



عنوان: تعیین اثربخشی آموزش بسته آموزشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی متأهلین

امید قادری^۱، حسین ابراهیمی مقدم^۲، روح الله علیزاده^۳

اطلاعات مربوط به مقاله

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش بسته آموزشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی ارتباطی روی افراد انجام و اجرا شد. جامعه آماری شامل کلیه افراد متأهل مراجع کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و ۳ شهر تهران با مشکل اختلافات زناشویی بود. در پژوهش حاضر از روش تحقیق تجزیی از نوع شبه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. در نمونه پژوهشی ۱۶ نفر بصورت داوطلبانه که سطح بالایی در باورهای غیرمنطقی برآساس پاسخ به پرسشنامه داوطلبانه مراکز مشاوره داشتند، انتخاب شدند و در گروه آزمایش و کنترل هر گروه ۸ نفر بصورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتین بود که با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و انجام ۱۲ جلسه آموزشی گردآوری اطلاعات انجام شد. از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره یا مانوا برای تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس در متن مانکوا نشان داد که در فرضیه اصلی تحلیل کوواریانس در متغیر باورهای غیرمنطقی زوج ها ($F=6.059$, $g=0.02$) معنادار است. نتایج فرضیه ها فرعی نیز نشان داد که تحلیل کوواریانس در متغیر تخریب کنندگی، باور به تغییر پذیری همسر، باور ذهن خوانی، باور کمال گرایی جنسی و تفاوت های جنسی زوج ها معنادار است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیرمنطقی متأهلین اثربخش است.

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

^۲ عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

^۳ استادیار دانشگاه آزاد واحد تهران شرق

مقدمه

یکی از مفاهیمی که اکثر اندیشمندان هستی به آن اشاره نموده اند مفهوم ارتباط است. روابط بین فردی، از مهم ترین مؤلفه های زندگی انسان از آغاز تولد تا هنگام مرگ است. هیچ یک از توانمندی های بالقوه انسان، جز در سایه روابط بین فردی رشد نمی کند. فراگیری روابط بین فردی صحیح، اهمیتی بسزا در ایجاد سلامت روانی، رشد شخصیت، هویت یابی، افزایش بهره وری شغلی، بهبود کیفیت زندگی، افزایش سازگاری و خودشکوفایی دارد (نوری قاسم آبادی، ۱۳۷۷). انسان موجودی اجتماعی است و زندگی در اجتماع برای او لازم است. انسان باید در اجتماع مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و بیش از حد خود مدار و خودبین نباشد، و زیاد به سبقت جویی تاکید نکند. انسان باید تا حدی از آن خصوصیتی بهره مند باشد که آدلر آن را علاوه اجتماعی و ارتباط با همنوع می داند. اما از طرف دیگر پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه دادن آن به صورت مبرم، حالتی مرضی و مخرب نفس است. این که دیگران نسبت به ما نظرات خوبی داشته باشند. مطلوب است، اما نباید ما هستی وجود خود را در گرو نگرش مثبت دیگران نسبت به خود بدانیم. بلوغ عاطفی و سلامت روانی ایجاد تعادل مطلوب است میان اهمیت دادن و اهمیت افراطی دادن به داشتن روابط متقابل مناسب از جانب فرد (پاپن، ۱۹۷۴، به نقل از شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۷). از همین رو باورهای ما تأثیر بسزایی در تمامی ساحت های زندگی خواهد داشت. تأثیر عمیق باورهای نهفته در روان انسانی چه بصورت باورهای منطقی و چه باورهای غیر منطقی می تواند روند و آینده روابط بین فردی و درونی را تا حدود زیادی مشخص کند و در این میان تأثیرات باورهای غیر منطقی بسیار پر اهمیت و پر فشار تر از باورهای منطقی در روان انسان است. باورهای اغراق آمیز، مطلق گرایانه، نامعقول و انعطاف ناپذیر هستند. از نظر لیس عقاید غیر منطقی که فلسفه خود آشفته ساز افراد را تشکیل می دهد دو ویژگی اصلی دارد که عبارتند از: ۱) این عقاید، توقعات خشک و تعصب آمیزی هستند که معمولاً با کلمات (باید و حتماً) بیان می شوند. ۲) معمولاً حاصل این باورها، انتساب های بسیار نامعقول و بیش از حد تعیین یافته ایجاد می کنند. او باورهای غیر منطقی را خواست ها و اهدافی می داند که به صورت ترجیحات ضروری و الزامي در می آیند و تبدیل به اهداف اجباری، الزامي و قطعی می گردند. همچنین درمانگران عقلانی - عاطفی خصوصیاتی را برای باورهای غیر منطقی در نظر می گیرند. ۱) افکار و باورهای غیر منطقی با واقعیات موجود هماهنگ و هم جهت نیستند. ۲) باورهای غیر منطقی توسط شواهد عینی تایید نمی شوند و فرد در صدد آزمایش آنها نیست. ۳) باورهای غیر منطقی به شکل اطلاعات و یا به شکل تصمیم و تصمیم گیری نادرست است. ۴) باورهای غیر منطقی با اجبار و الزام و وظیفه است، خشک و انعطاف ناپذیر هستند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). به عقیده برنارد^۱ (۲۰۰۰) باورهای غیر منطقی خواست ها و هدف هایی هستند که به صورت ترجیح های ضروری در می آیند، به طوری که اگر برآورده نشوند، موجب آشفتگی می شوند (بیانگرد، ۱۳۷۳). بر اساس تئوری عقلانی - عاطفی - رفتاری^۲، عقاید غیر منطقی؛ غیر منطقی، خشک و متناقض با واقعیت هستند در صورتی که عقاید منطقی؛ منطقی، قابل انعطاف و موافق با واقعیت هستند. عقاید غیر منطقی باعث احساسات ناسالم، رفتارهای ناکارامد و اضطراب روانی در افراد می شود (دویس، ۲۰۰۷).

