری های روانی می‌انجامد که نمود آن اختلال‌های روانی‌شایع، مانند افسردگی و اضطراب است (دیویدسون، ریچمن و لسپرنس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

به اعتقاد بسیاری از نظریه‌پردازان (الیس، ۱۹۹۹، ۲۰۰۰، ۲۰۰۴؛ درویس و بک<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸؛ ایپستین<sup>۵</sup>، ۱۹۸۶؛ داتیلو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰) شمار زیادی از واکنش‌های نامطلوب و اختلال‌ها، ناشی از باورها و تفکرات غیرمنطقی و غیرعقلانی است و تا زمانی که این‌گونه افکار تداوم یابند، مشکلات مربوط به ارتباط، پذیرش و همراهی با دیگران نیز ادامه خواهند یافت. بدین ترتیب، بسیاری از مشکلات انسانی را می‌توان زاده‌ی باورها و تفکرات خیالی و بی‌معنا دانست. باورهای ارتباطی به هر نوع فکر، هیجان یا رفتاری که موجب تخریب نفس و از بین رفتن "خود" می‌شود اطلاق می‌گردد و پیامدهای مهم آن اختلال در خوش‌حالی، شادمانی و تندرستی می‌باشد (الیس، ۱۹۸۸). باورهای غیرمنطقی؛ باورهایی هستند که بر الزام<sup>۷</sup>، اجبار<sup>۸</sup>، جزم اندیشی و اجحاف تاکید دارند و مانع سلامت فکر و روان و سالم‌سازی محیط فردی و اجتماعی می‌شوند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۱). نتایج پژوهش‌های الیس (۲۰۰۳) موید آن است که سرزنش کردن خود و دیگران محور اغلب آشفتگی‌های هیجانی است.

باورهای ناکارآمد<sup>۹</sup>، علت اصلی بسیاری از اختلاف‌های اجتماعی، به ویژه روابط زوج‌هاست (الیس، ۱۹۷۸؛ بک، ۱۹۷۰؛ بک، ۱۹۸۷). به عنوان مثال ایدلسون<sup>۱۰</sup> و اپستاین (۱۹۸۲) می‌گویند که بسیاری از مردم معتقدند همسران آن‌ها تغییر نمی‌کند و یا تغییر تخریب‌کننده است و باعث می‌شود که روابط آن‌ها مخدوش شود. و این خود، بر هم زدن ارتباط و احتیاج به درمان را موجب می‌شود. از نظر ایدلسون و اپستاین (۱۹۸۲)، باورهای تخریب‌کنندگی مخالفت<sup>۱۱</sup> : به معنای عدم پذیرش اختلاف نظرها و تفسیر منفی و ناراحت‌کننده از اختلاف‌ها می‌باشد. باور به عدم تغییرپذیری همسر<sup>۱۲</sup> : به معنای عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارها و انتظار این که رفتارهای مورد نظر در آینده نیز تکرار خواهند شد. توقع ذهن‌خوانی<sup>۱۳</sup> : انتظار این که بدون نیاز به بیان و اظهار کردن، طرف مقابل بتواند احساس‌ها، افکار و نیازهای همسرش را بفهمد. کمال‌گرایی جنسی<sup>۱۴</sup> : انتظار از همسر در ایجاد

1. Fincham, Harold & Gano-Philips
2. Büyükoztürk
3. Davidson, Rieckmann & Lespérance
4. Derubeis & Beck
5. Epstein
6. Datilio
7. Ought
8. Must
۹. Dysfunctional beliefs
10. Eldelson
11. Disagreement is destructive
12. Partners cannot change
13. Mind reading is expected
14. Sexual perfectionism

رابطه‌ی جنسی تام و تمام در همه‌ی شرایط بدون توجه به شرایط وی می‌باشد. باور به تفاوت‌های جنسیتی<sup>۱</sup> : به معنای نداشتن درک صحیح از تفاوت‌های شناختی و فیزیولوژیکی زن و مرد و انتظارات یکسان و یا تفاوت‌های مادرزادی را علت اختلافات دانستن، می‌دانند .

اپستاین و ایدلسون (۱۹۸۲) تحقیقی برای بررسی نقش باورهای ارتباطی برای فهم انتظارات و اهداف درمان روی ۴۷ زوج که درگیر زوج درمانی بودند، انجام دادند. سطوح آشفتگی زوجی نیز اندازه‌گیری شد. آنها سه باور ارتباطی رایج را که توسط زوج درمان‌گران ارائه شده بود بررسی کردند. شامل: الف) مخالفت بین همسران نشان دهنده‌ی ارتباط ضعیف است. ب) همسران باید بتوانند نیازها و احساس‌های یکدیگر را درک کنند یا به عبارتی ذهن‌خوانی کنند و ج) تغییر مثبت در ارتباط و طرفین ارتباط غیرممکن است. نتایج نشان داد که این سه باور با رضایت زناشویی هم‌بستگی منفی دارد.

در پژوهشی با هدف مقایسه‌ی درمان‌گروهی شناختی - رفتاری (CBTG<sup>۲</sup>) و گروه‌درمانی انسان-گرایی (HGT<sup>۳</sup>) بر باورهای ارتباطی زوجین نشان داده شد هر دو گروه درمانی شناختی رفتاری و انسان‌گرایی در بهبود باورهای ارتباطی مؤثر می‌باشد. همچنین در مقایسه‌ی دو شیوه‌ی گروه در مکانی درمان گروهی انسان-گرایی به‌خوبی از درمان گروهی شناختی - رفتاری در بهبود باورهای ارتباطی زوجین مؤثرتر بود (شچمن و پاستور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲).

جانسون، هوگارد و بندسن<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) طی پژوهشی به بررسی کاهش و بهبود باورهای ارتباطی مراجعان با اختلال وسواسی- جبری با استفاده از رویکرد انسان‌گرایی به‌صورت گروهی و انفرادی پرداختند. نتایج پژوهش ایشان نشان داد که درمان انسان‌گرایی در کاهش و بهبود باورهای ارتباطی در اختلال وسواس - جبری به‌خوبی مؤثر بود. همچنین یافته‌ها نشان داد درمان گروهی بسیار از لحاظ معناداری مؤثرتر از درمان انفرادی می‌باشد.

کریستین<sup>۶</sup>، الیریو ویوان (۱۹۹۴)، در پژوهشی بر روی یک نمونه‌ی زوجی که به دنبال زوج درمانی بودند، رابطه‌ی بین باورهای ارتباطی و علائم افسردگی را بررسی کردند. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد که بین باورهای «توقع ذهن‌خوانی» و «تخریب‌کنندگی مخالفت» با علائم افسردگی رابطه‌ی معنادار وجود دارد (به نقل از یوبلاکر و ویسمن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵).

