

## بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار

صبا استاد نصراله\*

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی موسسه آموزش عالی علوم و فناوری آریان

دکتر آرزو علی آبادیان

دکترای تخصصی روانشناسی عمومی

**چکیده:** هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار است. این پژوهش از حیث ماهیت کمی از نوع هدف کاربردی و از لحاظ گردآوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل نیمه آزمایشی و از روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل نابرابر می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش زنان مطلقه شهر فریدونکنار در سال ۱۴۰۲ بود. ابتدا تعداد ۴۰ نفر از زنان را انتخاب و پرسشنامه‌ها را بر روی آنها اجرا شد و سپس از بین آنها تعداد ۴۰ نفر از زنان که نمره‌های آنها یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه‌ها بود را انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شد. گروه آزمایش درمان شناختی رفتاری را در ۱۰ جلسه یک‌ساعته هفته‌ای یک جلسه دریافت می‌کند اما گروه کنترل در لیست انتظار قرار خواهند گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تحمل ناکامی هرینگتون (۲۰۰۵)، معنای زندگی استگر، اویشی و کالر (۲۰۰۶)، استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع شده به وسیله پرسشنامه‌های بالا، و از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی برای به دست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، و خطای استاندارد داده‌ها و بعد از آمار استنباطی برای به دست آوردن تحلیل کوواریانس به کمک نرم‌افزار ۲۲ spss استفاده شده است. نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، معنای زندگی، زنان مطلقه فریدونکنار موثر است.

**کلیدواژه‌ها:** درمان شناختی رفتاری، تحمل ناکامی، معنای زندگی، زنان مطلقه

**مقدمه:** یکی از از رویدادهای با اهمیت استرس زا و هیجانی زندگی هر فردی طلاق است. افکار و احساسات ناگوار، رنج آور و وحشتناک زیادی درامتداد فرآیند طلاق و پس از آن پدید می آید که شخص در گیر بالجبار و باید برای بدست آوردن و تجربه کردن موضوعاتی نودر زندگی و همچنین آغاز زندگی پس از طلاق، که با آنها تعامل دارد (رائی و پاچوری،<sup>۱</sup> ۲۰۱۸). آثار ادبی و مطالعات اجتماعی، جامعه شناسی، آموزشی و روانشناسی بسیار زیاد و وسیعی در مورد آثار طلاق، ترمیم زندگی پس از طلاق، تندرستی جسم و روح، سازوکارهای دفاعی، دلواپسی دلهره درارتباط با کودک، غم و سرشکستگی وفضاحت وجود دارد (بلوم و کریستین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). ناکامی حسی است که دراثربیدایش یک بازدارنده درمسیرراه رسیدن به اهدافی که افراد آن را مقبول و پسندیده می دانند بوجودمی آید (رحیمی و افشاری نیا، ۱۳۹۶). تحمل ناکامی، نیرو و توان هر فردی برای ایستادگی در برابر ناکامی می باشد بی آنکه در تناسب روانشناختی مشکلی بوجود آید. به این معنی که بی اینکه به روشهای ناخوشایند رفتاری روی آورد. در بررسی ها و مطالعات به ثبت رسیده حاکی از اینست که ناکامی در زمانهایی اتفاق می افتد که افراد در بدست آوردن هدفی هستند و یا درانتظار رسیدن به آن هستند اما با شکستی که انتظار انرا نداشتند روبرو می شوند ناکامی و انواع دیگر عاطفهای منفی برای نمونه غم افسردگی و تهییج پذیری غیرعادی و افراطی همراه با ناراحتی زود هنگام و عصبانیت و بی صبریبه عنوان زمینه های مشترک برای خشم و پرخاشگری دیده شده است که در نتیجه در بین مرد وزن موجب کشیده شدن به ناسازگاری زناشویی می شود (عباسی و همکاران، ۱۳۹۵). معنای زندگی تحت عنوان احساسات ذهنی شخص از معناداری به مانند حس هدف یا جهت، درک موقعیت های زندگی و مهم بودن آن تعریف می شود(مروجی و همکاران، ۱۳۹۹). داشتن معنا در زندگانی هرفردی، یعنی پیش بینی کردن از راحتی و راضی بودن درزندگی است. فردی که زندگیش معنای بالاتری دارد، موثر تر با اضطراب و کشمکش های زندگی روبرو می شود و داده ها و اطلاعات را بهتر تجزیه وتحلیل میکند و نگاه مثبت تری به آینده پیش رودارد. به همین دلیل، معنا در زندگی، مهارت رویارویی خوبی است که سبب می شود افراد از لحظات خوب خود لذت ببرد و اوقات بد را تحمل نماید.(وینگر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). به نظر می رسد که درمان شناختی رفتاری توانایی اثر گذاری در این حیطه را دارد به این دلیل که رویکرد شناختی رفتاری بر این فرض استوار است که غالب مشکل ها و اختلالات ریشه در الگوهای شناختی ناکارآمد دارند که به سهم خود موجب فعال شدن پاسخ رفتاری و هیجانی بد کارکرد می شود و در حقیقت هرنوع اختلال رفتاری، ارتباطی و روانی با یک فرایند مشکل دار شناخت، تکرار و مداومت و تقویت هیجان و رفتار آن مورد نظراست (ویلهم و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). در همین راستا، درمان شناختی رفتاری هم با متمرکز شدن بر شناسایی الگوهای شناختی ناکارآمد و غیرمنطقی وساخت دوباره آن تلاش در یاری رساندن به مراجعین به جهت برآمدن از پس مشکلات خود می باشد.و می تواند در این مورد مفید باشد هدف این روش آموزش به آنها در درست کردن باورهای غیرمنطقی، عقاید ناکارآمد، معنی های غلط و خطاهای شناختی حس کنترل بر زندگی، آسان نمودن خودگویی های سازنده و بالا بردن مهارت های روبه رو شدن با مشکلات است (تاکرال و همکاران<sup>۵</sup>،

