

تأثیر مهارت‌های زندگی بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازنشویی

زهرا شیروانی^۱، زهره صادقی^۲

علی نعمتی^۳، فرود غلامی^۴

چکیده

این پژوهش با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازنشویی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه مردان دارای تجربه رابطه فرازنشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده منطقه ۹ تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر از این افراد انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۵ نفر در گروه آزمایش، ۱۵ نفر در گوه گواه) گمارده شدند. همچنین ابزار استفاده شده در این پژوهش سیاهه باورهای ارتباطی غیرمنطقی ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) و پروتکل آموزشی مهارت‌های زندگی است. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای تحت آموزش برنامه مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری (MANCONA) و نرم‌افزار Spss-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازنشویی تأثیر گذار است و نتایج حاکی از کاهش باورهای غیرمنطقی (تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم تغییر پذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال‌گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسیتی) در اثر آموزش مهارت‌های زندگی به گروه آزمایش است.

واژه‌گان کلیدی: باورهای ارتباطی غیرمنطقی، رابطه فرازنشویی، مهارت‌های زندگی.

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه خلیج فارس بوشهر، بوشهر، ایران. (نویسنده مسئول)

Z.shirvani1992@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه غیر انتفاعی المهدی مهر اصفهان، اصفهان، ایران

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم تحقیقات واحد زنجان، زنجان، ایران

۴- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران

مقدمه

خانواده با ارتباط بین زن و مرد با پیوندی به نام ازدواج شکل می‌گیرد. ازدواج پیوندی آرمانی است که به صورت قانونی زندگی اجتماعی جدید را برای زن و مرد که نتیجه آن آرامش، محبت و فداکاری است ایجاد خواهد کرد (کوئن^۱، ۱۳۹۵). همچنین ازدواج این رکن اصلی جامعه، جایگاهی برای ارضای نیازهای عقلانی، جسمانی و عاطفی است. بنابراین شناخت نیازهای زیستی، روانی و ارضای این نیازها ضروری است (عدالتی و رذروان^۲، ۲۰۱۰). یکی از آسیب‌هایی که خانواده را تهدید می‌کند، گرایش به روابط خیانت^۳ است. در صورت عدم چاره‌اندیشی و حل این مشکل آسیب‌های دیگری نیز چون کودک‌آزاری، همسرآزاری و حتی طلاق به دنبال آن ایجاد می‌شود (هاشمی‌فرد، ۱۳۹۱). در ایجاد خیانت عوامل متعددی دخیل هستند که به عوامل شخصیتی، فردی، رضایت‌مندی زناشویی مانند رضایت موقعیتی و اجتماعی می‌توان اشاره کرد. نظریاتی نیز در باب خیانت ذکر شده است که از جمله آنها می‌توان به نظریه تکامل اشاره کرد، این نظریه بیان می‌کند که تمایل مردان به رابطه جنسی متعدد در ذات و ژن‌هایشان وجود دارد و امری ذاتی است. زنان نیز بیشتر به دنبال احساس وارد رابطه فرازناشویی می‌شوند و ممکن است به دلیل نارضایتی از رابطه زناشویی باشد. همان‌گونه که گفته شد می‌توان به طور کلی بیان کرد که وقتی سود پایینی در رابطه زناشویی وجود دارد احتمال بیشتری برای ایجاد روابط خارج از خانواده وجود دارد (هرتلاین، ویچلر و پیرسی^۴، ۲۰۰۵).

خیانت همسر عمده‌ترین دلیل طلاق‌ها است (ترا بیان، عامری و خدابخش، ۱۳۹۱). در تحقیقی دیگر پلات، نلبون، واسانووا و ویلچر^۵ (۲۰۰۸)، نشان داده‌اند که ۰/۲۶ تا ۰/۷۰ زنان

¹ Koen

² Edalati & Redzuan

³ infidelity

⁴ Hertlein, Wetchler, & Piercy

⁵ Plaat, Nalbone, vasanova & Wetchler

و ۰/۳۳ تا ۰/۷۷ مردان در طی زندگی مرتکب خیانت می‌شوند. از عواملی که در بروز خیانت زناشویی می‌تواند مؤثر باشد باورهای ارتباطی غیرمنطقی^۱ است.