بوشمن<sup>۸</sup> (۱۹۹۸)، در تحقیقی به بررسی رابطه‌ی باورهای ارتباطی، تعارض، عشق در رضایت با تکنیک‌های حل مسئله بر روی ۱۵۰ زوج پرداخت. نتایج نشان داد که استفاده از تکنیک‌های حل مسئله به طور معناداری با دو باور «تخریب‌کنندگی» و «تغییر ناپذیری همسر» در مرد و زن مرتبط است و باور «توقع ذهن‌خوانی» فقط در مورد زنان معنادار بود. دو باور

1. The sexes are different
2. Cognitive – Behavioral Group Treatment
3. Humanistic Group Treatment
4. Shechtman & Pastor
5. Jonsson, Hougard & Bennedsen
6. Christian, O'Leary & Vivian
7. Uebelacker & Whisman
8. Bushman

«کمال‌گرایی جنسی» و «تفاوت‌های جنسیتی» با کاربرد تکنیک‌های مخرب حل مسئله ارتباط نداشت. نمره‌ی مردان در باور

«تخریب‌کنندگی مخالفت» به طور معناداری بالاتر از زنان بود.

استارکت و بورسیک<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، رابطه‌ی بین باورهای ارتباطی و نارضایتی در ارتباط متقابل را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که عدم رضایت از ارتباط با باورهای غیرمنطقی رابطه دارد. هم‌چنین گزارش کردند که زنان باور به «تخریب‌کنندگی مخالفت» را بیش از مردان داشته و «کمال‌گرایی جنسی» در مردان بیشتر بوده است. همام‌چی (۲۰۰۵)، در تحقیقی با عنوان «باورهای ارتباطی در تعارض زناشویی» بر روی یک نمونه‌ی ۱۸۲ نفری مرد و زن به این نتایج دست‌یافت: باورهای ارتباطی با تعداد فراوانی تعارضات زناشویی ارتباط مثبت داشته و سطح تنش با این تعارضات مرتبط بود. در پژوهشی دیگر که این محقق برای بررسی نقش باورهای ارتباطی بر رضایت‌مندی و سازگاری زناشویی انجام داد، مشخص شد که زوجینی که سازگاری متقابل کمتری داشتند نسبت به زوجین سازگارتر، باورهای ارتباطی بیشتری داشتند.

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

بر اساس تحقیق ادیب‌راد، مهدوی، ادیب‌راد و دهشیری، می‌توان گفت که باورهای ارتباطی نقش بسیار مهمی در رضایت زناشویی و عدم رضایت از زندگی دارند (۱۳۸۴) بنابراین باتوجه به نقش و اهمیت ازدواج در شکل‌گیری خانواده و تداوم نقش آن در جامعه، محقق می‌خواهد هرچه بیشتر باورهای ارتباطی رایج و مؤثر را بر کارکرد خانواده بررسی کند. هدف از تشکیل خانواده، ناسازگاری، فروپاشی و طلاق نیست، اما متأسفانه شاهد افزایش روز افزون ناسازگاری و طلاق هستیم.

استحکام بخشیدن به کانون خانواده، بررسی حوزه‌هایی که به اختلاف و ناسازگاری زناشویی منجر شود و نهایتاً طلاق و فروپاشی نظام خانواده که اثرات مخرب و سوء بر زوج‌ها می‌گذارد مؤثر به نظر می‌رسد. رویکرد انسان‌گرایی با تأکید هرچه بیشتر بر ایجاد رابطه، نحوه‌ی ارتباط و کیفیت ارتباط در تداوم زندگی زناشویی با تأکید بر اهمیت کار بر روی احساسات مراجع، استفاده‌ی مؤثر از خود، درگیر شدن و عمیق کردن روابط، کارکردن با افراد در قالب مراجع محوری، تمرکز بر روی مفهوم خود، حضور در زمان حال و کمک به ایشان برای انجام انتخاب و پذیرفتن مسئولیت آن و با هدف کشف شیوه‌هایی که با استفاده از آن افراد می‌توانند احساس لذت و خوشی بیشتری کنند، نوع دوستی خود را ابراز کنند و در خلق محیط‌های خانوادگی، شغلی و اجتماعی نقش برجسته‌تری را ایفا کنند (پیترسون و سیلیگمن، ۲۰۰۴). باتوجه به ضرورت‌های فوق‌مهم‌ترین سؤال پژوهش این است که آیا آموزش گروهی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان تأثیر دارد؟ و در این رابطه فرضیه‌ی مطرح شده است به این قرار است که: آموزش

<sup>1</sup>Stackert&Bursik

گروهی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان تأثیر دارد.

## روش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی به صورت طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. متغیر مستقل در این پژوهش شامل آموزش گروهی انسان‌گرایی و متغیر وابسته شامل باورهای ارتباطی و مولفه‌های آن است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده علاوه بر آمار توصیفی از آمار استنباطی نظیر کواریانسو آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

جامعه‌ی آماری در این پژوهش کلیه‌ی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان بودند. از بین ۱۱۴ متقاضی شرکت در آموزش گروهی، ۹۰ نفر که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شد به عنوان نمونه‌ی تحقیق انتخاب شدند سپس به طور تصادفی به سه گروه ۳۰ نفره (گروه آزمایشی ۱ شامل زنان با حضور همسرانشان و گروه آزمایشی ۲ شامل زنان بدون حضور همسرانشان و ۱ گروه کنترل) تقسیم شدند که ویژگی‌های دموگرافیک آنان ارائه شده است و برنامه آموزشی ۱۰ جلسه‌ای انسان‌گرایی روی گروه‌های آزمایشی ۱ و ۲ اجرا شد.

ابزار اندازه‌گیری: در این تحقیق از مقیاس باورهای ارتباطی (RBI)<sup>۱</sup> استفاده شد. این مقیاس به منظور اندازه‌گیری باورهای ارتباطی در زندگی زناشویی توسط ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، ساخته و توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۲) به فارسی برگردانده شد. پرسش‌نامه دارای ۴۰ سوال است که هر سوال در طیف لیکرت به صورت دامنه‌ای از کاملاً غلط تا کاملاً درست پاسخ داده می‌شود. دارای ۵ خرده مقیاس است که پنج باور ارتباطی ناکارآمد<sup>۲</sup> (سه مفروضه و دو استاندارد) را می‌سجد که عبارتند از: باور به "تخریب‌کنندگی مخالفت (مفروضه)"، "توقع ذهن‌خوانی (استاندارد)"، "باور به" تغییر ناپذیری همسر (مفروضه)"، "کمال‌گرایی جنسی (استاندارد)" و "باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی (مفروضه)". هم‌سانی درونی این مقیاس در پژوهش‌های متفاوت بررسی شد. ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه را از ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسش‌نامه با روش آزمون - آزمون مجدد ۰/۸۱ به دست آمده است (شایسته، صاحبی و علیپور، ۱۳۸۵). این مقیاس با روش آلفای کرونباخ هنجاریابی شده و نتایج نشان داد ضریب آلفا برای خرده-مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۸۵، توقع ذهن‌خوانی ۰/۷۶، تغییر ناپذیری همسر ۰/۷۲، کمال‌گرایی جنسی ۰/۶۳ و تفاوت‌های جنسیتی ۰/۵۶ برآورد شد. در پژوهش مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۲) هم‌سانی درونی خرده مقیاسها ۰/۴۷ تا ۰/۷۰ گزارش شده است.