¹. Irrational belief

². Bernard

³. Rational-emotional-behavioral theory

الیس اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی میداند و به نظر او افکار و عواطف واکنش‌های متفاوت و جدگاههای ای نیستند. ازینرو تا زمانی که تفکر غیرمنطقی جریان دارد اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهد بود. مفهوم پردازی جدید ددباره منشأ نظریه باورهای غیرمنطقی به الیس منسوب است. اگرچه زیرساخت فلسفی افکار او به برخی از فلاسفه متقدم رواقی به خصوص زنون، پیرو و اپکتوس بر می‌گردد. اپکتوس که در قرن چهارم قبل از میلاد می‌زیست، معتقد بود که انسان‌ها به وسیله اشیاء برآشفته نمی‌شوند، بلکه نگرشی که در نسبت به امور و اشیاء پیدا می‌کنند، آنها را برآشفته می‌کند (شفعی آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). خودشناسی این امکان را ایجاد می‌کند که انسان بتواند با آگاهی در باب حالات روانی، روحی و رفتاری خود از وایستگی به دیگران و داشتن باورهای غیرمنطقی بکاهد و به تعویت روابط و ارتباطات خود با دنیای بیرونی و مخصوصاً افراد پردازد. خودشناسی می‌تواند به عنوان راهی مهم و اساسی ما را در جهت روابط بهتر با خود و دیگری یاری کند. ارتقای اشکال گوناگون معرفت به خود یکی از محورهای اساسی شکوفایی و رستگاری انسان تلقی شده است. خودشناسی به معنی توجه متمرک بر خود یا بر تجربیات خود در محیط است (ویکالند و دووال ۱۹۷۱)، خود آگاهی در چنین معنایی با سلامت روان همراه است (واتسن و بایدرمن^۱، ۱۹۹۳؛ واتسن و همکاران، ۱۹۹۴). از نظر منطقی خود را نمی‌توان تعریف کرد، بلکه در تعریف خود باید از مشتقات مفهومی آن بهره مند شد، که البته این کفايت نمی‌کند. در کل خود به دو صورت مورد بررسی قرار گرفته است. از دیدگاه شناختی، خود را به عنوان بازنمایی ذهنی خویش یا به بیانی دیگر بیانگر شناخت ما نسبت به خود تعریف کرده است و از نگاهی دیگر خود را به عنوان تمامیت وجودی شامل تمام فعالیت‌های روانی در قالب واحدی یکپارچه، در نظر گرفته است. خودشناسی، یعنی آگاهی نسبت به حالت ظاهری و روانی و توان احساس تمایز، تداوم و پیوستگی و نسبت دادن آن‌ها نسبت به خویشتن (پورحسین، ۱۳۸۳). آگوستین قدیس^۲ (۴۳۰-۳۵۴ق.م) خودشناسی را نه تنها راه سعادت و شادی، که در نهایت راه رستگاری می‌داند. اکهارت الهی دان مسیحی قدیس و عارف مشهور آلمانی (۱۲۶۰-۱۳۲۷م) ضمن توصیه به رها کردن تأملات عمیق فکری، بر لزوم توجه به درون و شناخت خویشتن تأکید کرده است (ویلیام^۳، ۱۹۹۶). این سینا نیز یکی از مهم ترین اصول تربیتی را خودشناسی می‌داند و معتقد است نزدیک تربین و مهتم تربین امر برای انسان، نفس اوست. انسان پیش از تدبیر و تربیت دیگران، باید در پی تربیت خویشتن باشد و برای این امر الزم است خود را بشناسد. از این رو، خودشناسی و آگاهی بر اوصاف و قوای نفس و زوایای روح خویشتن، از اصول بنیادی است که این سینا به آن عنایتی ویژه دارد. بنابراین باید نخستین گام در تربیت، تربیت نفس باشد و کلید آن، شناخت خویشتن است (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۰۰).

از همین منظر تفکری فلسفی وجود دارد که به وجود حقیقی انسان توجه ویژه دارد و هنرشن بررسی عمیق این پدیده است. اگر در فلسفه‌های دیگر توجه بیشتر به امور عالم است تا آدم، آن‌هم به صورت انتزاعی، این فلسفه می‌خواهد انسان را به گونه‌ای انصمامی مورد بحث و بررسی قرار دهد. در این فلسفه، وجود مقدم بر ماهیت است و به انسان از دریچه‌ی وجود نگریسته می‌شود. این وجود به معنای بیرون ایستاندن و دائم از خود بدر شدن است. انسان در این فلسفه ماهیت پیشینی ندارد و باید خود، آزادانه میان گزینه‌های ممکن بر گزیند و اخلاقیات و ارزش‌های خویش را تعیین نماید. احساس مسئولیتی که در این فلسفه وجود دارد، توجه نشان دادن به دیگری و آزادی که برای تعالی فرد ضروری است، تلاش برای بهبود وضع خود و دیگران و متعهد شدن نسبت به حقوق سایر آدمیان است. نام این فلسفه «اگزیستانسیالیسم یا وجودگرایی» است (احمدی، ۱۴۰۰: ۲۵). فلسفه اگزیستانسیالیسم با پیوند زدن

^۱. Watson & Biderman

^۲. Augustine of Hippo

^۳. William

مفاهیمی چون انتخاب، دلهره، آگاهی جهت یابنده، دیگری، اختیار، آزادی، مسئولیت و تعهد به زندگی عملی و اجتماعی، گام‌های مهمی را در راستای پر کردن خلاً عاطفی و روانی نسل بعد از جنگ فرانسه برداشت. اگریستانسیالیسم یکی از مکاتب فلسفی است که بخش بزرگی از فلسفهٔ معاصر را دربر می‌گیرد. فیلسوفان اگریستانسیالیست بر هستی انسان همچون گونه‌ای تمایز از «وجود» یا هستی دیگر هستندگان تأمل می‌کنند و با دقت به این تمایز، هستی انسان را بر می‌یابند. آن‌ها در صدد نشان دادن تفاوت میان وجود یا بودن انسان در *existence* یا در این دنیا با سایر اشکال هستی‌اند. در نتیجه، به تحقیق در شیوه و شکل بودن انسان در دنیا و بررسی مباحث وجودی و حالات او ناچارند (فولکه، ۱۳۳۲).

در پیشینهٔ پژوهش با توجه به اینکه پژوهش‌های اندکی از تأثیر رویکرد اگریستانسیالیسم بر مفاهیم روانشناسی در رشته‌های روانشناسی صورت گرفته‌است پژوهشگر توانسته صرفاً پژوهش‌هایی نسبتاً مرتبط با موضوع اصلی را استخراج کند. مهسا امید بیکی و همکارانش (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌زنایی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و مهارت‌های خودآگاهی می‌توانند تغییرات رضایتمندی زناشویی را پیش‌بینی کنند. عبدالخایی و همکارانش (۱۴۰۱) در پژوهش تدوین برنامه آموزش خودشناسی با رویکرد صدرایی به چهار مؤلفه روانشناسی از جمله خودآگاهی، باورها و اعمال مذهبی، تجربه هوشیاری اوج یافته و تعالی پرداخته و مورد مطالعه قرار دادند و یک برنامه آموزشی جامع خودشناسی از دیدگاه صدرالمتألهین تدوین کردند. سعیده داوری (۱۴۰۱) در پژوهش خود متوجه شد که هر چه خودشناسی، معنویت و سلامت روان در دانشجویان بالاتر رود میزان تعارضات بین فردی‌آنها کاهش پیدا می‌کند. خدابخش و همکارانش (۱۴۰۱) نیز به این نتیجه رسیدند که مولفه‌های خودشناسی انسجامی با کیفیت روابط بین فردی رابطه مثبت دارند. صادقی و همکارانش (۱۴۰۱) در مقاله نقش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش‌بینی تعارضات زناشویی دریافتند که متغیرهای خودشناسی، عشق و هوش هیجانی جمماً ۵۴ درصد از واریانس تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند. بهروز دولتشاهی و زینب مسرت مشهدی (۱۳۹۶) در پژوهش تعیین اثر پذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی دریافتند که هرچه نمره باورهای غیر منطقی افزایش یابد، سطح سازگاری زناشویی کاهش می‌یابد. زهرا شیروانی و همکارانش (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش باورهای ارتباطی غیر منطقی مردانه دارای تجربه فرازنایش‌های تأثیرگذار است. فاطمه جعفری رنجبر (۱۳۹۹) نیز دریافت که روش درمانی شناختی-رفتاری به شیوه‌ی گروهی بر افزایش انضباط پذیری و نیز کاهش باورهای غیر منطقی در دانش آموزان مؤثر است. فاطمه بیان فر و سمية حامدیان (۱۳۹۹) در مقاله خود دریافتند که باورهای غیر منطقی درباره رابطه زوجی که از الگوهای فکری منفی و تحریف شده ناشی می‌شود و خطاهای کلی در تفکر که حاصل ادراکات تحریف شده هستند، موجب خشم، افسردگی، جر و بحث مداوم و ناسازگاری با همسر می‌گردد. توران خرسند پور و همکارانش (۱۴۰۰) بیان کردند که ویژگی‌های شخصیتی، عزت نفس و تفکر انتقادی می‌توانند ۳۶ درصد واریانس باورهای غیر منطقی را تبیین کنند. فریده انصافداران و همکاران (۱۴۰۰) در مقاله خود نشان دادند که باورهای غیر منطقی در زنان با سابقه طلاق نسبت به زنان عادی بالاتر است و میانگین متغیرهای خودپنداره و بهزیستی معنوی در زنان با سابقه طلاق نسبت به زنان عادی پایین‌تر است. حسنا کمانکش (۱۴۰۱) در پژوهش اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر باورهای غیر منطقی در بین زنان دارای همسر ناسازگار به این نتیجه رسید که بین گروه‌های آزمایش و کنترل ازلحاظ پس آزمون باورهای غیر منطقی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. فریده حمیدی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود دریافتند که آموزش شناخت درمانی مبنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیر منطقی و بهبود رابطه والد-فرزنده در والدین متفاضل طلاق سازش نایافته مؤثر است.

