

Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

اثر بخشی آموزش گروهی نظریه شناختی بر باورهای محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان

راحله شیرزاد

دانشجوی کارشناسی ارشد گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

raheleh63sh@gmail.com

دکتر کاترین فکری

استادیار گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

Katrin_fekri@yahoo.com

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تبیین اثر بخشی آموزش شناختی گروهی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان می باشد. در این پژوهش از روش آزمایشی استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مشغول تحصیل مجرد رشته مشاوره خانواده دانشگاه مرودشت در نیمسال اول ۹۵-۹۴ بودند. نمونه گیری در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول فراخوانی درباره برگزاری کلاس های آموزشی در بین دانشجویان ارائه گردید. سپس با نمونه گیری دردسترس (داوطلبانه) ۷۸ نفر از افرادی که مایل به شرکت در این کلاس ها بودند انتخاب شدند و روی آنان پرسشنامه ها اجرا شد. در مرحله دوم با نمونه گیری تصادفی از بین کسانی که نمرات بیشتر از میانگین در پرسش نامه باورهای محدود کننده انتخاب همسر کسب کرده بودند ۳۰ نفر انتخاب و به تصادف در دو گروه ۱۵ نفری (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) جایگزین گردیدند. سپس گروه آزمایش به مدت ۷ جلسه ۱/۵ ساعته تحت آموزش شناخت درمانی بک قرار گرفته اند و در پایان دوره مجدداً پس از آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد و یکماه بعد پیگیری انجام شد و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که آموزش شناختی گروهی بک در کاهش نمره کل باورهای محدود کننده انتخاب همسر و ابعاد آن مؤثر بوده است و نتایج در طول زمان پایدار مانده است.

واژگان کلیدی: باورهای محدود کننده انتخاب همسر، نظریه شناختی

Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

مقدمه

برخی مراحل زندگی بسیار حائز اهمیت است که یکی از آن‌ها انتخاب همسر مناسب است. انتخاب همسر مهمترین مسئله ای است که هر جوان در طول زندگی با آن روبرو است زیرا بیشترین مشکلاتی که در زندگی خانوادگی پیش می آید به خطای انتخاب و عدم سنخیت و کفویت همسران بر میگردد لذا نباید این مسئله مهم از روی احساسات و بدون دقت و مشورت انجام گیرد (فاطمی راد و صابری فرد ۱۳۹۵). ازدواج یکی از مهمترین مراحل زندگی انسان است؛ زیرا آدمی وارد رابطه ای می شود که داشتن مسئولیت و تعهد در برابر همسر و فرزند، از لوازم آن است؛ رابطه ای که اگر نتیجه یک انتخاب مناسب باشد، لذت بخش و روبه رشد، و اگر نتیجه یک نامناسب باشد، زجرآور و مانع رشد و شکوفایی استعدادهای انسان می شود (حسینخانی نائینی، جان بزرگی و مهram ۱۳۹۳). امروزه برای اکثر افراد در جوامع مختلف، فرایند انتخاب همسر مسأله ای مهم و مشکل است. باور افراد در مورد یافتن فرد مورد نظر قبل از ازدواج نقش مهمی در انتخاب فرد مناسب و رضایت زناشویی دارد. یکی از علت‌های بی شمار شیوع بالای طلاق و ناراضی‌تی در زندگی زناشویی در جامعه امروز، وجود باورهای غیرمنطقی در مورد ازدواج است. به طوری که افراد از همسر خود انتظار دارند به صورت همزمان نقش یک دوست، همدل، شریک جنسی، مشاور و حتی نقش پدر و مادر را ایفا کند. همچنین برخی باورها مانع انتخاب همسر مناسب می شود که به این باورها باورهای محدود کننده می گویند. باورهای محدود کننده در مورد انتخاب همسر به صورت باورهای شخصی تعریف می‌شوند که بنا بر تعریف لارسون^۱ (۲۰۰۰) شامل چهار دسته باورند: ۱) محدود کردن انتخاب‌های فرد بر اساس این که با چه کسی و چه زمانی ازدواج کند، ۲) تقویت کردن باور به تلاش بیش از حد یا بسیار کم برای یافتن همسر مناسب، ۳) عدم توجه عمیق در مورد ضعف‌ها و قدرت‌های درون فردی و عوامل شخصیتی مؤثر بر موفقیت زندگی زناشویی و ۴) باور به دائمی بودن مشکلات مربوط به انتخاب همسر و عدم وجود راه حل مناسب و سازنده (بلداجی، ثابت زاده، زارعی و صادقی فرد، ۱۳۹۳).