مداخلات آزمایشی طی ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. به این صورت که در هر هفته ۱ جلسه به مدت ۲ ساعت برگزار می‌گردید. شرح مختصری از جلسات که مبانی آن از کتاب نظریه‌ها و تمرین‌های مشاوره‌ی گروهی انسان‌گرا از جرالدر کوری (۱۳۸۵) اقتباس شده بود به قرار زیر است:

1. Relationship Beliefs Inventory
2. Relationship belief irrational

جلسه اول: معارفه و اجرای تکنیک‌های یخ‌شکن، گسترش دیدگاه‌های اعضا پیرامون خود و جهان اطرافشان، کاوشی درونی و خودآگاهی.

جلسه دوم: خودآگاهی و مسئله‌ی انتخاب و مسئولیت‌پذیری فردی، چگونگی هدایت فردی و به‌دست‌گرفتن کنترل زندگی، آشنا ساختن اعضا با توانمندی‌ها و قابلیت‌هایشان.

جلسه سوم: ایجاد حس مسئولیت برای تغییر موثر، تمرکز بر اینجا و اکنون، پذیرش نقش فردی در قبال شرایط بد در زندگی.

جلسه چهارم: به چالش کشیدن ارزش‌های کهنه و قدیمی و رهاکردن آنها، پیدا کردن ارزش‌های مناسب‌تر و جدیدتر و جایگزین کردن آنها، رشد ارزش‌هایی که مطابق با انتظارات خود تعبیه شده و نه به وسیله‌ی انتظارات دیگران.

جلسه پنجم: "خود افشایی" و ذکر مشکلات فردی در گروه با هدف‌آشنایی با افکار، احساسات و رفتار، آموزش پذیرش یکدیگر و توجه مثبت بی‌قید و شرط، عدم قضاوت و ارزش‌گذاری دیگران.

جلسه ششم: آموزش گوش دادن فعال (احترام، ارتباط چشمی، لحن صدا و حالات صورت در ارتباط متقابل)، آموزش بازخورد کلامی و انعکاس رفتاری، آموزش "هم‌دلی".

جلسه هفتم: زندگی در اینجا و اکنون، بازی نقش و تاکید بر تاثیرات درمانی گفتن احساسات.

جلسه هشتم: ابراز احساسات و بیان درخواست: (مشاهده، بیان احساسات، بیان نیاز، بیان تقاضا، درخواست انعکاس)، آموزش ابراز‌قردانی.

جلسه نهم: آموزش شناسایی رفتار قاطعانه، منفعلانه و پرخاش‌گرانه، ابراز کامل خشم.

جلسه دهم: بحث پیرامون خودشکوفایی و خصوصیات افراد خودشکوکا هم‌چنین به جمع بندی تمام جلسات پرداخته‌شد و در پایان جلسه‌ی آخر پس‌آزمون گرفته شد. (در طی تمامی جلسات از وسایل کمک آموزشی نظیر فیلم و پاورپوینت استفاده شد. هم‌چنین هر جلسه مطابق با اهداف آموزشی همان جلسه دربرگیرنده‌ی تمریناتی برای افراد در منزل بود).

### یافته‌ها

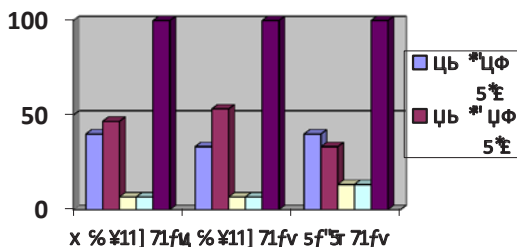
در جدول ۱، فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های نمونه‌ی پژوهش بر حسب سن ارائه شده است.

## جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی نمونه‌ی پژوهش بر حسب سن در زنان

سن	گروه آموزش ۱		گروه آموزش ۲		گروه کنترل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
۲۰ تا ۲۹ سال	۴۰	۴۰٪	۳۳/۳	۳۳/۳٪	۶	۴۰٪
۳۰ تا ۳۹ سال	۴۶/۷	۴۶/۷٪	۵۳/۳	۵۳/۳٪	۵	۳۳/۳٪
۴۰ تا ۴۹ سال	۶/۷	۶/۷٪	۹۳/۳	۹۳/۳٪	۲	۱۳/۳٪
۵۰ سال و بالاتر	۶/۷	۶/۷٪	۶/۷	۶/۷٪	۲	۱۳/۳٪
کل	۱۰۰	۱۰۰٪	۱۵	۱۰۰٪	۱۵	۱۰۰٪

چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در گروه‌آزمایشی ۶ نفر (معادل ۴۰ درصد) در گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال، ۷ نفر (معادل ۴۶/۷ درصد) در گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال، ۱ نفر (معادل ۶/۷ درصد) در گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال و ۱ نفر (معادل ۶/۷ درصد) در گروه سنی ۵۰ سال و بالاتر (معادل ۵۰ درصد) بوده‌اند. در گروه آزمایشی ۲، ۵ نفر (معادل ۳۳/۳ درصد) در گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال، ۸ نفر (معادل ۵۳/۳ درصد) در گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال، ۱ نفر (معادل ۶/۷ درصد) در گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال، ۱ نفر (معادل ۶/۷ درصد) در گروه سنی ۵۰ سال و بالاتر (معادل ۵۰ درصد) بوده‌اند. بالاخره در گروه کنترل نیز ۶ نفر (معادل ۴۰ درصد) در گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال، ۵ نفر (معادل ۳۳/۳ درصد) در گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال، ۲ نفر (معادل ۱۳/۳ درصد) در گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال و ۲ نفر (معادل ۱۳/۳ درصد) در گروه سنی ۵۰ سال و بالاتر (معادل ۵۰ درصد) بوده‌اند. وضعیت گروه‌های سه‌گانه پژوهش بر حسب سن در شکل ۱ بر حسب درصد فراوانی ارائه شده است.

### شکل ۱. درصد فراوانی سه‌گانه‌ی پژوهش بر حسب سن



در جدول ۲، فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های سه‌گانه‌ی پژوهش بر حسب تحصیلات ارائه شده است.

