Salamat Ijtimai (Community Health) ISSN 2423-4702; Vol. 6 No.4; 2019
http://journals.sbmu.ac.ir/ch

Original Article

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Regretting Spouse Choice among Married University Students

Bibi-Monireh Ghazi[1], Ghodatollah Abbasi[2*], Ramezan Hasanzadeh[3]

1. Ph. D Student, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.
3. Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

[*]**Corresponding Author:** Ghodatollah Abbasi, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

Email: gh_abbasi@iausari.ac.ir

Received: 20 April 2019 **Accepted:** 18 May 2019 **Published:** 5 September 2019

How to cite this article:
Ghazi B.M, Abbasi Gh, Hasanzadeh R. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Regretting Spouse Choice among Married University Students. Salamat Ijtimai (Community Health). 2019; 6(4):484-92.
DOI: http://doi.org/10.22037/ch.v6i4.25164.

Abstract

Background and Objective: Marriage and family formation are among the factors affecting mental health and lifestyle, and their role in reducing individual and social disorders has been identified. The objective of this study was to determine the effectiveness of cognitive-behavioral training on regretting spouse choice among married university students.

Materials and Methods: This is a semi-experimental study with pre-test, post-test, follow-up and a control group. The statistical population of the study included all married university students in Gonbad-e-Kavus city in the academic year 2017-2018. Participants included 60 married men and women selected by convenience sampling method and assigned to experimental and control groups. Data were obtained by using a regretting the spouse choice scale. All participants took the pretest. The experimental group underwent ten 90-minute cognitive behavioral training sessions while the control group received no interventions. Both groups took the post-test after 45 days. Data were analyzed using SPSS software version 22.

Results: The mean (SD) age of participants was 33.1 (48.4) in the experimental group and 34.6 (6.8) in the control group. The mean (SD) regretting the spouse choice score in pre-test of the experimental group was reduced from 31.2 (2.4) to 20.1 (3.1) in the post-test and 18.4 (1.7) in follow-up, $P<0.001$; however, the mean (SD) regret scores did not very in the control group's spouse in pre-test, post-test and follow-up.

Conclusion: The study showed that cognitive-behavioral training resulted in a reduction in regretting the spouse choice regret among married university students.

Keywords: Cognitive-Behavioral Training, Regretting Spouse Choice.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.
Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.
Ethical code: IR.IAU.SARI.REC.1398.047.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

مقاله اصیل | **سلامت اجتماعی**، دوره ششم، شماره ۴، پاییز ۱۳۹۸، صفحات ۴۸۴ تا ۴۹۲ http://journals.sbmu.ac.ir/ch

اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر در افراد متاهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه شهرستان گنبدکاووس

بی‌بی منیره قاضی[۱]، قدرت الله عباسی[۲*]، رمضان حسن زاده[۳]

۱. دانشجوی دکتری، روانشناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
۳. استاد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

*** نویسنده مسئول:** قدرت الله عباسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.
Email: gh_abbasi@iausari.ac.ir

تاریخ دریافت: فروردین ۱۳۹۸ تاریخ پذیرش: اردیبهشت ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: ازدواج و تشکیل خانواده یکی از عوامل مؤثر در بهداشت روان و شیوه زندگی افراد محسوب می‌شود که نقش آن در کاهش نابسامانی‌های فردی و اجتماعی مشخص گردیده است. هدف این مطالعه تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر پشیمانی از انتخاب همسر در افراد متأهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه شهرستان گنبد کاووس بود.

روش و مواد: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون، پس‌آزمون با یک گروه گواه و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد متأهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه شهرستان گنبدکاووس در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودندکه تعداد ۶۰ نفر از آنها به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. هر دو گروه در پیش آزمون شرکت کردند، بعد برای گروه آزمایش ده جلسه ۹۰ دقیقه ایِ هفتگی آموزش شناختی رفتاری برگزار شد ولی گروه گواه مداخله ای دریافت نکرد، سپس از هر دو گروه پس آزمون و آزمون پیگیری بعد از ۴۵ روز به عمل آمد. داده ها با استفاده از مقیاس پشیمانی از همسر جمع آوری و با کمک روش تحلیل کواریانس یک راهه و نرم افزار SPSS-22 تحلیل شدند.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش (۷/۵) ۳۳/۱ و در گروه گواه (۶/۸) ۳۴/۶ سال بود. میانگین (انحراف معیار) نمره پشیمانی از انتخاب همسر گروه آزمایش از (۲/۴) ۳۱/۲ در پیش آزمون به (۳/۱) ۲۰/۱ در پس آزمون و (۱/۷) ۱۸/۴ در پیگیری کاهش یافت ($P<0/001$) اما میانگین (انحراف معیار) نمرات پشیمانی از انتخاب همسر گروه گواه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوتی نداشته است.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد که آموزش شناختی رفتاری منجر به کاهش پشیمانی از همسر در میان افراد متأهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه شد.

