مجلۀ پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت

شمارۀ پیاپی ۶۸، بهار و تابستان، سال ۱۴۰۱

Journal of research on Issues of Education

مقاله علمی پژوهشی http://isoedmag.ir *Research Article*

عنوان: تعیین اثربخشی آموزش بستۀ آموزشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی متاهلین

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

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی آموزش بسته آموزشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی ارتباطی روی افراد انجام و اجرا شـد. جامعه آماری شامل کلیه افراد متاهل مراجع کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و۳ شـهر تهران با مشـکل اختلافات زناشـویی بود. در پژوهش حاضـر از روش تحقیق تجربی از نوع شـبه آزمایشـی 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 براسـاس پاسـخ به پرسـشـنامه داوطلبانه مراکز مشـاوره داشتند، انتخاب شدند و در گروه آزمایش و کنترل هر گروه ۸ نفر بصورت تصـادفی جایگزین شـدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسـشنامه باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین بود که با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و انجام ۱۲ جلسـه آموزشی گردآوری اطلاعات انجام شد. از روش تحلیل کواریانس چند متغیره یا مانوا برای تجزیه و تحلیل اطلاعات اسـتفاده شـد. نتایج تحلیل کوواریانس در متن مانکوا نشـان داد که در فرضیه اصلی تحلیل کوواریانس در متغیر باورهای غیرمنطقی زوج ها (Si g=۰.۰۲, F=۶.۰۵۹) معنادار اسـت. نتایج فرضـیه ها فرعی نیز نشـان داد که تحلیل کوواریانس در متغیر تخریب کنندگی، باور به تغییر پذیری همسـر، باور ذهن خوانی، باور کمال گرایی جنسـی و تفاوت های جنسـی زوج ها معنادار اسـت. یعنی آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیرمنطقی متاهلین اثربخش است.

اطلاعات مربوط به مقاله

کـلیـد واژگـان خودشـنـاسـی، اگزیستانسیالیسم، باورهای غیر منطقی

[۱] دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه ازاد اسلامی واحد ساوه

[۲] عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه ازاد اسلامی واحد رودهن

[۳] استادیار دانشگاه آزاد واحد تهران شرق

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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 آغـاز تولـد تـا هنگـام مـرگ اسـت . هیچ یک از توانمندی های بالقوه انسان، جز در سایه روابط بین فردی رشد نمـی کنـد . فراگیـری 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 علاقه 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 و 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 ما 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 غیر منطقی[1] باورهایی اغراق آمیز، مطلق گرا، نامعقول و انعطاف ناپذیر هستند. از نظر الیس 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 معمولا با کلمات (باید و حتما) بیان می شوند. ۲) معمولا حاصل این باورها، انتساب های بسیار نامعقول و بیش از حد تعمیم یافته ایجاد می کنند. او باورهای غیر منطقی را خواست ها و اهدافی می داند که به صورت ترجیحات ضروری و الزامی در میآیند و تبدیل به اهداف اجباری، الزامی 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[2] (۲۰۰۰)باورهای غیرمنطقی 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 (بیابانگرد،۱۳۷۳). بر اساس تئوری عقلانی – عاطفی – رفتاری[3]، عقاید غیرمنطقی ؛ غیرمنطقی، خشک و متناقض با واقعیت هستند در صورتی که عقاید منطقی ؛ منطقی، قابل انعطاف و موافق با واقعیت هستند. عقاید غیرمنطقی باعث احساسات ناسالم، رفتارهای ناکارامد و اضطراب روانی در افراد می شود (دویس، ۲۰۰۷).