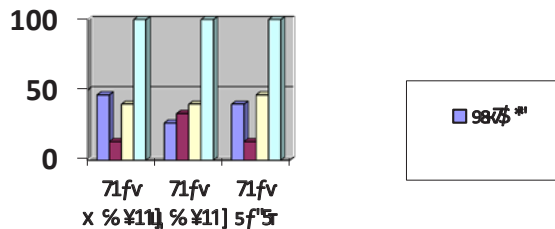


## جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های نمونه پژوهش بر حسب تحصیلات

سن	گروه آموزشی ۱		گروه آموزشی ۲		گروه کنترل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
تا دیپلم	۷	۴۶/۶	۴	۲۶/۶	۶	۴۰
دانشجو	۲	۱۳/۳	۵	۳۳/۳	۲	۱۳/۳
فوق دیپلم						
لیسانس و بالاتر	۶	۴۰	۶	۴۰	۷	۴۶/۷
کل	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در گروه آزمایشی ۱، ۷ نفر (معادل ۴۶/۶ درصد) در گروه تا دیپلم، ۲ نفر (معادل ۱۳/۳ درصد) در گروه دانشجو و فوق دیپلم و ۶ نفر (معادل ۴۰ درصد) در گروه لیسانس و بالاتر بوده‌اند. در گروه آزمایشی ۲، ۴ نفر (معادل ۲۶/۶ درصد) در گروه تا دیپلم، ۵ نفر (معادل ۳۳/۳ درصد) در گروه دانشجو و فوق دیپلم و ۶ نفر (معادل ۴۰ درصد) در گروه لیسانس و بالاتر بوده‌اند. بالاخره در گروه کنترل نیز ۶ نفر (معادل ۴۰ درصد) در گروه تا دیپلم، ۲ نفر (معادل ۱۳/۳ درصد) در گروه دانشجو و فوق دیپلم و ۷ نفر (معادل ۴۶/۷ درصد) در گروه لیسانس و بالاتر بوده‌اند. وضعیت گروه‌های سه‌گانه پژوهش بر حسب تحصیلات در شکل ۲ بر حسب درصد فراوانی ارائه شده است.

## شکل ۲. درصد فراوانی گروه‌های سه‌گانه پژوهش بر حسب تحصیلات



### جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف (نرمال بودن توزیع متغیرها) و آزمون لوین (برابری واریانس‌ها) در باورهای ارتباطی و ابعاد آن

ازمون	ردیف	متغیرها	آزمون کولموگروف- اسمیرنف		
			Z	P	F
۱ ۲ ۳	۱	مخالفت تخریب‌کننده	۱/۰۳	-/۳۳	-
	۲	توقع ذهن خوانی	۱/۰۱	-/۲۵	-
	۳	تغییر ناپذیری همسر	۱/۰۱	-/۲۶	-
	۴	کمال‌گرایی جنسی	۱/۳۴	-/۰۵۳	-
	۵	تفاوت‌های جنسیتی	۱	-/۲۶	-
۳ ۴	۶	باورهای ارتباطی کلی	۰/۸۶	-/۴۴	-
	۷	مخالفت تخریب‌کننده	۱/۴۷	-/۰۲	۰/۶۳
	۸	توقع ذهن خوانی	۱/۶۴	-/۰۰۹	۲/۵۷
	۹	تغییر ناپذیری همسر	۱/۶	-/۰۱	۰/۹۶
	۱۰	کمال‌گرایی جنسی	۱/۵۹	-/۰۱	۴/۰۴
	۱۱	تفاوت‌های جنسیتی	۱/۴۲	-/۰۳	۱/۰۵
	۱۲	باورهای ارتباطی کلی	۱/۹۲	-/۰۰۱	۰/۶۴

چنان‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در پیش‌آزمون تمامی ابعاد باورهای ارتباطی دارای توزیع نرمال هستند ( $P > 0/05$ )، ولی در پس‌آزمون تمامی ابعاد باورهای ارتباطی دارای توزیع نرمال نیستند ( $P < 0/05$ ). چنانکه در جدول ۳ در بخش نتایج مربوط به آزمون لوین مشاهده می‌شود، در پس‌آزمون فقط کمال‌گرایی جنسی دارای برابری واریانس‌ها در بین سه گروه نیست ( $P < 0/05$ )، ولی در بقیه موارد در حوزه باورهای ارتباطی پیش فرض برابری واریانس‌ها رعایت شده است. بر اساس منابع موجود (گلاس و استنلی، ۱۳۶۸) آزمونهای پارامتریک در برابر نقض نسبی پیش فرض‌هایی نظیر نرمال بودن توزیع متغیرها و برابری واریانسهای خطا بطور نسبی استحکام دارند.

### جدول ۴. میانگین و انحراف معیار باورهای ارتباطی و ابعاد آن در گروه‌های سه‌گانه پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

ردیف و ابعاد آن	باورهای ارتباطی	آزمون	گروه آموزشی ۱		گروه آموزشی ۲		گروه کنترل	
			SD	M	SD	M	SD	M
۱	مخالفت تخریب‌کننده	پیش‌آزمون	۵/۱	-/۴۵	۵/۳۵	-/۴۲	۴/۷۲	-/۳۵
		پس‌آزمون	۲/۶۷	-/۵	۱/۸۳	-/۵۷	۵/۱۳	-/۳۲
۲	توقع ذهن خوانی	پیش‌آزمون	۴/۷۲	-/۵	۵/۱۲	-/۳۸	۴/۵۷	-/۴۲
		پس‌آزمون	۲/۵۸	-/۵۳	۲/۳۲	-/۶۷	۴/۹۸	-/۳
۳	تغییر ناپذیری همسر	پیش‌آزمون	۴/۷۲	-/۵	۵/۱۲	-/۳۸	۴/۵۷	-/۴۲
		پس‌آزمون	۲/۵۵	-/۴۵	۱/۸	-/۴۸	۴/۹۷	-/۲۷
۴	کمال‌گرایی جنسی	پیش‌آزمون	۴/۲۹	-/۵۹	۴/۵۳	-/۴۴	۴/۵۷	-/۳۵
		پس‌آزمون	۲/۷۷	-/۶۱	۲/۵۷	-/۷۱	۵/۰۷	-/۲۱
۵	تفاوت‌های جنسیتی	پیش‌آزمون	۴/۱۸	-/۵۲	۴/۵۹	-/۴۸	۴/۵۸	-/۳۴
		پس‌آزمون	۲/۸۹	-/۴۴	۲/۳۷	-/۶۶	۵/۰۱	-/۳۱
۶	باورهای ارتباطی کلی	پیش‌آزمون	۴/۶	-/۳	۴/۹۴	-/۲	۴/۶	-/۲۲
		پس‌آزمون	۲/۶۹	-/۳۱	۲/۱۸	-/۳۲	۵/۰۳	-/۱۸