واژگان کلیدی: آموزش شناختی رفتاری، پشیمانی از انتخاب همسر.

مقدمه

اندیشیدن در مورد آنچه می‌توانست باشد یعنی تفکر خلاف واقع بخش مهمی از شناخت انسان است (۱). که می تواند نقش مهمی در پشیمانی داشته باشد. پشیمانی معمولاً به‌عنوان یک هیجان منفی تعریف می‌شود که از اندیشه خلاف واقع به‌ویژه تفکر خلاف واقع رو به بالا (تصور یک نتیجه بهتر) ناشی می‌گردد. تفکر خلاف واقع رو به بالای شدید با پشیمانی و اضطراب زیاد رابطه دارد. در ادبیات تحقیق پشیمانی و تفکر خلاف واقع به این دلیل که روی بهزیستی هیجانی، تصمیم‌گیری، تنظیم رفتار و سلامت روانی اثر دارند به‌طور گسترده مورد مطالعه قرارگرفته‌اند (۲). پشیمانی حس ناخوشایندی است که به طور معمول وقتی که تجربه نامطلوبی را تجربه می‌کنیم اتفاق می‌افتد (۳). پشیمانی به‌عنوان یک هیجان ناخوشایند، متضاد و معطوف به خود تعریف می‌شود که منجر به انتخاب نامطلوب می‌گردد که هم شامل نارضایتی از پیامد و نتیجه‌ای است که می‌توانستیم داشته باشیم و هم شامل سرزنش خود به خاطر نگرفتن تصمیمی بهتر است (۴). تحقیقات زیادی در رابطه با موضوع پشیمانی انجام شده است. از جمله این تحقیقات شامل این موضوعات است که چه افرادی پشیمان می‌شوند؟ چه نتیجه‌ای باعث پشیمانی شدید می‌شود؟ و چگونه افکار پشیمانی در طول زمان تغییر می‌کند؟ (۵). سه نوع پشیمانی در زندگی شامل پشیمانی شغلی، تحصیلی و عاشقانه مشخص شد. هر چند به طور گسترده در زمینه‌های مختلف پشیمانی تحقیقاتی انجام‌شده است اما به طور کلی ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که پشیمانی از رابطه عاشقانه یکی از رایج‌ترین انواع پشیمانی است (۶).

یکی از نشانه‌های اولیه بی‌ثباتی در یک رابطه عاشقانه، تجربه پشیمانی از انتخاب همسر است (۷). مروری بر تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که شدیدترین نوع پشیمانی در زندگی تمایل به پشیمانی در روابط عاشقانه و ازدواج است. با این وجود تحقیقات نسبتاً کمی روی پشیمانی در روابط عاشقانه انجام‌شده است. پشیمانی از انتخاب همسر با کاهش روابط رضایت‌بخش ارتباط دارد (۸). به عبارت دیگر، فردی که تجربه پشیمانی از همسر دارد ممکن است آنچه رضایت از رابطه را ایجاد می‌کند را موردسنجش قرار دهد و همین امر به‌نوبه خود منجر به کاهش رضایت از همسر فعلی می‌شود و پشیمانی نسبت به انتخاب شریک می‌تواند تأثیر منفی روی عملکرد روابط عاشقانه داشته باشد و حتی ممکن است ثبات زندگی را تضعیف کند (۴).

با توجه به اهمیت موضوع پشیمانی از انتخاب همسر در روابط زوجین، توجه به روش‌هایی جهت کاهش این موضوع و افزایش رضایت زناشویی زوجین از طریق شیوه‌های مختلف زوج‌درمانی حایز اهمیت است. شواهد در مورد اثربخشی زوج درمانی همچنان در حال رشد است (۱۰). رویکردهای زیادی در زمینه مشاوره با زوجین دارای پریشانی وجود دارد که در حال حاضر توسط درمانگران مورداستفاده قرار می‌گیرد. رویکردهایی مانند زوج‌درمانی رفتاری، زوج‌درمانی هیجان محور توجه زیادی را دریافت کرده‌اند و در کار آزمایی های بالینی متعدد مورد ارزیابی قرارگرفته و در کاهش پریشانی‌های ارتباطی مؤثر بوده‌اند (۱۱). سایر رویکردهای درمانی دیگر مانند روابط بین فردی، شناختی نظام‌مند و زوج‌درمانی مبتنی بر ارتباط در حال توسعه هستند. با این وجود برخی رویکردها در حال گسترش هنوز به طور دقیق مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند (۱۰).