الیس^۲ (۱۹۹۵) در نظریه عقلانی-عاطفی-رفتاری خود، انواع باورهای غیرمنطقی را عامل اصلی مشکلات انسانی معرفی می‌کند. باورهای غیرمنطقی باورهایی هستند که بر روان فرد سلطه داشته، عامل تعیین‌کننده چگونگی تعبیر و تفسیر و معنا دادن به رویدادها و تنظیم‌کننده کیفیت و کمیت رفتارها و عواطف هستند (پرزور، نریمانی، شجاعی و ابراهیمی، ۱۳۹۴).

تحقیقات متعددی تأثیر مخرب این باورها را بر روی افراد و ارتباطات زناشویی^۳ نشان دادند. این باورهای غیرمنطقی به صورت آگاهانه در زوجین وجود دارند و افراد از تأثیرات منفی آن‌ها در افزایش ناسازگاری زناشویی^۴ خود آگاهی ندارند (حیدری، ۱۳۹۴). نتایج پژوهش شایسته، صاحبی و علیپور (۱۳۸۵) نشان داد که عواملی مثل باورهای غیرمنطقی به ازدواج (اسطوره‌ها^۵، خیال‌بافی‌ها^۶ و سوء تفاهماتی که معمولاً در زندگی مشترک و ازدواج وجود دارند)، همچون انتظارات و نگرشهای غیر واقع‌بینانه به ازدواج، با رضایتمندی زناشویی^۷ همبستگی منفی داشته و هر چه میزان نگرش غیر واقع‌بینانه در فرد بالا باشد، رضایتمندی کمتر را نیز گزارش می‌کند. در این راستا نتایج مطالعات سیاوشی (۱۳۸۴) و خزایی و اکبرزاده (۱۳۹۱)، نیز حاکی از رابطه منفی بین باورهای غیرمنطقی با ارتباط مناسب زناشویی است. ظاهراً ریشه این اختلال و مشکلات در زندگی مشترک شیوه تفکر افراد است و آن‌هم احتمالاً مرتبط با فقدان مهارت‌های لازم برای زندگی فردی و تعاملی هست که در نهایت تعیین‌کننده کیفیت زندگی^۸ افراد نیز هست. بسیاری از افکار منفی^۱

1 Irrational communication beliefs

2. Ellis

3. Marital Communications

4. Maladjustment

5. Heros

6. The Dreamers

7. Marital satisfaction

8- Quality of life

که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آنکه احساس و در نتیجه عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، ناشی از فراگیری مهارت‌های زندگی^۲ است (خدا یاری فرد، ۱۳۸۸). اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی، اجتماعی و بین فردی اطلاق می‌شود و می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند (سپاه منصور، ۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به‌ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبه‌رو شود (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء میزان ارتباط بین فردی^۳، افزایش مهارت حل مساله^۴ و افزایش میزان سلامت روان^۵ به تأیید رسیده است (سپاه منصور ۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد (مهرانی، ۱۳۹۴). برخورداری از مهارت‌های زندگی باعث پیشگیری و کاهش اختلال‌های روانی (ماتسودا و چياما، ۲۰۰۶) و افزایش سلامت روان زنان (ویتینگتون^۷، ۲۰۰۹)، سازگاری زناشویی (یار محمدیان، بنکدار هاشمی و عسگری، ۱۳۹۰) و رضایت از زندگی (ولی پور، بالویی جامخانه و سقایی، ۱۳۹۲)

1- Negative thoughts

2- Life skills

3. Interpersonal communication

4. Problem solving skills

5. mental health

6. Matsuda, Uchiyama

7. Whittington

می‌شود. از آنجا که رشد انسان در زمینه‌های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، اخلاقی و عاطفی صورت می‌گیرد، هر یک از زمینه‌ها نیازمند مهارت و توانایی هست. در واقع می‌توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت و برتری در مهارت‌های زندگی است (مهرابی زاده هنرمند، حسین پور و مهدی زاده، ۱۳۸۹) زمانی که افراد مهارت‌های زندگی اساسی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود پیشرفت می‌کنند. آموزش مهارت‌های زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می‌کند. در این راستا به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین می‌تواند برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست و باورهای غیر منطقی و در نتیجه بر سلامت روانی و ازدواج موفق رضایت زناشویی آن‌ها تأثیرگذار باشد (برخورداری، ۱۳۹۰). در واقع افکار و باورهای درست و سالم در میان زن و شوهر همواره به‌عنوان جنبه‌ای از روابط اصلی بین فردی برای تحقق بخشیدن به پویایی روابط خانوادگی در نظر گرفته می‌شود (زرنقاش، زرنقاش و زرنقاش، ۲۰۱۳) و برای یک ازدواج رضایت‌بخش^۲ زن و شوهر نیازمند داشتن باورهای منطقی و منطبق بر واقعیت هستند (کاراهان^۳، ۲۰۰۷).