چنان‌که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، میانگین پس‌آزمون مخالفت تخریب‌کننده در گروه زنان همراه با همسر برابر با ۲/۶۷، در گروه زنان آموزش زنان به تنهایی برابر با ۱/۸۳ و در گروه زنان کنترل برابر با ۵/۱۳ می‌باشد. میانگین پس‌آزمون توقع ذهن‌خوانی در گروه زنان همراه با همسر برابر با ۲/۵۸، در گروه زنان آموزش زنان به تنهایی برابر با ۲/۳۲ و در گروه زنان کنترل برابر با ۴/۹۸ می‌باشد. میانگین پس‌آزمون تغییر ناپذیری همسر در گروه زنان همراه با همسر برابر با ۲/۵۵، در گروه زنان آموزش زنان به تنهایی برابر با ۱/۸ و در گروه زنان کنترل برابر با ۴/۹۷ می‌باشد. میانگین پس‌آزمون کمال‌گرایی جنسی در گروه زنان همراه با همسر برابر با ۲/۷۷، در گروه زنان آموزش زنان به تنهایی برابر با ۲/۵۷ و در گروه زنان کنترل برابر با ۵/۰۷ می‌باشد. میانگین پس‌آزمون تفاوت‌های جنسیتی در گروه زنان همراه با همسر برابر با ۲/۸۹، در گروه زنان آموزش زنان به تنهایی برابر با ۲/۳۷ و در گروه زنان کنترل برابر با ۵/۰۱ می‌باشد. میانگین پس‌آزمون باورهای ارتباطی کلی در گروه زنان همراه با همسر برابر با ۲/۶۹، در گروه آموزش زنان به تنهایی برابر با ۲/۱۸ و در گروه زنان کنترل برابر با ۵/۰۳ می‌باشد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری انجام شده بر پس‌آزمون باورهای ارتباطی و ابعاد آن بعد از کنترل پیش‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

### جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر پس‌آزمون باورهای ارتباطی و ابعاد آن پس از کنترل پیش‌آزمون

ردیف	باورهای ارتباطی و ابعاد آن	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
۱	مخالفت تخریب‌کننده	۵۰/۳۷	۲	۲۵/۱۹	۱۱۸/۳۳	۰/۰۰۰	۰/۸۶	۱
۲	توقع ذهن‌خوانی	۴۷/۲۸	۲	۳۳/۶۴	۹۳/۱۴	۰/۰۰۰	۰/۸۳	۱
۳	تغییر ناپذیری همسر	۴۲/۹۷	۲	۲۱/۴۹	۲۰۵/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۹۱	۱
۴	کمال‌گرایی جنسی	۵۵/۷۹	۲	۲۷/۹	۱۴۳/۳۱	۰/۰۰۰	۰/۸۸	۱
۵	تفاوت‌های جنسیتی	۵۴/۰۶	۲	۳۷/۰۳	۲۰۷/۳۲	۰/۰۰۰	۰/۹۲	۱
۶	باورهای ارتباطی کلی	۴۹/۶۸	۲	۳۴/۸۴	۳۹۳/۹	۰/۰۰۰	۰/۹۵	۱

چنان‌که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، در باورهای ارتباطی کلی بین زنان سه‌گروه تفاوت معناداری ( $F=393/98$  و  $P<0/01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۹۵ و به این معنی است که ۹۵ درصد تفاوت گروه‌ها در باورهای ارتباطی کلی مربوط به آموزش انسان‌گرایی بوده است. توان آزمون نیز برای باورهای ارتباطی کلی برابر با ۱ و به این معنی است که تحلیل کو- واریانس چند متغیری با ۱۰۰ درصد توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را بر پایه تعداد نمونه مورد مطالعه (هر گروه ۱۵ نفر) تایید نموده است. آزمون بونفرونی برای تعیین تفاوت‌های گروه‌ها به صورت دو به دو انجام گرفت که نتایج آن را در جدول ۶ مشاهده می‌کنید.

## جدول ۶. نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه‌ی دو به دو گروه‌های پژوهش در ابعاد باورهای ارتباطی

متغیر	گروه اول	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
تخریب‌کننده	گروه آموزشی ۱	گروه آموزشی ۲	-/۵۸	/۲	/۰۲
	گروه آموزشی ۱	گروه کنترل	-۲/۲۸	/۱۹	/۰۰۰
مخالفت	گروه آموزشی ۲	گروه آموزشی ۱	-۲/۹۶	/۲۲	/۰۰۰
	گروه آموزشی ۱	گروه آموزشی ۲	-/۰۱	/۲۲	۱
توقع ذهن	گروه آموزشی ۱	گروه کنترل	-۲/۵۶	/۲	/۰۰۰
	گروه آموزشی ۲	گروه کنترل	-۲/۵۴	/۲۴	/۰۰۰
همسر ناپذیری	گروه آموزشی ۱	گروه آموزشی ۲	-/۵۶	/۴	/۰۰۱
	گروه آموزشی ۱	گروه کنترل	-۲/۱۹	/۱۳	/۰۰۰
کمال‌گرایی	گروه آموزشی ۲	گروه کنترل	-۲/۷۵	/۱۵	/۰۰۰
	گروه آموزشی ۱	گروه آموزشی ۲	-/۱۶	/۲	۱
جنسیتی	گروه آموزشی ۱	گروه کنترل	-۲/۷۱	/۱۸	/۰۰۰
	گروه آموزشی ۲	گروه کنترل	-۲/۸۷	/۲۱	/۰۰۰
تفاوت‌های جنسیتی	گروه آموزشی ۲	گروه آموزشی ۲	-/۵۱	/۱۶	/۰۰۸
	گروه آموزشی ۱	گروه کنترل	-۲/۵۱	/۱۵	/۰۰۰
ارتباطی کلی	گروه آموزشی ۲	گروه کنترل	-۳/۰۲	/۱۷	/۰۰۰
	گروه آموزشی ۱	گروه آموزشی ۲	-/۳۶	/۱۱	/۰۰۸
باورهای کلی	گروه آموزشی ۱	گروه کنترل	-۲/۴۷	/۱	/۰۰۰
	گروه آموزشی ۲	گروه کنترل	-۲/۸۳	/۱۱	/۰۰۰

چنان‌که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، در مخالفت تخریب‌کننده بین گروه زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) و بین گروه زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). در توقع ذهن خوانی، بین گروه زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین گروه زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی ( $P > 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود ندارد. در تغییر ناپذیری همسر بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) و بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. در کمال‌گرایی جنسیتی بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی ( $P > 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود ندارد. در تفاوت‌های جنسیتی بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) و بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. در باورهای ارتباطی کلی بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) و بین گروه آموزش زنان همراه با همسر و گروه آموزش زنان به تنهایی با گروه کنترل ( $P < 0/01$ ) تفاوت معناداری وجود دارد.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی انسان‌گرایی به طور معناداری فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش گروهی انسان‌گرایی بر باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان و پنج فرضیه‌ی جزئی آن را مورد مطالعه قرار می‌دهد. نتایج به دست آمده از این پژوهش با یافته‌های شچمن و پاستور (۲۰۱۲)، جانسون، هوگارد و بندسن (۲۰۱۱)، علام (۱۳۹۰)، حیدری، مظاهری و ادیب

