

پیش بینی تحریف های شناختی بر حسب درآمیختگی افکار، نظم جویی شناختی و بخشش رنجش خاص زناشویی در بین زنان متأهل مضطرب شهر ارومیه

ابراهیم ناصری^۱، لقمان مام خضری^۲، کامران عزیزی ارشد^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم تحقیقات آذربایجان غربی

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، علوم تحقیقات تهران

^۳ کارشناسی ارشد روانسنجی، دانشگاه علامه طباطبائی

نویسنده مسئول:

ابراهیم ناصری

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال ششم)
شماره ۲۲ / زمستان ۱۳۹۹ / ص ۳۹-۵۲

چکیده

در این پژوهش تحریف های شناختی بر حسب درآمیختگی افکار، نظم جویی شناختی و بخشش رنجش خاص زناشویی در بین زنان متأهل مضطرب شهر ارومیه مورد بررسی قرار گرفته و ۱۰۰ نفر از زنان متأهل مضطرب شهر ارومیه به صورت نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. شرکت کنندگان مضطرب، پرسشنامه های تحریف شناختی (DAS)، درآمیختگی افکار (TAF)، نظم جویی شناختی (CERQ) و بخشش رنجش خاص (MOFS) را تکمیل نمودند. به منظور ارزیابی روابط بین متغیرها از ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که مولفه های درآمیختگی افکار، نظم جویی شناختی و بخشش رنجش خاص زناشویی، نقش معناداری در پیش بینی تحریف های شناختی زنان متأهل مضطرب شهر ارومیه دارند ($P < 0.05$). بنابراین می توان تحریف های شناختی را با آموزش و مدیریت باورهای عقلانی و عوامل کارآمد شناختی زنان متأهل مضطرب را کاهش داد.

کلیده واژه: تحریف شناختی، آمیختگی افکار، نظم جویی شناختی، بخشش رنجش خاص زناشویی، اضطراب

۱- مقدمه

اضطراب را می توان به منزله پاسخ سازشی بهنجار به حساب آورد اما زمانی مشکل ساز می شود که فرد بدون دلیل موجه، احساس ناراحتی و تنش کند در نتیجه بی جهت دچار رنج و عذاب می شود، زیرا بدن و ذهن فرد برای دفع خطر یا تهدیدی که بطور اشتباه برای خود ایجاد کرده است بر انگیخته می شود. (کلینیکه^۱، ۲۰۵، ۱۳۸۸، به نقل از محمد خانی)، اضطراب مشکل آفرین می تواند بر دامنه گسترده ای از توانایی های آدمی تأثیرات نامطلوبی بگذارد و خود را به شکل بسیار متفاوت نشان دهد. از این رو، برای چندین دهه است که چگونگی ارتباط از جمله پرشمارترین عوامل پیش بینی کننده ی مشکلات زندگی و نیز ناشادمانی خانواده هاست (گایدو^۲، ۱۱۷، ۲۰۱۴).

بنابراین اضطراب می تواند بر سازگاری زناشویی، روابط بین زوجین، عملکرد تحصیلی، شکوفایی استعداد، شکل گیری شخصیت، خودکارآمدی، خودکنترلی و مهارت کنترل عواطف افراد تأثیری سوء بگذارد. از طرفی باید اشاره کرد بنیان روابط زناشویی بر عواطفی است که بین زن و شوهر جاریست؛ به میزانی که روابط عاطفی عمیق تر باشد روابط زناشویی غنی تر و پویاتر می شود و از حالت مکانیکی تبدیل به تغذیه کننده یک احساس عاطفی و دادن احساس ارزشمندی به یکدیگر خواهد شد. بدیهی است در چنین شرایطی زن و مرد می توانند یک رابطه عاطفی مناسب را داشته باشند. در مقابل اگر میزان روابط عاطفی توأم با اضطراب و تحریف های شناختی باشد تبدیل به یک رابطه عاطفی نامناسب خواهد شد (فیل، هاید^۳، ۲۰۱۲، ۲۲).

به طوریکه افراد مضطرب در افکارشان دچار تحریف هایی چون تعمیم افراطی، نتیجه گیری شتاب زده و شخصی سازی امور هستند و در این افکار منفی ردپای اسنادهای درونی پایدار و غیر قابل کنترل را می توان دید (باررا^۴ و همکاران، ۲۰۱۵، ۲). تحریف های شناختی اولین بار در سال ۱۹۶۰ توسط آرون تی بک^۵ مطرح شد. تحریف های شناختی در نظریه بک عبارت است از باورهای غیر منطقی که به طور اتوماتیک وار به ذهن خطور می کنند و بواسطه آن افراد به برخی از محرکهای پیرامون بیشتر توجه می کنند و برخی دیگر را نادیده می گیرند (بک، ۱۹۷۹، ۱۲۹).

به عبارت دیگر، خطاهای شناختی نوعی برتری گزینی سازمان یافته در توجه و پردازش محرکهای محیطی می باشد (بک، ۱۹۷۹، ۱۲۹). بک در کار اولیه خود در مورد افسردگی چند تحریف شناختی مهم را که می تواند در فرآیندهای تفکر افسرده مشخص باشد، شناسایی کرد. سپس به دیگر مشکلات روانی از جمله اختلالات اضطرابی پرداخت. (نینگ^۶ و همکاران، ۲۰۱۴، ۲۴۶). بک مطرح کرد که منشاء تفکر منفی در افسردگی و اضطراب به بازخوردهایی مربوط می شوند که در کودکی و دوره های بعدی شکل می گیرند. اگر فرد عدم توفیقات خود در امور و فعالیت هایش را بر اساس فرض «برای احساس ارزشمندی باید در کارها موفق باشم» توجیه کند، او را آسیب پذیر کرده و شکستهای خود را بزرگ تعبیر می کند که به افکار خودآیند می انجامد. این نوع افکار، خلق را پایین می آورند و پایین آمدن خلق، احتمال وقوع افکار خودآیند منفی را بیشتر می گرداند (راگان^۷ و همکاران، ۲۰۱۳، ۵۷۹). بک عنوان می کند که شناخت های منفی از یک ثبات خاصی برخوردار هستند و این ویژگی باعث می شود که فرد از این موضوع منفی به طور مداوم پیروی کند. این افکار منفی هستند زیرا به هیجان ها و واکنشهای منفی منجر می شوند و خودآیند هستند، زیرا بسیار سریع و بدون تلاش آگاهانه به ذهن خطور می کنند. حتی ممکن است فرد در آن لحظه نسبت به این افکار آگاه نباشد. سرعت خطور این افکار به ذهن مانع بررسی انتقادی بلافاصله این افکار می شود و به این ترتیب ممکن است این افکار را منطقی تر از آنچه که هستند، ادراک کند (وولف^۸، ۲۰۱۲، ۲۷۷).

به گفته بک دو رویداد شناختی اساسی با اضطراب همراه است که هر دو شامل قضاوتی هستند که نسبت به یک موقعیت صورت می گیرند اولی نشان دهنده میزان تهدید کنندگی موقعیت و برآورد احتمالی وقوع و شدت خطرات، که ارزیابی اولیه نامیده می شود و دومی نشان دهنده منابع در دسترس شخص برای برخورد با مشکل، که ارزیابی ثانویه نامیده می شود و توازن بین این دو ارزیابی تعیین کننده برآورد احتمال ضربه خوردن شخص است که شدت اضطراب فرد را تعیین می کند محتوای اغلب تفکرات مربوط به اضطراب، احساس از دست دادن یا بی ارزشی، مربوط به آینده است. افراد مضطرب به این نتیجه می رسند که یک موقعیت خطرناک است و سعی می کنند تا دریابند که: ۱- چقدر احتمال دارد که حادثه خطرناک اتفاق بیفتد، ۲- آن رویداد چه وقت اتفاق می افتد، ۳- چه مقدار آسیب ایجاد خواهد کرد، ۴- چه کارهایی را برای اجتناب از آسیب می توان انجام داد. افراد مضطرب در طی این مراحل تحریف های شناختی دارند به همین دلیل آنها احتمال خطر را بزرگ می کنند، شدت صدمات را بیشتر برآورد می کنند و توانایی خود را برای اجتناب از آسیب دیدن،

1- Kleinke

2- Guido

3- File & Hyde

4- Barrera & et al

5- Beck, A.T.