یکی از رویکردهای موثر و مطرح در حوزه زناشویی آموزش شناختی رفتاری است که از گسترش تدریجی رویکرد شناختی رفتاری استراتِژی های درمانی آن و اضافه کردن تاکید بر عوامل شناختی در درمان آشفتگی های زناشویی پدید آمد. این رویکرد مشکلات زناشویی را نتیجه مهارت های ناکار آمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل موثر مشکلات و تعارض ها، انتظارات، باورهای غیرمنطقی و تبادلات رفتاری منفی می داند (۱۲). یکی از مهم ترین فرضیه های این دیدگاه این است که پاسخ های هیجانی و رفتاری غیر کارکردی زوج ها به وقایع، تحت تأثیر پردازش نامناسب اطلاعات قرار می گیرد در حالی که ارزیابی شناختی حوادث، تحریف شده یا بیش از حد بزرگ جلوه داده می شود، یا متناسب با استانداردهای غلط یا افراطی در خصوص ارتباط ارزیابی می گردد. اغلب زوج ها در ارزیابی صحیح بودن شناخت های خود شکست می خورند و در عوض به اعتبار افکار ذهنی یا شناخت های اتوماتیک در پاسخ به حوادث درونی یا بیرونی رابطه اعتماد می کنند (۱۳). در آموزش شناختی رفتاری کمک به زوج ها برای مشاهده و ارزیابی فعال شناخت های اتوماتیک

خود، هم چنین مفروض ها و استانداردهای آنها در خصوص رابطه است و رویکردهای شناختی رفتاری فرض می کنند که وقتی مردم نحوه پردازش اطلاعات و شناخت های خود را تغییر می دهند تغییرات مثبت در هیجان ها و رفتارها نیز اتفاق خواهد افتاد (۱۴).

ضرورت پژوهش حاضر از آن جهت است که با توجه به افزایش روز افزون مشکلات در روابط زناشویی و پشیمانی از انتخاب همسر به دلایل گوناگون و همچنین خطر بروز جدایی عاطفی و یا طلاق و اثر منفی آن بر سلامت فرد، فرزندان و حتی جامعه، و اینکه پشیمانی از انتخاب همسر، نقش بسیار مهمی در بی‌ثباتی و تضعیف روابط زوجین ایفا می‌نماید و پژوهش های بسیار کمی روی پشیمانی در روابط عاشقانه انجام شده است، توجه به رویکردهای درمانی جهت کاهش این مقوله در زندگی مشترک برای روان شناسان و مشاوران خانواده و ازدواج حائز اهمیت می‌باشد. در دانش آموزان و افراد در حال تحصیل این مساله به این دلیل قابل تأمل و دارای اهمیت است که افراد بزرگسال در حال تحصیل غالباً به دلیل عقب ماندگی و یا ترک تحصیل در مقاطعی از زندگی خود، به تحصیل دوباره روی آوردند و بروز مشکلات در روابط زناشویی و از جمله آنها پشیمانی از انتخاب همسر، آنان را مشکلات زیادی چه در روابط زناشویی و چه در تحصیل روبه رو می کند و می تواند منجر به دلسردی، افت عملکرد، ترک تحصیل دوباره، فرسودگی و محرومیت مجدد و شاید همیشگی از تحصیل گردد. از این‌رو این هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر پشیمانی از انتخاب همسر افراد متأهل بود.