[1] . Irrational belief
[2]. Bernard
[3] . Rational-emotional-behavioral theory

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

الیس اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی میداند و به نظر او افکار و عواطف واکنش های متفاوت و جداگانه ای نیستند. ازاینرو تا زمانی که تفکر غیرمنطقی جریان دارد اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهد بود. مفهوم پردازی جدید دد باره منشأ نظریه باورهای غیرمنطقی به الیس منسوب است. اگرچه زیرساخت فلسفی افکار او به برخی از فلاسفه متقدم رواقی به خصوص زنون، پیرو و اپکتتوس بر می گردد. اپکتتوس که در قرن چهارم قبل از میلاد می زیست، معتقد بود که انسان ها به وسیله اشیاء برآشفته نمی شوند، بلکه نگرشی که نسبت به امور و اشیاء پیدا می کنند، آنها را برآشفته می کند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۶). خودشناسی این امکان را ایجاد می کند که انسان بتواند با آگاهی در باب حالات روانی، روحی و رفتاری خود از وابستگی به دیگران و داشتن باورهای غیر منطقی بکاهد و به تقویت روابط و ارتباطات خود با دنیای بیرونی و مخصوصا افراد بپردازد. خودشناسی می تواند 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 متمرکز 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[1] ،۱۹۹۳؛واتسن و همکاران ،۱۹۹۴). از نظر منطقی خود را نمی توان تعریف کرد، بلکه در تعریف خود باید از مشتقات مفهومی آن بهره مند شد، که البته این کفایت نمی کند. 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 فعالیت های 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 آن ها نسبت به خویشتن (پورحسین،۱۳۸۳). آگوستین قدیس[2] (۳۵۴–۴۳۰ق.م) خودشناسی را نه تنها راه سعادت و شادی ، که در نهایت راه رستگاری می داند. 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[3]، ۱۹۹۶). ابن سینا نیز یکی از مهم ترین اصول تربیتی را خودشناسی می داند و معتقد است نزدیک ترین و مهم ترین 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 ابن 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 هنرش بررسی عمیق این پدیده است. اگر در فلسفه های دیگر توجه بیشتر به امور عالم است تا آدم، آن هم به صورت انتزاعی، این فلسفه می خواهد انسان را به گونه ای انضمامی مورد بحث و بررسی قرار دهد. در این فلسفه، وجود مقدم بر ماهیت است و به انسان از دریچه ی وجود نگریسته می شود. این وجود به معنای بیرون ایستادن و دائم از خود بدر شدن است. انسان در این فلسفه ماهیت پیشینی ندارد و باید خود، آزادانه میان گزینه های ممکن بر گزیند و اخلاقیات و ارزش های 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، ۲۵:۱۴۰۰). فلسفه اگزیستانسیالیسم با پیوند زدن

[1] . Watson & Biderman
[2] . Augustine of Hippo
[3] . William

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

مفاهیمی چون انتخاب، دلهره، آگاهی جهت یابنده، دیگری، اختیار، آزادی، مسئولیت و تعهد به زندگی عملی و اجتماعی، گام های مهمی را در راستای پر کردن خلأ عاطفی و روانی نسل بعد از جنگ فرانسه برداشت. اگزیستانسیالیسم یکی از مکاتب فلسفی است که بخش بزرگی از فلسفهٔ معاصر را دربر می گیرد. فیلسوفان اگزیستانسیالیست بر هستی انسان همچون گونه ای متمایز از «وجود» یا هستی دیگر هستندگان تأمل می کنند و با دقت به این تمایز، هستی انسان را برمی یابند. آن ها درصدد نشان دادن تفاوت میان وجود یا بودن انسان در existence یا در این دنیا با سایر اشکال هستی اند. در نتیجه، به تحقیق در شیوه و شکل بودنِ انسان در دنیا و بررسی مباحث وجودی و حالات او ناچارند (فولکه، ۱۳۳۲).

در پیشینه پژوهش با توجه به اینکه پژوهش های اندکی از تأثیر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر مفاهیم روانشناختی در رشته های روانشناسی صورت گرفتهاست پژوهشگر توانسته صرفا پژوهش هایی نسبتا 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 رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و مهارت های خودآگاهی می توانند تغییرات رضایتمندی زناشویی را پیش بینی کنند. عبدخدایی و همکارانش (۱۴۰۱) در پژوهش تدوین برنامه آموزش خودشناسی با رویکرد صدرایی به چهار مؤلفه روانشناختی از جمله خودآگاهی، باورها واعمال 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 وسلامت روان در دانشجویان بالاتر رود میزان تعارضات بین فردی آنها کاهش پیدا می کند. خدابخش و همکارانش (۱۴۰۱) نیز به این نتیجه رسیدند که مولفه‌های خودشناسی انسجامی با کیفیت روابط بین‌فردی رابطه مثبت دارند. صادقی و همکارانش(۱۴۰۱) در مقاله نقش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش بینی تعارضات زناشویی دریافتند که متغیرهای خودشناسی، عشق و هوش هیجانی جمعا 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 می یابد. زهرا شیروانی و همکارانش (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی بر کاهش باورهای ارتباطی غیر منطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازناشویی تأثیرگذار است.فاطمه جعفری رنجبر(۱۳۹۹) نیز دریافت که روش درمانی شناختی–رفتاری به شیوه ی گروهی بر افرایش انضباط پذیری و نیز کاهش باورهای غیر منطقی در دانش آموزان مؤثر است. فاطمه بیان فر و سمیه حامدیان(۱۳۹۹) در مقاله خود دریافتند که باورهای غیر منطقی درباره رابطه زوجی که از الگوهای فکری منفی و تحریف شده ناشی می شود و خطاهای کلی در تفکر که حاصل ادراکات تحریف شده هستند, موجب خشم, افسردگی, جر و بحث مداوم و ناسازگاری با همسر می گردد. توران خرسند پور و همکارانش(۱۴۰۰) بیان کردند که ویژگی‌های شخصیتی، عزت نفس و تفکرانتقادی می‌توانند ۳۶ درصد واریانس باورهای غیرمنطقی را تبیین کنند. فریده انصافداران و همکاران(۱۴۰۰) در مقاله خود نشان دادند که باورهای غیرمنطقی 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 گروه های آزمایش و کنترل ازلحاظ پس آزمون باورهای غیرمنطقی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. فریده حمیدی و همکاران(۱۴۰۱) در پژوهش خود دریافتند که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود رابطه والد–فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته مؤثر است.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