با توجه به اینکه تا کنون بسته آموزشی در باب خودشناسی اگزیستانسیالیسم تالیف نگشته است و همچنین پژوهش‌های اندکی از تأثیر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر مفاهیم روانشناسی در رشتۀ های روانشناسی صورت گرفته است، پژوهش حاضر قصد دارد تا به بسته آموزشی خودشناسی وجودی در سطح اجتماعی و مخصوصاً در روابط درون فردی و بین فردی پپردازد. بسته آموزشی خودشناسی وجودی قصد دارد با بیانی روان تر و سلیس تر از مطلب ثقیل فلسفه اگزیستانسیالیسم راه را برای عملی کردن خودشناسی وجودی در سطح وسیع تری از جامعه هموار کند. این پژوهش در صدد است با توجه به اهمیت روابط بین فردی و درون فردی اثر بخشی این بسته آموزشی را بر باورهای غیر منطقی متأهلین آزمایش نماید تا از تأثیرات چنین آموزشی در سطح اجتماع اطلاع پیدا کند. سوال این پژوهش این است که آیا آموزش، بسته آموزشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر کاهش باورهای غیر منطقی متأهلین تأثیر گذار است؟

به همین منظور یک فرضیه اصلی و ۵ فرضیه فرعی در این پژوهش تدوین گردید: فرضیه اصلی: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باورهای غیر منطقی زوج ها می شود. فرضیه های فرعی: ۱) آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش تخریب کنندگی مخالفت در زوج ها می شود. ۲) آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور به تعییر پذیری همسر در زوج ها می شود. ۳) آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور ذهن خوانی در زوج ها می شود. ۴) آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور کمال گرایی جنسی در زوج ها می شود. ۵) آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور تفاوت های جنسی در زوج ها می شود.

روش پژوهش

این پژوهش از روش تحقیق تجربی از نوع شبه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. گروه های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله های تجربی در مورد گروه های آزمایش و گواه، پیش آزمون درباره آنها اجرا شد و پس آزمونی در پایان مداخله نیز اجرا گردید.

جامعه آماری: شامل کلیه افراد متأهل مراجع کننده به سه مرکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و ۳ شهر تهران با مشکل اختلافات زناشویی می باشد. علت انتخاب این جامعه آماری آشنای و همکاری قبلی با این سه مرکز مشاوره در این مناطق می باشد.

روش نمونه گیری و نمونه آماری: روش نمونه گیری بصورت هدفمند/ داوطلبانه است. در جامعه مذکور پرسشنامه باورهای غیر منطقی به عنوان سنجش میزان باورهای غیر منطقی اجرا شد و از بین زوج ها، افرادی که در پاسخ به پرسشنامه‌ی باورهای غیر منطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین دارای سطح بالای باورهای غیر منطقی بودند ۱۶ نفر بصورت داوطلبانه انتخاب شدند و در گروه آزمایش و کنترل هر گروه ۸ نفر جایگزین شدند. در تحقیقات شبه آزمایشی نمونه های کوچک بین ۱۰ تا ۳۰ نفر کافی است و همچنین در مطالعات ترکیبی کیفی و کمی حجم نمونه معمولاً کوچک است و بیشتر هدف فهم عمیق تر پدیده های مورد بررسی و در اغلب موارد کشف و یا آزمون نظریه هاست (حسن زاده، ۱۳۹۳).

روش گردآوری اطلاعات: با توجه به روش تحقیق شبه تجربی میدانی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و انجام ۱۲ جلسه آموزشی و گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه‌ی باورهای غیر منطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین انجام شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه باورهای غیر منطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین: این پرسشنامه توسط آدیلسون و اپشتاین در سال ۱۹۸۱ و جهت اندازه گیری باورهای غیر منطقی ارتباطی زوج ها ساخته شده. این

پرسشنامه دارای ۴۰ سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان باورهای ارتباطی غیر منطقی در رابطه زناشویی در ۵ بعد مختلف (باور به مخرب بودن مخالفت، باور به عدم تعییر پذیری همسر، باور توقع ذهن خوانی، باور کمال گرایی جنسی، باور در مردم تفاوت‌های جنسیتی) است. طیف پاسخ‌گویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه بدین صورت است: کاملا درست (۵)، درست (۴)، حد متوسط (۳)، غلط (۲)، کاملا غلط (۱). برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع می‌شوند. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌شوند. آیدیلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) دریافتند که نمره‌های این پرسشنامه با باورهای عمومی که توسط تست باورهای غیر منطقی جونز (جونز، ۱۹۶۸) اندازه‌گیری شده بود همبستگی مثبت داشت. همچنین در تحقیق ایمل کامپ و همکارانش (۱۹۸۷) شواهد کافی برای روایی محتوایی و سازه وجود داشت و ارتباط مثبت بین باورهای ارتباطی و ناسازگاری زناشویی به همراه ارتباط منفی معنی دار بین بیشتر خرده مقیاس‌ها ارتباط نزدیک (پرسشنامه ارتباطی بنک، نیجسکنر، ۱۹۸۰) وجود داشت (بوشمن به نقل از عبد المحمدی، ۱۹۹۸). آیدیلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) در تحقیق خود نشان دادند که پایایی این آزمون با آلفای کربنیک برای خرده مقیاس‌ها از دامنه ۷۲/ تا ۸۱/ است. و هر ۵ خرده مقیاس رابطه معناداری با سازگاری زناشویی دارند. (مظاہری، ۱۳۸۱) و پایایی باز آزمایش ۷۶/ بود (بوشمن ۱۹۹۸ به نقل از عبد المحمدی، ۱۳۸۵). نسخه فارسی این ابزار را مظاہری و پور اعتماد ترجمه کرده‌اند. در پژوهشی که مظاہری استفاده کرده آلفای کربنیک ۷۵/. محاسبه شده بود.