باتوجه به این که باورها مربوط به شناخت افراد است. یکی از روش‌های مشاوره که به نظر می‌رسد بتواند بر باورهای محدود کننده انتخاب همسر تأثیر بگذارد آموزش شناختی است. هدف اصلی در شناخت درمانی، حذف سوگیری‌ها یا تحریف‌های فکری است در شناخت درمانی به شیوه پردازش اطلاعات مراجعان که احساسات و رفتارهای ناسازگارانه آنان را حفظ می‌کند، توجه می‌شود. شناخت درمانگرها تحریف‌های شناختی مراجعان را زیر سؤال می‌برند، می‌آزمایند و مورد بحث قرار می‌دهند تا احساسات، رفتارها و تفکر مثبت تری در مراجعان خود ایجاد کنند. آن‌ها هدف‌هایی را برمی‌گزینند که مشخص و ارجح باشند و با مراجعان خود همکاری می‌کنند. این هدف‌ها مؤلفه‌های عاطفی، رفتاری و شناختی دارند. هرچه هدف‌ها مشخص تر و دقیق تر باشند، انتخاب روش‌های تغییر نظام‌های اعتقادی و احساسات و رفتارهای مراجعان آسان تر می‌شود (شارف^۲، ترجمه فیروز بخت، ۱۳۹۳). هدف نهایی شناخت درمانی، تشخیص شناخت‌های مخرب، نحوه ایجاد مشکلات روانی ناشی از انسان و آموزش راه و رسم اصلاح آن است (پروچاسکا^۳، نورکراس^۴، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۳).

بررسی پژوهش‌ها نشان می‌دهد روی تغییر باورهای محدود کننده انتخاب همسر توسط شناخت درمانی تحقیقات محدودی انجام شده است. برای مثال پیردایه (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد نتیجه گرفت که آموزش شناختی- رفتاری، باعث کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر در کل و در خرده مقیاس‌های «هم‌خواهی»، «یکی و تنها یکی»، «متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند» و «آرمان‌گرایی» در دانشجویان گروه آزمایش شده است و این آموزش تأثیری در خرده مقیاس‌های «اطمینان کامل» و «آسانی تلاش» نداشته است. لیکن نتیجه گیری قطعی در این زمینه نیاز به انجام تحقیقات گسترده تر دارد لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این

^۱ - Larson

^۲ - Sharf

^۳ - Prochaska

^۴ - Norcross

Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

شوال است که آیا شناخت درمانی یک بر باورهای های محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت تأثیر معنادار دارد؟

روش تحقیق

روش پژوهش از نوع آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مشغول تحصیل مجرد رشته مشاوره خانواده دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه مرودشت در نیمسال اول ۹۴-۹۵ بوده‌اند. نمونه گیری در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول فراخوانی درباره برگزاری کلاس‌های آموزشی شناختی در زمینه باورهای محدود کننده انتخاب همسر در بین دانشجویان مشغول به تحصیل رشته مشاوره خانواده در نیمسال اول ۹۴-۹۵ ارائه گردید. سپس با نمونه گیری در دسترس (داوطلبانه) ۷۸ نفر از افرادی که مایل به شرکت در این کلاس‌ها بودند انتخاب شدند و روی آنان پرسشنامه باورهای محدود کننده انتخاب همسر اجرا شد. در مرحله دوم با نمونه گیری تصادفی از بین کسانی که نمره بیشتر از میانگین در پرسش نامه باورهای محدود کننده انتخاب همسر کسب کرده بودند ۳۰ نفر انتخاب و به تصادف در دو گروه ۱۵ نفری (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) جایگزین گردیدند.

