

Effectiveness of rational emotive couple's therapy in reducing irrational beliefs in couples seeking divorce

B. Pashang^{1*}, N. Saliminia², M. Mehrani³ & S. Sodagar⁴

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the effect of rational emotive couple's therapy on the reduction of irrational beliefs in couples who were seeking divorce. **Methods:** This was a quasi-experimental study with control group, pretest, posttest and a two-month follow up. The research population consisted of couples seeking divorce, who were referred to the family court of Karaj city from April to August 2014 (N=250 couples). Of these, 20 couples were selected to participate in the study. Selection was based on a diagnostic interview and couples' voluntary agreement to participate in the study. Participants were then allocated to either an experimental or a control group and completed Jones' (1968) Irrational Beliefs Test (IBT). The experimental group received 10 weekly sessions of rational emotive therapy based intervention. Each session lasted for 60 minutes. The control group did not receive any intervention. Data were analyzed using covariance. **Results:** The results showed that generally, the intervention group had lower scores on the IBT. However, intervention was not effective as far as "frustration reaction to failure" was concerned. **Conclusion:** Rational emotive based intervention can be applied as an effective method to reduce irrational beliefs of couples seeking divorce. Also it may be useful in other aspects of inter personal relationship.

Key words: couples applicant for divorce, couple therapy, irrational beliefs, rational-emotive method

1*. Corresponding author, Assistant professor, Department of clinical psychology, Islamic Azad University of Karaj branch, Iran. Email: drbpashan@yahoo.com

2. Ph. D. student in psychology, University of Science Malaysia

3. M. A. in personality psychology, Islamic Azad University of Karaj branch

4. Assistant professor, Department of clinical psychology, Islamic Azad University of Karaj branch, Iran.

اثربخشی زوج درمانی به شیوهی عقلانی - عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق

بتول پاشنگ^{۱*}، نرگس سلیمی‌نیا^۲، محمدرضا مهرانی^۳ و شیدا سوداگر^۴

دریافت مقاله: ۹۳/۲/۱۵؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۳/۷/۱۰؛ پذیرش مقاله: ۹۳/۹/۱۵

چکیده

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین تاثیر زوج درمانی به شیوه عقلانی - عاطفی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق بود. **روش:** روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با گروه آزمایش و گروه گواه، پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ۲ ماهه و جامعه نزدیک به ۲۵۰ زوج متقاضی طلاق بود که به دادگاه خانواده شهر کرج در پنج ماه اول سال ۱۳۹۲ مراجعه کرده بودند. بر اساس مصاحبه تشخیصی و درجه تمایل آن‌ها به شرکت در پژوهش به‌صورت داوطلبانه، از میان آن‌ها ۲۰ زوج انتخاب و پس از هم‌تاسازی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند و به پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۸) پاسخ دادند. گروه‌آزمایش ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای مداخله به شیوه عقلانی - عاطفی را هفته‌ای یک‌بار دریافت کرد. در گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که زوج درمانی به شیوه عقلانی - عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق موثر و دارای ماندگاری اثر است. اما بر کاهش «واکنش به‌درماندگی و ناکامی» تاثیری ندارد. **نتیجه‌گیری:** می‌توان از شیوه مداخله عقلانی - عاطفی به‌عنوان روشی موثر در کاهش باورهای غیرمنطقی زوجین متقاضی طلاق سود جست، و با اصلاح باورهای غیرمنطقی زوج‌ها، در سطح گسترده‌تری سایر مشکلات بین فردی آن‌ها را نیز کاهش داد.

کلیدواژه‌ها: باورهای غیرمنطقی، زوج‌های متقاضی طلاق، زوج‌درمانی، شیوه عقلانی - عاطفی

۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

Email: drbpashan@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه علوم مالزی

۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت

۴. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

مقدمه

رفتار درمانی عقلانی- عاطفی یک روان درمانگری واجد ساختار، هدفمند، و متمرکز بر زمان حال است که از راهبردهای شناختی- رفتاری به‌منظور کاهش نشانه‌ها، با هدف قراردادن ساخت‌های شناختی معیوب و فرایندهای نگه‌دارنده اختلال‌های روانی، بهره می‌گیرد (احمدی، اصغرنژاد و قلی‌زاده، ۱۳۹۲). الیس (۲۰۰۱) معتقد است که ما گرایش نیرومندی داریم به این‌که با درونی کردن عقاید خودشکن، خود را به‌لحاظ هیجانی ناراحت کنیم. فرض اساسی رفتار درمانی عقلانی- عاطفی بر آن است که افراد با نحوه‌ای که رویدادها و موقعیت‌ها را تعبیر می‌کنند، در مشکلات روان‌شناختی خود دخالت می‌کنند (استاکرت و بورسیک، ۲۰۰۳). عدم تحمل بلا تکلیفی به‌عنوان یک عنصر بحرانی در ارتباطات اجتماعی جامعه نوین در درون خود، ترس از ندانستن، تنها ماندن و ترس از رهاشدگی را به‌دنبال دارد (کارلتون، ۲۰۱۲). دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده، و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یک‌دیگر است (فراست، ۱۳۸۳).

پژوهش‌های بسیاری انجام شده است که نشان می‌دهد شکست در برقراری ارتباط، یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می‌شود (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۴). کامینگ و داویس (۲۰۱۰) در رابطه با مشکلات زناشویی، به تعارض‌های سازنده اشاره می‌کنند که در آن‌ها صحبت از مشکلات، منجر به درک کامل‌تر به‌منظور مصالحه، توافق یا حل مشکل می‌شود و ترس از تنها ماندن و رها شدن را به حداقل می‌رساند. از سوی دیگر افراد معمولاً با قانع کردن خود مبنی بر این‌که مشکل و ناراحتی آنان مربوط به فرد مقابل و یا محیط اطراف و نه خود آن‌ها است، خود را از واقعیت دور می‌کنند (کامینگ، گوک و پاپ، ۲۰۰۵). هم‌چنین وجود تعارض، یک کارکرد طبیعی در سیستم زوجی؛ و حاصل وجود تفاوت‌های فردی است (لانگ و یانگ، ۲۰۰۶). لذا با توجه به اهمیت کانون خانواده و تاثیر مخرب باورهای غیرمنطقی در شیوع طلاق، مطالعه حاضر با هدف تعیین میزان اثربخشی زوج درمانی به شیوه عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق در شهر کرج انجام شد تا به سوال‌های زیر پاسخ دهد.