<sup>1</sup> Rathi & Pachauri

<sup>2</sup> Blum, C. A., & Christine, E. L

<sup>3</sup> Winger JG et al.

<sup>4</sup> Wilhelm S et al.

<sup>5</sup> Thakral M et al.

۲۰۲۰). با توجه به توضیحات بالا محقق در این تحقیق در صدد پاسخ به این سوال است که آیا درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، معنای زندگی، در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است؟

به دلیل اینکه یکی از با اهمیت ترین عوامل در زندگی هر شخصی تجزیه و تحلیل و معنا کردن است، که هر شخصی به زندگی خود می بخشد، ضرورت دارد و ملزم به آن است که به هر فردی علی الخصوص زنان مطلقه کمک شود تا در زمانیکه به مشکلی گرفتار می شوند و دلایل به وجود آورنده مشکل را به طور درست تحلیل کنند و معنایی درست به آنها بدهند تا از این راه تحمل آنها زیاد گردد و در انتها نیز سازگاری خوبی را با وضعیت به وجود آمده فراهم کنند (صالحی، ۱۳۹۰). از دلایل درارتباط با مشکلات و کمبودهای روانشناختی، اکتساب مفهوم و معنای زندگی است و به سازه معنا در زندگی در تحقیقات های روانشناختی مورد توجه بیشتری قرار گرفته است با عنایت به این حقیقت که امروزه با زیاد شدن روز به روز بیشتر فشارهای اقتصادی، اجتماعی و ... و در کنار آن بالاتر رفتن فشارهای روانی در جامعه ملموس است و از طرف دیگر با توجه به رشد فکری روانی انسان با بالا رفتن آگاهی و به وجود آمدن انواع گوناگون در نوع نگاه فرد به زندگی و معنای آن روبه رو می شویم (امامی لنگرودی، ۱۳۹۷). حد بالای تحمل ناکامی جهت سلامتی روانی فرد ضرورت دارد بر اساس پژوهش و مطالعات هارینگتون (۲۰۰۵) نبود تحمل ناکامی های هیجانی علامتهای مثبتی برای پیش بینی افسردگی هستند. واکنش های زنان در برابر ناکامی ها به یک صورت نیست، بعضی در برابر ناکامی، پرخاشگری می کنند، عده ای بی تفاوت و برخی دیگر به درماندگی و افسردگی مبتلا می شوند (علی نژاد، ۱۳۹۸). از مداخله های درمانی مهم که در امتداد مطالعات زیادی اثربخشی آن در حیطه های مختلف به اثبات رسیده ، درمان شناختی رفتاری است اوی و دینگلدور در بررسی های خود به این دستاورد دست یافتند که درمان شناختی-رفتاری در مورد زنان مطلقه یک مداخله ای اثربخش است. این متد منطقی است چون در آن، فرد آموزش می بیند که افکار و عقاید خود را تحت عنوان فرضیه هایی مد نظر بگیرد که حتما اعتبار آنها آزموده شود. این درمان، روش های آموزشی دارد که در آن مهارت شناختی و رفتاری از راه تمرینات درون جلسات، بازسازی شناختی آموزش داده می شود با توجه به این مهم که تا به امروز پژوهشی که به بررسی درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، معنای زندگی، در زنان مطلقه شهر فریدونکنار انجام نشده است ضرورت انجام این تحقیق دو چندان شد.