ابزار اندازه گیری از مقیاس باورهای محدود کننده انتخاب همسر لارسون ساخت سال ۱۹۹۲ استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۰ سوال است. نمره گذاری این پرسش نامه بر اساس مقیاس لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) است. و سؤالات ۴، ۷، ۱۰، ۱۵ و ۱۸ نمره گذاری‌شان معکوس است. در پژوهش رجیبی، فردوسی و شهبازی (۱۳۹۰) پایایی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس باورهای محدود کننده انتخاب همسر در کل ۰/۶۰ و به ترتیب در عامل‌های هم‌خوابی، اطمینان کامل، یکی و تنها یکی، متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند، آرمان گرایی و آسانی تلاش برابر ۰/۷۸، ۰/۶۳، ۰/۵۱، ۰/۶۷، ۰/۵۰، ۰/۳۷ است. و روایی ابزار توسط رجیبی و همکاران مناسب گزارش شده است. در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ پایایی پرسش نامه ۰/۸۲ بدست آمد.

ابعاد پرسش نامه:

ردیف	ابعاد پرسش نامه	توزیع سؤالات	تعداد سؤالات
۱	هم خوابی	۲-۷-۱۲-۱۳-۱۷	۵
۲	اطمینان کامل	۳-۸-۹-۱۴	۴
۳	یکی و تنها یکی	۱-۱۶	۲
۴	متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند	۶-۱۰-۱۵-۲۰	۴
۵	آرمان گرایی	۴-۱۸	۲
۶	آسانی تلاش	۵-۱۱-۱۹	۳

پس از نمونه گیری گروه آزمایش ۷ جلسه ۱/۵ ساعته آموزش براساس مفاهیم شناخت درمانی دریافت می‌کنند و در گروه گواه مداخله ای صورت نمی‌گیرد. پس آزمون انجام شد و یکماه بعد پیگیری صورت گرفت و داده‌ها با روش‌های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شدند

Psychology and Educational Sciences
Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

یافته ها

فرضیه اول پژوهش: آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر تأثیر معنا دار دارد. برای بررسی این فرضیه از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

جدول ۱- آزمون لوین جهت تعیین تساوی واریانس‌ها

*	آزمون لوین	Df1	Df2	سطح معناداری
پیش آزمون	۰/۷۱۱	۱	۲۸	۰/۹۵۶
پس آزمون	۰/۰۸۱	۱	۲۸	۰/۵۰۲

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود p در آزمون لوین بیشتر از پنج درصد ($p > 0.05$) است، پس واریانس باورهای محدود کننده انتخاب همسر در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس آزمون و پیش آزمون در سطح پنج درصد تفاوت معنی داری ندارند. بنابراین واریانس دو گروه از تجانس برخوردار است.

جدول ۲ - نتایج تحلیل کوواریانس اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	f	p	مجذور اتای جزئی
پیش آزمون	۴۹۶/۳۰۱	۱	۴۹۶/۳۰۱	۳۰/۹۹۳	۰۰۰	۴۹۶/۳۰۱
تفاوت بین گروه‌ها	۱۵۱۵/۱۶۸	۱	۱۵۱۵/۱۶۸	۹۴/۶۱۸	*۰/۰۰۰	۱۵۱۵/۱۶۸
خطا	۱۶۱۰۱۴	۲۷	۴۳۲/۳۶۶	-----	-----	----
کل	۱۲۶۶۰۴	۳۰	-----	-----	-----	----

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد مقدار F بدست آمده برای تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل برابر ۹۴/۶۱۸ می‌باشد، از آنجا که سطح معناداری بین دو متغیر برابر ۰/۰۰۰ می‌باشد و این سطح کوچک‌تر از $P < 0.01$ می‌باشد با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر مؤثر بوده است. فرضیه دوم پژوهش: اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان در طول زمان پایدار است.