روش و مواد

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون، پس‌آزمون با یک گروه گواه و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان متأهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه در دبیرستان های شهرستان گنبدکاووس در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. تعداد نمونه شامل ۶۰ نفر بوده که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا فراخوان برگزاری کلاس‌های آموزش شناختی رفتاری در میان مدارس عادی مقطع متوسطه شهرستان گنبدکاووس منتشر شد و سپس از میان افرادی که در این فراخوان ثبت‌نام کردند ۶۰ نفر که نمره آن‌ها در پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود با توجه به ملاک‌های ورود و خروج انتخاب‌شده و به‌صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرارگرفته‌اند. تعداد نمونه پژوهش بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰، برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد. ملاک‌های ورود عبارت‌اند از: ۱- افراد متأهل در حال تحصیل در مدارس با سن کمتر از ۴۰ سال ۲- عدم سابقه شرکت در کارگاه یا کلاس آموزش ازدواج ۳- تعهد به مشارکت در جلسات درمانی (جهت پیشگیری از ریزش احتمالی در پژوهش)، ۴- نبودن در آستانه طلاق که با پاسخ به این سوال دموگرافیک ارزیابی می شد که آیا در حال حاضر، زندگی زناشویی تان در حال فروپاشی است و در آستانه طلاق یا جدایی قرار دارید؟ ۵- کسب نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین از پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر. ملاک‌های خروج به این پژوهش عبارت‌اند از: ۱- مطلقه باشد ۲- استفاده از درمان‌های دیگر روان‌شناختی. سپس به صورت تصادفی یک نفر به گروه آزمایش (۳۰ نفر) و یک نفر به گروه گواه (۳۰ نفر) اختصاص داده شدند. برای گروه آزمایش ده جلسه ۹۰ دقیقه ایِ هفتگی آموزش شناختی رفتاری، برگزار شد و گروه گواه در فهرست انتظار قرار گرفت. سپس شرکت‌کنندگان دو گروه در دو مرحله پس‌آزمون و آزمون پیگیری بعد از ۴۵ روز با استفاده از پرسشنامه‌های پشیمانی از انتخاب همسر مورد سنجش قرار گرفتند.

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل موارد زیر بود: شرکت در مطالعه داوطلبانه بود و هر زمان که تمایل داشتند، می توانستند از مطالعه خارج شوند. این اطمینان به مشارکت کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد و برای اطمینان از روند کار، کلیه پرسشنامه ها توسط خود پژوهشگر اجرا شد.

جدول شماره ۱- خلاصه چارچوب جلسات درمانی آموزش شناختی رفتاری

جلسه	موضوع	هدف و روش
۱	آمادگی و ارتباط	هدف: برقراری ارتباط و ایجاد آمادگی روش: توضیح روش و اهداف جلسات
۲	عوامل شناختی	هدف: شناسایی باورها و انتظارات غیرواقع بینانه در مورد صمیمیت روش: بررسی انتظارات، باورها و تصورات خیالی در مورد صمیمیت و روابط زناشویی نشان دادن تأثیر باورهای مخرب بر احساسات و رفتارها
۳	عوامل شناختی	هدف: اصلاح خطاهای شناختی روش: رفع سوءتفاهم ناشی از برداشت‌های غلط یا متفاوت از یکدیگر جایگزین کردن باورها و انتظارات منطقی
۴	عوامل شناختی	هدف: شناسایی الگوهای اسنادی و تأثیر آن بر رابطه تبیین و انتظارات واقع بینانه روش: بررسی اسناد غلط و انتظارات غیرواقع بینانه زیر سؤال بردن اسناد و انتظارات غلط آشنایی با انتظارات متقابل و توجه به ویژگی‌های مثبت یکدیگر
۵	مهارت‌های ارتباطی	هدف: ایجاد مهارت انتقال و دریافت روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات و نیازهای یکدیگر روش: ارزیابی اشکالات مربوط به فرستنده و گیرنده‌ی پیام تمرین و آموزش مهارت‌های فرستنده و گیرنده‌ی پیام
۶	مهارت‌های ارتباطی	هدف: ایجاد مهارت‌های درک همدلانه و گوش دادن روش: ارزیابی الگوها و موانع ارتباطی زوجین تمرین و آموزش مهارت‌های ارتباط کارآمد
۷	مهارت‌های رفتاری	هدف: افزایش تبادلات رفتاری مثبت روش: شناخت الگوهای تقویت و تنبیه هر یک از همسران افزایش تقویت‌کننده‌های مثبت و کاهش تنبیه درک و عینی سازی رفتار
۸	مهارت‌های حل مسئله	هدف: کاهش مشکلات و یادگیری مهارت حل مسئله روش: بررسی مشکلات موجود و ارزیابی روش‌های حل مسئله همسران آموزش و تمرین مراحل روش حل مسئله
۹	مهارت‌های حل تعارض	هدف: کاهش تعارضات بین همسران روش: بررسی تعارضات بین همسران بررسی الگوهای حل تعارض و پیامدهای آن آموزش و تمرین روش‌های حل تعارض
۱۰	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	-

مقیاس پشیمانی از همسر: مقیاس پشیمانی از همسر توسط Schwartz در سال ۲۰۰۲ ساخته شد. این مقیاس ۵ گویه دارد به‌عنوان نمونه: گمان می‌کنم که شریک مناسب‌تری پیدا می‌کردم اگر به جستجو ادامه می‌دادم و هنوز ازدواج نمی‌کردم. پاسخ به هر یک از این گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای (۱- کاملاً مخالفم ۲- کمی مخالفم ۳- نسبتاً مخالفم ۴- بی‌تفاوتم ۵- نسبتاً موافقم ۶- کمی موافقم ۷- کاملاً موافقم) مورد ارزیابی قرار گرفت و مجموع نمرات به‌دست‌آمده از این مقیاس بین صفر تا ۳۰ متغیر خواهد بود. نمرات بالا در این پرسشنامه به معنای پیشمانی بیشتر از انتخاب همسر و نمرات