با توجه به اینکه خیانت زناشویی به عنوان مساله‌ای اساسی و رو به افزایش در جامعه مطرح است و باورهای ارتباطی غیرمنطقی نقش ویژه‌ای در مشکلات زناشویی دارند لذا پژوهش حاضر درصدد بررسی این پرسش است که «آیا مهارت‌های زندگی بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازنشویی تأثیر دارد؟».

روش تحقیق

1 . Zarnaghash, Zarnaghash & Zarnaghash

2-Satisfactory

3 . Karahan

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی و در چارچوب طرح‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه مردان دارای تجربه رابطه فرازناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده منطقه ۹ تهران در سال ۱۳۹۹ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر از این افراد انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۵ نفر در گروه آزمایش، ۱۵ نفر در گواه) گمارده شدند. همچنین لازم به ذکر است که برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی به مدت ۸ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. همچنین پرسش‌نامه‌های پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در اختیار دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفت.

ابزارهای پژوهش

سیاهه باورهای ارتباطی غیرمنطقی: یک پرسشنامه ۴۰ سوالی است که توسط ایدلسون و اپشتاین^۱ (۱۹۸۲) ساخته شده و دارای ۵ خرده‌مقیاس است که عبارتند از: باور به عدم توافق تخریب کننده، باور به عدم تغییرپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی. این پرسشنامه برای نمره‌گذاری دارای طیف لیکرت از کاملاً غلط (نمره ۱) تا کاملاً درست (نمره ۵) است. ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) در پژوهش خود نشان دادند که پایایی این آزمون با آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها از دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ است. و هر خرده‌مقیاس رابطه معناداری با سازگاری زناشویی دارند و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۶ گزارش کرده‌اند (مظاهری، ۱۳۸۱). نسخه فارسی این ابزار را مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۲) با روش ترجمه و ترجمه مجدد تهیه کرده‌اند. در پژوهشی که مظاهری استفاده کرده آلفای کرونباخ محاسبه شده ۰/۷۵ بود. آذریان (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود پایایی هر یک از خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب زیر: باور به مخرب بودن مخالفت ۰/۶۷، توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییرپذیری همسر ۰/۷۰، کمال‌گرایی

^۱.Eidelson & Epstien

جنسی ۰/۶۳ و باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی ۰/۶۵ گزارش کرده است. ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) دریافتند که نمره RBT با باورهای عمومی که توسط تست باورهای غیر منطقی جونز (۱۹۶۸) اندازه‌گیری شده بود همبستگی مثبت داشت. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

جدول ۱: خلاصه ساختار جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	آموزش	فرایند
	معارفه	معارفه، آشنایی با قوانین گروه، بررسی مشکلات زوجین در رابطه با باورهای مخرب ارتباطی، تعریف مهارت‌های زندگی و نقش آنها در موفقیت زندگی.
۱	مهارت خودآگاهی	آگاهی از نقاط قوت، آگاهی از نقاط ضعف، تصویر خود واقع بینانه، توضیح ارزش‌ها، راهکارهای رسیدن به خودآگاهی بهتر، نقش خود آگاهی در مواجهه با مشکلات مربوط به باورها، مهارت‌های ایجاد خودانگاره و تصویر مثبت از خود.
۲	مهارت‌های ارتباطی	بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در مواجهه با مشکلات، آموزش ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر، ابزار وجود، مذاکره، امتناع، غلبه بر خجالت، گوش دادن صحیح، ایجاد باورهای ارتباطی مثبت در رابطه با همسر آینده
۳	مهارت تصمیم‌گیری	تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق و انتخاب‌های پیش رو، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها واقع بینانه، تعیین اهداف واقع بینانه و بر مبنای باورهای صحیح و منطقی، آمادگی برای تغییر تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید
۴	مهارت حل مساله	تشخیص درست علت مشکلات مربوط به باورهای غیر منطقی، تشخیص ارتباط و زنجیره پی در پی این باورهای مخرب، آشنایی با مهارت‌های حل مساله، جرات در انجام راهکارهای جدید و متفاوت در مواجهه با مشکلات
۵	مهارت مدیریت هیجان‌ها و احساسات	آموزش جهت شناخت هیجان‌ها و تأثیر آنها بر افکار، بررسی ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار و مقابله با ناکامی، خشم، بی