۱. آیا مشاوره فردی به شیوه عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن شامل توقع تایید از دیگران، سرزنش کردن دیگران، واکنش با درماندگی به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، توجه مضطربانه زوج‌ها موثر است؟
۲. آیا مشاوره فردی به شیوه عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی و مولفه‌های آن دارای ماندگاری اثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه، و پیگیری دو ماهه بود. جامعه پژوهش را زوج‌های متقاضی طلاق تشکیل دادند که در پنج ماه اول سال ۱۳۹۲ به دادگاه خانواده شهر کرج مراجعه کرده بودند، که آمار دقیقی از تعداد واقعی آن‌ها در دست نیست؛ اما با بررسی‌های به‌عمل آمده در این پژوهش تعدادشان نزدیک به ۲۵۰ زوج برآورد شد. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۰ زوج بود که به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس مصاحبه تشخیصی و درجه تمایل آزمودنی‌ها به شرکت در پژوهش انتخاب و پس از هم‌تاسازی به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه در هر گروه ۱۰ زوج جایگزین شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل سابقه زندگی مشترک زوج‌ها بین ۱ تا ۵ سال باشد، برای اولین بار در مورد طلاق اقدام کرده باشند. معیارهای حذف از پژوهش نیز شامل تحصیلات زیر سیکل و سابقه طلاق در گذشته بود.

ابزار پژوهش

۱. آزمون باورهای غیرمنطقی جونز: این آزمون در سال ۱۹۶۸ توسط جونز ساخته شده که از ۱۰ خرده‌مقیاس و هر مقیاس از ۱۰ سؤال تشکیل شده است. هر خرده‌مقیاس این پرسش‌نامه، یکی از باورهای غیرمنطقی نظریه عقلانی- عاطفی الیس را اندازه‌گیری می‌کند. این خرده‌مقیاس‌ها شامل موارد زیر است. توقع تأیید از دیگران که با سؤال‌های ۱، ۱۱، ۲۱، ۳۱، ۴۱، ۵۱، ۶۱، ۷۱، ۸۱، ۹۱؛ انتظارهای بیش از حد از خود که با سؤال‌های ۲، ۱۲، ۲۲، ۳۲، ۴۲، ۵۲، ۶۲، ۷۲، ۸۲، ۹۲ اندازه‌گیری می‌شود. سرزنش کردن خود که با سؤال‌های ۱۳، ۲۳، ۳۳، ۴۳، ۵۳، ۶۳، ۷۳، ۸۳، ۹۳؛ واکنش با درماندگی به ناکامی که با سؤال‌های ۴، ۱۴، ۲۴، ۳۴، ۴۴، ۵۴، ۶۴، ۷۴، ۸۴، ۹۴؛ بی‌مسئولیتی عاطفی که با سؤال‌های ۵، ۱۵، ۲۵، ۳۵، ۴۵، ۵۵، ۶۵، ۷۵، ۸۵، ۹۵ اندازه‌گیری می‌شود. توجه مضطربانه که با سؤال‌های ۶، ۱۶، ۲۶، ۳۶، ۴۶، ۵۶، ۶۶، ۷۶، ۸۶، ۹۶؛ اجتناب از مشکل با سؤال‌های ۷، ۱۷، ۲۷، ۳۷، ۴۷، ۵۷، ۶۷، ۷۷، ۸۷، ۹۷؛ وابستگی که با سؤال‌های ۸، ۱۸، ۲۸، ۳۸، ۴۸، ۵۸، ۶۸، ۷۸، ۸۸، ۹۸؛ درماندگی برای تغییر با سؤال‌های ۹، ۱۹، ۲۹، ۳۹، ۴۹، ۵۹، ۶۹، ۷۹، ۸۹، ۹۹؛ و سرانجام کمال‌گرایی با سؤال‌های ۱۰، ۲۰، ۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰، ۸۰، ۹۰؛ ۱۰۰ اندازه‌گیری می‌شود. پاسخ‌نامه این پرسش‌نامه به روش لیکرت و به‌صورت ۵ گزینه‌ای است که به هر گزینه آن از ۱ تا ۵ نمره تعلق می‌گیرد و جهت نمره‌گذاری پرسش‌نامه به‌طرف غیرمنطقی بودن است. اسمیت و زوراسکی^۱ (نقل از سودانی، ۱۳۷۵ و زیارتی نصرآبادی، ۱۳۷۹) دریافتند که

همبستگی این آزمون با آزمون‌هایی هم‌چون آزمون وضعیت اضطراب، آزمون افسردگی بک و آزمون وضعیت خشم به ترتیب: $0/70$ و $0/77$ ، $0/59$ و $0/70$ ، $0/55$ و $0/50$ است که همگی در سطح 99 درصد اطمینان معنی‌دار بودند. جونز (نقل از فرح‌بخش، 1373) با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد، پایایی آزمون را $0/92$ و پایایی هر یک از زیر مقیاس‌های ده‌گانه آن را $0/66$ تا $0/80$ به دست آورد. هم‌چنین، توگسلر و کارست (1972) پایایی کل آزمون را از طریق آزمون-آزمون مجدد، $0/88$ و پایایی زیرمقیاس‌های آن را نیز بین $0/45$ تا $0/95$ گزارش کردند. پایایی پرسش‌نامه توسط تقی‌پور (1373)؛ نقل از فرح‌بخش، 1373) با نمونه‌ای 106 نفری از بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ $0/71$ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش $0/69$ محاسبه شد.