#### ادبیات و پیشینه تحقیق:

**طلاق:** در کتب لغت، برای واژه طلاق معنای گوناگونی گفته شده است که از جمله آنها رهایی، آزاد کردن، ترک کردن می باشد (گواهی، ۱۳۸۹). در فرهنگ معین طلاق به معنی جدا شدن یا جدایی زن از مرد و نیز به معنای رها شدن زن از قید نکاح آمده است. همچنین می توان طلاق را به معنی رد کردن، انکار کردن، نپذیرفتن، قبول نداشتن، اقرار نکردن، نشناختن، منکر شناسایی شدن و رها کردن در نظر گرفت (ایثاری و همکاران، ۱۳۹۱) مطابق نظریه تبادل اجتماعی یک شخص در صورتی در یک رابطه باقی می ماند که جاذبه های درونی آن قویتر از کنش های بیرونی آن باشد به طور کلی زوج هایی که رویدادهای استرس زای بیشتری را تجربه می کنند بیشتر در معرض پیامدهای زناشویی منفی قرار داشته و این تاثیر باید به سطوح منابع زوجین و تعریف زوجین از رویدادها تعدیل شود (لطافت، ۱۳۹۰).

**معنای زندگی:** پرسش از معنای زندگی همواره برای آدمی مطرح بوده است. در تاریخ فلسفه از سقراط، افلاطون و ارسطو پاسخهایی برای چیستی معنای زندگی نقل شده است. فیلسوفان اگزیستانسیالیست و فلاسفه اخلاق عمده همتشان در یافتن پاسخ برای معنای زندگی انسان عصر مدرن است. گر چه پاسخ واحدی نمی توان در میان آنان یافت. (دورانت، ۱۳۹۷). واکاوی واژگانی معنای زندگی ما را به این امر رهنمون می سازد که مراد از معنای زندگی برای موجود آگاه و دارای اختیار و آزادی یعنی انسان مطرح است. پاسخ به چیستی معنای زندگی به گونه ای سهل و ممتنع است. هر کسی با نگرش خاص حاکم بر فضای ذهنی خود متفاوت از دیگری به این امر می اندیشد. فیلسوف پاسخی فلسفی، روانشناس پاسخی روان شناختانه، زیست شناس پاسخی متفاوت از این دو به چیستی معنای زندگی می دهد. (نصری، ۱۳۹۵). بسیاری از متفکران براین باورند که علت اصلی برای مطرح شدن معنای زندگی آن است که آدمی با پدیده ای به نام مرگ مواجه می شود. چرا که مرگ پایان و محدودیت زندگی این جهانی است. اگر برای پس از مرگ قائل به حیات و عالمی نباشیم دیگر توجیه منطقی برای زنده بودن نخواهیم داشت و زندگی بی هدف و بی معنا خواهد شد. اما اگر در ورای این عالم باور به زندگی و حیات دیگری باشد اعمال و رفتار آدمی معنادار خواهد شد. شما زندگی را همانطور مینبید که در مورد آن فکر میکنید. به زبان ساده تر نحوه نگرش و افکار هر کس به صورت مستقیم با معنای زندگی او ارتباط دارد. انسان به طور ذاتی غایت نگر و هدف جو است و همیشه چشم به پایان راه دارد. هرچند گاهی در طول زندگی به دلایل متعددی این حس ذاتی اش را فراموش میکند. (جعفری، ۱۳۹۳). به طور کلی کسی که به دنبال درک معنای زندگی حرکت میکند، قبلاً فهمیده که بی هدفی و بیهودگی او را راضی نکرده و در صورت بی هدفی، زندگی ارزش خود را از دست خواهد داد. این بی ارزشی، به رفاه و امکانات ربطی نداشته و ندارد زیرا بیشتر افرادی که به دنبال دریافت معنای زندگی حرکت میکنند، قسمتهای زیادی از زندگی را با سربلندی پشت سر گذاشته اند. عدم درک معنای واقعی زندگی به سادگی موجب احساس ناامیدی و یاس میگردد (دورانت، ۱۳۹۷).