		حوصلگی، ترس و اضطراب، مقابله با هیجان‌های شدید دیگران، پذیرش هیجان‌های منفی و حل آن‌ها
۶	مهارت تفکر انتقادی	ایجاد توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های مخرب اجتماعی و همسالان بر رفتار، ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار، آگاهی از نابرابری، پشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها، واقف شدن به این مساله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند، عدم پذیرش بی‌قید و شرط باورهای دیگران.
۷	مهارت تفکر خلاق	آموزش در زمینه تفکر مثبت به جای تفکرات منفی، ابراز خود، تشخیص حق انتخاب‌های دیگر برای تفکرات منطقی، تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات، بررسی موانع ذهن در پرورش راه حل‌های خلاقانه.
۸	نتیجه‌گیری و جمع‌بندی	جمع‌بندی مباحث مطرح شده، ارزیابی تأثیرات جلسات آموزشی و پیگیری تغییرات، اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیر باورهای غیر منطقی و ابعاد آن در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه

متغیرها	گروه آزمایشی						گروه گواه					
	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
	میانگین	انحراف استاندارد	تکرار	میانگین	انحراف استاندارد	تکرار	میانگین	انحراف استاندارد	تکرار	میانگین	انحراف استاندارد	تکرار
تغریب‌کنندگی مخالفت	۲۶۵۵	۲۱۲۸	۱۷/۱۳	۲۱۱۱	۱۷/۱۳	۱۷/۱۳	۲۶۰۸	۲۱۰۸	۱۷/۱۳	۲۶۵۵	۲۱۲۸	۱۷/۱۳
عدم تغییر پذیری همسر	۲۱۰۲	۲۱۶۰	۱۷/۱۳	۲۱۱۱	۱۷/۱۳	۱۷/۱۳	۲۱۰۲	۲۱۶۰	۱۷/۱۳	۲۱۰۲	۲۱۶۰	۱۷/۱۳
نوع ذهن خوانی	۲۸۸۰	۲۱۹۱	۱۷/۱۳	۲۱۱۱	۱۷/۱۳	۱۷/۱۳	۲۸۸۰	۲۱۹۱	۱۷/۱۳	۲۸۸۰	۲۱۹۱	۱۷/۱۳
کمال گرایی جنسی	۲۵۹۰	۲۱۸۷	۱۷/۱۳	۲۱۱۱	۱۷/۱۳	۱۷/۱۳	۲۵۹۰	۲۱۸۷	۱۷/۱۳	۲۵۹۰	۲۱۸۷	۱۷/۱۳
تفاوت‌های جنسی	۲۶۰۸	۲۱۷۸	۱۷/۱۳	۲۱۱۱	۱۷/۱۳	۱۷/۱۳	۲۶۰۸	۲۱۷۸	۱۷/۱۳	۲۶۰۸	۲۱۷۸	۱۷/۱۳
باورهای غیر منطقی (کل)	۱۶۸۷۶	۵۱۲۱	۱۲۶۷۹	۱۶۹۵	۱۲۶۷۹	۱۲۶۷۹	۱۶۸۷۶	۵۱۲۱	۱۲۶۷۹	۱۶۸۷۶	۵۱۲۱	۱۲۶۷۹

جدول ۲ میانگر میانگین و انحراف معیار متغیر باورهای غیر منطقی و ابعاد آن در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه گواه و آزمایش است. همان طور که نتایج نشان می دهد، میانگین نمرات در باورهای غیر منطقی آزمایش به ترتیب در مرحله پیش آزمون (۱۶۸/۷۶) و در مرحله پس آزمون (۱۲۶/۷۹) می باشد. اما در نمرات آزمون‌های گروه گواه در دو متغیر تفاوت زیادی مشاهده نمی شود.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات باورهای غیر منطقی

متغیر	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	
باورهای غیر منطقی (کل)	۹۱۰/۳۷۹	۱	۹۱۰/۳۷۹	۲۴/۴۱	۰/۰۱	۰/۷۶
خطا	۱۰۵۹/۹۴۵	۲۷	۳۹/۲۵۷			
مجموع	۳۴۷۵۸۴/۰۰	۳۰				