۲. درمان مبتنی بر رویکرد عقلانی-عاطفی ایس. مفاد این جلسه‌ها و آموزش‌های مبتنی بر این رویکرد از کتاب "درمان عقلانی-عاطفی زوجها" که توسط ایس (1989) نوشته شده است، تنظیم شده و به تایید اساتید صاحب‌نظر رسید. در این پژوهش شیوه درمان عقلانی-عاطفی طی 10 جلسه 60 دقیقه‌ای به زوجها ارائه شد. شرح جلسه‌ها در زیر توضیح داده شده است.

جلسه اول. هدف این جلسه این بود که مراجع به خودپذیری نامشروط و پذیرفتن نامشروط دیگران دست یابد. در این جلسه پس از معارفه، ابتدا در رابطه با نظریه ایس، سپس در مورد باور غیرمنطقی «توقع تایید از دیگران» به زوجها آموزش داده شد و این مورد که مطلوب است انسان مورد محبت و دوستی قرار گیرد، ولی در عین حال فرد منطقی هیچ‌گاه علائق و خواسته‌هایش را قربانی چنین هدفی نمی‌کند، شد.

جلسه دوم. از اهداف این جلسه این بود که مراجع به اندازه توانش از خودش توقع داشته باشد. سپس در رابطه با میزان توان‌شان برای رسیدن به انتظارات‌های‌شان به شیوه ایس با آن‌ها بحث شد.

جلسه سوم. از اهداف این جلسه این بود که زوجها مسئولیت مشکلات شخصی خود را بپذیرند و یک‌دیگر را سزاوار سرزنش و تنبیه ندانند. فنونی در زمینه مهارت ارتباطی، جسارت‌ورزی، حساسیت‌زدایی و نظایر آن به آن‌ها آموزش داده شد که یاد بگیرند چگونه احساس‌های مثبت را جایگزین احساس‌های منفی نسبت به یک‌دیگر کنند و با آن‌ها روبه‌رو شوند.

جلسه چهارم. از اهداف این جلسه این بود که زوجها ناکامی‌ها را به صورت رویدادهای ناگوار و گریزناپذیر تعبیر نکنند، نه به صورت فجایی که برای آن‌ها غیر قابل تحمل است.

جلسه پنجم. از اهداف این جلسه این بود که زوجها خودشان را مسئول تمایل‌شان به نامعقول بودن افکارشان بدانند.

اثر بخشی زوج درمانی به شیوه عقلانی - عاطفی در...

جلسه ششم، یکی از اهداف این جلسه این بود که به زوجها کمک شود، دریابند که اضطراب، پیامد نامناسب شناخت‌های غیرمنطقی آن‌ها است.

جلسه هفتم، از اهداف این جلسه این بود که هر یک از زوجها مسئولیت اعمال و رفتار خود را بپذیرند. لذا به آن‌ها آموزش داده شد چگونه به دنبال عقاید مستبدانه بگردند و این عقاید را به چالش بطلبند؛ و فکر و تمرین کنند که چگونه می‌توانند گفت‌وگوی رضایت‌بخشی با همسر خود داشته باشند.

جلسه هشتم، از اهداف این جلسه کاهش وابستگی به همسر و اطرافیان بود تا فردیت و اعتماد به نفس هر یک از زوجها تقویت شود.

جلسه نهم، از اهداف این جلسه این بود که زوجها دریابند همیشه یک راه حل برای مشکلات وجود ندارد و راه حل‌ها متنوع هستند. بنابراین می‌توانند به راه‌های دیگر و پیامدهای آن‌ها بیندیشند و آن‌ها را امتحان کنند.

جلسه دهم، این جلسه به تکرار و تمرین مطالب گفته شده در جلسه‌های قبلی گذشت و به سوال‌های زوجها درباره مسائل مشترکشان پاسخ داده شد.

شیوه اجرا. پس از انتخاب ۲۰ زوج و کسب رضایت کتبی از آن‌ها جهت شرکت در پژوهش، ابتدا هر دو گروه به سوال‌های پیش‌آزمون، در شرایط کنترل‌شده، پاسخ دادند. سپس هر ۱۰ زوج گروه آزمایش، زوج درمانی به شیوه عقلانی - عاطفی ایس، به صورت هفتگی دریافت کردند. و در گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. در مرحله بعد، هر دو گروه به سوال‌های پس‌آزمون پاسخ دادند. پس از ۲ ماه در مرحله پیگیری نیز مجدداً همان پرسش‌نامه اجرا شد. در این پژوهش، از میان مولفه‌های باورهای غیرمنطقی، پنج مولفه که به نظر می‌رسید نقش مهم‌تری در روابط زناشویی دارند شامل توقع از دیگران، سرزنش کردن دیگران، واکنش با درماندگی به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی و توجه مضطربانه مورد سنجش قرار گرفت. متناسب با متغیرهای مورد مطالعه و نوع داده‌های جمع‌آوری شده، جهت تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس و مفروضه‌های آن و تحلیل تکرار سنجش استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین سن نمونه حاضر ۲۸ سال بود. از ۲۰ زن شرکت‌کننده ۴ نفر لیسانس، ۱ نفر فوق لیسانس، ۹ نفر دیپلم و ۶ نفر زیر دیپلم بودند؛ و از ۲۰ مرد شرکت‌کننده ۱۱ نفر دیپلم، ۴ نفر لیسانس و ۵ نفر زیر دیپلم بودند. از ۲۰ زوج شرکت‌کننده ۹ زوج صاحب فرزند بودند و مابقی فرزندی نداشتند و همگی بین ۱ تا ۵ سال از زندگی مشترکشان گذشته بود.