6- Ning & et al

7- Ragan & et al

8- Wolf

دست کم می گیرند، و تمایل دارند تا میزان ارتباط رخدادهای خارجی را با خود، بیشتر برآورد کنند (فری^۱، ۱۳۹۵، ۴۴). عوامل متعددی در بروز تحریفات شناختی نقش دارند یکی از این عوامل آمیختگی افکار می باشد، که در الگوهای فراشناختی مطرح شده است. باورهای فراشناختی درباره ی افکار یا احساسات مزاحم، برای توصیف تحریف های شناختی، باورهای مربوط به آمیختگی فکر نامگذاری شده اند در این پدیده ها باورهای فراشناختی، مرز میان فکر و رویدادها و فکر و عمل را از میان می برند. افکار مزاحم، تفکراتی ناخواسته، ناخوشایند و غیرقابل کنترل هستند. در الگوی فراشناختی سه حیطه باور مرتبط با آمیختگی فکر توصیف شده است. این حیطه ها عبارتند از: ۱- آمیختگی فکر- رویداد (TEF)^۲، ۲- آمیختگی فکر- کنش (TAF)^۳، ۳- آمیختگی فکر- شیء (TOF)^۴ این الگوها بر باورهایی در مورد اهمیت، معنی و قدرت افکار و باورهایی در مورد نیاز افکار و انجام آیین مندی ها تأکید می کنند (امیری پیچا کلایی، پور شریفی، قاسم پور، ۱۳۹۱، ۳۵۵).

تحقیقات ولز نشان داد که بین اختلالات فراشناختی و اختلالات هیجانی رابطه وجود دارد یعنی کسانی که دچار درآمیختگی افکار هستند مشکلات اضطرابی را تجربه می کنند. عامل دیگری که در بروز تحریفات شناختی نقش دارد نظم جویی شناختی است. مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت به شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارند، یا به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب زا اطلاق می گردد. تنظیم شناختی شامل ۹ راهبرد می باشد که عبارتند از: نشخوارگری فکری، پذیرش، سرزنش خود، توجه مثبت مجدد، تمرکز به برنامه ریزی، بازنگری، ارزیابی مجدد به صورت مثبت، فاجعه سازی و سرزنش دیگران (گارنفسکی^۵ و همکاران، ۲۰۰۴، ۲۶۸). به لحاظ نظری، متغیرهای تنظیم هیجان مانند پذیرش هیجان ممکن است، به افرادی که از نظر هیجانی آسیب پذیر هستند اجازه دهد که در زمان و مکان کنونی باشند و در نتیجه به جای آن که واکنشی بیش از حد و اضطرابی به موقعیت نشان دهند درک عینی تری از میزان تهدید به دست آورند. این دیدگاه توسط برخی مدل های نظری و استراتژی های مداخله پیش بینی شده است که با تغییر دادن واکنش افراد به حالت های اضطرابی و رویدادهای زندگی، سعی در تعدیل اضطراب و سایر اختلالات هیجانی دارند (هایز^۶، ۲۰۰۴، ۶۵۹). شواهد جدید مربوط به اختلالات اضطرابی نشان می دهد که مشکل در تنظیم هیجان ممکن است عامل مهمی در این اختلالات باشد. طبق مطالعات افرادی که مشکل در نظم جویی شناختی دارند در فرآیند تفکرشان دچار تحریفات شناختی هستند و درجاتی از اختلالات هیجانی از جمله اضطراب را تجربه می کنند (حسینی و همکاران، ۱۳۸۷، ۳).

عامل بعدی که تحریفات شناختی را پیش بینی می کند بخشش رنجش خاص زناشویی است و از جمله موضوعاتی است که بر رضایت زناشویی و استحکام خانوادگی تأثیر فراوانی دارد در فرهنگ و بستر بخشودگی به صورت رهایی از احساس انزجار نسبت به عمل ارتكابی غلط، اغماض از طلب خسارت، یا جبران عمل از سوی فرد خطاکار و چشم پوشی از تقصیر وی تعریف شده است (سیف و بهاری، ۱۳۷۹، ۵۲). فرآیند کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت ها و ادراک های گذشته، آزادی از پاسخ های آموخته و عادی نسبت به موقعیتها، و تلاش برای التیام زخم های گذشته از جمله تعریف های ارائه شده برای مفهوم بخشش است. بیشتر پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی می دانند که فقدان آن به فشار روانی و آسیب و وجود آن به سلامت مربوط می شود. الگوها و نظریه های مختلفی درباره بخشش مطرح شده است که می توان آنها را در چهار طبقه دسته بندی کرد: ۱- الگوهای مبتنی بر نظریه های روانشناختی، ۲- الگوهای فرآیندی، ۳- الگوهای مبتنی بر رشد، ۴- الگوهای مبتنی بر تیپ شناسی بخشش. در این بین، الگوهای فرآیندی، بیشترین توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، تحقیقات بیشتری را جهت داده اند (حمیدی پور، ۱۳۸۹). ورثینگتون معتقد است که اعضای خانواده یکدیگر را آزار می دهند، این بدان معنی است که در روابط خانوادگی دل آزرده ای اجتناب ناپذیر است، اینجاست که موضوع بخشودگی مطرح می شود. مفهوم بخشودگی به عنوان فرآیند چشم پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از یک عمل ارتكابی پر گزند تعریف شده است که شخص سالم رفتاری گرم و محبت آمیز را با فرد خاطی در پیش می گیرد؛ فرآیند بخشودن چهار مرحله را شامل می شود که عبارت است از: آزرده گی، نفرت، شفا یافتن و بخشیدن و در نهایت آشتی و بازگشت به سوی دیگری (ورثینگتون^۷، ۳۱۶، ۲۰۰۰). پژوهشی نشان داد که بین صمیمیت، بخشش، خودآشنایی با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد (منصوری و همکاران، ۱۳۹۳، ۱۶۳).

1- free

2- Thoughts event fusion

3- Thought action fusion

4- Thought object fusion

5- Garenfski& et al

6- Hayez

7- Worthington

با توجه به اینکه پژوهشی جهت بررسی پیش بینی تحریف های شناختی بر حسب مؤلفه های آمیختگی افکار، نظم جویی شناختی و بخشش رنجش خاص زناشویی در بین زنان متأهل مضطرب صورت پذیرفته است لذا علاقه مند به بررسی این موضوع شده به این لحاظ این پیش بینی به طور خاص روش پژوهشی آن در پژوهش کنونی مورد توجه قرار گرفته است. تحقیق حاضر به دنبال پاسخ گویی به این سوال اصلی است که آیا مؤلفه های آمیختگی افکار، نظم جویی شناختی، بخشش رنجش خاص زناشویی، تحریف های شناختی زنان متأهل مضطرب را پیش بینی می کند؟

۲- مبانی نظری پژوهش

خطاهای شناختی^۱ یعنی تفکر به شیوه جزمی و توأم با افکار غلط و غیر عقلانی که نتیجه آن اضطراب و افسردگی و مشکل در روابط بین فردی است نیز باعث تغییر در احساسات فرد شده و باعث ایجاد زمینه های تنشی می شود. این خطاها توسط آلبرت الیس شناسایی شدند که در آن علل مشکلات روانی را وجود نوعی از این خطاها می دانند. خطاهایی که باعث ایجاد انحراف در فکر فرد شده و بر زندگی روزمره او تاثیر می گذارد.