### راهکارهایی برای کشف معنا در زندگی

در کنار کمک گرفتن از یک درمانگر، استفاده از برخی راهکارها به شما کمک می کند تا بتوانید معنای شخصی زندگی خود را راحت تر پیدا کنید و احساس رضایت بیشتری در این باره داشته باشید. از جمله راهکارهایی که در این باره وجود دارند میتوان به موارد زیر اشاره کرد (دورانت، ۱۳۹۷).

#### ۱- ذهن آگاهی را تمرین کنید

تمرین های ذهن آگاهی نوعی تکنیک در روان شناسی هستند که به شما یادآور می شوند حضور در لحظه را از دست ندهید و از کوچک ترین چیزهایی که در زمان حال احساس می کنید بهره و الهام بگیرید. با کمی دقت متوجه می شوید که در طول روز اغلب آنقدر درگیر افکار مختلف هستید که بسیاری از چیزها را نمی بینید. در حالی که برای یک شخص ذهن آگاه دیدن لحظاتی نظیر غروب و طلوع خورشید یا حس کردن عظمت و شکوه طبیعت همگی می توانند الهام بخش بوده و به کشف معنای زندگی کمک کنند. (دورانت، ۱۳۹۷).

#### ۲- معنای زندگی (برای خود هدف بیافرینید)

شاید یکی از مهم ترین و نزدیک ترین مفاهیم به کلمه معنا، هدفمندی است. در واقع هدفمندی نوعی مقصد نهایی را به شما نشان میدهد که در صورت ارزشمندی می توانید برای رسیدن به آن هر سختی را تحمل کنید. در واقع زندگی می تواند شبیه یک دوی مارتن باشد. آن کسی که هدف نهایی خود را می شناسد و برای قهرمانی تلاش میکند، با سختی های مسیر کنار آمده و بارها و بارها زمین خوردن هرگز نمی تواند او را از مسیر پیش رویش باز دارند. با پیدا کردن هدف در زندگی می توانید بر بسیاری از مشکلات همچون افسردگی غلبه کنید. برای آگاهی بیشتر در زمینه علائم افسردگی و درمان افسردگی کلیک کنید (دورانت، ۱۳۹۷).

### ۳- روحیه مسئولیت پذیری را در خود تقویت کنید

افرادی که معنای زندگی شان را می یابند کسانی هستند که به ارزش های خود پایبندند و در برابر آنها احساس مسئولیت می کنند. تمرین تعهد و مسئولیت پذیری به شما کمک می کند تا در زندگی تزلزل کمتری احساس کرده و در مسیر خود ثابت قدم باشید. (دورانت، ۱۳۹۷).

### ۴- کنجکاوی خود را بال و پر دهید

غرق شدن در سختیها و مشقت های زندگی ممکن است شما را در حالتی از بی تفاوتی و بی حسی قرار دهند و احساس کنید رنج های بیهوده ای را تحمل کرده اید. در این شرایط باید کمی به کنجکاوی خود بال و پر دهید و سعی کنید به چیزی ورای آنچه اتفاق می افتد دقت نمایید. سعی کنید نقاط عطف زندگی خود را به یکدیگر وصل کرده و برای آنها مفهوم و معنای خاصی بیابید. توجه داشته باشید هرگز حتی دو انسان با سرنوشت های مشابه معانی یکسانی در پی زندگی خود نمی بینند. این یک درک و سفر درونی است که تنها خودتان می توانید احساسش کنید. (دورانت، ۱۳۹۷).