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف در مورد پنج باور غیرمنطقی

مضطربانه توجه	بی‌مسئولیتی عاطفی	واکنش با درماندگی به ناکامی	سرزنش کردن دیگران	توقع از دیگران	کولموگراف- اسمیرنوف	پیش‌آزمون
۰/۷۰۸	۰/۷۱۶	۰/۸۵۵	۰/۶۲۸	۰/۹۳۳	کولموگراف- اسمیرنوف	
۰/۶۹۷	۰/۶۸۵	۰/۴۵۷	۰/۸۲۵	۰/۳۴۹	سطح معنی‌داری	
۱/۱۹۵	۰/۸۰۲	۱/۰۸۲	۰/۹۲۱	۰/۸۳۰	کولموگراف- اسمیرنوف	پس‌آزمون
۰/۱۱۵	۰/۵۴۰	۰/۱۹۲	۰/۳۶۵	۰/۴۹۶	سطح معنی‌داری	
۱/۱۶۲	۰/۷۶۵	۱/۰۷۶	۰/۶۱۶	۰/۸۱۱	کولموگراف- اسمیرنوف	پیگیری
۰/۱۰۹	۰/۵۱۵	۰/۱۵۹	۰/۱۱۱	۰/۳۳۹	سطح معنی‌داری	

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

در جدول ۱ چون اندازه‌های Z به‌دست‌آمده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در کلیه مولفه‌ها بیشتر از ۰/۰۵ است، می‌توان گفت داده‌ها دارای توزیع طبیعی است.

جدول ۲. آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
باورهای غیرمنطقی	۰/۸۱۸	۲	۳۴	۰/۰۶۲

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

در جدول ۲ میزان F نشان می‌دهد که داده‌های مفروضه، تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سوال نبرده‌اند و مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۳. تحلیل کواریانس چند متغیره تاثیر زوج درمانی عقلانی- عاطفی بر پنج باور غیرمنطقی

F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	منبع تغییرها
۵/۷۴۱*	۹/۰۰۲	۱	۹/۰۰۲	توقع تایید از دیگران
۶/۴۸۲*	۹/۸۷۶	۱	۹/۸۷۶	سرزنش کردن خود
۳/۹۰۶**	۶/۵۶۵	۱	۶/۵۶۵	واکنش با درماندگی به ناکامی
۵/۹۰۲*	۶/۸۱۶	۱	۶/۸۱۶	بی‌مسئولیت عاطفی
۷/۲۹۲**	۸/۹۴۹	۱	۸/۹۴۹	توجه مضطربانه

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

با توجه به جدول ۳ می‌توان گفت پس از حذف اثر پیش‌آزمون، زوج درمانی به شیوه عقلانی- عاطفی بر کاهش باورهای غیرمنطقی «توقع تایید از دیگران»، «سرزنش کردن خود»، «بی‌مسئولیت عاطفی» و «توجه مضطربانه» در مرحله پس‌آزمون مؤثر بوده؛ اما بر کاهش باور غیرمنطقی «واکنش

با درماندگی به ناکامی» مؤثر نبوده است.

جدول ۴. آزمون موخلی به منظور بررسی کرویت متغیر باورهای غیرمنطقی

متغیر	کرویت موخلی	مقدار مربع کای	سطح معنی‌داری
باورهای غیرمنطقی	۰/۹۳۴۲	۰/۰۸۶۷۳	۰/۱۷۷

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

در جدول ۴ با توجه به معنی‌دار نبودن آزمون موخلی، می‌توان گفت فرض کرویت برقرار است و از نتیجه آزمون‌های درون گروهی می‌توان بدون تعدیل درجه‌های آزادی استفاده کرد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در مورد ثبات تاثیر زوج درمانی عقلانی-

عاطفی در مرحله پیگیری بر باورهای غیرمنطقی

منبع تغییرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F
بین آزمودنی‌ها	۱۳۱۹/۱۲	۳۴	۳۵/۸۳	
درون آزمودنی‌ها	۳۲۲	۳۶	۹/۱۹	
اثر زمان	۱۷۳/۲۱	۲	۸۶/۶۰	۲۲/۳۵**
خطا	۱۳۵/۵۹	۳۵	۳/۸۷۴	
کل	۲۱۴۱۰/۰۴	۳۵		

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۵ نشان می‌دهد مشخصه آماری F در عامل زمان معنی‌دار است یعنی می‌توان نتیجه گرفت که تغییر (افزایش) در مراحل مختلف آزمون یعنی در مرحله پس‌آزمون، پیش‌آزمون و پیگیری بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ باورهای غیرمنطقی معنی‌دار است.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در مورد ماندگاری اثربخشی زوج درمانی به شیوه

عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق

اختلاف میانگین (I-J)	I	J
۵/۱۷**	پس‌آزمون	پیش‌آزمون
۵/۷۶**	پیگیری	پس‌آزمون
۰/۵	پیگیری	پیش‌آزمون

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

مطابق با جدول ۶ نتایج آزمون تعقیبی در مراحل مختلف آزمون در گروه آزمایش نیز نشان می‌دهد که تفاوت میانگین سه مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و با پیگیری نیز معنی‌دار است اما تفاوت میانگین پس‌آزمون با پیگیری معنی‌دار نیست. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت اثربخشی آموزش زوج