جدول ۳- آزمون t وابسته برای بررسی تفاوت پس آزمون و آزمون پایداری باورهای محدود کننده انتخاب همسر

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	sig
باورهای محدود کننده انتخاب همسر	پس آزمون	۵۷/۹۳	۵/۱۶	-۰/۴۸۷	۰/۶۳۴
	آزمون پیگیری	۵۸/۰۶	۵/۳۵		

Psychology and Educational Sciences
Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد مقدار سطح معناداری برابر $0/634$ می‌باشد و این سطح بزرگ‌تر از $0/01 > P$ می‌باشد بنابراین بین پس آزمون و آزمون پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نشده است پس با 99 درصد اطمینان می‌توان گفت که اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی یک بر کاهش باور محدود کننده انتخاب همسر در طول زمان اثر پایداری داشته است.

فرضیه سوم پژوهش: آموزش گروهی به شیوه شناختی یک بر کاهش ابعاد باورهای محدود کننده انتخاب همسر تأثیر معنی دار دارد.

جدول ۴- آزمون لوین جهت تعیین تساوی واریانس‌ها

متغیرها	*	آزمون لوین	Df1	Df2	Sig
باور محدود کننده همخوانی	پیش آزمون	1/315	1	28	0/261
	پس آزمون	1/243	1	28	0/626
باور محدود کننده اطمینان کامل	پیش آزمون	0/412	1	28	0/526
	پس آزمون	2/412	1	28	0/132
باور محدود کننده یکی و تنها یکی	پیش آزمون	0/274	1	28	0/605
	پس آزمون	0/175	1	28	0/679
باور محدود کننده متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند	پیش آزمون	1/816	1	28	0/189
	پس آزمون	0/324	1	28	0/574
باور محدود کننده آرمان گرایی	پیش آزمون	3/532	1	28	0/071
	پس آزمون	0/103	1	28	0/751
باور محدود کننده آسانی تلاش	پیش آزمون	2/456	1	28	0/128
	پس آزمون	4/425	1	28	0/045

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود در تمام مؤلفه‌ها p در آزمون لوین بیشتر از پنج درصد ($p > 0/05$) است، پس واریانس ابعاد باور محدود کننده در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس آزمون و پیش آزمون در سطح پنج درصد تفاوت معنی داری ندارند. بنابراین واریانس دو گروه از تجانس برخوردار است.

Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش ابعاد باورهای محدود کننده انتخاب همسر