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیر باورهای غیر منطقی ($F=۲۴/۴۱$ و $۰/۰۱ < P$) نشان می دهد که با توجه به جدول ۳ می توان نتیجه گرفت بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیر باورهای غیر منطقی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی

مجموع	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری
مجذورات				
۸۹۶/۵۳۳	۱	۸۹۶/۵۳۳	۲۳/۳۷۶	۰/۰۰۱
۱۰۷۴/۱۳۳	۲۸	۳۸/۳۶۲		
۱۹۷۰/۶۶۷	۲۹			

همانطور که مشاهده می شود نتایج آزمون بونفرونی به منظور سنجش معنی داری تفاوت میانگین نمره باورهای غیر منطقی در دو گروه آزمایش و گواه برابر است با (۲۳/۳۷۶) که در سطح آماری ۰/۰۱ تفاوت بین میانگین ها معنی دار است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات باورهای غیر منطقی و ابعاد آن

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
تخریب‌کنندگی مخالفت	۲۲/۲۵۰	۱	۲۲/۲۵۰	۴/۶۴	۰/۰۵	۰/۳۶
خطا	۱۳۵/۵۴۹	۲۲	۶/۱۱			
مجموع	۱۰۸۵۴/۰۰	۳۰				
عدم تغییر پذیری همسر	۴۱/۳۶۴	۱	۴۱/۳۶۴	۷/۴۵	۰/۰۱	۰/۲۸
خطا	۳۷۷/۰۱۱	۲۲	۱۷/۱۳			
مجموع	۱۸۹۹۶/۰۰	۳۰				
توقع ذهن خوانی	۱۹۴/۱۴۸	۱	۱۹۴/۱۴۸	۱۶/۴۶	۰/۰۱	۰/۴۵
خطا	۲۶۰/۰۸۱	۲۲	۱۱/۸۲			
مجموع	۴۰۷۴۶/۰۰	۳۰				
کمال‌گرایی جنسی	۱۰۵/۵۶۶	۱	۱۰۵/۵۶۶	۹/۲۲	۰/۰۱	۰/۳۱
خطا	۲۵۳/۱۰۰	۲۲	۱۱/۵۰			
مجموع	۲۹۴۷۴/۰۰	۳۰				
تفاوت‌های جنسیتی	۴۲۷/۳۳۹	۱	۴۲۷/۳۳۹	۲۶/۵۰	۰/۰۱	۰/۵۵
خطا	۳۵۵/۰۵۸	۲۲	۱۶/۱۳			
مجموع	۳۲۸۰۵/۰۰	۳۰				
باورهای غیر منطقی (کل)	۳۱۱/۷۶۱	۱	۳۱۱/۷۶۱	۱۴/۷۵	۰/۰۱	۰/۳۸
خطا	۵۰۳/۸۶۶	۲۲	۲۲/۹۰۳			
مجموع	۳۴۷۵۸۴/۰۰	۳۰				

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و گواه در متغیر باورهای غیر منطقی ($F=14/75$ و $0/01$ و $P <$) و ابعاد آن نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر میانگین این مؤلفه‌ها برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، مشاهده می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش میانگین نمرات این متغیر و ابعاد آن در پس‌آزمون گردیده است. با توجه به این

یافته‌ها، فرضیه تحقیق که بیان می‌کند "آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش باورهای ارتباطی غیرمنطقی موثر است." تأیید می‌شود.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش کنونی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازنشویی مؤثر بوده است. هرچند پیشینه‌ای در زمینه تأثیر مهارت‌های زندگی بر ابعاد باورهای غیرمنطقی یافت نشد اما در این پژوهش به یافته‌هایی که همسو با تحقیق حاضر است اشاره می‌شود. لذا این نتایج با یافته‌های خلعتبری و همکاران (۱۳۸۸)، جعفری شیرازی (۱۳۹۱)، فرامرزی و همکاران (۱۳۹۰)، ویتینگتون (۲۰۰۹) و یالسن و کاراهان (۲۰۰۷)، که نتایج پژوهش آنان نشان داد برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی از آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد و همچنین به اصلاحات دراز مدت در زوج‌ها منجر می‌شود، همخوان است. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش باور غیرمنطقی عدم تغییر پذیری همسر مؤثر بوده است. این یافته با نتایج تحقیقات ماتسودا و چياما (۲۰۰۶)، کارل و دهرتی (۲۰۰۳)؛ به نقل از خلعتبری و همکاران، (۱۳۸۸)، ولی‌پور و همکاران (۱۳۹۲) و رضاپور میر صالح، فلاح و صابری (۱۳۹۵) مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی افراد مؤثر است و با یافته‌های فرامرزی و همکاران (۱۳۹۰)، اتکینز^۲ و همکاران (۲۰۰۵)، مارکمن و همکاران (۲۰۰۳)، یالسن و کاراهان (۲۰۰۷)، ولی‌پور و همکاران (۱۳۹۲) و هومن و همکاران (۱۳۹۳) که بیان کردند این آموزش بر سلامت روان افراد مؤثر است همسو است. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش میزان باور غیرمنطقی توقع ذهن‌خوانی در زوج‌ها مؤثر بوده است به این معنا که با استفاده از آموزش راه‌حل محور توانسته‌ایم باعث