### تحمل ناکامی

تحمل ناکامی قابلیت و توانایی فرد را نشان می دهد که به هنگام مواجه با شکست و چالش های پیاپی از خود مقاومت به خرج می دهد. بنابر دیدگاه روزنویگ (۱۹۴۴). تحمل ناکامی توانایی فرد برای مقاومت در برابر ناکامی در صورتی است که در سازگاری شناختی فرد خللی ایجاد نکند، به گونه ای که دست به رفتارهای ناپهنجار نزد (انتظاری و همکاران، ۱۳۹۴). در افرادی که با مشکل تحمل ناکامی پایین مواجه هستند، شاهد مشکلات و ناسازگاری های شناختی و روانی بیشتری هستیم. چنین افرادی در روابط بین فردی خود با مشکلاتی روبه رو هستند، پرخاشگری در آنها بیشتر به چشم می خورد، توانایی خواندن آنها در مقایسه با افرادی که توانایی تحمل ناکامی آنها بیشتر است، با اختلال همراه است، رفتارهای ضداجتماعی و ناسازگار در آنها بیشتر به چشم می خورد. و در نهایت می توانیم اذعان بداریم بیشتر افرادی که از اختلالات روانی رنج می برند، آستانه ی تحمل ناکامی پایینی داشته اند. تحمل ناکامی کم زمانی اتفاق می افتد که فرد با ناکامی های زیادی مواجه شده باشد. آلبرت ایلس اولین شخصی بود که این واژه را به کار برد و معتقد بود زمانی که فرد در رسیدن به یک هدف ناکام می شود، در ناکامی های بعدی خود تحمل کمتری خواهد داشت (انتظاری و همکاران، ۱۳۹۴). باورهای چنین افرادی از انعطاف پذیری کمتری برخوردار است و افسرده و غیر منطقی هستند. در مقابل افرادی که آستانه ی تحمل بالاتری دارند، افرادی منطقی با روحیه و خلق بالا و باز و انعطاف پذیر

هستند. با مشکلات و چالش ها به آسانی سازگار می شوند. سخت کوش هستند و برای رسیدن به اهداف خود تلاش میکنند (روزنباوم و لاسلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

### ویژگیهای تحمل ناکامی

تحمل ناکامی پنج ویژگی مهم دارد که عبارت اند از: تحمل ناکامی روندی پویا و دینامیک است نه یک وضعیت ثابت. تحمل ناکامی، موقعیتی است یعنی رفتاری سازگاران در یک موقعیت ممکن است درموقعیت دیگر ناسازگار باشد. تحمل ناکامی محصول تعامل ویژگیهای شخصیتی و ذاتی با فاکتورهای محیطی است. تحمل ناکامی در موقعیت هایی که چندین خطر وجود دارد، پیچیده تر است. تحمل ناکامی میتواند آموختنی باشد (چلات و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