در رویکرد شناختی، نیازها، ساقها یا هیجانات را جنبه هایی از شخصیت می دانند که تحت کنترل فرایندهای شناختی قرار دارند. اصولاً دیدگاه شناختی به افکار و شیوه های حل مسأله کنونی توجه دارد تا تاریخچه شخصی. در این دیدگاه روابط بین هیجان ها انگیزش ها و فرایند های شناختی و در نتیجه همپوشی میان دیدگاه شناختی و دیگر رویکردها نیز آشکار می شود. امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. عدم اطلاع از خطاهای شناختی ورطه ای بسیار خطرناک و سهمگین است. رویکرد درمان شناختی- رفتاری سنتی به اختلال روانشناختی بیان می کند که این رویدادها نیستند که موجب مشکلات روانشناختی می شوند، بلکه شیوه ی تفسیر این رویدادها باعث بروز مشکلات می شود. درمان شناختی- رفتاری با معانی که افراد به تجربه های خود نسبت می دهند، سروکار دارد. این دیدگاه فرض می نماید که مشکلات روانشناختی نتیجه ی نگرش- های تحریف شده و نادرست فرد نسبت به خود و جهان است. به عبارت دیگر، واژه ی نظم جویی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آنها اثر می گذارد. بخشش به افراد اجازه می دهد تا برای حل مشکلات بین فردی با این احساسات منفی مقابله کنند تا بتوانند به صورت سازگارانه با محیط اطراف تعامل داشته باشد. تصورات اشخاص درباره ی بخشش، معنا و فرآیند آن متفاوت است. برخی افراد تصور می کنند که بخشش فرآیندی است که خود به خودی رخ می دهد، فقط ذهنی است و به راحتی احساسات منفی نسبت به خاطی از بین می رود. از طرفی برخی دیگر ممکن است فکر کنند که تمام فرآیند بخشش باید با رفتار محبت آمیز با فرد خطاکار و ترمیم قطعی رابطه ی آسیب دیده همراه باشد. و در این فصل براساس مبانی نظری و تحقیقات انجام شده می توان گفت که هنگامی که فرد قادر به بخشش باشد، روابطه میان هتک حرمت و کیفیت رابطه زناشویی و رضایت زناشویی ضعیف تعدیل می شود و افکار غیر منطقی می توانند، اعتقادات افراد را در شرایط استرس زا تحت تأثیر قرار دهند و زمینه فرسودگی را در آن ها به وجود آورند. تحریف ها باعث بروز نقص بیشتر در انطباق و سازگاری فرد در موقعیتهای پرفشار و استرس زا می گردد و این عدم سازگاری با موقعیت ها در محیط های کاری نیز وجود داشته و موجبات عدم کارایی خواهد شد.

۳- پیشینه ی پژوهش

الوندی سرابی و همکاران (۱۳۹۵)، در مقاله ای با بررسی پیش بینی تحریف های شناختی براساس باورهای غیرمنطقی و همجوشی شناختی کارکنان دانشگاه پیام نور همدان دریافتند که باورهای غیرعقلانی و همجوشی شناختی می توانند تحریف های شناختی را پیش بینی کنند؛ بنابراین با آموزش و مدیریت باورهای عقلانی و عوامل کارآمد شناختی می توان تحریف های شناختی کارکنان را کاهش داد. اکبری، محمدخانی، ضراغمی (۱۳۹۵)، در مقاله ای نشان دادند که آمیختگی افکار یک متغیر واسطه ای در بین بی نظمی هیجانی با اضطراب و افسردگی می شود و با کنترل این متغیر، ارتباط بین بی نظمی هیجانی با اضطراب ($p > .05$)، $\beta = .09$ و افسردگی ($P < .05$)، $\beta = .07$ معنادار نیست بنابراین به نظر می رسد که ناتوانی در نظم جویی شناختی به عنوان یک عامل آسیب پذیری بنیادی زمینه برای بروز واکنشهای هیجانی ناسازگارانه را فراهم می کند.

ربيعی و همکاران (۱۳۹۳)، در مقاله ای نشان دادند که بین فراشناخت مشکل ساز، فرآیند، در آمیختگی افکار و اختلال بدشکلی بدن در بین دانش آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد و این افراد میزانی از اضطراب را هم تجربه می کنند.

داودی و همکاران (۱۳۹۳)، در مقاله ای بررسی نقش نقایص تنظیم هیجان، آمیختگی فکر- عمل و بازداری رفتاری در اختلال اضطراب منتشر پرداختند و نتیجه گرفتند که بین دشواری در شناسایی احساسات و راهبردهای غیر انطباق تنظیم با اختلال اضطراب منتشر رابطه مثبت معناداری وجود دارد و این دو متغیر سهم معناداری در تبیین واریانس مربوط به اختلال اضطراب منتشر دارند چون نگرانی به عنوان ویژگی اصلی اختلال اضطراب منتشر، به افراد اجازه می دهد تا از طریق تمرکز دائم بر فعالیت شناختی از تجارب هیجانی ناخوشایند اجتناب کنند و در تشخیص هیجان های اولیه از قبیل عصبانیت، ناراحتی، ترس و شادی دچار مشکل شوند و در عوض هیجان های خود را به صورت تمایز نیافته و گیج کننده تجربه کنند.

غفوری، مشهدی و حسن آبادی (۱۳۹۲)، تحقیقی با عنوان اثربخشی روان درمانی معنوی مبتنی بر بخشودگی در افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجین شهر مشهد بر روی ۱۰ زوج انجام دادند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که بخشودگی زوجین باعث افزایش رضایت مندی زناشویی (کاهش دلزدگی) و کاهش تعارضات در خانواده می شود.

قهوه چی، آشتیانی و فلاح (۱۳۹۲)، در پژوهشی که به مقایسه اثر بخشی درمانگری فراشناختی با شناخت درمانگری در کاهش فرآیند دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان پرداختند. نتایج حاکی از اثر بخشی بیشتر درمانگری فراشناختی نسبت به درمانگری شناختی در کاهش فرآیند دانشجویان مبتلا به اضطراب امتحان بود. به علاوه هر دو گروه فراشناختی و شناختی نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری در فرآیند نشان دادند. هم چنین این یافته با پژوهش های کیم و همکاران (۲۰۰۱) و فصری مقدم، قربانی، بهرامی و همکارا (۱۳۹۰)، همسویی دارد. به نظر می رسد این روش درمانی به این بیماران کمک می کند که با احساسات اضطراب و نگرانی های خویش کنار بیایند و کیفیت زندگی بالاتری را نیز تجربه نموده و به واسطه تکنیکهای فراشناختی، زنجیره های منفی و تسلسل وار افکار موجب کاهش افکار منفی اتوماتیک و نگرش های ناکارآمد در این افراد گردیده که زمینه ی کاهش فرآیند را فراهم می کند. آگاهی از افکار و تصورات منفی و نسبتاً غیر قابل کنترل که ماهیت فرآیند را تشکیل می دهند در کاهش این مولفه موثر واقع شده است.

خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان بررسی نقش ادراک انصاف بر کیفیت زناشویی در کارکنان متأهل اداره های دولتی شهر اهواز به بررسی مدل پیشنهادی پرداخته است. مدل ارزیابی شده از شاخص های برازندگی خوبی برخوردار بود. نتایج الگویابی معادلات ساختاری نشان داد که ادراک انصاف در روابط زناشویی بر کیفیت زناشویی اثر مثبت قوی دارد.

تقی پورجوان، حسن نتاج جلوداری و یارمحمدیان (۱۳۹۱)، نیز مطالعه ای با عنوان رابطه بین بخشش، تعارضات زناشویی و سلامت روان در دانشجویان متأهل انجام دادند که نمونه آن از شامل ۱۰۰ زوج دانشجوی دانشگاه اصفهان و دانشگاه آزاد خوراسگان بودند (با حداقل یک- سال مدت زمان ازدواج) که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. نتایج حاکی از آن بود که بخشش و تعارض زناشویی رابطه ای منفی با یکدیگر دارند. به عبارتی، زوج هایی که یکدیگر را بیش تر می بخشند، کم تر دچار تعارض زناشویی می شوند.

دغاغله، عسگری و حیدری (۱۳۹۱)، پژوهشی با عنوان رابطه بخشودگی، عشق، صمیمیت با رضایت زناشویی بر روی ۱۸۶ نفر انجام دادند. نتایج حاصل از تحلیل همبستگی چندگانه، حاکی از وجود رابطه میان بخشودگی، عشق و صمیمیت با رضایت زناشویی بود و بخشودگی بهترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی زوج ها گزارش شد.

بساک زاده (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان اثر بخشی درمان فراشناخت بر کاهش آمیختگی فکر مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر دریافت که فراشناخت درمانی بر کاهش آمیختگی فکر مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر تأثیر دارد چون نحوه تفسیر افکار مزاحم عامل مهمی در تعیین شدت ناراحتی و اضطراب ناشی از پیامد افکار است به طوری که تفسیر افکار مزاحم می تواند متأثر از سوگیری شناختی باشد.

مهینی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی که به بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و آمیختگی اندیشه- فکر در زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی پرداختند به این نتیجه دست یافتند که زوجین متقاضی طلاق در مقایسه با همتابان عادی خود در مواجهه با رخدادهای منفی زندگی، بیشتر از راهبردهای ناسازگار و منفی، و زوجینی عادی در مواجهه با رخدادهای مذکور بیشتر از راهبردهای سازگار و مثبت تنظیم شناختی هیجان استفاده می کنند.

ایدلمن^۱ و همکاران (۲۰۱۶)، با تحقیقی نشان دادند که بین درماندگی آموخته شده و تحریف های شناختی رابطه معنی دار وجود دارد یعنی وقتی برخی انسانها در موقعیت پیشرفت قرار می گیرند عملکرد خود مخربی دارند چرا که موقعیت خود را به شانس و یا راحت بودن تکلیف نسبت می دهند و وقتی شکست می خورند آن را به ناتوانی خود نسبت می دهند این افراد در طول تجربه زندگی در می یابند که رویدادهای زندگی آن ها از کنترل خارج می باشد.

¹ -Eidelman & et al

استیرمن^۱ (۲۰۱۵)، با بررسی رابطه تحریف های شناختی با تبدیل شناختارها به منبع نگرانی و تضاد در زندگی به این نتیجه رسید که این تحریف ها باعث بروز نقص بیشتر در انطباق و سازگاری فرد در موقعیتهای پرفشار و استرس زا می گردد و این عدم سازگاری با موقعیت ها در محیط های کاری نیز وجود داشته و موجبات عدم کارایی شغلی خواهد شد.

لیسیگا^۲ (۲۰۱۳)، تحقیقی با هدف بررسی رابطه بخشودگی، هم دلی و رضایت زناشویی بر روی ۱۸۱ زوجی که در آستانه ی جدایی بودند انجام داد. نتیجه حاکی از آن بود که بخشودگی از طریق افزایش هم دلی، باعث کاهش دلزدگی زناشویی و به تبع آن، افزایش رضایت در رابطه شود.

مک^۳ (۲۰۱۲)، در مطالعه ای مشخص شده است که یک رابطه فراگیر و مداوم در بازداری رفتاری دوران کودکی با افزایش خطر اختلالات اضطرابی وجود دارد که به احتمال زیاد بازداری رفتاری یک آسیب پذیری ژنتیکی است که در تعامل با تجربه های محیطی منفی احتمال ابتلای فرد به اختلالات اضطرابی را افزایش می دهد.

ولز و همکاران^۴ (۲۰۱۲)، در مطالعه ای در مورد درمان فراشناختی در افراد مقاوم به درمان نشان داد، این درمان برای بیماران افسرده مفید بوده اند و بوسیله مقیاس BDI سبب کاهش ۶۶ درصدی افسردگی در بین بیماران و همچنین کاهش ۵۸ درصدی در دوره پیگیری شده است.

مانسر، کوپروتروفوسیس^۵ (۲۰۱۲)، با انجام تحقیقی دریافتند که متغیرهای باورهای غیر عقلانی و همجوشی شناختی می توانند به طور معنادار و مثبت تحریف های شناختی را پیش بینی کنند و افکار غیر منطقی می توانند، اعتقادات افراد را در شرایط استرس زا تحت تأثیر قرار دهند و زمینه فرسودگی را در آن ها به وجود آورند.

برایت وایت و همکاران^۶ (۲۰۱۱)، با انجام پژوهشی با هدف بررسی نقش بخشش در رضایت زناشویی و با نمونه ای ۵۲۳ نفری به این نتیجه رسیدند که بخشودگی از طریق افزایش تمایل فرد برای حفظ رابطه و کاهش تعارض زناشویی، نقش مهمی در افزایش رضایت زناشویی و به تبع آن، کاهش دلزدگی زناشویی بازی می کند.

۴- روش شناسی پژوهش

روش مورد استفاده در پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه گردآوری داده ها از نوع غیرآزمایش و همبستگی بود و جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش، شامل کلیه زنان متأهل شهر ارومیه که در سال ۱۳۹۷ در شهر ارومیه زندگی می کردند و بر حسب گزارش مرکز آمار ایران تعداد آنها ۱۰۹۹۶ نفر می باشد (مرکز آمار ایران^۷).

با توجه به اینکه برای هر متغیر پیش بین در محاسبات همبستگی حداقل ۱۰ نفر باید انتخاب شود، بنابراین با در نظر گرفتن میزان مولفه های مورد بررسی در هر فرضیه حداقل ۱۰۰ نفر زنان متأهل مضطرب انتخاب شده است (مایلز، شولین، ۱۳۸۳، به نقل از کیامنش، ۸۰). به منظور تعیین حجم نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است، بدین صورت که ۴۱۴ زن متأهل در دسترس که به نظر با توجه به ملاک های DSM-5 دارای علائم اضطراب بودند انتخاب شدند و پرسشنامه اضطراب بک بر روی آنها اجرا شد و از بین آنها ۱۰۰ نفر زن متأهل مضطرب به عنوان نمونه انتخاب شدند.

۵- یافته های پژوهش

در این قسمت از پژوهش حاضر با استفاده از روش های آماری به توصیف و تحلیل داده ها پرداخته شده است و داده ها وارد کامپیوتر شده و با استفاده از نرم افزار SPSS، مجموعه ای از آماره های توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار، کمینه و بیشینه

و آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه برای تحلیل فرضیه ها استفاده شد. سطح معنی داری قابل قبول نیز در این پژوهش برابر ۰/۰۵ است. جهت تعیین پایایی پرسشنامه ها نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. در این بخش از آزمون هایی از جمله ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شده است. ابتدا در این بخش به بررسی وضعیت آماری سوالات شامل فراوانی و درصد فراوانی سوالات و مولفه های پرسشنامه های تحقیق می پردازیم که به شرح جداول ارائه می شوند.