مراحل و روش اجرای پژوهش: پس از تهیه بسته آموزشی که در بخش قبلی توضیح داده شد. ثبت نام از کلیه افراد متأهل مراجع کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و ۳ شهر تهران با مشکل اختلافات زناشویی صورت گرفت و از بین افراد متأهل ثبت نام شده، افرادی که با توجه به پاسخ به پرسشنامه باورهای غیر منطقی ارتباطی آیدیلسون و اپشتاین دارای سطح بالای باورهای غیر منطقی بودند ۱۶ نفر بصورت داوطلبانه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل هر گروه ۸ نفر بصورت تصادفی جایگزین شدند. پیش از اجرای آموزش بسته آموزشی خودشناسی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون پرسشنامه‌ی باورهای غیر منطقی ارتباطی آیدیلسون و اپشتاین اجرا و ثبت گردید. سپس ۱۲ جلسه آموزش خودشناسی هر هفتۀ دو جلسه ۲ ساعته به مدت شش هفته برای گروه آزمایش اجرا گردید و پس از آن، پس آزمون پرسشنامه‌ی باورهای غیر منطقی ارتباطی آیدیلسون و اپشتاین نیز بر روی افراد هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید و نتایج آن ثبت شد و تحلیل نتایج و استخراج یافته صورت گرفت.

مراحل اجرا: ۱. ثبت نام از کلیه افراد متأهل مراجع کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و ۳ شهر تهران با مشکل اختلافات زناشویی. ۲. انتخاب داوطلبانه ۱۶ نفر که دارای سطح بالای باورهای غیر منطقی بودند. ۳. جایگزینی ۱۶ نفر در دو گروه ۸ نفره آزمایش و کنترل. ۴. اجرای پیش آزمون پرسشنامه باورهای غیر منطقی ارتباطی آیدیلسون و اپشتاین. ۵. آموزش بسته آموزشی خودشناسی در ۱۲ جلسه، هر هفتۀ دو جلسه ۲ ساعته به مدت شش هفته.

جلسات آموزشی بر اساس کتاب «خودشناسی وجودی» تالیف امید قادری چاپ انتشارات آگرین کتاب در سال ۱۴۰۰ می باشد. جلسات آموزشی با طرح موضوع و هدف جلسات در جدول زیر بیان شده است.

جلسات آموزشی	موضوع جلسه	هدف
هفته اول جلسات ۱ و ۲	ضرورت شناخت خود (از کثرت قبل از تولد تا تاریخ، فرهنگ و تربیت و ...)	شناخت نحوه شکل گیری خود در طول زمان خطی و درک نحوه تأثیرگذاری مولفه های قبل از تولد تا تاریخ، فرهنگ، تربیت، خانواده و متغیرهای دیگر...
هفته دوم جلسات ۳ و ۴	شکل گیری خود از طریق زبان (زبان آشکار، زبان ناآشکار، زبان غیاب)	آشنایی با زبان خود و گزاره های زبانی مستقر در روان ما، شناخت زبان ناآشکار و زبان غیاب و تأثیرگذاری آنها بر کلام درونی و روابط ما
هفته سوم جلسات ۵ و ۶	شناخت ساختارها و گزاره های سیستمی زبان و تأثیر آن بر ساخت خود	شناخت ساختارها و گزاره های زبانی فردی
هفته چهارم جلسات ۷ و ۸	تشییت زبانی، انسجام زبانی، کلمات مرکزی، زایش زبان وجودی از زبان دیگری	شناخت کلمات مرکزی ما که سبک زندگی ما را تحت تأثیر قرارداده است، شناخت تشییت های زبانی
هفته پنجم جلسات ۹ و ۱۰	وضعیت های هستی- شناسی	آشنایی با نحوه مواجهه و رویارویی ما با وضعیت های هستی-شناختی
هفته ششم جلسات ۱۱ و ۱۲	وجود و امکان های چهارگانه پارادوکسیکال (پذیرش-قدرت، آزادی-محبوده، دیگری- تنهایی، معنا-قصدمندی)	شناخت امکان های پارادوکسیکال و راه کار هایی برای به جریان انداختن این امکان ها در صحنه زندگی

عاجراهی پس آزمون پرسشنامه های باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین ۷. تحلیل نتایج و استخراج یافته ها ۸. نگارش و ارائه گزارش نهایی

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات: ۱. روش های آمار توصیفی (محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار) ۲. تحلیل کواریانس چند متغیره یا مانوا ۳. استفاده از نرم افزار آماری SPSS

یافته ها

در این بخش به تجزیه و تحلیل آماری نتایج حاصل از اطلاعات جمع آوری شده پرداخته شده است در بخش اول به تحلیل توصیفی با کمک شاخص های گرایش به مرکز و پراکنده (میانگین و انحراف معیار) برای ابعاد پرسشنامه ارائه گردید و در ادامه با استفاده از آزمون های آماری فرضیات پژوهش مورد بررسی قرار گرفته اند. در این بخش ابتدا پیشفرض های تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) مورد بررسی قرار گرفت و در ادامه جهت بررسی تعیین اثربخشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد آگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی از تحلیل کوواریانس (MANCOVA) استفاده شد.

تحلیل توصیفی داده ها: به منظور شناخت بهتر جامعه ای که در پژوهش مورد مطالعه قرار گرفته است، قبل از تجزیه و تحلیل داده های آماری، این داده ها توصیف شده اند. همچنین توصیف آماری داده ها، گامی درجه ت تشخیص الگوی حاکم بر آن و پایه ای برای تبیین روابط متغیرهایی است که در پژوهش بکار رفته اند. به طور کلی، روش هایی را که به وسیله آنها می توان اطلاعات جمع آوری شده را پردازش کرده و خلاصه نمود، آمار توصیفی می نامند. در بخش آمار توصیفی، تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از شاخص های مرکزی همچون میانگین و شاخص پراکنده انحراف معیار انجام پذیرفته است. خلاصه وضعیت آمار توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق پس از غربالگری و حذف داده های پرت به کمک نرم افزار SPSS ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار باورهای غیر منطقی و شاخص ها

انحراف معیار	میانگین	گروه	وضعیت	متغیر
۷.۲۷۹	۱۰۴.۱۳	گروه کنترل	پیش آزمون	باورهای غیر منطقی
۵.۷۵۵	۱۸۵.۳۷	گروه آزمایش		
۱۰.۲۳۲	۶۰.۱۳	گروه کنترل	پس آزمون	تخرب کنندگی مخالفت
۴۸.۰۹	۱۱۰.۶۳	گروه آزمایش		
۲۶۱۵	۲۳.۳۷	گروه کنترل	پیش آزمون	باور به تنبیه پذیری
۲.۳۵۷	۳۷.۱۳	گروه آزمایش		
۲.۰۳۱	۱۰.۸	گروه کنترل	پس آزمون	
۲.۱۸۸	۲۳.۲۵	گروه آزمایش		
۱.۳۵۶	۲۳.۱۳	گروه کنترل		