### درمان شناختی - رفتاری

درمان شناختی رفتاری<sup>۳</sup> یکی از انواع روان درمانی ها محسوب می شود که هدف آن کمک به مراجعین است تا بتوانند افکار و هیجاناتی که تاثیرگذار بر رفتار است را به خوبی بشناسند و در صدد اصلاح آنها برآیند. در حال حاضر از این رویکرد درمانی برای درمان اختلالات روانی گوناگونی نظیر افسردگی، پانیک، اضطراب منتشر، اعتیاد و... استفاده می شود (استالارد، ۲۰۱۳، به نقل از روحی و گودرزی، ۱۳۹۴). این نوع درمان، عمدتاً کوتاه مدت و متمرکز بر مشکل فعلی مراجع است. در طی درمان، مراجع می آموزد که چگونه افکار و باورهای ناسازگار و غیرمنطقی وی تاثیرات مخربی بر رفتار آنها دارد. به عبارتی درمان شناختی رفتاری در برگیرنده ی راهبردهایی است که بر پایه ی تغییر تفکر، باورها، نگرش ها و رفتارهای افراد بنا شده است. رویکردی فعال و جهت بخش و شیوه ی صحبت نمودن با مراجع را روی دست دارد (بجستانی و همکاران، ۱۳۹۱). این رویکرد به فرد برای ایجاد طرز تفکر جدید کمک می کند تا بتواند به شیوه ای نوین بیانیدشد و رفتارهای سالم تری را در برخورد با محیط پیرامون خود اتخاذ نماید. درمان شناختی رفتاری به جای تمرکز بر گذشته و پیدا نمودن ریشه و علل و عوامل رفتارهای نامناسب کاری که سایر رویکردها انجام می دهند بر زمان حال و مشکلات فعلی تمرکز دارد. با وجود اینکه این رویکرد درمانی قدمت زیادی ندارد، اما مطالعات و تحقیقات بی شماری را هم به عنوان یک نظریه و هم به عنوان روش درمانی تاکنون در پی داشته است و مورد حمایت های پژوهشی زیادی واقع شده است (بایلینگ و کویکن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). این رویکرد که ترکیبی از شیوه های رفتاری و شناختی است، بر شناسایی باورهای نادرست، منفی و غیرمنطقی و اصلاح آنها تاکید دارد. درمان شناختی رفتاری به دو صورت درمان فردی و درمان گروهی به کار میرود (بیدختی، ۱۳۷۹).

### هدف درمان شناختی رفتاری

<sup>1</sup> Rosenbaum, & Lesley

<sup>2</sup> Chellat& Raguž & Riedl

<sup>3</sup> Cognitive Behavioral Therapy

<sup>4</sup> Baylig & koyken

افزایش خودآگاهی، خودادراکی بهتر، خودکنترلی مناسب از طریق آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری را می‌توان به عنوان هدف اصلی درمان شناختی رفتاری در نظر گرفت. درمان شناختی رفتاری به افراد کمک می‌کند تا افکار و باورهای که منفی و دچار سوگیری شده اند را شناسایی کرده و با استفاده از شیوه های خود نظارتی، آموزش و آزمایش بتوانند باورهای مثبت و سازگارانه تری را جایگزین آنها کنند. علاوه براین، هیجانات خوشایند جایگزین هیجانات منفی می‌شود، شیوه های جدیدی از رفتار کردن را می‌آموزند و تقویت می‌شوند و در نهایت افراد با بدست آوردن تمامی این مهارت‌های شناختی و رفتاری به موقعیت های دشوار به گونه ای سازگارانه پاسخ می‌دهند (استالارد، ۲۰۱۳، به نقل از روحی و گودرزی، ۱۳۹۴).

پیشینه تحقیق:

- حسن نیا و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی تحت مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و زوج درمانی شناختی - رفتاری بر دلزدگی زناشویی و تحمل ناکامی در زوجین صورت گرفت جهت تحقیق نیمه تجربی حاضر، از میان زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجع به دادگاه خانواده، شوراهای حل اختلاف و مراکزهای مشاوره در شهر مشهد در سال ۱۳۹۹، ۳۰ زوج با صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه ایماگوتراپی، زوج درمانی شناختی و رفتاری و کنترل تقسیم شدند. بعد از تکمیل فرم رضایت نامه و ۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت بعد از جلسه اخرداخله آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های دلزدگی زناشویی پاینز و پرسشنامه تحمل ناکامی هرینگتون را پر نموده همچنین گروه‌های مداخله ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به تفکیک با روش‌های زوج درمانی شناختی- رفتاری و ایماگوتراپی آموزش دیدند. در انتها داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج: دست آورد این پژوهش این بود که زوج درمانی شناختی- رفتاری و ایماگوتراپی سبب پایین آمدن سطح معنادار دلزدگی زناشویی و زیاد شدن معنادار تحمل ناکامی در زوجین دارای تعارضات زناشویی شدند

- حقانی (۱۴۰۰) در مطالعه ای به بررسی تاثیردرمان شناختی-رفتاری بر تحمل ناکامی و افسردگی بیماران سرطان پستان صورت داد که در این تحقیق نمونه گیری دردسترس بود که با تشخیص ابتدایی افسردگی و تحمل ناکامی کمتر از میانگین در افراد به وسیله پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش تعداد ۳۲ نفرانتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (شامل ۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) قرار گرفتند. این پرسشنامه ها که بکار گرفته شده در تحقیق فوق پرسشنامه استاندارد تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵) و پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱) بود. پس از انجام پیش آزمون، بر گروه آزمایش آموزش شناختی - رفتاری در ۸ جلسه ی ۵ / ۱ ساعته صورت گرفت و سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. در نتایج مشخص شد که درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر تحمل ناکامی بیماران سرطان پستان اثر گذار است و اما برابعد آن اثری ندارد.