پایین، به معنای کم‌بودن پیشمانی از انتخاب همسر می‌باشد. در پژوهشی به منظور روایی همزمان نیز مقیاس پشیمانی از همسر، رابطه منفی (r= ۰/۵۱) با مقیاس افسردگی بک نشان داد و آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۶۷ به دست آمد. همچنین آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای ارزیابی همسانی درونی آیتم‌های مقیاس ۰/۸۹ محاسبه کردند (۱۵). در این تحقیق برای تعیین روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه زناشویی رجبی ۰/۷۸ بوده و ضریب آلفای ۰/۸۵ بوده است.

داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی همچون میانگین (انحراف معیار)، جدول توزیع فراوانی و از آمار استنباطی تحلیل کوواریانس یک‌راهه ANCOVA و نرم‌افزار SPSS-22 تحلیل شدند.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش (۷/۵) ۳۳/۱ و در گروه گواه (۶/۸) ۳۴/۶ سال و دامنه سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال بوده است. تعداد ۱۷ (۵۶/۷٪) نفر از گروه آزمایش را زنان و ۱۳ (۴۳/۳٪) نفر را مردان تشکیل دادند. تعداد ۲۲ (۷۳/۳٪) نفر از گروه گواه را زنان و ۸ (۲۷/۷٪) نفر را مردان تشکیل دادند.

جدول شماره ۲- میانگین (انحراف معیار) نمرات مشارکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون (انحراف معیار) میانگین	پس آزمون (انحراف معیار) میانگین	پیگیری (انحراف معیار) میانگین	P
پشیمانی از انتخاب همسر	گواه	۳۲/۵ (۲/۸)	۳۱/۴ (۲/۳)	۳۱/۶ (۳/۶)	۰/۶۳
	آزمایش	۳۱/۲ (۲/۴)	۲۰/۱ (۳/۱)	۱۸/۴ (۱/۷)	۰/۰۰۱

میانگین (انحراف معیار) نمره پشیمانی از انتخاب همسر گروه آزمایش از ۳۱/۲ (۲/۴) در پیش آزمون به ۲۰/۱ (۳/۱) در پس آزمون و ۱۸/۴ (۱/۷) در پیگیری کاهش یافت (P<۰/۰۰۱) اما میانگین (انحراف معیار) نمرات پشیمانی از انتخاب همسر گروه گواه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوتی نداشته است.

پیش از تحلیل داده‌های مربوط به سؤال پژوهش، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی مفروضه تحلیل کوواریانس من‌جمله بهنجار بودن، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون پرداخته شد یافته‌ها نشان داد که هر سه مفروضه مورد تائید قرار گرفتند. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف در مقیاس پشیمانی از همسر در مرحله پیش‌آزمون (Z=۰/۹۷، P= ۰/۲)، پس‌آزمون (Z=۱/۰۸، P= ۰/۱۸) و پیگیری (Z=۰/۸۷، P= ۰/۴۲)، نشان داد که تابع توزیع بهنجار است. یکی دیگر مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، همگنی واریانس است. در این پژوهش برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته از آزمون همگنی واریانس لون استفاده شد. نتایج این آزمون در پیش‌آزمون (F= ۳/۷۷، P=۰/۰۶) و پس‌آزمون (F= ۰/۸۱، P=۰/۳۷) پشیمانی از انتخاب همسر نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها تائید می‌شود. مفروضه دیگر تحلیل کوواریانس این است که رابطه میان کوواریت و متغیر وابسته یکسان باشد که به‌وسیله شیب یکسان روی خط رگرسیون نشان داده می‌شود، به‌عبارت‌دیگر، خطوط رگرسیون برای هر گروه در پژوهش باید یکسان باشند. شیب رگرسیون یا نابرابر نشان می‌دهد که تعاملی بین متغیر کوواریت و روش آموزش وجود دارد. اگر همکنش معنی‌دار بین متغیرهای کوواریت و عوامل وجود داشته باشد. پس نتایج تحلیل ANCOVA یا MANCOVA گمراه‌کننده است و بنابراین نباید محاسبه شود. بر پایه این مفروضه، نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای کمکی و وابسته در سطح عامل نشان داد که در مقیاس پشیمانی از همسر در مرحله پس‌آزمون (F=۰/۹۱، P=۰/۳۴) و در مرحله پیگیری (F=۰/۰۳، P=۰/۸۴) فرض همگنی شیب رگرسیون تائید می‌شود. همچنین، نتایج آزمون معنی‌داری تحلیل کوواریانس چند متغیری ازجمله اثر پیلایی (F= ۷۶/۳۷، P< ۰/۰۰۱) و لامبدای ویلکز (F= ۷۶/۳۷، P< ۰/۰۰۱) روشنگر این هستند که گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت دارند و می‌توان از تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن MANCOVA برای مقایسه گروه‌ها استفاده کرد که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول شماره ۳- نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری پشیمانی از همسر در گروه‌های آزمایش و گواه پس از مهار پیش‌آزمون