با توجه به اینکه تا کنون بسته آموزشی در باب خودشناسی اگزیستانسیالیسم تالیف نگشته است و همچنین پژوهش های اندکی از تأثیر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر مفاهیم روانشناختی در رشته های روانشناسی صورت گرفته است، پژوهش حاضر قصد دارد تا به بسته آموزشی خودشناسی وجودی در سطح اجتماعی و مخصوصا در روابط درون فردی و بین فردی بپردازد. بسته آموزشی خودشناسی وجودی قصد دارد با بیانی روان تر و سلیس تر از مطالب 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 متاهلین 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 متاهلین تأثیر گذار است؟

به همین منظور یک فرضیه اصلی و ۵ فرضیه فرعی در این پژوهش تدوین گردید: فرصیه 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.

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 متاهل مراجع کننده به سه مرکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و۳ شهر تهران با مشکل اختلافات زناشویی می باشد. علت انتخاب این جامعه آماری آشنایی 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 پرسشنامه ی باورهای غیرمنطقی 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 معمولا کوچک است وبیشتر هدف فهم عمیق تر پدیده های مورد بررسی و در اغلب موارد کشف و یا آزمون نظریه هاست (حسن زاده، ۱۳۹۳).

روش گرد آوری اطلاعات: باتوجه 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 پرسشنامه ی باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین انجام شده است.

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

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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 تغییر پذیری همسر، باور توقع ذهن خوانی، باورکمال گرایی جنسی، باور درمورد 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 می شوند. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می شوند. آیدلسون واپشتاین (۱۹۸۲) دریافتند که نمره های این پرسشنامه با باورهای عمومی که توسط تست باورهای غیر منطقی جونز (جونز، ۱۹۶۸) اندازه گیری شده بود همبستگی مثبت داشت. همچنین درتحقیق ایمل کامپ وهمکارانش (۱۹۸۷) شواهد کافی برای روایی محتوایی وسازه وجود داشت وارتباط مثبت بین باورهای ارتباطی و ناسازگاری زناشویی به همراه ارتباط منفی معنی دار بین بیشتر خرده مقیاس ها ارتباط نزدیک (پرسشنامه ارتباطی بنک، نیجسکنز، ۱۹۸۰) وجود داشت (بوشمن به نقل از عبد المحمدی، ۱۹۹۸). آیدلسون واپشتاین (۱۹۸۲) درتحقیق خود نشان دادند که پایایی این آزمون با آلفای کرنباخ برای خرده مقیاس ها از دامنه ۷۲/. تا ۸۱/. است. و هر ۵ خرده مقیاس رابطهٔ معناداری با سازگاری زناشویی دارند. (مظاهری، ۱۳۸۱) و پایایی باز آزمایی ۷۶/.بود (بوشمن ۱۹۹۸ به نقل از عبد المحمدی، ۱۳۸۵). نسخهٔ فارسی این ابزار را مظاهری و پور اعتماد ترجمه کرده اند. در پژوهشی که مظاهری استفاده کرده آلفای کرنباخ 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 متاهل مراجع کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و۳ شهر تهران با مشکل اختلافات زناشویی صورت گرفت و از بین افراد متاهل ثبت نام شده ، افرادی که با توجه به پاسخ به پرسشنامه باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون 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 پرسشنامه ی باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین اجرا و ثبت گردید. سپس ۱۲ جلسه آموزش خودشناسی هر هفته دو جلسه ۲ ساعته به مدت شش هفته برای گروه آزمایش اجرا گردید و پس از آن، پس آزمون پرسشنامه ی باورهای غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون 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 متاهل مراجع کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی مناطق ۱ و۳ 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 غیرمنطقی ارتباطی آدیلسون و اپشتاین ۵. آموزش بسته آموزشی خودشناسی در ۱۲ جلسه، هر هفته 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.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