p	f	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منبع تغییرات	متغیر
...	۳۶۶/۳۲۴	۵۲۰/۸۱۳	۱	۵۲۰/۸۱۳	پیش آزمون	باور محدود کننده همخوانی
*./۰۰۰	۶۸/۹۱۶	۹۷/۹۷۹	۱	۹۷/۹۷۹	تفاوت بین گروه‌ها	
-----	-----	۱/۴۲۲	۲۷	۳۸/۳۸۷	خطا	
-----	-----	-----	۳۰	۱۰۱۷۹	کل	
...	۵۰/۱۰۶	۵۵/۷۱۳	۱	۵۵/۷۱۳	پیش آزمون	باور محدود کننده اطمینان کامل
*./۰۰۰	۲۸/۹۷۰	۲۱۰/۳۲	۱	۳۲/۲۱۰	تفاوت بین گروه‌ها	
-----	-----	۱/۱۱۲	۲۷	۳۰/۰۲۰	خطا	
-----	-----	-----	۳۰	۹۲۰۵	کل	
...	۶۹/۰۱۱	۹۳/۹۲۱	۱	۹۳/۹۲۱	پیش آزمون	باور محدود کننده یکی و تنها یکی
*./۰۰۰	۲۸/۹۷۰	۲۱۰/۳۲	۱	۳۲/۲۱۰	تفاوت بین گروه‌ها	
-----	-----	۱/۳۶۱	۲۷	۳۶/۷۴۶	خطا	
-----	-----	-----	۳۰	۱۶۷۹	کل	
...	۲۷/۱۳۳	۶۶/۴۹۷	۱	۶۶/۴۹۷	پیش آزمون	باور محدود کننده متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند
*./۰۰۹	۷/۹۴۸	۱۹/۴۷۹	۱	۱۹/۴۷۹	تفاوت بین گروه‌ها	
-----	-----	۲/۴۵۱	۲۷	۶۶/۱۷۰	خطا	
-----	-----	-----	۳۰	۵۴۱۴	کل	
...	۶۶	۹۴/۲۴۵	۱	۹۴/۲۴۵	پیش آزمون	باور محدود کننده آرمان گرایی
*./۰۰۰	۱۹/۱۹۱	۲۷/۴۰۵	۱	۲۷/۴۰۵	تفاوت بین گروه‌ها	
-----	-----	۱/۴۲۸	۲۷	۳۸/۵۵۵	خطا	
-----	-----	-----	۳۰	۸۸۴	کل	
...	۴۶/۶۵۲	۴۶/۹۵۷	۱	۴۶/۹۵۷	پیش آزمون	باور محدود کننده آسانی تلاش
*./۰۰۰	۲۳/۱۹۶	۲۳/۳۴۸	۱	۲۳/۳۴۸	تفاوت بین گروه‌ها	
-----	-----	۱/۰۰۷	۲۷	۲۷/۱۷۷	خطا	
-----	-----	-----	۳۰	۲۶۹۶	کل	

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد مقدار F بدست آمده در تمامی ابعاد باورهای محدود کننده انتخاب همسر برای تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل برابر ۲۸/۶۸۰۹۷۰/۹۱۶، ۲۸/۶۸۰۹۷۰/۹۷۰، ۷/۲۸۰۹۴۸/۹۷۰، ۱۹/۱۹۱، ۲۳/۱۹۶ می‌باشد، از آنجا که سطح معناداری بین دو متغیر در تمامی مؤلفه‌ها برابر ۰/۰۰۰ می‌باشد و این سطح کوچک‌تر از $P < ۰/۰۱$ می‌باشد با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باور محدود کننده انتخاب همسر مؤثر بوده است.

Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

فرضیه چهارم پژوهش: اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش ابعاد باورهای محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان در طول زمان پایدار است.

جدول ۶- آزمون t وابسته برای بررسی تفاوت پس آزمون و آزمون پایداری ابعاد باورهای محدود کننده انتخاب همسر

متغیر	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	t	sig
باور محدود کننده همخوانی	پس آزمون	۱۴/۱۳	۴/۱۵	۰/۵۶۴	۰/۵۸۲
	آزمون پیگیری	۱۴/۰۶	۴/۳۶		
باور محدود کننده اطمینان کامل	پس آزمون	۱۴/۳۳	۱/۵۸	۱/۴۶	۰/۱۶۴
	آزمون پیگیری	۱۴/۰۶	۱/۹۴		
باور محدود کننده یکی و تنها یکی	پس آزمون	۵/۴۶	۱/۸۴	۰/۶۹۵	۰/۴۹۹
	آزمون پیگیری	۵/۶۰	۱/۶۸		
باور محدود کننده متضادها یکدیگر را کامل می کنند	پس آزمون	۱۰/۷۳	۲/۳۱	۰/۵۱۲	۰/۶۱۰
	آزمون پیگیری	۱۰/۸۶	۲/۱۳		
باور محدود کننده آرمان گرایی	پس آزمون	۴/۲۶	۱/۷۹	۱/۷۴	۰/۱۰۴
	آزمون پیگیری	۴/۵۳	۱/۸۸		
باور محدود کننده آسانی تلاش	پس آزمون	۷/۷۳	۱/۳۳	۰/۴۳۵	۰/۶۷۰
	آزمون پیگیری	۷/۶۶	۱/۴۴		