راد (۱۳۸۱)، مظاهری و پورا اعتماد (۱۳۸۲) همسو و هماهنگ است. بی‌تردید بسیاری از مشکلات روانی در باورها و افکار غیرمنطقی و غیرواقعی در مورد خود، دیگران و جهان پیرامون ریشه دارد. این باورها دارای هدف‌ها یا خواسته‌هایی هستند که به شکل اولویت‌ها و ترجیح‌هایی ضروری نمود پیدا می‌کند و در صورت برآورده نشدن موجب آشفتگی می‌شوند. با آموزش انسان‌گرایی و ایجاد یک ارتباط درست بین زن و شوهر احتمالاً می‌توان پیوندهای بین فردی را افزایش داد، امکان اتخاذ تصمیم درست را فراهم نمود، نگرش‌ها و باورهای طرف مقابل را در جهت رسیدن به همدلی بیشتر هدایت کرد و زندگی زناشویی آرام و شادی را ایجاد نمود. باورهای ارتباطی از عواملی است که می‌تواند اثربخشی یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمزگشایی صحیح آن شود.

هنگام بحث و گفتگو، زوجین آشفته، غالباً عجله و انتقاد می‌کنند و می‌خواهند یکدیگر را تغییر دهند. هم‌چنین به‌طور مداوم به هم‌گوش نمی‌دهند و از بحث پیرامون مشکلات طفره می‌روند. یانگ و لانگ (۱۹۹۸) با تأکید بر نقش ارتباط منطقی در جلوگیری از بروز دلزدگی زناشویی تأکید می‌کنند و شایع‌ترین مشکلی را که زوج‌های ناراضی مطرح می‌کنند، عدم موفقیت در برقراری رابطه‌ی منطقی است. اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم‌پی‌نبرند و به راه حلّ مثبتی برای دستیابی به نیازهایشان نرسند، استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و نهایتاً دل‌زدگی بروز پیدا می‌کند. برنارد، باورهای ارتباطی را خواسته‌ها و هدف‌هایی می‌داند که به‌صورت ترجیح‌های ضروری درمی‌آیند، به‌طوری که اگر برآورده نشوند، موجب آشفتگی می‌شوند (بیابانگرد، ۱۳۷۳). تفکرات غلطی از قبیل سردرگمی، حسّ بی‌کفایتی، اعتقاد به این‌که دیگران مسئول هیجان‌ها و انتخاب‌های وی هستند، بی‌ارادگی در انتخاب، موجبات نارضایتی افراد را در زندگی زناشویی فراهم می‌آورد. به نظر برنشتاین (۱۳۸۲) نیز کمال‌گرایی در روابط زناشویی بر پایه‌ی یک احساس ساده انگارانه‌ی شادی، کمال و نیز این پندار نامناسب استوار است که با عشق می‌توان بر هر چیزی پیروز شد. انتظار مفرط از ازدواج نیز یکی دیگر از جنبه‌های این باور ناکارآمد را تشکیل می‌دهد. اکثر جوانان روابط زناشویی را منبع اولیه‌ی حمایت و عاطفه می‌دانند و انتظار زیادی از آن دارند، در ابتدای زندگی زناشویی خشنودی زیادی نشان می‌دهند، اما به دلیل انتظارات غیرواقع‌بینانه، این خشنودی به مرور زمان کاهش می‌یابد و به اعتقاد برخی از پژوهشگران (سینکلیر، نلسون، ۱۹۹۸؛ رید و دوبو، ۱۹۹۷) یکی از ویژگی‌های افراد متأهل انتظارات غیرواقع‌بینانه از یکدیگر است. یکی دیگر از رایج‌ترین باورهای ناکارآمد روابط زناشویی، یعنی خواندن افکار و ذهن همسر است. به اعتقاد بک، همسران در روابط ناموفق زناشویی، بی‌آن‌که برای مشکلات خود دلایل محکمی داشته باشند و بر اساس نتیجه‌ی شتابزده، برخی از انگیزه‌های منفی و بدخواهانه را با ویژگی‌های شخصیتی همسر خود زمینه‌ساز اصلی گرفتاری و ناخشنودی قلمداد می‌کنند. درواقع آنها دست به ذهن‌خوانی و پیش‌گویی می‌زنند تا از این طریق بتوانند علّتی برای افکار و احساس‌های ناخوشایند خود فراهم آورند. به اعتقاد گاتمن و کروکوف (۱۹۸۹) زوج‌های آشفته هنگام گفتگو، باتوجه به تأکید بر ذهن‌خوانی و پیش‌گویی موافقت یا مخالفت همسر، همواره از هم شکایت می‌کنند بی‌آنکه بدانند واقعاً در ذهن و فکر یکدیگر چه می‌گذرد. در شکل فکر‌خوانی و پیش‌گویی منفی در افراد بدون آن - که دیگران اظهار نظر کنند، فکر آنها را منفی تلقی می‌کنند و درواقع دیدگاه منفی خود را به آنان نسبت می‌دهند. از جمله باورهای ناکارآمد دیگر که به ارتباط ناموفق زن و شوهر می‌انجامد، بررسی احساس و افکار گذشته‌ی همسر به جای مشکلات کنونی و حلّ مسئله‌ی فعلی آنان است.