جلسات آموزشی	موضوع جلسه	هدف
هفته اول جلسات ۱ و۲	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 متغییرهای 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	تثبیت 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 تثبیت 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 ۱۱و ۱۲	وجود و امکان های چهارگانه پارادوکسیکال (پذیرش-قدرت، آزادی-محدوده، دیگری-تنهایی، معنا-قصدمندی)	شناخت امکان های پارادوکسیکال و راه کار هایی برای به جریان انداختن این امکان ها در صحنه زندگی

۶.اجرای 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 افزارآماری spss

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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 پراکندگی (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 پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) مورد بررسی قرار گرفت و در ادامه جهت بررسی تعیین اثربخشی خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم بر باورهای غیر منطقی از تحلیل کوواریانس (MANCOVA) استفاده شد.

تحلیل توصیفی داده ها: به منظورشناخت بهترجامعه‌ای که درپژوهش مورد مطالعه قرارگرفته است، قبل از تجزیه و تحلیل داده‌های آماری، این داده‌ها توصیف شده‌اند. همچنین توصیف آماری داده‌ها، گامی درجهت تشخیص الگوی حاکم برآنان وپایه‌ای برای تبیین روابط متغیرهایی است که درپژوهش بکار رفته اند. به طور کلی، روش‌هایی را که به وسیله آنها می‌توان اطلاعات جمع آوری شده را پردازش کرده و خلاصه نمود، آمار توصیفی می‌نامند. در بخش آمار توصیفی، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های مرکزی همچون میانگین و شاخص پراکندگی انحراف معیار انجام پذیرفته است. خلاصه وضعیت آمار توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق پس از غربالگری و حذف داده‌های پرت به کمک نرم افزار SPSS ارائه شده است.

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

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف معیار
باورهای غیر منطقی	پیش آزمون	گروه کنترل	۱۰۴.۱۳	۷.۲۷۹
		گروه آزمایش	۱۸۵.۳۷	۵.۷۵۵
	پس آزمون	گروه کنترل	۶۰.۱۳	۱۰.۲۳۲
		گروه آزمایش	۱۱۰.۶۳	۴.۸۰۹
تخریب کنندگی مخالفت	پیش آزمون	گروه کنترل	۲۳.۳۷	۲.۶۱۵
		گروه آزمایش	۳۷.۱۳	۲.۳۵۷
	پس آزمون	گروه کنترل	۱۰.۸۸	۲.۰۳۱
		گروه آزمایش	۲۳.۲۵	۲.۱۸۸
باور به تغییر پذیری		گروه کنترل	۲۳.۱۳	۱.۳۵۶

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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

متغیر	وضعیت	گروه	آماره آزمون	سطح معنی داری
باورهای غیر منطقی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۵۴	.۷۵۱
		گروه آزمایش	.۵۸۴	.۹۳۷
	پس آزمون	گروه کنترل	.۹۱۸	.۴۱۱
		گروه آزمایش	.۳۲۷	.۹۰۶
تخریب کنندگی مخالفت	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۵۰	.۷۱۱
		گروه آزمایش	.۹۵۲	.۷۲۸
	پس آزمون	گروه کنترل	.۹۰۱	.۲۹۳
		گروه آزمایش	.۹۴۲	.۶۳۴
باور به تغییر پذیری	پیش آزمون	گروه کنترل	.۹۳۰	.۵۱۲
		گروه آزمایش	.۹۱۱	.۳۵۸
	پس آزمون	گروه کنترل	.۹۳۸	.۵۹۲
		گروه آزمایش	.۹۵۶	.۷۷۳
باور ذهن خوانی	پیش آزمون	گروه کنترل	.۸۸۲	.۱۹۵
		گروه آزمایش	.۹۰۸	.۳۳۹
	پس آزمون	گروه کنترل	.۹۳۸	.۵۹۲
		گروه آزمایش	.۸۹۷	.۲۷۳
کمال گرایی جنسی		گروه کنترل	.۸۵۵	.۱۰۶

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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