1. Stirman

2. Maack DJ

3. Manser, R, Cooper, M, & Trefusis, J

4. -www.amar.org.ir

جدول ۱. توزیع فراوانی نمونه بر حسب سن در بین زنان متأهل مضطرب

سن	فراوانی	درصد فراوانی
۲۰ تا ۲۵ سال	۱۹	۱۹٪
۲۶ تا ۳۰ سال	۲۱	۲۱٪
۳۱ تا ۳۵ سال	۳۱	۳۱٪
۳۶ تا ۴۰ سال	۲۹	۲۹٪
مجموع	۱۰۰	۱۰۰

همان گونه که مشاهده می شود بیشترین فراوانی افراد نمونه مربوط به رده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال (۳۱ درصد درصد) و کمترین فراوانی مربوط به رده سنی ۲۰ تا ۲۵ سال (۱۹ درصد)، می باشد.

جدول ۲. توزیع فراوانی نمونه بر حسب سطح تحصیلات در بین زنان متأهل مضطرب

میزان تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
سیکل	۲۳	۲۳٪
دیپلم	۴۲	۴۲٪
لیسانس	۲۸	۲۸٪
فوق لیسانس	۷	۷٪
مجموع	۱۰۰	۱۰۰

همان گونه که مشاهده می شود نمونه‌ی آماری ۴۲ درصد دارای مدرک تحصیلی دیپلم (بیشترین فراوانی)، ۷ درصد دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس (کمترین فراوانی) می باشند.

براساس نتایج توزیع نرمال، متغیرهای تحقیق و همچنین در همه موارد ارزش آزمون لوین^۱ معنی دار نشده است، بنابراین فرض همسانی واریانس های این نمره ها برقرار است و متغیرهای تحقیق دارای توزیع نرمال بودند.

جدول ۳- ضرایب همبستگی میان ابعاد مختلف درآمیختگی افکار و تحریف های شناختی

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	مقدار احتمال
درآمیختگی فکر- کنش (TAF)	۰/۳۱	۰/۰۳
درآمیختگی فکر- شی (TOF)	۰/۴۴	۰/۰۱
درآمیختگی فکر- رویداد (TEF)	۰/۳۹	۰/۰۲

۰/۰۱ < P < **

ضریب همبستگی پیرسون در جدول (۳)، نشان می دهد که بین مولفه های درآمیختگی افکار رابطه مثبت و معناداری با تحریف های شناختی در بین زنان متأهل و مضطرب دارد که بدین مفهوم است که به ازای یک واحد تغییر در درآمیختگی فکر- کنش میزان تحریف های شناختی در واقع خطاهای شناختی به اندازه ۳۱ درصد افزایش می یابد. که در واقع بدین مفهوم است که معیارهای درآمیختگی افکار میزان تحریف های شناختی را پیش بینی می کنند. نتایج رگرسیون به منظور ارتباط بین مؤلفه های درآمیختگی افکار و تحریف شناختی زنان متأهل و مضطرب در جدول (۴)، آمده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون متغیر ملاک تحریف شناختی و متغیر پیش بین مؤلفه های درآمیختگی

R	R ²	R ² تعدیل شده	F change	p
۰/۴۳۲	۰/۲۱۴	۰/۱۳۲	۶/۴۹	۰/۰۸

^۱- Leven

نتایج رگرسیون در جدول شماره (۴)، نشان می دهد که رابطه بین مولفه های درآمیختگی افکار با تحریف شناختی ($I=0/432$)، می باشد و همچنین ۱۳ درصد واریانس متغیر تحریف شناختی توسط مولفه های درآمیختگی افکار قابل تبیین است. ضرایب استاندارد و غیر استاندارد تحلیل رگرسیون نیز در جدول (۵)، آمده است.

جدول ۵- ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد متغیر ملاک تحریف شناختی و متغیر پیش بین مولفه های درآمیختگی

متغیرها	ضریب رگرسیون (B)	SE	ضریب استاندارد (β)	t	سطح معنی داری
درآمیختگی فکر- کنش (TAF)	۰/۵۳۲	۰/۴۱۴	۰/۱۴۴	۱/۵۱	۰/۳
درآمیختگی فکر- شی (TOF)	۰/۴۹۱	۰/۳۲۱	۰/۱۷۶	۱/۸۶	۰/۴
درآمیختگی فکر- رویداد (TEF)	۰/۴۸۷	۰/۳۹۸	۰/۱۹۲	۱/۶۵	۰/۲

نتایج به دست آمده در جدول (۵)، نشان می دهد که مولفه های درآمیختگی افکار رابطه معنی داری با تحریف شناختی دارد. به ازای هر واحد درآمیختگی فکر- کنش، درآمیختگی فکر- شی و درآمیختگی فکر رویداد، میزان تحریف های شناختی زنان متأهل و مضطرب به ترتیب به میزان ۵۳/۲، ۴۹/۱ و ۴۸/۷ درصد افزایش می یابند. با توجه به نتایج جدول (۵)، می توان نتیجه گرفت که مولفه های درآمیختگی افکار در پیش بینی تحریف شناختی نقش موثری دارند.

جدول ۶- ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه های نظم جویی شناختی و تحریف های شناختی

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	احتمال
ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۳۱	۰/۳
برنامه ریزی	-۰/۲۸	۰/۱
پذیرش	-۰/۳۹	۰/۲
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۳۸	۰/۴
دیدگاه پذیری	-۰/۳۶	۰/۴
سرزنش خود	۰/۴۲	۰/۱
سرزنش دیگری	۰/۳۴	۰/۳
فاجعه انگاری	۰/۳۳	۰/۴
نشخوار فکری	۰/۲۹	۰/۱

نتایج حاصل از ضریب همبستگی جدول (۶)، نشان می دهد که بین مولفه های نظم جویی شناختی و تحریف های شناختی همبستگی معنی داری وجود داشت. به طوری که بین ارزیابی مجدد مثبت و تحریف شناختی همبستگی ۰/۳۱- وجود داشت ($p < 0/05$) و بین نشخوار فکری و تحریف های شناختی، همبستگی مثبت و معنی داری دارند که ۰/۲۹ می باشند ($p < 0/05$). بین تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، ارزیابی مجدد مثبت و برنامه ریزی با تحریف شناختی، همبستگی منفی معنی داری مابین ۰/۲۸- الی ۰/۳۸- داشتند ($p < 0/05$). در واقع بدین مفهوم است که با افزایش تمرکز مجدد مثبت میزان تحریف شناختی کاهش می یابد یعنی با هر افزایش ۳۸ درصد از میزان تحریف شناختی کاسته می شود.

به طوری که سرزنش خود، سرزنش دیگری، فاجعه انگاری و نشخوار فکری با تحریف های شناختی همبستگی مثبت که مابین ۰/۲۹- الی ۰/۳۴- دارند ($p < 0/05$). بدین مفهوم است که با افزایش فاجعه انگاری میزان تحریف های شناختی نیز افزایش می یابد یعنی با هر افزایش در فاجعه انگاری، ۳۳ درصد تحریف شناختی افزایش می یابد. پس نظم جویی شناختی در پیش بینی تحریف شناختی زنان متأهل و مضطرب نقش موثری دارند.