منبع تغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F نسبت	p	ضریب اتا
پس‌آزمون	۷۷۱/۶	۲	۳۵۸/۸	۲۵/۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۸۷
پیگیری	۹۷۲/۲	۲	۴۸۶/۱	۴۶/۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۲۱

همان‌گونه در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، نسبت F تحلیل کوواریانس با مهار پیش‌آزمون در بین شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش و گواه در مقیاس پشیمانی از انتخاب همسر (F=۲۵/۶، P< ۰/۰۰۱) تفاوت معنی‌داری وجود دارد، یعنی آموزش شناختی -رفتاری منجر به کاهش پشیمانی از انتخاب همسر در افراد متأهل گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است. نتایج تحلیل کوواریانس مرحله پیگیری پشیمانی از انتخاب همسر با مهار پیش‌آزمون نشان می‌دهد که اثر مداخله آموزش شناختی رفتاری به قوت خود باقی است و نشان می‌دهد که این نوع آموزش توانسته است پشیمانی از انتخاب همسر را (F=۴۶/ ۵، P< ۰/۰۰۱) در سطح پایین نگه دارد.

بحث

مطالعه نشان داد میانگین (انحراف معیار) نمره پشیمانی از انتخاب همسر در گروه آزمایش از (۲/۴) ۳۱/۲ در پیش آزمون به (۳/۱) ۲۰/۱ در پس آزمون و (۱/۷) ۱۸/۴ در پیگیری کاهش یافت اما میانگین (انحراف معیار) نمرات پشیمانی از انتخاب همسر گروه گواه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوتی نداشته است. در بررسی های انجام شده، پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش پشیمانی از همسر یافت نشد اما با متغیرهایی همچون سازگاری، تعارض، بی رمقی زناشویی و صمیمیت زاشویی که تا حدود زیادی با پیشمانی از انتخاب همسر نزدیک هستند مورد سنجش قرار گرفته است که برای نمونه با پژوهش باباپور، نظری و رشیدزاده (۱۶) مبنی بر تأثیر درمان شناختی- رفتاری بر رضایت و صمیمیت زناشویی زوجین جانباز شیمیایی، پژوهش شکراله زاده و همکاران (۱۷) مبنی بر تأثیر زوج‌درمانی شناختی- رفتاری در تعارض و بی‌رمقی زناشویی و پژوهش عباسی و همکاران (۱۸) مبنی بر اثربخشی زوج درمانی رفتاری- ارتباطی بر سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از دلایل اصلی پشیمانی از انتخاب همسر تمرکز بر روی گزینه‌هایی است که درواقع اتفاق نیفتاده‌اند در حالی که می‌توانستند رخ دهند (۱۹). این نوع تفکر می‌توانند اثرات عمیقی روی درک و واکنش واقعی یک فرد داشته و منجر به تقویت هیجانات منفی مانند پشیمانی، خود سرزنشی و نارضایتی گردند. براساس آموزش شناختی رفتاری فرد به شناسایی افکار منفی، واقعیت سنجی و درمان مفهوم سازی تحریف یافته ها و اعتقادات غلط اساسی می پردازد. زوج درمانگران شناختی، تأثیر سوء تعبیر و سوء برداشت ها در زندگی زناشویی را امری مهم قلمداد کرده و آن را در نوع نگرش، تفکر و شناختی می دانند که فرد با آن شناخت به پردازش اطلاعات بیرونی می پردازد و نسبت به واقعه و رویداد بیرونی واکنش نشان می دهد و هر شناخت صرفا یک اندیشه است درمانگران معتقدند که این انگاره های منفی است که موجب افسردگی و نگرانی افراد می شود (۲۰).