همانگونه که در جدول ۶ مشاهده می گردد مقدار سطح معناداری در تمامی مؤلفهها برابر ۰/۵۸۲، ۰/۱۶۴، ۰/۴۹۹، ۰/۶۱۰، ۰/۱۰۴، ۰/۶۷۰ می باشد و این سطح بزرگتر از $P > 0.01$ می باشد بنابراین بین پس آزمون و آزمون پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نشده است پس با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت که اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش ابعاد باور محدود کننده انتخاب همسر در طول زمان اثر پایداری داشته است.

بحث و نتیجه گیری

- آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر و ابعاد آن تأثیر معنادار دارد.
- اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر و ابعاد آن در طول زمان پایدار است.
با توجه به نتایج به دست آمده آموزش گروهی به شیوه شناختی بک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر و ابعاد آن مؤثر بوده و نتایج در طول زمان پایدار مانده است.

Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

این نتایج با پژوهش پیردایه (۱۳۹۰) که اثر بخشی آموزش شناختی- رفتاری را بر کاهش باورهای محدود کننده‌ی انتخاب همسر در کل و در خرده مقیاس‌های «هم خوابی»، «یکی و تنها یکی»، «متضادهای یکدیگر را کامل می‌کنند» و «آرمان گرایی» در دانشجویان تأیید کرده است همخوان می‌باشد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت یکی از ابعاد مهم انتخاب همسر بعد شناختی است. نظریه یک از طریق اصلاح و تغییر مؤلفه‌های شناختی ناکارآمد که موجب کاهش عملکرد مفید در زمینه‌ی گزینش همسر در افراد می‌شود، می‌تواند موجب تغییرات هیجانی رفتاری شده، میزان عملکرد مثبت در زمینه انتخاب همسر را افزایش دهد که به نوبه خود با افزایش عملکرد مثبت و عقلانی بودن و تغییر شناخت و تفکرات نامعقول، کاهش عقاید ناکارآمد همسرگزینی را به دنبال خود می‌آورد. به عبارتی وقتی از باورهای محدود کننده انتخاب همسر صحبت می‌شود باورهای محدود کننده هم خوابی (مثل اگر از آغاز باهم زندگی کنیم شادتریم و...)، اطمینان کامل (مثل قبل از ازدواج باید اطمینان حاصل کنم که ازدواج موفق دارم و...)، یکی و تنها (مثل فقط یک عشق واقعی برای ازدواج با من مناسب است و...)، متضادهای یکدیگر را کامل می‌کنند (مثل زوج‌هایی که باهم شباهت دارند روابطشان خسته کننده است و...)، آرمان گرایی (مثل اگر فرد مورد نظر از هر نظر با من هماهنگ باشد با او ازدواج می‌کنم و...) و آسانی تلاش (مثل شخص مناسب برای ازدواج بیشتر شانس است تا تلاش) صحبت می‌شود که بسته به نمره گذاری معکوس یا مستقیمشان همه باورهای غیر منطقی را می‌سنجند و این باورها از ویژگی باورهای غلط مثل مطلق گرایی و باور همه یا هیچ و ... برخوردارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که این باورها به تدریج در فرد شکل گرفته و درونی شده‌اند تا حدی که فرد کاملاً آن‌ها را درست و منطقی می‌داند و به غلط بودن آن‌ها باور ندارد لذا درمان شناختی که از طریق شیوه‌های مختلف از جمله فنون مقابله با افکار خودکار منفی، پیکان رو به پایین و کاربرد اصلاح باورهای بنیادین سعی می‌کند این باورهای غلط و مطلق را ریشه یابی و اصلاح کند توانسته به فرد کمک کند که باورهای متعادل تر و مناسب تری را جایگزین باورهای قبلی خود کند. علت پایداری نتایج هم تغییری است که در افکار به وجود می‌آید به عبارتی وقتی فردی متوجه شد که فکرش غلط است حتی اگر به سرعت هم نتواند تغییرات اساسی در رفتارش بوجود آورد اما آگاهانه به قضیه نگاه می‌کند و پی به اشتباه فکری خود می‌برد و این تغییر چیزی نیست که با گذر زمان به راحتی تغییر کند و از بین برود لذا نتایج در طول زمان پایدار مانده است.