در تحلیل رگرسیون همزمان، مقیاس های نظم جویی شناختی و تحریف شناختی را وارد معادله رگرسیونی شدند که طبق یافته های به دست آمده هر کدام از متغیرهای پیش بین تأثیرات مثبت یا منفی بر متغیر ملاک گذاشته اند. نتایج تحلیل رگرسیونی در جدول شماره جدول (۷) آمده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل رگرسیونی متغیر ملاک تحریف شناختی و متغیر پیش بین نظم جویی شناختی

R	R ²	R ² تعدیل شده	F change	p
-۰/۳۲۳	۰/۳۷۴	۰/۳۴۲	۷/۵۳	۰/۳

داده های جدول (۷)، حاکی از آن است که ضریب همبستگی همزمان (R)، معادل ۰/۳۲۳ می باشد که بیانگر این نکته است که مولفه های نظم جویی شناختی به طور همزمان به مقدار ۰/۳۲۳ با تحریف های شناختی همبستگی داشته اند. همچنین، ضریب تعیین یا سنجه همخوانی (که بیانگر تغییرات در واریانس متغیر ملاک، بر اثر نوسانات متغیر پیش بین است) معادل ۰/۳۴۲ محاسبه شده است که حاکی از آن است که ۳۴ درصد از تغییرات در تحریف های شناختی، از طریق متغیرهای پیش بین مذکور قابل توضیح است. هم چنین ستون مربوط به ضریب تعیین اصلاح شده، نیز نشان می دهد که ۳۴/۲ درصد از تغییرات در میزان تحریف شناختی در جامعه آماری، توسط متغیرهای مذکور قابل توضیح و تبیین است. نسبت F مشاهده شده جهت آزمون معناداری ضریب تعیین، معادل ۷/۵۳ محاسبه گردید که در سطح ۰/۰۱، معنی دار بوده است.

جدول ۸. ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد متغیر ملاک تحریف شناختی و متغیر پیش بین مؤلفه های درآمیختگی

متغیرها	B	SE	β	t	p
ضریب ثابت	۰/۰۰۵	۰/۶۲	۰/۱۱	۰/۶۷	۰/۰۳
ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۳۸	۰/۲۳	-۰/۱۳	۲/۶۶	۰/۰۲
برنامه ریزی	-۰/۱۸	۰/۲۰	-۰/۰۷	۰/۴۱	۰/۰۱
پذیرش	-۰/۳۷	۰/۲۲	-۰/۰۹	۱/۹۹	۰/۰۲
تمرکز مجدد مثبت	-۱/۱۹	۰/۲۱	-۰/۰۵	۱۲/۱۳	۰/۰۱
دیدگاه پذیری	-۰/۹۶	۰/۲۰	-۰/۰۷	۴/۱۲	۰/۰۱
سرزنش خود	۰/۶۱	۰/۲۱	۰/۱۵	۲/۸۲	۰/۰۱
سرزنش دیگری	۰/۷۸	۰/۲۵	۰/۲۱	۲/۲۳	۰/۰۲
فاجعه انگاری	۰/۸۲	۰/۲۳	۰/۱۵	۲/۹۵	۰/۰۴
نشخوار فکری	۰/۵۵	۰/۲۷	۰/۲۰	۳/۳۰	۰/۰۵

نتایج جدول (۸)، بیانگر رابطه منفی معناداری بین دیدگاه پذیری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد، پذیرش و برنامه ریزی و تحریف های شناختی می باشد ضریب تأثیر غیر استاندارد (B) نشان می دهد که به ازای یک واحد افزایش در واریانس میزان پذیرش ۰/۳۷ واحد از میزان تحریف های شناختی پاسخ گویان را کاهش می دهد. قوی ترین پیش بینی کننده میزان تحریف های شناختی تمرکز مجدد مثبت است. در نهایت، متغیر میزان برنامه ریزی با دارا بودن ضعیف ترین ضریب تأثیر استاندارد (۰/۱۸) حاکی از تأثیر غیر مستقیم این متغیر در تحریف شناختی است.

جدول ۹- بررسی ضریب همبستگی پیرسون مؤلفه های بخشش رنجش خاص و تحریف های شناختی

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	احتمال
خشم - اجتناب	-۰/۳۳	۰/۰۵
خیرخواهی	-۰/۲۷	۰/۰۵

به منظور بررسی همبستگی بین مؤلفه های بخشش رنجش خاص با تحریف های شناختی زنان متاهل و مضطرب از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است و همانطور که جدول (۹)، نشان می دهد و با در نظر گرفتن سطح معنی داری ۰/۰۵ بین مؤلفه های بخشش رنجش خاص و تحریف های شناختی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد بدین مفهوم است که با افزایش خشم - اجتناب میزان تحریف های شناختی به میزان ۳۳ درصد کاهش می یابد. نتایج تحلیل رگرسیون مؤلفه های بخشش رنجش خاص زناشویی و تحریف های شناختی در جدول (۱۰)، آمده است.

جدول ۱۰- نتایج تحلیل رگرسیون مؤلفه های بخشش رنجش خاص و تحریف های شناختی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعدیل شده	تعیین خطای استاندارد	سطح معناداری	تحلیل واریانس F
-۰/۵۴	۰/۲۹	۰/۲۸	۱۲/۸	۰/۰۵	۵۶/۸

با توجه به ضریب تعیین، متغیر پیش‌بین توانسته ۲۹ درصد از تغییرات متغیر ملاک را تعیین کند. قدرت پیش‌بینی معادله رگرسیون ۱۲/۸ می‌باشد. متغیر پیش‌بین از قدرت تبیین بالایی برخوردار بوده و قادرند به خوبی میزان تغییرات و واریانس متغیر ملاک را توضیح دهند. یعنی می‌توان با این مدل، تغییرات متغیر ملاک را بر اساس متغیر پیش‌بین تبیین کنیم.

جدول ۱۱. ضرایب رگرسیون مولفه‌های بخش رنجش خاص و تحریف‌های شناختی

متغیرها	B	SE	β	t	p
ضریب ثابت	/.۰۰۷	/.۵۳	/.۳۲	/.۷۴	/.۰۴
خشم - اجتناب	-/.۷۶	/.۲۱	-/.۰۹	۱۰/۱۳	/.۰۱
خیرخواهی	-/.۳۴	/.۲۲	۱۲./-	۱/۹۵	/.۰۵

ضرایب تأثیر رگرسیونی متغیر پیش‌بین بر متغیر ملاک نشان می‌دهد که ضرایب رگرسیونی تأثیر منفی بر میزان تحریف‌های شناختی زنان متاهل و مضطرب دارند و بدین مفهوم است که با هر بار خیرخواهی، میزان تحریف‌های شناختی به اندازه ۳۴ درصد کاهش می‌یابد و در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۵ معنادار است. یعنی مؤلفه‌های بخش رنجش خاص زناشویی بر تحریف‌های شناختی مؤثر است.

۷- بحث و نتیجه گیری

برطبق نظریه‌ی محققان و نتایج به دست آمده از این پژوهش در تبیین می توان گفت زنان متاهل مضطرب از راهبردهای تنظیم هیجان برای تعدیل هیجانات غیرعادی کم‌تر استفاده می‌کنند و در روابط زناشویی دارای بخشش کم‌تری هستند و در تفکرشان دچار آمیختگی افکار هستند و در پردازش اطلاعات به تحریف‌های شناختی می پردازند و این علت اصلی مشکلات آنها می باشد. آنها در افکارشان دچار تحریف‌هایی همچون تعمیم افراطی، نتیجه گیری شتاب زده و شخصی سازی امور هستند و در این افکار منفی ردپای اسنادهای درونی پایدار و غیرقابل کنترل را می توان دید. علاوه بر افکار خودآیند، تحریف‌های شناختی یا خطای پردازش اطلاعات نیز در تفکر افراد نقش دارند. این تحریف‌های باعث بروز نقش بیشتر در انطباق و سازگاری افراد با موقعیت‌های پر فشار و استرس‌زا می گردد و این عدم سازگاری با موقعیت‌ها در محیط‌های کاری نیز وجود داشته و موجبات عدم کارایی زنان متاهل خواهد شد.