درمانی به شیوه عقلانی- عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی زوج‌های متقاضی طلاق گروه آزمایش پس از گذشت ۲ ماه از آموزش پایدار مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که زوج درمانی به شیوه عقلانی- عاطفی الیس باعث کاهش باورهای غیرمنطقی توقع تایید دیگران، سرزنش کردن خود، بی‌مسئولیتی عاطفی و توجه مضطربانه، در زوج‌های مراجعه کننده به دادگاه‌های طلاق می‌شود. اما تاثیری در کاهش باور غیرمنطقی واکنش با درماندگی به ناکامی ندارد. هم‌چنین زوج‌هایی که درمان عقلانی- عاطفی دریافت کردند، اضطراب کمتری نسبت به گروه گواه داشتند و نسبت به موقعیت بحرانی طلاق خویش تسلط بهتری پیدا کردند. این یافته‌ها، همسو با مطالعه فدایی، محمدی و احمدی (۲۰۱۱) است که نشان دادند درمان عقلانی- عاطفی در مقایسه با درمان فردی باعث کاهش باورهای توقع تایید دیگران، سرزنش کردن خود و بی‌مسئولیتی عاطفی در زوجها می‌شود. نتایج حاصل از پژوهش محمدی و عسگری (۲۰۰۵) نیز نشان داد که باورهای غیرمنطقی نیاز به تایید دیگران، راحت‌طلبی و سرزنش کردن دیگران، در افزایش تعارض زناشویی موثر است. هم‌چنین مقایسه دو روش درمانی رویکرد الیس و مشاوره فردی در مورد ۴۲ زن و مرد مطلقه در پژوهش یوسفی و کیانی (۲۰۱۴) نشان داد که روش درمانی رویکرد الیس با کاهش باورهای غیرمنطقی بیشتر از مشاوره فردی باعث بهبودی اضطراب افراد مطلقه می‌شود. مولر (۲۰۰۰) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسید که باورهای غیرمنطقی و میزان سازگاری زناشویی، همبستگی دارد. نتایج این پژوهش‌ها همگی در راستای تایید یافته‌های پژوهش حاضر هستند. هم‌چنین عامری، جلیلی و عطاری (۲۰۰۶) در مطالعه خود بی‌مسئولیتی عاطفی، توجه مضطربانه و واکنش با درماندگی به ناکامی را در دل‌زدگی زناشویی بین زوجها موثر دانستند. این یافته‌ها در رابطه با باور غیرمنطقی واکنش با درماندگی به ناکامی، با نتایج پژوهش حاضر همسو نبود. دلیل این اختلاف را می‌توان در تفاوت بین آزمودنی‌ها جست‌وجو کرد؛ زیرا زوج‌های این پژوهش برای طلاق اقدام کرده بودند. مطالعات دیگری نیز در موقعیت‌های متفاوت انجام گرفته است که نتایج آن‌ها همسو با یافته‌های این پژوهش است. از جمله می‌توان به پژوهش ادمسون و بادزرک (۲۰۱۴) اشاره کرد که نشان دادند داشتن برخی از باورهای غیرمنطقی پیش‌بینی کننده ابتلا به استرس پس از حادثه است. اگرچه نمونه پژوهش آن‌ها با شرکت‌کننده‌های پژوهش حاضر متفاوت بود اما از شیوه درمانی یکسانی در هر دو مطالعه استفاده شده است. ادیبراد و ادیبراد (۱۳۸۴) نیز در پژوهشی به بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی با دل‌زدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک پرداختند؛ نتایج حاصل از پژوهش آن‌ها نیز نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار بین دل‌زدگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق و زنان مایل

اثربخشی زوج‌درمانی به شیوه عقلانی-عاطفی در...

به ادامه زندگی مشترک بود. نتایج پژوهش وان‌ویژه، پیتر و شافلی (۲۰۱۳) در مورد ۹۱۳ آزمودنی نشان داد که باورهای غیرعقلانی پیش‌بینی کننده اعتیاد به کار نیز هست. در یک پژوهش بین فرهنگی که توسط ماهیگیر و کریمی (۲۰۱۲) در ایران و هند انجام گرفت، مشخص شد درمان عقلانی-عاطفی بر کاهش درد بیماران مبتلا به سرطان موثر است. در پژوهش دیگری نیز که توسط مک‌دونالد و موریس (۲۰۱۲) انجام گرفت، نتایج حاکی از آن بود که مداخله درمانی عقلانی-عاطفی همراه با موسیقی و آرام‌سازی در کاهش درد، اضطراب و افسردگی بیماران مزمن سالمند موثر است. یوسفی (۲۰۱۱) نیز در پژوهش دیگری که اثربخشی خانواده درمانی به شیوه الیس رادر مقایسه با درمان فردی در مورد ۴۲ فرد مطلقه انجام داد، دریافت که رویکرد الیس موثرتر از درمان فردی است. حاج‌محمدی، وزیری و لطفی‌کاشانی (۲۰۱۴) اثربخشی رویکرد الیس را بر کاهش افکار خودکار زنان بررسی کردند که نتایج حاکی از کاهش این نوع افکار بود. مارتین، جامی و بارکر (۲۰۱۳) دریافتند که درمان عقلانی-عاطفی الیس بر کاهش باورهای غیرمنطقی ورزشکاران کریکت باز نیز موثر است. سلیمی، رضانی، خوانکی و امیری (۱۳۸۸) در پژوهشی دریافتند که باورهای غیرمنطقی مادران دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری و فاقد مشکلات رفتاری تفاوت معنی‌داری دارد. پژوهش‌های فوق در موقعیت‌هایی متفاوت از پژوهش حاضر، هر کدام به شکلی اثربخشی این روش درمانی را تایید می‌کنند. هم‌چنین در مطالعه دیگری که در دو استان اصفهان و آذربایجان توسط عابدی، باغبان و قادرپور (۱۳۸۶) انجام گرفت، بین عدم تغییرپذیری همسر و باورهای ارتباط زناشویی رابطه مستقیم وجود داشت. نتایج این پژوهش اهمیت باورهای غیرمنطقی زوج‌ها را در بروز طلاق نشان می‌دهد. لذا استفاده از این روش درمانی در حوزه زوج درمانی می‌تواند روش پیشگیرانه و موثری در مورد طلاق و جدایی باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی در زمینه مشاوره قبل از ازدواج انجام شود.

منابع

ادیب‌راد، نسترن، و ادیب‌راد، مجتبی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دل‌زدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. ۴(۱۳): ۱۱۷-۱۰۵.

احمدی، آرزو، اصغرزاد، سارا، و قلی‌زاده، زینب. (۱۳۹۲). اثربخشی درمانگری شناختی-رفتاری بر سه عامل پویشی تعارضات، وابستگی و خشم در مادران افسرده پس از زایمان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۷(۲۶): ۶۰-۴۱.

برنشتاین، فیلیپ، و برنشتاین، میخائیل. (۱۳۸۴). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی*. ترجمه: حمید پورعابدی نایینی و منشی، تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).

جزایری، رضوان‌السادات، فاتحی‌زاده، مریم، عابدی، محمدرضا، و قادرپور، رزیتا. (۱۳۸۶). مقایسه رابطه باورهای ارتباط زناشویی و سلامت عمومی بین دو استان اصفهان و آذربایجان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۴(۵): ۴۵۹-۴۴۵.