1. Yalcin & Karahan

2. Atkins

کاهش میزان باور غیر منطقی توقع ذهن خوانی در زوج‌ها شویم. این یافته با نتایج تحقیقات هومن و همکاران (۱۳۹۳)، یارمحمدیان و همکاران (۱۳۹۰)، جعفری شیرازی (۱۳۹۱) و مارکمن^۱ و همکاران (۲۰۰۳) و آدام و گینگراس^۲ (۱۹۸۲) که در پژوهش خود نشان دادند که زوج‌هایی که توانایی برقراری ارتباط مناسب را در آموزش‌های گروهی مهارت‌های زندگی فراگرفته‌اند، از روابط بین فردی رضایت بخشی برخوردارند، و میزان صمیمیت در آنها افزایش می‌یابد همسو است. نتیجه به دست آمده با پژوهش‌های رضا پور میر صالح و همکاران (۱۳۹۵)، خلعتبری و همکاران (۱۳۸۸)، ماتسودا و چياما (۲۰۰۶)، ویتنینگتون (۲۰۰۹)، و اسکات^۳ و همکاران (۲۰۰۲) که در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افرادی که از مهارت‌های بالا در همدلی، خود نظارتی، خود کنترلی و مهارت حل مساله برخوردارند از سازگاری زناشویی بالاتری بهره‌مندند، همسو هست.

در تبیین این یافته می‌توان این گونه استدلال کرد که با آموزش مهارت‌های زندگی به خصوص در حیطه کنترل هیجانات منفی و مهارت تفکر انتقادی، باعث می‌شود که زوج‌ها هیجانات خود را در مواجهه با مشکلات شدید زندگی و تفسیر منفی اختلاف نظرها کنترل کرده و به خود متمایز سازی بیشتر دست یابند که سلامت عاطفی و عملکردی بهتری در مقابله با باورهای معیوب ارتباطی داشته باشند. کنترل هیجانات منفی منجر می‌شود افراد در برخورد با مشکلات تمرکز خود را حفظ کرده و باعث عدم پذیرش بی قید و شرط دیگران شود و با استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مساله راه‌های مناسب‌تر و موفقیت‌آمیز تری را در برخورد با باور غیر منطقی فاجعه‌انگیزی و بزرگ‌نمایی مشکلات و اختلافات زناشویی و اینکه قدرت کافی برای تحمل مشکلات را ندارند به دست می‌آورند. در واقع می‌توان گفت با آموزش این مهارت‌ها مقدمه‌ای بر استفاده صحیح از سبک‌های مقابله مناسب در مواجهه با مشکلات و اختلافات زناشویی و پیدا

1. Markman

2. Adam & Gingars

3. Schutte

کردن راه حل های بهتر و تصمیم گیری درست در زندگی به جای فرار از مشکلات ارتباطی و حل نکردن صحیح این مشکلات است که از این طریق خشونت خانگی کاهش پیدا می کند.

با استفاده از این برنامه آموزشی می توان به زوجین کمک کرد که بر به این باور صحیح و منطقی برسند که هر چند شاید همسرشان رفتار ایده آلی نداشته اما توان ایجاد تغییرات مثبت در رابطه زناشویی وجود دارد و نیازمند استفاده از مهارت های حل مساله و تفکر خلاق در برخورد با این گونه مسائل است. و با بهره گیری از مهارت حل مساله در این مواقع زوجین می توانند با تشخیص درست علت مشکلات مربوط به باورهای غیر منطقی، تشخیص ارتباط و زنجیره پی در پی این باورهای مخرب، و جرات در انجام راهکارهای جدید و متفاوت در مواجهه با مشکلات با باور غیر منطقی عدم تغییر پذیری همسر مقابله کنند.