از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱- اجرای پژوهش روی دانشجویان یگ گرایش در یک دانشگاه که باعث می‌شود در تعمیم پذیری یافته‌ها لازم باشد جانب احتیاط نگه داشته شود.

۲- در این پژوهش امکان کنترل کلیه رویدادهای همزمان در زندگی آزمودنی‌ها وجود نداشت.

۳- هشجاری بدست آمده از پیش آزمون که می‌توانسته در پاسخگویی آزمودنی‌ها به پس آزمون تأثیر گذاشته باشد.

۴- کم بودن منابع در زمینه تأثیر شناخت درمانی یک بر باورهای محدود کننده همسر و عملکرد شغلی

مهمترین پیشنهادات این پژوهش عبارتند از :

۱- با توجه به اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه یک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان به مسئولین محترم دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود از این شیوه در کارگاه‌های آموزشی برای کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر و دانشجویان مجرد استفاده کنند.

۲- با توجه به پایداری اثر بخشی آموزش گروهی به شیوه شناختی یک بر کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر دانشجویان به مسئولین محترم دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود در بدو ورود دانشجویان به دانشگاه از این روش در مشاوره‌های گروهی و کارگاه‌های آموزشی برای کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر آنان استفاده کنند.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل یافته‌های پایان نامه کارشناسی ارشد دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت می‌باشد. بدین وسیله از مسئولین محترم دانشگاه تشکر و قدردانی می‌شود.

Psychology and Educational Sciences
Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

منابع

بلداجی، روح الله، ثابت زاده، ماجده، زارعی، اقبال و صادقی فرد، مریم، اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه عقلانی- عاطفی - رفتاری بر نگرشهای ناکارآمد همسر گزینی دختران و پسران، مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۱۳۹۳، ۲، ۱۸۸-۱۷۱.

پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان نظریه های روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ۱۳۹۳، چاپ هفتم، تهران: نشر روان.

پیردایه، معصومه، ۱۳۹۰، بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری در کاهش باورهای محدود کننده انتخاب همسر در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.

حسینخانی نائینی، هادی، جان بزرگی، مسعود و مهرا، بهروز، بررسی نظریه های همسرگزینی و نقد آنها با تکیه بر منابع اسلامی روان شناسی، روانشناسی و دین، ۱۳۹۳، ۲۵، ۴۷-۳۱.

رجبی، غلامرضا، فردوسی، سیما. و شهبازی، مسعود، بررسی کفایت روانسنجی مقیاس باورهای محدودکننده انتخاب همسر، فصلنامه مشاوره کاربردی، دانشگاه شهید چمران، ۱، ۱۳۹۰، ۵۶-۳۷.

شارف. ریچارد اس، نظریه های روان درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت، ۱۳۹۳، چاپ دوازدهم، تهران: خدمات فرهنگی رسا.

فاطمی راد، محمد حسن. و صابری فرد، لیلا، ۱۳۹۵، معیارهای انتخاب همسر، چاپ اول، تهران: نشر وانیا.

Larson, J. H. , The marriage quiz: College students' beliefs in selected myths about marriage. Family Relations, ۲۰۰۰, ۳۷, ۳-۱۱.