۲.۱۰۰	۳۷.۸۸	گروه آزمایش	پیش آزمون	
۱.۲۸۲	۹.۷۵	گروه کنترل	پس آزمون	باور ذهن خوانی
۱.۹۲۷	۲۲.۵۰	گروه آزمایش		
۱.۳۵۶	۲۳.۱۳	گروه کنترل	پیش آزمون	کمال گرایی جنسی
۲.۳۹۰	۳۷.۰۰	گروه آزمایش		
۱.۲۸۲	۱۰.۲۵	گروه کنترل	پس آزمون	باور تفاوت های جنسی
۱.۴۱۴	۲۴.۰۰	گروه آزمایش		
۲.۱۲۱	۲۲.۷۵	گروه کنترل	پیش آزمون	
۱.۷۵۳	۳۷.۷۵	گروه آزمایش		
۱.۱۹۵	۱۰.۰۰	گروه کنترل	پس آزمون	
۱.۰۶۱	۲۲.۶۳	گروه آزمایش		
۲.۲۹۵	۲۳.۱۳	گروه کنترل	پیش آزمون	
۱.۹۹۶	۳۶.۶۳	گروه آزمایش		
۱.۱۸۸	۹.۶۳	گروه کنترل	پس آزمون	
۱.۹۲۷	۲۳.۵۰	گروه آزمایش		

جدول ۲: آزمون شاپیرو-ویلکز برای بررسی نرمال بودن متغیرهای باورهای غیرمنطقی زوج ها

متغیر	وضعيت	گروه	آماره آزمون	سطح معنی داری
باورهای غیر منطقی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۵۴	.۷۵۱
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۵۸۴	.۹۳۷
تخربی کنندگی مخالفت	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۱۸	.۴۱۱
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۳۲۷	.۹۰۶
باور به تغییر پذیری	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۵۰	.۷۱۱
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۹۵۲	.۷۲۸
باور ذهن خوانی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۰۱	.۲۹۳
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۹۴۲	.۵۳۴
کمال گرایی جنسی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۳۰	.۵۱۲
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۹۱۱	.۳۵۸
باور ذهن خوانی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۳۸	.۵۹۲
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۹۵۶	.۷۷۳
باور ذهن خوانی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۸۸۲	.۱۹۵
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۹۰۸	.۳۳۹
کمال گرایی جنسی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۳۸	.۵۹۲
	پس آزمون	گروه آزمایش	.۸۹۷	.۲۷۳
کمال گرایی جنسی		گروه کنترل	.۸۵۵	.۱۰۶

.۰۸۹	.۸۴۷	گروه آزمایش	پیش آزمون	
.۵۳۴	.۹۳۲	گروه کنترل	پس آزمون	
.۰۰۱	.۶۷۶	گروه آزمایش	پیش آزمون	
.۸۵۲	.۹۶۵	گروه کنترل	پیش آزمون	
.۴۵۰	.۹۲۲	گروه آزمایش	پس آزمون	
.۲۴۵	.۸۹۲	گروه کنترل	پس آزمون	باور تفاوت های جنسی
.۷۷۳	.۹۵۶	گروه آزمایش	پس آزمون	

نتایج بدست آمده از آزمون شاپیرو-ویلکز نشان داد که مقدار سطح معنی داری برای باورهای غیرمنطقی زوج ها و شاخص های آنها در دو گروه کنترل و آزمایش در دو وضعیت پیش آزمون و پس آزمون بالاتر از 0.05 است و متغیرها نرمال هستند و درنتیجه مفروضه همگنی توزیع متغیرها در داده ها وجود دارد.

همگنی گروه ها: در انجام تحلیل کوواریانس این فرضیه بیان می شود که واریانس هرخانه از جدول داده ها باید یکسان باشد. برای بررسی این همگنی متغیرها از آزمون لوین استفاده می شود.

جدول ۳: نتایج آزمون همگنی واریانس لوین

سطح معنی داری	F آماره	متغیر
.۷۱۱	.۱۴۳	باورهای غیرمنطقی
.۵۵۶	.۳۶۳	تخرب کنندگی مخالفت
.۱۲۱	۲.۷۳۳	باور به تغییر پذیری
.۶۸۱	.۱۷۶	باور ذهن خوانی
.۴۳۷	.۶۴۰	کمالگرایی جنسی
.۶۶۸	.۱۹۲	باور تفاوت های جنسی

همانطور که از جدول ۳ نشان داده شده است مقدار سطح معنی داری برای باورهای غیرمنطقی زوج ها و شاخص های آنها بیشتر از ۰,۰۵ شد و فرض همگنی واریانس ها مورد تایید قرار می گیرد.

آزمون اثر بین آزمودنی

جدول ۴: نتایج آزمون اثرهای بین آزمودنی

سطح معنی داری	آماره F	میانگین مجدورها	مجموع مجدورها	گروه ها	متغیر
.۲۳۶	۱.۵۵۴	۹۹.۶۰۸	۹۹.۶۰۸	پیش آزمون* گروه ها	باورهای غیرمنطقی
		۶۴.۱۰۲	۷۶۹.۲۱۹	خطا	
.۲۳۷	۱.۵۴۷	۷.۱۰۹	۷.۱۰۹	پیش آزمون* گروه ها	تخریب کنندگی مخالفت
		۴.۵۹۶	۵۵.۱۵۴	خطا	
.۵۸۹	.۳۰۷	.۸۵۸	.۸۵۸	پیش آزمون* گروه ها	باور به تغییر پذیری
		۲.۷۹۱	۳۳.۴۸۶	خطا	
.۶۳۶	.۲۳۶	.۴۹۲	.۴۹۲	پیش آزمون* گروه ها	باور ذهن خوانی
		۲۰.۰۸۴	۲۵.۰۰۷	خطا	
.۹۱۴	.۰۱۲	.۰۱۸	.۰۱۸	پیش آزمون* گروه ها	کمال گرایی جنسی
		۱.۴۶۰	۱۷.۵۱۷	خطا	
.۷۳۰	.۱۲۴	.۳۶۷	.۳۶۷	پیش آزمون* گروه ها	باور تفاوت های جنسی
		۲.۹۵۳	۳۵.۴۳۸	خطا	

براساس نتایج همین جدول اثر تعاملی پیش آزمون و گروه ها در متغیر باورهای غیرمنطقی زوج ها شاخص های آن چون سطح معنی داری بالاتر از ۰,۰۵ است معنادار نیست. با توجه به نتیجه بدست آمده می توان گفت بردارهای متقابل معنادار نبوده و شبیه رگرسیونی در باورهای غیرمنطقی زوج ها در دو گروه تفاوت معناداری ندارد

آزمون ام باکس:

جدول ۵: نتایج آزمون ام باکس

MBOX	F	P
۶,۶۴	۱,۸۷	۰,۱۳۲

با توجه به نتایج جدول ۵ آزمون ام باکس فرض صفر تایید می شود و می توان گفت مفروضه همگنی کوواریانس های متغیر های وابسته در گروه برقرار است.

فرضیه اصلی: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باورهای غیرمنطقی زوج ها می شود.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه باورهای غیرمنطقی زوج ها در متن مانکوا

سطح معناداری	F	میانگین مجددات	درجه آزادی	مجموع مجددات	متغیر وابسته	اثر
.۰۲۹	۶.۰۵۹	۴۰۴.۹۱۳	۱	۴۰۴.۹۱۳	باورهای غیرمنطقی زوج ها	گروه
		۶۶۸۳۳	۱۳	۸۶۸.۸۲۷		خطا

نتایج بدست آمده در جدول ۶ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باورهای غیرمنطقی زوج ها ($SIG=0.02, F=6.059$) معنادار است. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باورهای غیرمنطقی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیرمنطقی زوج ها اثربخش است

فرضیه فرعی اول: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش تخریب کنندگی مخالفت زوج ها می شود.