سودانی، منصور. (۱۳۷۵). مقایسه‌ی تأثیر روش‌های مشاوره‌ی فردی و گروهی با تأکید بر روش عقلانی-عاطفی در کاهش باورهای غیرمنطقی دانشجویان پسر مجرد رشته‌های دبیری علوم پایه سنین ۱۸ تا ۲۴ دانشگاه شهید چمران در سال تحصیلی ۷۵-۷۴. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تربیت معلم تهران.

سلیمی، سیدحسین، رضوانی، آسیه، خوانکی، زهره، و امیری، ماندانا. (۱۳۸۸). ارتباط باورهای غیرمنطقی مادران با مشکلات رفتاری دختران دبیرستانی آن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. ۳(۱۳): ۵۷-۴۶.

زبارتی نصرآبادی، اصغر. (۱۳۷۹). بررسی رابطه میان باورهای غیرمنطقی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۷۸-۷۷. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.

فرح‌بخش، کیوان. (۱۳۷۳). بررسی و مقایسه میزان عقاید غیرمنطقی در بیماران افسرده ۲۰ تا ۵۰ ساله مراجعه‌کننده به مراکز روان‌پزشکی اصفهان با افراد عادی در سال تحصیلی ۷۳-۷۲. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

فراست، زهرا، نوابی‌نژاد، شکوه، و ثنائی، باقر. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه منبع کنترل و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل و خانه‌دار شهر تهران. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. ۳(۱۰ و ۱۱): ۱۱۷-۱۰۳.

عامری، سعید، جلیلی، رقیه، و عطاری، محمد. (۲۰۰۶). اثربخشی آموزش باورهای غیرعقلانی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی در زوج‌های متقاضی طلاق. *فصلنامه اندیشه و رفتار*. ۴(۱۴): ۳۶-۲۴. محمدی، علی، و عسگری، مهناز. (۲۰۰۵). زوج درمانی به شیوه عقلانی-عاطفی ایس. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی زنان*. ۴(۱۱): ۶۹-۵۷.

Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). The moderation role of rational beliefs in relationship between irrational beliefs and posttraumatic stress symptomology. *Behav Cogn Psychother*. 42(3): 312-326.

Cummings, E., & Davies, P. (2010). Effects of marital conflict on children, *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Discipline*. 43(1): 31-45.

Cummings, E., Goeke-morey, M., & Papp, L. (2005). Everyday marital conflict and child aggression, *Journal of Abnormal Child Psychology*. 32(2):191-213.

Carleton, RN. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Rev Neurother*. 12(8): 937-947.

- Ellis, A. (2001). *Rational, Emotive couples therapy*. New York: Parqman press.
- Ellis, A. (1989). *Rational, Emotive couples therapy*. New York: Parqman press.
- Fadaaei, S., Mohammadi, M., & Ahmadi, G. (2011). Effects of ndividual thrapy & rational-emotive thrapy on coples. *J Res Med Sci*. 16(8): 1047-1054.
- Haj mohammadi, H., Vaziri, SH., & Lotfi Kashani, F. (2014). The effect of rational-emotione behavior therapy on reduction of automatic thoughts of women. *American Journal of life science researches*. 2(1): 194-198.
- Long, l., & Young, G. (2006). *Counseling and Therapy for Couples*, CA: Thomson Brooks- Cole Pub.
- Moller, A., Rabe, H. M., & Nortie, C. (2000). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and nondistressed married individuals. *Journal of Rotional Emotive & Cognitive Behavior therapy*. 19(4): 84-90.
- McDonald, PE., & Morris, DL. (2011). The effect of acceptance traning on psychological and physical health outcomes in elders with chronic conditions. *J Natl Blak Nurses Assoc*. 22(2): 9-11.
- Mahigir, F., & Karimi, A. (2012). Psychological treatment for pain among cancer patients by rational-emotive behavior therap- efficacy in India & Iran. *Asian Pac J Cancer Prev*. 13(9): 4561-5.
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of irrational beliefs and anxiety. *Journal of applied psychology*. 25(4): 131-147.
- Stackert, R., & Bursik, K. (2003). Why i am ansaris field adult attachment style, generd irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual deferences*. 34(8): 1419-1423.
- Shovlin, M. (2013). The organization of irrational beliefs in posttraumatic stress symptomology: testing the predictions of REBT theory using structural equation modelling. *J Clin Ppsychol*. 70(1): 48-59.
- Trexler, L., & Karst, T. (1972). Rational-emotive therapy, placebo and no treatmenteffects onpublic- speaking. *Journal of abnrml psychology*. 79(1): 60-67.
- Van Wijhe, C., Peeters, M., & Schaufeli, W. (2013). Irrational beliefs at work and their implications for workaholism. *J Occup Rehabil*. 23(3): 336-346.
- Yoosefi, N. (2011). Comparison of the effectiveness of family therapy based on rational behavior therapy and person centered therapy on self-differentiation among divorced applicant clients. *International Journal of psychology and counseling*. Vol. 3(9): 176-185.
- Yoosefi, N., & Karimi, MA. (2014). The study of psychotherapy approaches in improvement of Bowen self-differentiation and intimacy. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 8(1): 32-41.

پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی جونز

ردیف	سوال‌ها	موفق	جدی موافق	هیچ‌کدام	کاملاً مخالف	مخالف
۱	برای من مهم است که دیگران مرا تایید کنند	۱	۲	۳	۴	۵
۲	از شکست خوردن در هر کاری متنفرم	۱	۲	۳	۴	۵
۳	افرادی که کار خطائی انجام می‌دهند مستحق مجازات هستند	۱	۲	۳	۴	۵
۴	من معمولاً آن‌چه اتفاق می‌افتد را آرام و بی‌سر و صدا می‌پذیرم	۱	۲	۳	۴	۵
۵	انسان تحت هر شرایطی که بخواهد می‌تواند خوشحال باشد	۱	۲	۳	۴	۵
۶	اغلب از چیزهایی که مرا ناراحت می‌کنند می‌ترسم	۱	۲	۳	۴	۵
۷	همیشه سعی می‌کنم از تصمیم‌گیری‌های مهم خودداری کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۸	هر فردی در زندگی به یک انسان قوی‌تر از خود برای اتکا و مشورت با او نیازمند است	۱	۲	۳	۴	۵
۹	انسان نمی‌تواند سرنوشت خود را تغییر دهد	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	برای انجام هر کاری فقط یک راه درست و صحیح وجود دارد	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱	دوست دارم دیگران به من احترام بگذارند اما نه به هر قیمتی	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲	از انجام کاری که نمی‌توانم به‌خوبی انجام دهم، دوری می‌کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳	بیشتر اشخاص شرور از مجازاتی که مستحق آن هستند، فرار می‌کنند	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴	ناکامی‌ها مرا آشفته نمی‌سازد	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵	افراد را موقعیت‌ها آشفته نمی‌کنند بلکه برداشتی که از آن‌ها دارند، باعث آشفتنگی ایشان می‌شود	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶	برای حوادث آینده با خطرها غیرمنتظره کمتر احساس اضطراب می‌کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	سعی می‌کنم هنگام برخورد به امور سخت و خستگی‌آور بر آن‌ها غلبه کنم و جلو بروم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸	سعی می‌کنم در تصمیم‌گیری‌های مهم با شخص قوی‌تر از خودم مشورت کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۱۹	تقریباً غیر ممکن است که بتوان بر اثراتی که حوادث بر ما داشته است را تغییر داد	۱	۲	۳	۴	۵
۲۰	برای هیچ چیزی راه حل کاملی وجود ندارد	۱	۲	۳	۴	۵
۲۱	می‌خواهم همه افراد مرا دوست داشته باشند	۱	۲	۳	۴	۵
۲۲	مایل نیستم با افراد قوی‌تر از خود به رقابت بردارم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۳	افراد خطا کار مستحق سزانش هستند	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	زندگی من باید بهتر از وضعی باشد که الان هست	۱	۲	۳	۴	۵
۲۵	علت حالت‌های خلق خویش خودم هستم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۶	اغلب نمی‌توانم بعضی از نگرانی‌ها را از ذهنم خارج کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۷	از روبه‌رو شدن با مشکلات خویش دوری می‌کنم	۱	۲	۳	۴	۵
۲۸	انسان نیازمند اتکا به فردی قوی‌تر از خود است	۱	۲	۳	۴	۵
۲۹	صرفاً به این خاطر که یک وقت چیزی (امری) زندگی‌ام را به شدت تحت تاثیر قرار داده است بدین معنی نیست که در آینده نیز زندگی‌ام را تحت تاثیر قرار خواهد داد	۱	۲	۳	۴	۵
۳۰	به‌ندرت یک راه حل آسان برای رهایی از مشکلات زندگی وجود دارد	۱	۲	۳	۴	۵
۳۱	من می‌توانم خودم را دوست داشته باشم حتی اگر دیگران از من بدشان بیاید	۱	۲	۳	۴	۵
۳۲	دوست دارم در انجام کارها موفق شوم، اما نه به هر قیمت	۱	۲	۳	۴	۵
۳۳	اعمال خلاف اخلاق را باید به‌شدت مورد مجازات قرار داد	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	از چیز یا موقعیتی که بدم می‌آید به شدت ناراحت می‌شوم	۳۴
۵	۴	۳	۲	۱	عامل بدبختی هر کسی خودش است	۳۵
۵	۴	۳	۲	۱	اگر نتوانم از وقوع حادثه‌ای جلوگیری کنم ناراحت نمی‌شوم	۳۶
۵	۴	۳	۲	۱	معمولا می‌توانم به سرعت تصمیم بگیرم	۳۷
۵	۴	۳	۲	۱	اشخاص خاصی وجود دارند که تا حد زیادی به آن‌ها متکی هستم	۳۸
۵	۴	۳	۲	۱	انسان به شدت متأثر از گذشته خود است	۳۹
۵	۴	۳	۲	۱	بعضی مشکلات انسان همیشه ثابت و غیرقابل تغییر هستند	۴۰
۵	۴	۳	۲	۱	اگر کسی از من خوشش نمی‌آید این مشکل خود اوست نه من	۴۱
۵	۴	۳	۲	۱	برای من خیلی مهم است که در هر کاری موفق باشم	۴۲
۵	۴	۳	۲	۱	به‌ندرت دیگران را برای خطاهای شان سرزنش می‌کنم	۴۳
۵	۴	۳	۲	۱	معمولا واقعیت‌ها را به‌همان شکلی که هستند می‌پذیرم، حتی اگر آن‌ها را دوست نداشته باشم	۴۴
۵	۴	۳	۲	۱	یک فرد همیشه غمگین و افسرده نخواهد ماند، مگر آن‌که خودش بخواهد	۴۵
۵	۴	۳	۲	۱	جرات خطر کردن (ریسک کردن) را ندارم	۴۶
۵	۴	۳	۲	۱	عمر انسان کوتاه‌تر از آن است که صرف امور ناخوشایند و نامطبوع شود	۴۷
۵	۴	۳	۲	۱	دوست دارم در هر کاری روی پای خود بایستم	۴۸
۵	۴	۳	۲	۱	اگر از تجارب مختلفی برخوردار بودم، می‌توانستم بیشتر شبیه آن چیزی که می‌خواستم باشم	۴۹
۵	۴	۳	۲	۱	برای هر مشکلی فقط یک راه‌حل درست وجود دارد	۵۰
۵	۴	۳	۲	۱	انجام کاری بر خلاف فکر و نظر دیگران، برایم دشوار است	۵۱
۵	۴	۳	۲	۱	من فعالیت‌ها را به‌خاطر خودشان دوست دارم و مهم نیست که تا چه حد در انجام آن‌ها موفق باشم	۵۲
۵	۴	۳	۲	۱	ترس از مجازات و تنبیه به افراد کمک می‌کند که خوب باشند	۵۳
۵	۴	۳	۲	۱	اگر امری مرا آزار دهند، فقط نسبت به آن‌ها بی‌اعتنایی می‌کنم	۵۴
۵	۴	۳	۲	۱	هر چه فرد مشکلات بیشتری داشته باشد، خوشی‌های او کمتر خواهد بود	۵۵
۵	۴	۳	۲	۱	به‌ندرت به‌خاطر مسائل آینده مضطرب می‌شوم	۵۶
۵	۴	۳	۲	۱	به‌ندرت از کارهایم طفره می‌روم	۵۷
۵	۴	۳	۲	۱	من تنها کسی هستم که می‌توانم مشکلات را واقعا درک کرده و با آن‌ها مقابله کنم	۵۸
۵	۴	۳	۲	۱	به‌ندرت فکر می‌کنم که تجارب گذشته در حال حاضر نیز مرا تحت تاثیر قرار می‌دهند	۵۹
۵	۴	۳	۲	۱	ما در دنیایی از شانس و احتمال زندگی می‌کنیم	۶۰
۵	۴	۳	۲	۱	اگر چه تایید دیگران را دوست دارم، ولی یک نیاز حتمی نیست	۶۱
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی دیگران در چیزی از من بهتر هستند، ناراحت می‌شوم	۶۲
۵	۴	۳	۲	۱	هر انسانی ذاتا خوب است	۶۳
۵	۴	۳	۲	۱	برای رسیدن به خواسته‌ام هر کاری را بتوانم در حد توان انجام می‌دهم و پس از آن نگران نمی‌شوم	۶۴
۵	۴	۳	۲	۱	هیچ چیز ذاتا آشفته کننده نیست، بلکه برداشت ما از آن باعث ناراحتی ما می‌شود	۶۵
۵	۴	۳	۲	۱	تا حد زیادی درباره بعضی حوادث آینده نگران هستم	۶۶
۵	۴	۳	۲	۱	انجام کارهای ناخوشایند روزهان و عادی برایم مشکل است	۶۷
۵	۴	۳	۲	۱	دوست ندارم که دیگران برای من تصمیم‌گیری کنند	۶۸
۵	۴	۳	۲	۱	ما اسیر زندگی گذشته خود هستیم	۶۹
۵	۴	۳	۲	۱	به‌ندرت یک راه حل کامل و ایده‌آل برای هر کاری وجود دارد	۷۰
۵	۴	۳	۲	۱	اغلب نگران این هستم که مردم تا چه اندازه مرا تایید می‌کنند و می‌پذیرند	۷۱
۵	۴	۳	۲	۱	اشتباه کردن در هر حال مرا آشفته می‌کند.	۷۲
۵	۴	۳	۲	۱	این ضرب‌المثل که "خشک و تر باید با هم بسوزند عادلانه نیست	۷۳