نتایج بدست آمده از آزمون شاپیرو–ویلکز نشان داد که مقدار سطح معنی داری برای باورهای غیرمنطقی زوج ها و شاخص های آنها در دوگروه کنترل و آزمایش در دو وضعیت پیش آزمون و پس آزمون بالاتر از ۰,۰۵ 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

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

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

همانطور که از جدول۳ 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

متغیر	گروه ها	مجموع مجذورها	میانگین مجذورها	آماره F	سطح معنی داری
باورهای غیرمنطقی	پیش آزمون*گروه ها	۹۹.۶۰۸	۹۹.۶۰۸	۱.۵۵۴	.۲۳۶
	خطا	۷۶۹.۲۱۹	۶۴.۱۰۲		
تخریب کنندگی مخالفت	پیش آزمون*گروه ها	۷.۱۰۹	۷.۱۰۹	۱.۵۴۷	.۲۳۷
	خطا	۵۵.۱۵۴	۴.۵۹۶		
باور به تغییر پذیری	پیش آزمون*گروه ها	.۸۵۸	.۸۵۸	.۳۰۷	.۵۸۹
	خطا	۳۳.۴۸۶	۲.۷۹۱		
باور ذهن خوانی	پیش آزمون*گروه ها	.۴۹۲	.۴۹۲	.۲۳۶	.۶۳۶
	خطا	۲۵.۰۰۷	۲.۰۸۴		
کمال گرایی جنسی	پیش آزمون*گروه ها	.۰۱۸	.۰۱۸	.۰۱۲	.۹۱۴
	خطا	۱۷.۵۱۷	۱.۴۶۰		
باور تفاوت های جنسی	پیش آزمون*گروه ها	.۳۶۷	.۳۶۷	.۱۲۴	.۷۳۰
	خطا	۳۵.۴۳۸	۲.۹۵۳		

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 شیب رگرسیونی در باورهای غیرمنطقی زوج ها در دو گروه تفاوت معناداری ندارد

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	باورهای غیرمنطقی زوج ها	۴۰۴.۹۱۳	۱	۴۰۴.۹۱۳	۶.۰۵۹	.۰۲۹
خطا		۸۶۸.۸۲۷	۱۳	۶۶.۸۳۳		

نتایج بدست آمده در جدول ۶ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باورهای غیرمنطقی زوج ها (si g=۰.۰۲, F=۶.۰۵۹) معنادار است. با تواجه 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

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

نتایج بدست آمده در جدول ۷ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر تخریب کنندگی مخالفت زوج ها (si g=۰.۰۰ ,F=۱۲.۱۲,) 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

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	باور به تغییر پذیری همسر زوج ها	۱۴.۷۸۹	۱	۱۴.۷۸۹	۵.۵۹۸	.۰۳۴
خطا		۳۴.۳۴۴	۱۳	۲.۶۴۲		

نتایج بدست آمده در جدول۸ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور به تغییر پذیری همسر زوج ها ($sig=۰.۰۰, F=۵.۵۹$)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: 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

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

نتایج بدست آمده در جدول ۹ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور ذهن خوانی زوج ها ($sig=۰.۰۰, F=۲۵.۰۱$) 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: آموزش خودشناسی مبتنی بر رویکرد اگزیستانسیالیسم منجر به کاهش باور کمال گرایی جنسی زوج ها می شود.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	باور کمال گرایی جنسی زوج ها	۲۹.۰۲۳	۱	۲۹.۰۲۳	۲۱.۵۱۸	.۰۰۰
خطا		۱۷.۵۳۴	۱۳	۱.۳۴۹		

نتایج بدست آمده در جدول ۱۰ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور کمال گرایی جنسی زوج ها (sig=۰.۰۰, F=۲۱.۵۱) 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: 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

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	باور تفاوت های جنسی زوج ها	۶۶.۸۹۳	۱	۶۶.۸۹۳	۲۴.۲۸۷	.۰۰۰
خطا		۳۵.۸۰۵	۱۳	۲.۷۵۴		

نتایج بدست آمده در جدول ۱۱ نشان از آن دارد که تحلیل کوواریانس در متغیر باور تفاوت های جنسی زوج ها (sig=۰.۰۰ F=۱۴.۹۸,) 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.