برای حل تعارض زناشویی نیاز به بازسازی شناختی است درمانگرها در هنگام کار با زوجین می کوشند تا انتظارات غیر واقع بینانه آنها درباره آن چه باید از این رابطه بدست آورد اصلاح کنند و به آنها می آموزند تا انتظارات غیرواقع بینانه آنها را درباره آن چه باید از این رابطه به دست آورد اصلاح کنند و به آنها می آموزند که چگونه تعامل های ویرانگر را کاهش دهند برای درمانگری که از روش شناختی رفتاری استفاده می کند بازسازی باورهای تحریف شده، تأثیری محوری و بنیادی بر تغییر رفتارها دارد. به‌عبارت‌دیگر، نظریه شناختی -رفتاری از طریق تغییر انتظارات و توقعاتی که افراد وارد ازدواج می‌کنند می‌تواند نقش تعین کننده‌ای در کاهش پشیمانی و نارضایتی زناشویی داشته باشد. آموزش شناختی رفتاری بر بهبود انتظارات زناشویی مردان و زنان متاهل اثربخش بوده است نقش مهمی در بهبود انتظار از ازدواج و نگرش به ازدواج افراد دارد. انتظارات زناشویی عبارتند از: استانداردها و فرضیه های ذهنی، چارچوب های از پیش تعیین شده و بایدها و نبایدهایی

که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد و یا نباشد (۱۸). انتظارات زناشویی را قراردادهای زناشویی می نامد، که اغلب در شروع رابطه بیان نمی شوند، اما با بروز تعارض در رابطه این انتظارات بیان می شوند (۲۱ و ۲۲)، آموزش شناختی رفتاری باعث بهبود انتظارات نامعقول زناشویی می شود. به طورکلی از آنجا که آموزش شناختی رفتاری، زوجین را به تقویت انتظارات سالم، حفظ تصویر دقیق از همسر تشویق می‌نماید (۲۳)، می‌تواند شیوه مؤثری برای کاهش پشیمانی از همسر در نظر گرفته شود.

جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بر اساس مقیاس خود گزارش دهی بود، بنابراین محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به ابزار اندازه‌گیری هست، زیرا این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی مستعد تحریف هستند. همچنین، با توجه به اهمیت پشیمانی در کاهش رضایت زناشویی و اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر پشیمانی از همسر افراد متأهل پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره و مشاوران وابسته سازمان آموزش‌وپرورش به غربال‌گری و شناسایی افراد پشیمان در مدارس پرداخته و سپس با استفاده از آموزش شناختی رفتاری و برگزاری کارگاه‌های آموزشی زمینه را برای رفع مشکلات زوجین فراهم نمایند.

نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد که آموزش شناختی رفتاری منجر به کاهش پشیمانی از همسر در میان افراد متأهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه شد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از مسئولان اداره آموزش و پرورش و شرکت کنندگانی که در اجرای پژوهش کمال همکاری را مبذول داشتند. کمال سپاسگزاری را می نمایند. این مقاله دارای کد کمیته اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1398.047 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافعی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Baumeister RF, Masicampo EJ, Vohs KD. Do conscious thoughts cause behavior? Annual review of psychology. 2011;62:331-61.
2. Summerville A. The rush of regret: A longitudinal analysis of naturalistic regrets. Social Psychological and Personality Science. 2011;2(6):627-34.
3. Coats S, Harrington JT, Beaubouef M, Locke H. Sex differences in relationship regret: The role of perceived mate characteristics. Evolutionary Psychology. 2012;10(3):147470491201000304.
2. Cunningham K, German NM, Mattson RE. Regretful liaisons: Exploring the role of partner regret in the association between sexual and relationship satisfaction. Journal of sex & marital therapy. 2015;41(3):325-38.
3. Liao C, Lin HN, Luo MM, Chea S. Factors influencing online shoppers' repurchase intentions: The roles of satisfaction and regret. Information & Management. 2017;54(5):651-68.
4. Gilovich T, Medvec VH. Some Counterfactual Determinants of Satisfaction and Regret. InWhat Might Have Been. Psychology Press. 2014 : 271-294.
5. Schoemann AM, Gillath O, Sesko AK. Regrets, I've had a few: Effects of dispositional and manipulated attachment on regret. Journal of Social and Personal Relationships. 2012;29(6):795-819.
6. Morrison M, Epstude K, Roese NJ. Life regrets and the need to belong. Social Psychological and Personality Science. 2012;3(6):675-81.
7. Gehlert NC, Schmidt CD, Giegerich V, Luquet W. Randomized controlled trial of imago relationship therapy: Exploring statistical and clinical significance. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2017;16(3):188-209.
10. Lebow J. Separation and divorce issues in couple therapy. Clinical handbook of couple therapy. 2004;4:459-77.