۵	۴	۳	۲	۱	۷۴	من زندگی را آسان می‌گیرم
۵	۴	۳	۲	۱	۷۵	انسان بیشتر باید ناملاطم‌های زندگی را بپذیرد و با آن‌ها مقابله کند
۵	۴	۳	۲	۱	۷۶	گاهی اوقات نمی‌توانم ترسی را از ذهن خود دور کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۷۷	به‌ندرت راحت‌طلبی، خوشبختی به‌دنبال می‌آورد
۵	۴	۳	۲	۱	۷۸	به‌راحتی نصیحت دیگران را می‌پذیرم
۵	۴	۳	۲	۱	۷۹	چیزی که یکبار زندگی مرا تحت تاثیر قرار دهد، در آینده نیز بر زندگی‌ام اثیر خواهد گذاشت
۵	۴	۳	۲	۱	۸۰	بهتر است که انسان برای هر کاری به‌دنبال یک راه حل عملی باشد تا یک راه حل کامل
۵	۴	۳	۲	۱	۸۱	در مورد احساس دیگران نسبت به‌خودم بسیار نگران هستم
۵	۴	۳	۲	۱	۸۲	غالباً از اتفاق‌های خیلی خیلی جزئی آزرده بسیار خاطر می‌شوم
۵	۴	۳	۲	۱	۸۳	معمولاً وقتی از کسی در مورد خودم اشتباه ببینم به او فرصت می‌دهم تا اشتباهاتش را جبران کند
۵	۴	۳	۲	۱	۸۴	از پذیرش مسولیت خوشم نمی‌آید
۵	۴	۳	۲	۱	۸۵	دلیلی وجود ندارد که برای مدت زمان طولانی غمگین باشم
۵	۴	۳	۲	۱	۸۶	من به‌ندرت راجع به موضوعاتی از قبیل ترس از مرگ یا جنگ فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۸۷	هنگامی که افراد با مشکلی روبه‌رو می‌شوند که باید حل شود، بیشترین احساس خوشحالی دارند
۵	۴	۳	۲	۱	۸۸	از این‌که به‌دیگران وابسته باشم خوشم نمی‌آید
۵	۴	۳	۲	۱	۸۹	ذات افراد را هیچ‌وقت نمی‌توان تغییر داد
۵	۴	۳	۲	۱	۹۰	احساس می‌کنم که هر کاری را باید از راه درست خودش انجام داد
۵	۴	۳	۲	۱	۹۱	مورد انتقاد دیگران قرار گرفتن آزاردهنده است ولی به‌شدت آشفته‌کننده نیست
۵	۴	۳	۲	۱	۹۲	از انجام کاری که مهارت کاملی در آن ندارم نمی‌ترسم
۵	۴	۳	۲	۱	۹۳	هیچ‌کس ذاتاً بد نیست، اگر چه ممکن است اعمال بد مرتکب شود
۵	۴	۳	۲	۱	۹۴	من به‌ندرت به‌خاطر اشتباه‌های دیگران آشفته می‌شوم
۵	۴	۳	۲	۱	۹۵	انسان در درون خویش جهنم خشم و ناراحتی خود را می‌سازد
۵	۴	۳	۲	۱	۹۶	من در موقعیت‌های خطرناک می‌دانم که چه کار می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۷	اگر کاری ضروری باشد آن را انجام می‌دهم، حتی اگر ناخوشایند باشد
۵	۴	۳	۲	۱	۹۸	انتظار دارم که دیگران بیش از حد نگران آسایش و رفاه من باشند
۵	۴	۳	۲	۱	۹۹	نسبت به زندگی گذشته‌ام متأسف نیستم
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۰	چیزی به‌عنوان کامل مطلوب وجود ندارد