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه تخریب کنندگی مخالفت زوج ها در متن مانکوا

سطح معناداری	F	میانگین مجددات	درجه آزادی	مجموع مجددات	متغیر وابسته	اثر
.۰۰۴	۱۲.۱۲۹	۵۸.۰۹۱	۱	۵۸.۰۹۱	تخریب کنندگی مخالفت زوج ها	گروه
		۴.۷۸۹	۱۳	۶۲.۲۶۲		خطا

نتایج بدست آمده در جدول ۷ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر تخریب کنندگی مخالفت زوج ها ($SIG=0.004, F=12.129$) معنادار است. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در تخریب کنندگی مخالفت زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر تخریب کنندگی مخالفت زوج ها اثربخش است

فرضیه فرعی دوم: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور به تغییر پذیری همسر زوج ها می شود.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه باور به تغییر پذیری همسر زوج ها در متن مانکوا

سطح معناداری	F	میانگین مجددات	درجه آزادی	مجموع مجددات	متغیر وابسته	اثر
.۰۳۴	۵.۵۹۸	۱۴.۷۸۹	۱	۱۴.۷۸۹	باور به تغییر پذیری همسر زوج ها	گروه
		۲۶۴۲	۱۳	۳۶.۳۴۴		خطا

نتایج بدست آمده در جدول ۸ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور به تغییر پذیری همسر زوج ها ($Sig=0.000$, $F=5.59$) معنادار است. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور به تغییر پذیری همسر زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور به تغییر پذیری همسر در زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی سوم: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور ذهن خوانی زوج ها می شود.

جدول ۹: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه باور ذهن خوانی زوج ها در متن مانکوا

سطح معناداری	F	میانگین مجددات	درجه آزادی	مجموع مجددات	متغیر وابسته	اثر
۰۰۰	۲۵.۰۱۰	۴۹.۰۵۵	۱	۴۹.۰۵۵	باور ذهن خوانی زوج ها	گروه
		۱.۹۶۱	۱۳	۲۵.۴۹۹		خطا

نتایج بدست آمده در جدول ۹ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور ذهن خوانی زوج ها ($Sig=0.000$, $F=25.01$) معنادار است. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور ذهن خوانی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور ذهن خوانی در زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی چهارم: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور کمال گرایی جنسی زوج ها می شود.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه باور کمال گرایی جنسی زوج ها در متن مانکوا

سطح معناداری	F	میانگین مجددات	درجه آزادی	مجموع مجددات	متغیر وابسته	اثر
...	۲۱.۵۱۸	۲۹۰.۲۳	۱	۲۹۰.۲۳	باور کمال گرایی جنسی زوج ها	گروه
		۱.۳۴۹	۱۳	۱۷.۵۳۴		خطا

نتایج بدست آمده در جدول ۱۰ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور کمال گرایی جنسی زوج ها ($Si g=0...0, F=21.51$) معنادار است. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور کمال گرایی جنسی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور کمال گرایی جنسی در زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی پنجم: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور تفاوت های جنسی زوج ها می شود.

جدول ۱۱: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه باور تفاوت های جنسی زوج ها در متن مانکوا

سطح معناداری	F	میانگین مجددات	درجه آزادی	مجموع مجددات	متغیر وابسته	اثر
...	۲۴.۲۸۷	۶۶.۸۹۳	۱	۶۶.۸۹۳	باور تفاوت های جنسی زوج ها	گروه
		۲.۷۵۴	۱۳	۳۵.۸۰۵		خطا

نتایج بدست آمده در جدول ۱۱ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور تفاوت های جنسی زوج ها ($Si g=0...0, F=14.98$) معنادار است. با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور تفاوت های جنسی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور تفاوت های جنسی در زوج ها اثربخش است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با عنوان تأثیر آموزش بسته آموزشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیرمنطقی زوج ها انجام گرفت. بسته آموزشی خودشناسی براساس کتابی است با عنوان "خودشناسی وجودی (جستاری در باب زبان کاوی روان در هستی شناسی)" که توسط انتشارات آگرین کتاب در ۱۲۹ صفحه در سال ۱۴۰۰ به چاپ رسیده است. در این پژوهش اثر بخشی بسته آموزشی خودشناسی وجودی بر باورهای غیر منطقی زوج ها تعیین شد. بر همین اساس یک فرضیه اصلی و پنج فرضیه فرعی در این پژوهش تدوین گردید:

فرضیه اصلی: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باورهای غیر منطقی زوج ها می شود. فرضیه های فرعی: ۱. آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش تخریب کنندگی مخالفت در زوج ها می شود. ۲. آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور به تغییر پذیری همسر در زوج ها می شود. ۳. آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور ذهن خوانی در زوج ها می شود. ۴. آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور کمال گرایی جنسی در زوج ها می شود. ۵. آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور تفاوت های جنسی در زوج ها می شود.

فرضیه اصلی: نتایج بدست آمده نشان داد در تحلیل کوواریانس در متغیر باورهای غیر منطقی زوج ها ($S\bar{I} g=0.02, F=6.059$) معنادار است. با تواجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باورهای غیر منطقی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی اول: نتایج بدست آمده نشان داد تحلیل کوواریانس در متغیر تخریب کنندگی مخالفت زوج ها ($S\bar{I} g=0.00, F=12.12$) معنادار است. با تواجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در تخریب کنندگی مخالفت زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر تخریب کنندگی مخالفت زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی دوم: نتایج بدست آمده نشان داد تحلیل کوواریانس در متغیر باور به تغییر پذیری همسر زوج ها ($S\bar{I} g=0.00, F=5.059$) معنادار است. با تواجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور به تغییر پذیری همسر زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور به تغییر پذیری همسر در زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی سوم: نتایج بدست آمده نشان داد تحلیل کوواریانس در متغیر باور ذهن خوانی زوج ها ($S\bar{I} g=0.00, F=25.01$) معنادار است. با تواجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور ذهن خوانی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور ذهن خوانی در زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی چهارم: نتایج بدست آمده نشان داد تحلیل کوواریانس در متغیر باور کمال گرایی جنسی زوج ها ($S\bar{I} g=0.00, F=21.51$) معنادار است. با تواجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور کمال گرایی جنسی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور کمال گرایی جنسی در زوج ها اثربخش است.

فرضیه فرعی پنجم: نتایج بدست آمده نشان داد تحلیل کوواریانس در متغیر باور تفاوت های جنسی زوج ها ($S\bar{I} g=0.00, F=14.98$) معنادار است. با تواجه به نتایج بدست آمده می توان گفت گروه آزمایش تغییر معناداری در باور تفاوت های جنسی زوج ها نسبت به گروه کنترل تحت تأثیر مداخله بوجود آمده است. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باور تفاوت های جنسی در زوج ها اثربخش است. در نتیجه آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی زوج ها اثربخش است.

پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودشناسی مبتنی بر رویگرد فلسفی اگزیستانسیالیسم بر کاهش باورهای غیرمنطقی ارتباطی اثر بخش است. در مقایسه تطبیقی یافته ها و نتایج این بخش از پژوهش با قسمت هایی از تحقیقات و یافته های محققان و پژوهشگران نظری بهروز دولتشاهی و زینب مسرت مشهدی(۱۳۹۶) همسوی و اطباق دارد. با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی بطور مستقیم بر تأثیر آموزش اگزیستانسیالیستی و آموزش خودشناسی اگزیستانسیالیسی بر متغیر های وابسته ای انجام نشده است، پژوهش حاضر اولین پژوهشی است که بطور مستقیم به این آموزش می پردازد. بنابراین به سختی می توان نتایج این پژوهش را با پژوهش های پیشین تطبیق داد مگر در تشابهاتی در باب متغیر خودشناسی و باورهای غیرمنطقی. از همین رو در پژوهش سعیده داوری (۱۴۰۱)، خدابخش و همکارانش (۱۴۰۱) و صادقی و همکارانش(۱۴۰۱) بر نقش خودشناسی بر بھبود روابط بین فردی تأکید شده است و تعارضات بین فردی را کاهش داده است. همچنین نتایج این پژوهش با پژوهش های دیگری که به تأثیر آموزش های متفاوتی بر روی باورهای غیر منطقی پرداخته و سنجیده اند هم راستایی نشان می دهد. این پژوهش ها شامل زهرا شیروانی و همکارانش(۱۳۹۹) با آموزش مهارت های زندگی، فاطمه جعفری رنجبر(۱۳۹۹) با آموزش گروه درمانی شناختی-رفتاری، حسنا کمانکش (۱۴۰۱) با آموزش روانشناسی مثبت نگر و فریده حمیدی و همکاران(۱۴۰۱) با آموزش شناخت درمانی می شود. بهروز دولتشاهی و زینب مسرت مشهدی(۱۳۹۶) نیز در پژوهش تعیین اثر پذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی دریافتند که هرچه نمره باورهای غیر منطقی افزایش یابد، سطح سازگاری زناشویی کاهش می یابد. از همین رو الیس (۱۹۸۵) معتقد است که ریشه مشکلات زناشویی و اختلافات در عقاید غیر منطقی یکی از زوجین یا هر دو شریک زندگی است. شرکای زندگی رفتارها و نظرات مثبت شریک دیگر را نادیده می گیرند و رفتارها و نظرات منفی او را پررنگ می کنند (فردی و امین یزدی، ۱۳۷۴). براساس تئوری الیس؛ بدفهمی و باورهای غیر منطقی سبب عواقب غیر منطقی می شوند. در واقع این عقاید بوسیله واقعیت کنترل نمی شوند و براساس شک و تردید هستند. صدیقی فرد (۱۹۹۵) نشان داد که اجتناب از رویارویی با مسائل بیشترین و نگرانی زیاد توان با اضطراب کمترین باورهای غیر منطقی بودند (سلیمانی و همکاران، ۱۳۸۴)، برخلاف فلاسفه یونانی و رومی و ساختارگرایان، الیس (۱۹۶۲) بر ایده ای تأکید کرد که مردم از طریق سیستم باورهایشان واکنش نشان می دهند. براساس تئوری الیس، ناراحتی ها و اضطراب های هر فرد زایده افکار غیر منطقی اوست در تیجه برای درمان اختلالات رفتاری می باشد از آموزش استدلال و منطق و هدایت صریح و مستقیم حداقل استفاده را به عمل آورد تا بتوان افکار منطقی تر و عقلانی تر را جایگزین افکار غیر منطقی و حذف اختلالات رفتاری نمود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۵). به نظر نیچه انسان کامل انسانی است که به خودآگاهی تمام عیار و کامل دست یابد. این خودآگاهی نیز تنها در گرو آن است که انسان جسم، روح، اندیشه و تمام حقیقت تشکیل دهنده اش را درگیر با تفسیر خود از عالم هستی بداند. انسان به سرنشت جهان تعلق دارد. او دروازه ورود به عالم است. انسان به واسطه ذهنیت خویش و به واسطه هستی تفسیرگر زندگی خاص خود و رهگذر تمام راه های گوناگونی که در طریق آنها انسان هستی خویش را احساس می کند، با هستی و ذات عالم مشارک دارد. باید گفت شرف و بزرگی انسان در زیستن با آگاهی از پوچی و در عین حال مبارزه با آن از طریق متمهد ساختن خویش و زندگی کردن به کامل ترین وجه ممکن است. درست همانند هنرمند خلاقی که تمام زندگی اش را با میل و رغبت خود وقف خلاصت هنری خود می کند، با وجود اینکه می داند خود و عملش در معرض نابودی و فنا هستند (یاسپرس، ۱۳۸۲). باورهای یک فرد درباره مفهوم خودش به طور کلی تمام باورهای دیگر و نحوه رفتارش را تحت تأثیر قرار می دهد. دید یک فرد درباره خودش، چه شایستگی و چه عدم شایستگی، ارزشمند و یا بی ارزش بودن، تأثیر زیادی بر باورهای دیگر و نحوه رفتار اورا با دیگران دارد. باورها بر طبق میزان تأثیرشان در زندگی فرد طبقه بندی میگردد. بر این اساس بعضی از آنها نقش بسیار مهمی در زندگی دارند، درحالی که باورهای دیگر از اهمیت کمتری برخوردارند. اهمیت یک باور در تعداد ارتباطاتی که آن باور با دیگر باورها دارد معنکس می گردد و از طریق این ارتباطات، گستره تأثیرگذاری باور

مشخص می شود. باورهای منطقی منجر به پیامدهای عاطفی و رفتار سازنده و منطقی در فرد خواهند شد و منجر به رشد بقا و حفظ سلامتی روانی او می گرددند. افرادی که شخصیت سالمی دارند، منبع کنترل خود را بر تفکر کارآمد بنا مینهند. به هر حال شخصدر تلاش خویش برای حرکت در جهت رشد فردی با نشان دادن رفتارهایی مبتنی بر خود شکوفایی، غالباً با کارشکنی ها و خرابکاری های مربوط به تفکراتی مواجه می شود که مبتنی بر خود مغلوب سازی است (ساعچی، ۱۳۷۷: ۶۵).

پژوهش حاضر تنها پژوهشی است که به آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد فلسفی اگزیستانسیالیسم پرداخته است. از همین رو پیشنهاد می شود که روانشناسان توجه بیشتری به فلسفه اگزیستانسیالیسم یا وجودی داشته باشند چرا که فلسفه اگزیستانسیالیسم فلسفه ای است که به مفهوم دیگری و رابطه به عنوان یکی از نقاط کلیدی تفکر خود پرداخته است، اگزیستانسیالیسم با پیوند زدن مفاهیمی چون انتخاب، دلهره، آگاهی چهت یابنده، دیگری، اختیار، آزادی، مسئولیت و تعهد به زندگی عملی و اجتماعی، گام های مهمی را در راستای پر کردن خلا عاطفی و روانی نسل بعد از جنگ فرانسه برداشت. اگزیستانسیالیسم یکی از مکاتب فلسفی است که بخش بزرگی از فلسفه معاصر را دربر می گیرد. از همین رو لزوم پژوهش های بیشتر روانشناسان مبتنی بر رویکرد فلسفه اگزیستانسیالیسم ضروری بنظر می رسد.