11. Snyder DK, Halford WK. Evidence based couple therapy: Current status and future directions. Journal of Family Therapy. 2012;34(3):229-49.

12. Asem FM, Kashani FL, Vaziri S. The effectiveness of four-factor therapy: the relationship of therapy, therapy expectation, increasing awareness and ordered behavior on reducing marriage conflicts. Academic journal of interdisciplinary studies. 2017;6(2):119-27.

13. Sprenkle DH. Intervention research in couple and family therapy: A methodological and substantive review and an introduction to the special issue. Journal of Marital and Family Therapy. 2012;38(1):3-29.

14. Kardan-Souraki M, Hamzehgardeshi Z, Asadpour I, Mohammadpour RA, Khani S. A review of marital intimacy-enhancing interventions among married individuals. Global journal of health science. 2016;8(8):74.

15. Schwartz B, Ward A, Monterosso J, Lyubomirsky S, White K, Lehman DR. Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. Journal of personality and social psychology. 2002;83(5):1178.

16. Babapour, J., Nazari, M., Rashidzadeh, L. The Effect of Cognitive- Behavior Therapy on Marital Satisfaction and Intimacy of Chemical Patient Couples. Journal of Modern Psychological Researches, 2012; 6(24): 1-18.

17. Shokrollahzadeh M, Forouzesh M, Bazrafshan M R, Hosseini H. The effect of cognitive behavioral couple therapy on marital conflicts and marital burnout. FPCEJ. 2017; 3 (1) :115-131.

18. Abbasi M, Bagiyan MJ, Dargahi SH, Ghamari Givi H. Effectiveness of behavioral-communication couple therapy on marital adjustment and sexual intimacy. Iran Journal of Nursing. 2015;28(95):22-33.

19. Sadana R, Blas E, Budhwani S, Koller T, Paraje G. Healthy ageing: raising awareness of inequalities, determinants, and what could be done to improve health equity. The Gerontologist. 2016;56(Suppl_2):S178-93.

20. Galperin A, Haselton MG, Frederick DA, Poore J, von Hippel W, Buss DM, Gonzaga GC. Sexual regret: Evidence for evolved sex differences. Archives of Sexual Behavior. 2013;42(7):1145-61.

21. Ferrell JL, Books LD, Magazine M, Manwaring T, Cheer OG, Laughs LD, Home A, Me CF. Should I Keep Working on my Marriage?: Perspectives and Tools at the Crossroads of Divorce. Marriage. 2019 Apr 4.

22. Steiner LM, Durand S, Groves D, Rozzell C. Effect of infidelity, initiator status, and spiritual well-being on men's divorce adjustment. Journal of Divorce & Remarriage. 2015;56(2):95-108.

23. Duffey T. Divorce and other loss issues in family therapy. Foundations of couples, marriage, and family counseling. 2015:449-82.

24. Galperin A, Haselton MG, Frederick DA, Poore J, von Hippel W, Buss DM, Gonzaga GC. Sexual regret: Evidence for evolved sex differences. Archives of Sexual Behavior. 2013;42(7):1145-61.

25. Monson CM, Fredman SJ, Macdonald A, Pukay-Martin ND, Resick PA, Schnurr PP. Effect of cognitive-behavioral couple therapy for PTSD: A randomized controlled trial. Jama. 2012;308(7):700-9.

مقیاس پیشمانی از انتخاب همسر

۱- سعی می کنم بدانم که زندگی مشترک چگونه می توانست پیش برود اگر بجای شریک کنونیم با شریک قبلیم (خواستگار قبلی ام) ادامه می دادم .

۲- گمان می کنم که شریک زندگی مناسب تری پیدا می کردم اگر به جستجو ادامه می دادم و هنوز ازدواج نمی کردم.

۳- گاهی گمان می کنم در همسرگزینی اشتباه کردم وقتی از عملکرد و سبک و سیاق شریک زندگی قبلیم یا کسی که می توانستم در نقش شریک زندگی برگزینم باخبر می شوم.

۴- هنگام ارزیابی وضعیت رابطه ام با شریک زندگیم، بدفعات فرصت های دیگری که از دست داده ام در نظرم می آیند.

۵- خیلی مواقع تصور می کنم که بودن در رابطه بسیار متفاوت با رابطه کنونیم، چگونه می توانست باشد.

ردیف	کاملا مخالفم	کمی مخالفم	نسبتاً مخالفم	بی تفاوتم	نسبتا موافقم	کمی موافقم	کاملا موافقم
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							