این گونه می توان استدلال کرد که با استفاده از آموزش آگاهی از نقاط قوت، تصویر خود واقع بینانه، توضیح ارزش ها و مهارت های ایجاد خودانگاره و تصویر مثبت از خود در رابطه زناشویی به گروه های آزمایش توانسته است در مقابله با این باور غلط که باید از نظر جنسی کامل و بدون نقص باشند تا مورد پذیرش همسر خود قرار گیرند و این تحریف که اگر همسری در روابطه جنسی زناشویی شان عالی نباشد ناکام و شکست خورده است، مقابله کرد. و در نهایت آموزش مهارت های زندگی بر کاهش باور به تفاوت های جنسیتی موثر است. این باور که زنان و مردان ذاتاً از نظر نیازهای شخصی و ارتباطی متفاوت هستند و علت مشکلات اصلی زوج ها همین تفاوت های آنها است. و اینکه این ویژگی ها مانع درک زوج ها از یکدیگر می شود. در نتیجه نمی توان کاری برای بهبود رابطه انجام داد. همچنین زن و شوهرها از طریق شخصی سازی، مشکلات ارتباطی خود را به تفاوت های موجود در خود یا همسرشان نسبت می دهند و یا تعمیم افراطی این ویژگی ها را همیشگی می دانند. یک باور اشتباه و غلطی است که با استفاده از مهارت های تفکر

انتقادی از مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است با ایجاد توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های مخرب اجتماعی و همسالان بر رفتار، ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار، آگاهی از نابرابری، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها، واقف شدن به این مساله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند، عدم پذیرش بی‌قید و شرط باورهای دیگران اصلاح کرد. و در نهایت با تدوین یک برنامه همه‌جانبه درمانی در کشور برای اصلاح مشکلات مربوط به باورهای غیر منطقی در زوج‌ها می‌توان به کاهش میزان خیانت‌های زناشویی و منازعات زناشویی و بالا بردن رضایت زناشویی کمک شایانی کرد.

منابع

- (۱) آذریان، گل بس (۱۳۸۸). رابطه باورهای ارتباطی با صمیمیت در زوج‌های دانشجو، **پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره**، دانشگاه تربیت معلم.
- (۲) امیدوار، بنفشه؛ فاتحی زاده، مریم السادات؛ احمدی، سید احمد (۱۳۸۸). «بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز»، **خانواده پژوهی**، ۵(۱۸): ۲۳۱-۲۴۶.
- (۳) برخوردار، حمید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت، **پایان نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- (۴) پرزور، پرویز؛ نریمانی، محمد؛ شجاعی، احمد؛ ابراهیمی، مرتضی (۱۳۹۴). «نقش امید(با نگرش به منابع اسلامی)»، «معنای زندگی و باورهای غیر منطقی در پیش بینی رغبت به ازدواج دانشجویان»، **فرهنگ در دانشگاه اسلامی**، ۱۶، ۵(۳): ۳۶۶-۳۸۴.
- (۵) ترابیان، لیلیا؛ عامری، فریده؛ خدابخش، روشنگ (۱۳۹۱). «بررسی مقایسه ای ویژگی های شخصیت و سبک دلبستگی همسران بی وفا، خیانت دیده و عادی»، **مطالعات روانشناختی**، ۳، ۸.
- (۶) سیاوشی، حسین (۱۳۸۳). رابطه الگوی ارتباطی زناشویی و باورهای منطقی دبیران دبیرستان های ملایر در سال تحصیلی ۸۲-۸۳، **پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره**، دانشگاه تربیت معلم.
- (۷) جعفری شیرازی، فائزه (۱۳۹۱). «بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر بالا بردن خود کارآمدی زنان سرپرست خانواده شهرداری شهر تهران در سال ۸۹-۹۰»، **پژوهش نامه زنان**، ۳(۶): ۴۷-۷۰.
- (۸) حیدری، مریم (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی - رفتاری با تأکید بر آموزش مهارت های زناشویی در باورهای غیر منطقی و دزدگی زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره استان البرز، **پایان نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