با توجه به نتایج تحقیق می توان تبیین نمود که مؤلفه‌های درآمیختگی‌های افکار قادر به پیش بینی تحریف‌های شناختی است. این یافته همسو با حجم فزاینده‌ای از پژوهش‌ها است که نشان می دهند. همچنین این یافته با نظریه و پژوهش‌هایی وگنر (۲۰۱۰) همسو می باشد. وگنر و همکاران دریافتند که تلاش عمدی برای بازسازی افکار ناخواسته، بلافاصله یا کمی پس از توقف تلاش‌های بازسازی، به طور متناقضی فراوانی و کیفیت پریشانی افکار ناخواسته را افزایش می دهد. در تبیین این یافته باید خاطر نشان کرد که افکار و احساسات نیستند که مسئله‌ی ایجاد می کنند، بلکه سعی و کوشش برای کنترل آنها یا اجتناب از آنهاست که مسئله ساز می شود و تحریف‌ها باعث بروز نقص بیشتر در انطباق و سازگاری فرد در موقعیتهای پرفشار و استرس‌زا می گردد و این عدم سازگاری با موقعیت‌ها در محیط‌های کاری نیز وجود داشته و موجبات عدم کارایی خواهد شد.

بخشایش در تحریف شناختی در این پژوهش می توان چنین بازگو کرد که بخشش یا کاهش خشم، نشخوار فکری، ترس، اختلالات عصبی، اصلاح افکار، برگرداندن افکار منفی به مثبت، افزایش همدلی و عزت نفس می تواند به عنوان یک راهبرد رویارویی مثبت و شیوه کارآمد انگیزشی- ارادی در سازگاری با عوامل تهدید کننده باشد و شرایطی را فراهم سازد تا افراد و خانواده‌ها بهتر بتوانند مهارت‌های مقابله با تحریف شناختی را یاد بگیرند. توانایی بخشش در افراد نتیجه قرار و پذیرش کامل، پردازش هیجانی مطلوب و تغییر مثبت در اندیشه فرد در برابر پیشامد آسیب‌زا است، یعنی آنها همواره به دنبال راهبردی بخردانه یا کمترین آسیب برای حل دشواری‌های زندگی هستند. بخشش با افزایش مهار شخصی، بازنگری ارزش‌ها و موقعیت، انسجام روانی، امید و ایجاد افکار و رفتارهای سازنده، شکستن الگوهای ناکارآمد خانواده، آزاد کردن نیروهای صرف شده زخم‌های عاطفی و روانی، پردازش شناختی و مدیریت درست هیجانات، ایجاد اتحاد دوباره، تعاملات مثبت خانوادگی و محیط گرم و صمیمانه همراه با تجربه و همدلی بیشتر، شیوه‌ای ناهمسان و کارآمدتری برای کنار آمدن با رخداد‌های دردناک به خانواده‌ها ارائه می دهد؛ بنابراین بخشش یک نوع تنظیم و تعدیل ناتوانی و تمرین انعطاف پذیری است که خانواده را در رویارویی مثبت با شرایط سخت، آماده و توانمند می سازد.

بطور کلی این یافته‌ها تا اندازه زیادی با نتایج سایر پژوهش‌های انجام گرفته که نشان دادند بخشش و تحریف شناختی می توانند از عوامل کارآمد در سازگاری و بهزیستی فرد و خانواده‌ها باشند، همخوانی دارد. بخشش یک راهبرد رویارویی هیجان محور برای رویارویی با عوامل تنش‌زا و مدیریت هیجان مایه کاهش فشارهای روانی (تومپنت و همکاران، ۲۰۱۴)، تعدیل و تنظیم ناتوانی (ویلرینگ، ۱۹۹۹)، راهکارهای رویارویی هیجان محور در کاهش واکنش تنش‌زا به رنجیدگی (ورتینگتن و شرر، ۲۰۰۴)، حل دشواری‌های خانوادگی و زناشویی (دی یلاسویو، ۲۰۰۰)، شکستن الگوهای ناکارآمد خانواده والگو‌هایی با راهبردهای بهتر برای سازگاری بیشتر با آسیب‌ها است. روان درمانی فراشناختی استوار بر بخشودگی مایه افزایش بخشودگی، رضایت زناشویی، درک عواطف و همبستگی دوباره زوجین، پردازش شناختی، بهبود روابط می شود.

۷-۱- پیشنهادات پژوهش

از آنجایی که پژوهش حاضر بر روی جمعیت زنان متاهل و مضطرب صورت گرفته است پیشنهاد می شود، پژوهش‌های آتی جمعیت‌های غیر مضطرب و مجرد را مد نظر قرار دهند، با توجه به تأثیرات مثبت و ماندگار سازه بخشش بر سلامت و همچنین با توجه به این که بخشش را می توان آموزش داد - پیشنهاد می شود که کارگاه‌های آموزشی برای زنان مجرد و متاهل و دیگر افراد جامعه با محتوای چگونگی بخشش خود و دیگران در نظر گرفته شود.

با گذراندن دوره‌های آموزشی فراشناختی، در قالب آموزش‌های توانمندسازی نظم جویی شناختی، درآمیختگی افکار و بخشش رنجش جهت کاهش افسردگی و اضطراب ناشی از تحریف‌های شناختی می توان گامی در راستای بهزیستی و سلامت فردی زنان و مردان برداشت.

۲-۷- محدودیت های پژوهش

نتایج پژوهش حاضر صرفاً قابل تعمیم به تمامی زنان متاهل و مضطرب شهر ارومیه می باشد لذا تعمیم نتایج به جوامع دیگر با احتیاط صورت گیرد.

حساسیت پاسخگویان به سؤالات پرسشنامه یکی از مواردی است که در نتایج می تواند تأثیر داشته باشد بهتر است در تعمیم نتایج مدنظر باشد.

استفاده از پرسشنامه های متعدد و با سؤالات زیاد می تواند در پاسخگویان خستگی ایجاد کند باید در تعمیم نتایج مد نظر قرار گیرد. این پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بوده و نمی توان از آن استنتاج های علت و معلولی به عمل آورد.