منابع

- احمدی، بابک. (۱۴۰۰). سارتر که می نوشت. تهران: انتشارات مرکز امیدبیکی، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلام علی لواسانی، مسعود و قربانی، نیما (۱۳۹۳) رابطه ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی. مجله روانشناسی، شماره ۷۱. صفحه - از ۳۲۷ تا ۳۴۱.
- انصافداران، فریده؛ محمدی زاده، مهناز؛ خرم دل، کاظم. (۱۴۰۰). مقایسه باورهای غیرمنطقی، خودپنداش و بهزیستی معنوی در زنان با سابقه طلاق و عادی. مجله پژوهش های میان رشته ای زنان، شماره ۹. صفحه - از ۴۷ تا ۶۰.
- بالندری، الهام و قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی. (۱۳۹۵) مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر روابط موضوعی با گروه درمانی هیجان مدار بر کیفیت روابط موضوعی و هموابستگی در زنان افسرده. دولتی - وزارت علوم، تحقیقات، و فناوری، دانشگاه فردوسی مشهد ، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۶). روانشناسی نوجوانان. تهران: دفتر نشر اسلامی
- بیان فر، فاطمه و حامدیان، سمیه. (۱۳۹۹). پیش بینی سازش یافتگی بر اساس مثلث شناختی و باورهای غیر منطقی در بین زوجین. مجله روانشناسی بالینی، سال ۱۲، شماره ۵.
- پورحسین، رضا. (۱۳۸۴). روانشناسی خود، تهران: انتشارات امیرکبیر
- جعفری رنجبر، فاطمه. (۱۳۹۹). بررسی آموزش گروه درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش باورهای غیر منطقی و انضباط پذیری دانش آموزان دوره متوسطه شهر بندر عباس. مجله پژوهش نامه اورمزد. شماره ۵۱. صفحه: ۱۳۶-۱۶۱.
- حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۳). روش تحقیق کاربردی. تهران: نشر روان

حمیدی، فریده؛ یوسفی، علیرضا؛ فکوری حاجی‌بار، حسین.(۱۴۰۱). اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد-فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته. مجله رویش روانشناسی، شماره ۷۶. صفحه- از ۱۱ تا ۲۰.

حیدری، م. مظاہری، م. و پوراعتماد، ح. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. خانواده پژوهی، شماره ۲، تابستان ۱۲۲، ۱۳۸۴.

خدابخش، روشنک؛ اسدی، فروغ و مهری نژاد، سید ابوالقاسم.(۱۴۰۱). نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی. پژوهش‌های نوین روانشناسی، شماره ۶۷، صفحه : از ۲ تا ۱۱

خرستنپور، توران؛ رضاخانی، سیمین دخت؛ شریفی، حسن پاشا. (۱۴۰۰). الگوی ساختاری باورهای غیرمنطقی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و عزت نفس در دانشجویان: نقش واسطه‌ای تفکر انتقادی. مجله علوم روانشناسی، شماره ۱۰۱ ، صفحه - از ۷۷۵ تا ۷۸۶ .

داوری، سعیده.(۱۴۰۱). تأثیر خودشناسی، معنویت و سلامت روان بر تعارضات بین فردی. دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی ، سال پنجم ، شماره ۵۶ ، صفحه : از ۱۶ تا ۲۲

دولتشاهی، بهروز و زینب مسرت مشهدی(۱۳۹۶). اثر پذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیر منطقی. رویش روان شناسی، سال ششم، شماره ۱ (پیاپی ۱۸)

ساعتچی، محمود.(۱۳۷۷). روانشناسی بهره وری. تهران: انتشارات روان، ارسباران سلیمی، سیدحسن؛ کرمی نیا، رضا؛ میرزمانی، سیدمحمد؛ خاقانی زاده، سیدمرتضی. (۱۳۸۴). رابطه باورهای غیرمنطقی با چرخه زندگی در متقاضیان طلاق. فصلنامه خانواده پژوهی، دوره ۱، شماره ۳.

شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا.(۱۳۹۶). نظریه‌های مشاوره و رواندرمانی. تهران: انتشارات دانشگاهی شیروانی، زهرا؛ صادقی، زهرا؛ نعمتی، علی؛ غلامی، فرود (۱۳۹۹). تأثیر مهارت‌های زندگی بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازنناشویی. پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، شماره ۱۰ . صفحه ۸۷ - ۸۴

صادقی، ایران؛ صلاحیان، افشنی؛ صالحی، مهدیه.(۱۴۰۱). نقش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش‌بینی تعارضات زناشویی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، شماره ۵۰ ، صفحه : از ۷۰ تا ۹۷

کرمی، حسین، (۱۳۸۵). انسان شناخت: تطبیقی در آراء صدرا و یاسپرس. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی کمانکش، حسنا (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت نگری بر باورهای غیر منطقی در بین زنان دارای همسر ناسازگار. نشریه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره ۱۳ ، صفحه: ۱۹-۲۸.

عبدخدایی، محمدسعید؛ ظریفیان، فرشته و آقامحمدیان شعریاف، حمیدرضا.(۱۴۰۱). تدوین برنامه آموزش خودشناسی با رویکرد صدرا.یی. جامعه شناسی سیاسی ایران ، شماره ۲۷ ، صفحه : از ۷۳۱۵ تا ۷۳۲۷

- فولکیه، پل، (۱۳۳۲). اگریستانسیالیسم. ترجمه ایرج پورباقر، کتابفروشی تأیید: اصفهان
- نوری قاسم آبادی، ربابه (۱۳۷۷). ارتباطات و پیوندهای اجتماعی ضامن سلامت فرد و جامعه. نشریه کار و کارگر نوروزی، رضاعلی؛ بختیار نصرآبادی، حسنعلی؛ نصرتی، کمال؛ شاهی، محمد. (۱۳۹۲). درآمدی بر آرای ابن سینا و جاحظ در باب اصول تربیتی . مجله‌ی معرفت. سال بیست و دوم. شماره ۱۹۱ ، ص ۹۱ - ۱۰۳
- یاسپرس، کارل.(بی تا).درآمدی به فهم فلسفه‌ورزی نیچه. ترجمه: سیاوش جمادی(۱۳۸۲).تهران: نشر ققنوس
- Bushman, W. (1998). The relationship between conflict, love and satisfctional relationship beliefs, problem – solving techniques and negotiating strateges in romantic relationship. Ph. D.Hofstra university.
- Davies, f., m., (2007). Irrational beliefs and unconditional self – acceptance. II, expremental evidence for a causal link between two key features of REBT, journal of rational-emotive & cognitive-behavior therapy.
- Poppen, W. A. & C. L. (1974).Thompson School Counseling: Theories and Concepts, Lincoln, Nebraska, Professional Educators Publications Inc.
- Watson,P.J., & Biderman, M.D. (1993). Narcissistic Personality Inventory factors, splitting , and self-consciousness. . Journal of personality Assessment,61,41-57.
- Wicklund, R. A. & Duval, S. (1971). Opinion change and performance facilitation as a result of objective self-awareness. Journal of Experimental Social Psychology, 7, 319-42.
- William , L.(1996). Philosophy and Religion, New Jersey, Humanities Press, Reese. Ancelet