با تمام این احوال از نظر اولسون (۲۰۰۰) مهارت‌هایی از قبیل شنیدن، صحبت کردن، خودافشاگری، شفافیت، احترام و توجه به یکدیگر در کاهش باورهای ارتباطی باید مدنظر قرارگیرد. در آموزه‌های انسان‌گرایی آموزش مهارت‌هایی مانند همدلی و گوش دادن دقیق احتمالاً منجر به تجهیز افراد به مهارت‌های حل تعارض می‌شود. آموزش این مهارت‌ها به زوجین، قدرت مقاومت در برابر حوادث استرس‌زای آینده را خواهدداد و باعث می‌شوند زوجین در مقابل اختلاف‌های موجود و استرس‌ها کنار بیایند و لذا رضایت بالاتری از زندگی را موجب می‌شود. مهارت‌های صحبت کردن، گفتگو با فرد مورد نظر و هم‌زمان با خودافشاگری و احساسات مشترک درباره‌ی خود و روابط بین فردی، احترام و توجه به جنبه‌های مؤثر ارتباط و مهارت‌های حل مسئله در زوجین از اصول انسان‌گرایی در این زمینه است (ریچارد، ویس، لیتر و کین، ۲۰۰۲). زوجین مشکل دار به این نیاز دارند که مهارت ابراز احساسات به شیوه‌ی سازنده و نیز گوش دادن و ارائه‌ی بازخورد هم‌دلانه به یکدیگر را یاد بگیرند. از نظر انسان‌گراها افراد را باید با این واقعیت که آن‌ها در حال زندگی با ارزش‌های تجربه نشده‌ی بدون معنای وجودی هستند، مواجه کرد. ممکن است در قبال ارزش‌های اکتسابی که در جستجوی معنا به ما کمک نمی‌کنند، مسئول نباشیم؛ ولی مطمئناً برای ملازمت با آن‌ها و تصور در پیدا کردن ارزش‌های جدید مسئولیم. آموزه‌های انسان‌گرایی می‌تواند میزان آگاهی افراد را از نیازها و اولویت‌های کنونی بین‌فردی افزایش داده و تغییر را برای آنها تسهیل کند. این آموزش‌ها در زمینه‌ی خودشناسی و آگاهی از شیوه‌های دستیابی به معنا در زندگی، صداقت، پذیرش نامشروط، احترام، همدلی و رها شدن از پیش‌نویس‌های ناکارآمد و توانمندسازی فرد برای پاسخ‌گویی این زمانی و این مکانی به موقعیت‌ها، می‌تواند فرد را به سوی تفرّد و تمایز یافتگی و تحقق بیشتر خود و عدم وابستگی عاطفی، تعارضی و کارکردی پیش ببرد که عوامل مهمی در ایجاد سطوح بالاتر رضایت از ازدواج هستند.

در آموزه‌های انسان‌گرایی سعی بر آن است که افراد بایدها و خواست‌های جزمی و انعطاف‌ناپذیر را به امیال و ترجیحات تبدیل کنند. به افراد کمک می‌شود که خود را از قید تخیلات رهاکنند و به هنگام لزوم با واقعیت روبرو شوند. این پژوهش به اهمیت فعالیت‌های مشترک بین فردی در زوجین صحه گذاشته، خاطر نشان می‌سازد که شاید بودن افراد در کنار هم و تلاش دوجانبه همسران به آنها در بهبود و تغییر سریع و مناسب افکار نامعقولشان کمک شایانی بکند. در گروه، افراد تشویق شدند که به راحتی در مورد مشکلات بین فردیشان با همسر خود در منزل صحبت کنند و آموختند مسئولیت این نگرانی‌ها و احساسات را برعهده بگیرند به جای اینکه صرفاً از یکدیگر انتقاد کنند. هم‌چنین به نظر می‌رسد که تمرینات عملی در گروه در ارتباط با یادگیری گوش‌دادن فعال به سخنان همسر خود، عدم قضاوت و ارزش‌گذاری نسبت به یکدیگر، بیان نیازها، درخواست‌ها و روش تقاضا، مطرح کردن صمیمانه‌ی احساسات محرمانه (افشا سازی) و دادن بازخورد و انعکاس رفتار توسط زوجین، بیان واضح و روشن و بدون ابهام افکار درونی و جلوگیری از ساختن داستان‌های ذهنی در مورد دیگری همگی باعث شده بود که افراد شرکت‌کننده در کاهش باورهای ارتباطی تفاوت محسوس و معناداری نشان دهند. این افراد یاد گرفتند که نسبت به نشانه‌ها و علائم اولیه‌ی تعارض حساس باشند و با در نظر گرفتن آن به یکدیگر کمک کنند تا هرچه سریع‌تر هرچیز آزار دهنده را مشخص و در حل تعارضات با یکدیگر همکاری کنند. از آنجا که عوامل

1. Richard ; Weiss ; Lietaer & Cain

2. Individuality

شناختی نظیر ادراک انتخابی، اسناد، فرضیات، انتظارات و معیارها و نیز باورهای ارتباطی از عوامل موثر بر سطح رضایت همسران می‌باشند. لذا به نظر می‌رسد آموزش انسان‌گرایی به افراد کمک می‌کند که تصورات غلطشان به تدریج جای خود را به واقعیت زندگی روزانه داده به این نکته پی‌برند که گاهی تصورات غلط توسط پیش‌بینی‌های درونی شده‌ی خود آن‌ها ایجاد شده است. دانستن این امر می‌تواند به زوجین کمک کند که رابطه‌ی موثر و رمانتیک گذشته را مجدداً احیا کنند. آگاهی و مسئولیتی که انسان‌گرایی به زوجین هدیه می‌کند سبب می‌شود که آنها در هر شرایطی، نسبت به باورهای نامعقول خود آشنا شده و مسئولیت افکار خود را بپذیرند و مانند گذشته در قبال این تفکرات به سرعت عکس‌العمل نشان ندهند و چنانچه دادند، مسئولیت عواقب پیش آمده و احساسات و عواطف منفی خود و دیگری را بپذیرند و در قبال آن حرکتی انجام بدهند. این بدان معنی است که تغییر این باورها می‌تواند زمینه‌ساز تداوم زندگی زوجها باشد.

پیشنهاد می‌شود برای مقایسه‌ی آموزش انسان‌گرایی با سایر رویکردها در زمینه‌ی باورهای ارتباطی با سایر گروه‌ها نیز چنین تحقیقاتی صورت گیرد. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به غنای نظریه‌های فعلی مربوط به شخصیت و روابط بین فردی کمک شایانی کند. بدیهی است که انجام یک پژوهش در این زمینه کافی نیست؛ اما یافته‌های این پژوهش می‌تواند پرسش‌ها و فرضیات جدیدی را در ارتباط با هریک از ریز مولفه‌های رویکرد انسان‌گرایی نظیر: تأثیر هم‌دلی، پذیرش، معنا، گشتالت، ارزشمندی و ... در زمینه‌ی متغیرهای گوناگون مطرح سازد. پیش‌بینی سنجش‌های پیگیری برای مشاهده‌ی تعامل اثر زمان با نوع مداخله بر متغیرهای وابسته پس از دوره‌های سه، شش و دوازده ماهه لازم به نظر می‌رسد. همچنین با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش از جمله محدودیت در نمونه‌ی آماری و روش نمونه‌گیری و مداخله در یک دوره‌ی زمانی خاص، باید در تعمیم نتایج احتیاط نمود. باتوجه به محدودیت‌های پژوهشی می‌توان گفت که شیوه‌ی انسان‌گرایی در باورهای ارتباطی تأثیر داشته و استفاده از این شیوه را به درمان‌گران، مشاوران و روان‌شناسان در درمان‌گری‌های روان‌شناختی زوجین پیشنهاد می‌نماید. در پژوهش حاضر سعی شد برنامه‌ای برای ارتقای سطح ارتباط بین زوجین به جامعه‌ی علمی معرفی شود؛ پیشنهاد می‌شود تحقیقات تجربی بیشتری در این زمینه و سایر حوزه‌ها صورت گیرد.