فهرست منابع:

- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ تجاریان، بهمن؛ شکر کن، حسین (۱۳۸۷)، ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳ و ۴، ۶۱-۷۳.
- اتکینسون وهمکاران (۱۹۸۳)، زمینه روانشناسی، ترجمه محمد تقی براهنی وهمکاران (۱۳۸۴)، تهران، انتشارات رشد.
- الوندی سرابی، محمد؛ زارع، حسین؛ علی پور، احمد، عرفانی، نصرالله (۱۳۹۵)، پیش بینی تحریف های شناختی بر اساس باورهای غیرمنطقی و همجوشی شناختی، علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی، دوره پنجم، شماره ۱۰، صفحه ۱۷۶-۱۶۶.
- افخمی، ایمانه، بهرامی، فاطمه، فاتحی زاده، مریم (۱۳۸۶)، بررسی رابطه میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد، خانواده پژوهشی، دوره سوم، شماره ۹، صفحه ۴۴۲-۴۳۱.
- اکبری، مهدی؛ محمدخانی، شهرام؛ ضرغامی، فیروزه (۱۳۹۵)، نقش واسطه ای آمیختگی شناختی در تبیین ارتباط بین بی نظمی هیجانی با اضطراب و افسردگی: یک عامل فراتشخیصی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال ۲۲، شماره ۱، ۲۹-۱۷.
- امیرپچاکلایی، احمد؛ پور شریفی، حمید؛ قاسم پور، عبدالله (۱۳۹۱)، بررسی رابطه بین باورهای آمیختگی فکرو راهبردهای کنترل فکر با علایم وسواس اجباری در جمعیت غیر بالینی. مجله پزشکی ارومیه. دوره ۲۲، شماره ۴، ۳۵۴-۳۶۲.
- امین آبادی، زهرا، دهقانی، محسن و خداپناهی، محمد کریم (۱۳۹۰)، بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. مجله علوم رفتاری، دوره ۵، شماره ۴، ۳۷۱-۳۶۵.
- انصاری شهیدی، مجتبی؛ زمانی، نرگس (۱۳۹۵)، مقایسه میزان شناختی و کیفیت زندگی در زنان سالمند دارای همسر، بدون همسر، دوره ۳، شماره ۲، ۷۵-۸۸.
- بنی هاشمیان، کورش؛ نعیمی، عبدالزهر؛ زرگر، یداله؛ ارشدی، نسرين؛ داودی، ایران (۱۳۹۴)، رابطه تنظیم شناختی- هیجانی و رشد پس از سانحه در بیماران زن و مرد مبتلا به هپاتیت B، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۳، شماره ۴، ۶۰۸-۶۰۲.
- بهرامی، فاطمه. رضوانی، شیوان. (۱۳۸۶)، رابطه افکار اضطرابی با باورهای فراشناختی در دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب ایران از دیدگاه روانپزشکان و درمانگاه، شماره ۱۳ (۳)، ص ۲۵۵-۲۴۹.
- پرویزی فرد، علی اکبر، شاکری، جلال، صادقی، خیرالله، عامری، محمد رضا و پروین نژاد، جعفر (۱۳۸۵)، شیوع اختلالات روان- پزشکی در دانشجویان سال اول دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه ۸۱- ۱۳۸۰. فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال ۱۰، شماره ۲، ۱۲۹-۱۲۰.
- پورافکاری، نصرت الله (۱۳۷۳) مترجم، اضطراب (گلدبرگ ریچارد)، انتشارات آزاده
- تقی پورجوان، عباسعلی، حسن نتاج جلوداری، فهیمه و یارمحمدیان، احمد (۱۳۹۱)، رابطه بین بخشش، تعارضات زناشویی و سلامت روان در دانشجویان متاهل. مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان.
- حسینی، جعفر (۱۳۹۳)، نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در اضطراب امتحان دانش آموزان، روانشناسی شناختی، دوره ۲، شماره ۱، صفحه ۲۱-۱۰.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۵)، روانشناسی اجتماعی (نظریه ها، مفاهیم و کاربردها). تهران: انتشارات ارسباران.
- کیانی، احمد رضا. قاسمی، نظام الدین (۱۳۹۴)، مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف کنندگان شیشه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی مشهد. ۵-۸.
- کالات، جیمز (۱۳۸۷)، روانشناسی عمومی، مترجم: محمد سید محمدی، انتشارات روان.
- کاویانی، حسین، موسوی، اشرف السادات. (۱۳۷۸)، ویژگیهای روان سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران. (۲)، ۱۴۰-۱۳۶.
- کاویانی، حسین؛ موسوی، اشرف السادات؛ محیط، احمد (۱۳۸۰)، مصاحبه و آزمونهای روانی، تهران. انتشارات سنا.
- کرمی، محمد تقی؛ کرمی، فیروزه (۱۳۸۶)، بررسی تعارض نقش های خانوادگی و اجتماعی بانوان و ارائه ی الگوی مناسب برای زندگی خانوادگی زنان شاغل، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، سال ۱۶، شماره ۶۴، ۷-۴۶.
- کلینیکه، کریس ال (۱۳۸۸)، مهارتهای زندگی. ترجمه شهرام محمد خانی. تهران: انتشارات رسانه تخصصی.

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2002). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alies, J. S. (1962). Inequity in social exchange. In: Berkowitz, L. (Ed). *Advances in experimental Social Psychology*, 2, 267-299.
- Backus, L. N. (2009). Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy. Dissertation for Master of Arts, Graduate College of Bowling Green State University.
- Baron, R. (1991). A: Self concept and academic achievement, Investig ating their improvement as discriminator of academic track membership in high school. *Canadian Journal of Education*.
- Barrera, T.L.; Szafranski, D.D; Ratcliff, C.G; Garnaat, S.L.& Norton, P.J.(2015). An Eaperimental comparion of Techniques: Cognitive, Defusion, Coynitive Restrucuring, and in-vivo Exposure for social Anxiety. *Behavioural and Coyitire Psychotherapy*, 1-6. Htt://doi.1017/s13352465814000630.
- Beck A.T., Steer, R.A., Brown, G.K. (1979). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological.
- Beck, At,Steer, RA,and Garbin,MG(1988) Psychometric properties of the Beck Depression Inventory:Twenty-five years of evaluation *Clinical Psychology Review*,8, 77-100.
- Beck,A.T(1979).Cognitive Theraoy of Depression, Guilford press.
- Beck,At(1987) Cognitive models of depression *journal of Cognitive Psychotherapy*, AnInternational Quarterly,1,5-37.
- Beich J.Davila,R(2004), Nursing interventions for the relief of preoperative anxiety. *Australian J. Adv Nur*. 1988 Feb; 4(2): 8-15
- Davey CL, Wells A. (2006). *Worry and its Psychological Disorder, Theory, Assessment and Treatment*, Copyright by Wiley & Sons Ltd, PP: 3-121.
- Eidelman,P,Talbot, L, Ivers, H,Belanger, L Morin, C.M& Harvey, A.G.(2016),” Change in Dysfunctional Beliefs About Sleep in Behavior Therapy, Cognitive Therapy, and Cognitive – Behaviotral Therapy for Insomnia”. *Behavior Therapy*,47(1),102-115.
- Ellis,A and Harper,RA(1975) *A New Guide to Rational Living* Englewood Cliffs, NJ: Wilshire,41-352.
- Friedman I, Dar R, Shiloeny E. Compulsivity and obsessionality in opioid addiction. *J Nerv Ment Dis*.(۱۹۸۹);188(3): 62-155
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311- 1327.
- Garnefski, Teerds J, kraaijv, leyesteej, & Kommer TVD (2004). Coynitive emotion reyulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females' *Journal personality and indiviaual Differences*. 36,267-276.
- Guido, R.Z.(2014). Anxiety disorder: Real disease, Real Treatment. Published online, 34(3):116-119.
- Gullone, E. (1998). Adolescent body-image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety and depression. *Journal of child psychology and psychiatry*. 39, Issue: 2, P.255.
- Hayes sc (2004). Acceptance and commitment therapy. relational frame theory, and the third ware of behavioral and cognitive therapies.*Behav thex*, 35(A): 635-665.
- Worthington, D. M., Brown, R., & Hight, S. (1998). Ironic processes in the mental control of mood and mood related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409- 418.
- Worthington, T., Schere, V (2004). Anger and core beliefs in the eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 118-124.
- Wright, M.R., & Wright, W.K. (1975). A psychological study of patients undergoing cosmetic surgery. *Archives of Otolaryngology*, 101, P.145-151.