- ۹) خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۸). «کاربرد مثبت نگرى در روان درمانگرى با تأکید بر دیدگاه اسلامى»، **مجله روان‌شناسى و علوم تربیتى**، ۵(۱): ۱۶۴-۱۴۰.
- ۱۰) خلعتبرى، جواد؛ قربان شیرودى، شهره؛ مهدیون، زهرا السادات. (۱۳۸۸). «تأثیر آموزش برنامه آمادگى ازدواج بر باورهای ارتباطی زوجین»، **فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن**، ۱(۱): ۳۲-۴۵.
- ۱۱) رضا پور میر صالح، یاسر؛ فلاح، محسن؛ صابری، مصطفی (۱۳۹۵). «بررسی اثر بخشی مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانواده»، **فصلنامه زن و جامعه**، ۷(۱): ۸۱-۹۹.
- ۱۲) سپاه منصور، مژگان (۱۳۸۶). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی»، **اندیشه و رفتار**، ۲(۶): ۹۳-۸۵.
- ۱۳) کوئین، بروس (۱۳۹۵). **مبانی جامعه‌شناسی**، ترجمه غلامعباس توسلی و رضا فاضل، تهران: انتشارات: سمت. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۳).
- ۱۴) طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، ماهیار و فتحی، طاهر (۱۳۷۸). **مهارت‌های زندگی**، تهران: انتشارات تربیت.
- ۱۵) فرامرزی، سالار؛ همایی، رضا؛ ایزدی، راضیه (۱۳۹۰). «اثر بخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی زنان دارای همسر معلول»، **فصلنامه رفاه اجتماعی**، ۱۱(۴۰): ۲۱۷-۲۳۵.
- ۱۶) مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ حسین پور، محمد؛ مهدی زاده، لیلیا (۱۳۸۹). «اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال»، **مجله مطالعات آموزش و یادگیری**، ۲(۱): ۱۲۵-۱۳۹.
- ۱۷) مهرانی، زهرا (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، مثبت اندیشی و سازگاری زناشویی زنان متأهل پایگاه‌های بسیج شهرستان کرج، **پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

۱۸) ولی پور، احمد؛ بالویی جامخانه، عزت‌الله؛ سقایی، سحر (۱۳۹۲). «بررسی و مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان»، **فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی**، ۴(۴): ۳۹-۵۶.

۱۹) هاشمی فرد، امیرمحمد (۱۳۹۱). **مسائل و اختلالات جنسی در زن و مرد**، تهران، انتشارات: چهر.

۲۰) هومن، حیدر علی؛ گنجی، کامران؛ امیدی فر، احمد (۱۳۹۳). «فراتحلیل مطالعات اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی»، **فصلنامه روانشناسی تحولی / روانشناسان ایرانی**، ۱۰(۳۷): ۳۹-۵۰.

۲۱) یارمحمدیان، احمد؛ بنکدار هاشمی، نازنین؛ عسگری، کریم (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان»، **دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی**، ۱۲(۲): ۳-۱۲.

- 22) Adam, D., & Gingars, M. (1982). Short and long term effects of a marital enrichment program upon couple functioning. *Journal of Sex Marital Therapy*, 2, 97-118.
- 23) Eidelson, R.J., & Epstien, N. (1982). Cognitive and relationship of adjustment, Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- 24) Edalati, A., Redzuan, M. R. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American science*, 6(4), 132-137.
- 25) Ellis, Albert. (1995). "Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)". *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavioral Therapy Psychotherapy*, 13: 85-89.
- 26) Hertlein, K.M., Wetchler, J.L., & Piercy, F.P. (2005). Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 4(2-3), 5-16.
- 27) Karahan. T. F. (2007). The Effects of a Couple Communication program on Conflict Tendency among Married passive Couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(2). 845-858.
- 28) Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M., & Clements, M. (2003). Preventing marital distress through communication and conflict

- management training: A 4 and 5-years follow-up. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- 29) Matsuda, E., & Uchiyama, K. (2006). Assertion training in coping with mental disorders with psychosomatic disease. *International Congress Series*, 30) 1287, 276-278.
- 31) Plaat, R.L., Nalbone, D.P., vasanova, G., Wetchler, J.L. (2008). parental conflict and infidelity as predictors of Adult childrens Attachment style and Infidelity. *The American Journal of family therapy*, 36, 149-161.
- 32) Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769-785
- 33) Whittington, B. (2009). Life skills for single-parent women: A program note. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 5(2), 103-109.
- 34) Yalcin, B.M., & Karahan, T.F. (2007). Effect of a couple communication programs on marital adjustment. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44
- 35) Zarnaghash, M. Zarnaghash, M. Zarnaghash, N. (2013). The Rrlationship Between Family Communication Patterns and Mental Health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 84, 405-410.