### سیاس و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از مراکز مشاوره و فرهنگسراهای شهر اصفهان، زنان شرکت کننده در پژوهش و کلیه‌ی کسانی که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت داشته‌اند تقدیر و تشکر نمایند.

## منابع

- ادیب راد، نسترن؛ مهدوی، اسماعیل؛ ادیب راد، محبتی؛ دهسیری، غلامرضا (۱۳۸۴). **مقایسه‌ی باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مراکز قضایی و زنان مایل به ادامه‌ی زندگی مشترک شهر تهران**، فصلنامه خانواده‌پژوهش، ۱(۲): ۶۹-۸۷.
- برنشتاین، فیلیپ. اچ؛ برنشتاین، ماری، ت. (۱۳۸۲). **شناخت و درمان اختلافات زناشویی** (زناشویی درمانی). ترجمه‌ی حمیدرضا سهرابی، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا. (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۹).
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۳). **بررسی مفاهیم منبع‌کنترل، عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در پسران دانش‌آموز سال سوم**، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- حیدری، محمود. مظاهری، محمدعلی و ادیب راد، نسترن (۱۳۸۱). **مطالعه‌ی مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان**، مجله‌ی روان‌شناسی، ۶(۴): ۲۵-۳۲.
- شایسته، گیتی. صاحبی، علی. علیپور، احمد (۱۳۸۵). **بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین**. فصلنامه‌ی خانواده‌پژوهشی. ۲(۷): ۶۷-۷۹.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۱). **نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی**، چاپ ۹، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ضمیران. محمد (۱۳۸۱). **میشل فوکو: دانش و قدرت**. تهران: انتشارات هرمس.
- کوری، جerald (۱۳۸۵). **نظریه‌ها و تمرین‌های مشاوره‌ی گروهی انسان‌گرا**. (ترجمه کتابیون دانشوریان). تهران: پرشکوه.
- مظاهری، محمد علی؛ پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۲). **مقیاس باورهای ارتباطی**، پژوهشکده‌ی خانواده، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- هاشمیان نژاد، فریده (۱۳۸۳). **نقش باورها و تفکرات غیرمنطقی در زندگی زناشویی**، مجله‌ی تربیت، ۱۳(۵): ۱۵-۳۱.
- Beck, A. T . (1970) . Cognitive therapy: Nature And Relation To Behavior Therapy. Behavior Therapy, 1, 184-200
- Beck, A .T . (1987). Cognitive Therapy .in J . K .Zeiged),Yhe evolution of psychotherapy (pp.149-178) N.Y.Brunner / Mazel .
- Bushman, W. J . (1998). The Relationship Between Conflict , Love And Satisfaction And Relationship Beliefs , Problem Solving Technique And Negotiating Strategies In Romantic Relationship. Doctoral Dissertation. Hofstra university .
- Datilio, F.M. (2000).Cognitive – Behavior Strategies. In J. Carlson and L. Sperry ( Eds). Brief therapy with individuals and couples. (pp.33-70) .



- Davidson, K. W., Rieckmann, N., & Lespérance, F. (2004). Psychological theories of depression: Potential application for the prevention of acute coronary syndrome recurrence. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 66, 165-173.
- Derubeis, R. J., & Beck, A. T. (1998). Cognitive Therapy. In K. S. Dobson (Ed), *Handbook of cognitive-behavior therapies* (pp.273-306). New York: Guilford Press.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognitive and relationship of adjustment, Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715 – 720 .
- Ellis, A. (1978). Family therapy: A phenomenological and active directive approach. *Journal of Marriage on Family Counseling*, 4 , 43 – 50 .
- Ellis, A (1988). *Overcoming Procrastination* . New York : New American Library.
- Ellis, A (1999). *How To Make Yourself Happy And Remarkably Less Distortable* . Atascadero , CA : Impact .
- Ellis, A (2000). *How To Control Your Anxiety Before It Controls You* . New York : Citadel Press .
- Ellis, A. (2001). *Feeling Better , Getting Better , And Staying Better* Atascadero , CA : Impact .
- Ellis, A. (2003). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy In Degraded Approach* (2nd ed . ) . New York: Springer
- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy: Multi level assessment and intervention. *Journal of Rational – Emotive Therapy* , 4 , 68 – 81 .
- Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Philips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction. *Journal of family psychology*, 14 (2), 267-285.
- Guttman, J .M ., & Krokoff , L . J . (1989) . Marital interaction and satisfaction : A longitudinal view. *Journal of consulting and Clinical Psychology* , 57 , 47-52 .
- Hamamci, Z. & Esen-Coban, A . ( 2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university , *Social and Behavioral Sciences*, Volume 2, Issue 2, Pages 300 – 304 .
- Hamamci, Z., ( 2005) . Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment, *Journal of Social Behavior and Marriage and Personality*, 33, 313 – 328 .

- Hamamci,Z., &Büyükoztürk, S. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Journal of Psychological Reports*. 95 (1), 291-303.
- Jonsson, H ;Hougaard, B; Bennedsen, E . ( 2011). Dysfunctional beliefs in group and individual humanistic therapy for obsessive compulsive disorder *Journal of Anxiety Disorders*, 25 (4) : 483-489 .
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Leahey, T. H.(1987). *a History of Psychology: Main Currents in Psychological Thought*. New Jersey: Prentice- Hall International Edition.
- Nelson – Jones. R.(2003). *Theory and Practice of Counselling&Therapy* .3th edition. New York: Holt , Rinehart and Winsto . LTD .
- Olson, D. H ,(2000). Circumplex model of marital and family systems,*Journal of family therapy*, 27 (2). 144 – 167 .
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004).*Character Strengths and Virtues: A handbook of classification*. New York, NY: Oxford University Press .
- Reed, J . S., &Dubow , E . F . (1997) . Cognitive and behavioral predictors of communication in clinical referred and nonclinical referred . *Journal ofMother-Adolescent dyads* , 59 , 91 – 102 .
- Richard, C ; Weiss, J; Lietear , G ; Cain , D . ( 2002). *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Shechtman, Z & Pastor, R.( 2012). Cognitive – Behavioral and Humanistic Group Treatment on couples relationship beliefs *Journal of Counseling Psychology*, 52 (3), 322-336 .
- Sinclair, S.L .&Neelson, E.S . (1998).the Impact of parental divorce on college students intimate relationship and relationship beliefs. *Journal of Divorce &Remarriage*, 29, 103 – 129 .
- Stackert, R &Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, genered irrational relationship beliefs & young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Personality & IndividualDefferences*, 34( 8): 1419,11
- Uebelacker, L .A ,&Whisman, M. A. (2005). Relationship beliefs , attributions , and partner behaviors among depressed married women *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 29 , 143 – 154 .
- Young, M.E, & long, I. (1998), *Counseling and Therapy for Couples*. New York brooks/coo/publisher company.