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 ۱۴۰۰به 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:

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

فرصیه 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 غیرمنطقی زوج ها (sig=۰.۰۲, F=۶.۰۵۹) معنادار است. با تواجه 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: نتایج بدست آمده نشان داد تحلیل کوواریانس در متغیر تخریب کنندگی مخالفت زوج ها (sig=۰.۰۰ ,F=۱۲.۱۲,) 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 (sig=۰.۰۰, F=۵.۵۹معنادار 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 (sig=۰.۰۰, F=۲۵.۰۱) 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 (sig=۰.۰۰, F=۲۱.۵۱) 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 (sig=۰.۰۰ F=۱۴.۹۸,) 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 غیرمنطقی زوج ها اثربخش است.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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 نظیر بهروز دولتشاهی و زینب مسرت مشهدی(۱۳۹۶) همسویی و انطباق 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 بهبود روابط بین فردی تاکید 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 همراستایی 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 غیرمنطقی 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 (فدردی و امین یزدی ،۱۳۷۴). براساس تئوری الیس ؛ بدفهمی و باورهای غیرمنطقی سبب عواقب غیرمنطقی 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 مسایل بیشترین و نگرانی زیاد توام با اضطراب کمترین باورهای غیرمنطقی بودند (سلیمی و همکاران ،۱۳۸۴). برخالف فلاسفه یونانی و رومی و ساختارگرایان، الیس (۱۹۶۲) بر ایده ای تاکید کرد که مردم از طریق سیستم باورهایشان واکنش نشان می دهند. براساس تئوری الیس، ناراحتی ها و اضطراب های هر فرد زایده افکار غیرمنطقی اوست در نتیجه برای درمان اختلالات رفتاری می بایست از آموزش استدلال و منطق و هدایت صریح و مستقیم حداکثر استفاده را به عمل آورد تا بتوان افکار منطقی تر و عقلانی تر را جایگزین افکار غیرمنطقی 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 سرشت 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 متعهد 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 خلاقیت 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 طورکلی 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 میگردند .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 منعکس می گردد و از طریق این ارتباطات، گستره تأثیرگذاری باور

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

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 گردند .افرادی که شخصیت سالمی دارند، منبع کنترل خود را بر تفکر کارآمد بنا مینهند .به هرحال 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 (ساعتچی،۱۳۷۷:۶۵).

پژوهش حاضر تنها پژوهشی است که به آموزش خودشناسی مبتنی بر رویگرد 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 جهت یابنده، دیگری، اختیار، آزادی، مسئولیت و تعهد به زندگی عملی و اجتماعی، گام های مهمی را در راستای پر کردن خلأ عاطفی و روانی نسل بعد از جنگ فرانسه برداشت. اگزیستانسیالیسم یکی از مکاتب فلسفی است که بخش بزرگی از فلسفهٔ 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، خودپنداره 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 هیجان‌مدار 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، سال۱۲، شماره۳.

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.شماره۵۱.صفحه:۱۳۶–۱۶۱.

حسن زاده، رمضان.(۱۳۹۳).روش تحقیق کاربردی. تهران: نشر روان

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

حمیدی، فریده ؛یوسفی، علیرضا ؛ فکوری حاجی‌یار، 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. مظاهری، م. و پوراعتماد، ح. (۱۳۸۴).بررسی رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر. خانواده پژوهی، شماره ۲ ،تابستان ۱۳۸۴،۱۲۲.

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

خرسندپور، 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 روانشناختی. 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، سیدمحمود؛ خاقانی زاده، سیدمرتضی.(۱۳۸۴). رابطه باورهای غیرمنطقی با چرخه زندگی در متقاضیان طلاق. فصلنامه خانواده پژوهی، دوره۱، شماره۳.

شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا.(۱۳۹۶). نظریه های مشاوره و رواندرمانی. تهران: انتشارات دانشگاهی

شیروانی، زهرا ؛صادقی، زهره ؛ نعمتی، علی ؛ غلامی، فرود (۱۳۹۹). تأثیر مهارت‌های زندگی بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی مردان دارای تجربه رابطه فرازناشویی. پژوهش های کاربردی در مشاوره، شماره ۱۰ . صفحه :۶۷ – ۸۴

صادقی، ایران؛ صلاحیان، افشین؛ صالحی، مهدیه.(۱۴۰۱). نقش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش بینی 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 شعرباف، حمیدرضا.(۱۴۰۱). تدوین برنامه آموزش خودشناسی با رویکرد صدرایی. جامعه شناسی سیاسی ایران ، شماره ۲۷ ، صفحه : از ۷۳۱۵ تا ۷۳۲۷

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

فولکیه، پل، (۱۳۳۲).اگزیستانسیالیسم. 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 . مجله ی معرفت .سال بیست و دوم .شماره ۱۹۱ ، ص ۱۰۳ – ۹۱

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 satisfactional 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 Personlity 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

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]