- مروجی و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی تحت عنوان مقایسه اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری و معنادرمانی به طریق گروهی بر کاستن استرس ادراک شده و بالارفتن سطح معنای زندگی در مبتلایان که سرطان پستان دارا هستند انجام شد این پژوهش یک بررسی نیمه آزمایشی با متد پیش آزمون، پس آزمون به همراه گروه گواه بود. جامعه آماری شامل ۳۰ نفر از مبتلایان که مراجع کردند به قسمت رادیوتراپی آنکولوژی بیمارستان امام رضا(ع) کرمانشاه بود که از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب و به گونه تصادفی در گروه گواه (۱۰ نفر)، گروه آزمایش اول (۱۰ نفر)، آزمایش دوم (۱۰ نفر) منصوب شدند. ابزار عبارتند از: جلسه های گروه درمانی شناختی-رفتاری و معنادرمانی و میزان استرس ادراک شده کوهن و مقیاس معنای زندگی. داده ها با استفاده از



تحلیل کوواریانس چند متغیری و آزمون تعقیبی تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که درمان‌های شناختی-رفتاری و معنادرمانی بر میانگین نمرات متغیرهای استرس ادراک شده و معنا در زندگی در پس آزمون گروه آزمایش معنادار بوده است. این دو درمان مداخله مفیدی برای کاستن استرس ادراک شده و افزایش معنای زندگی در مبتلایان به سرطان سینه شد

- خوزه مارکو<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در تحقیقی تحت عنوان معناسازی زندگی به عنوان واسطه اضطراب و افسردگی کاهش طی مداخله درمانی شناختی رفتاری انجام دادند ۱۱۵ بیمار که معیارهای کامل راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ۵ برای اختلال سازگاری را به عنوان تشخیص اولیه خود و درمان شناختی رفتاری را در یک سرویس بهداشت روان مراقبت‌های اولیه تکمیل کردند: تشخیص با استفاده از مصاحبه بالینی ساختاریافته ایجاد شد و شرکت کنندگان پرسشنامه اضطراب بک را پر کردند... نتایج نشان داد که معناسازی در طول درمان شناختی رفتاری وجود دارد زیرا نمونه تحت درمان از نظر آماری معنی دار بود و بهبود معنا در زندگی شکل گرفت.

### اهداف تحقیق:

#### هدف کلی پژوهش:

تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار

#### اهداف اختصاصی پژوهش:

۱ - تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی زنان مطلقه شهر فریدونکنار

۲- تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار

#### فرضیه تحقیق:

#### فرضیه اصلی پژوهش:

درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی و معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است.

#### فرضیه‌های فرعی پژوهش:

۱- درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی، زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است

۲- درمان شناختی رفتاری بر معنای زندگی، در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است

**روش‌شناسی پژوهش:** این پژوهش از حیث ماهیت کمی از نوع هدف کاربردی و از لحاظ گردآوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل نیمه آزمایشی و از روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل نابرابر می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش زنان مطلقه شهر

<sup>1</sup> Marco, J. H et al



فریدونکنار در سال ۱۴۰۲ بود. ابتدا تعداد ۴۵ نفر از زنان را انتخاب و پرسشنامه‌ها را بر روی آنها اجرا شد و سپس از بین آنها تعداد ۴۰ نفر از زنان که نمره‌های آنها یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه‌ها بود را انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شد. گروه آزمایش درمان شناختی رفتاری را در ۱۰ جلسه یک ساعته هفتگی یک جلسه دریافت می‌کند اما گروه کنترل در لیست انتظار قرار خواهند گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تحمل ناکامی هرینگتون (۲۰۰۵)، معنای زندگی استگر، اویشی و کالر (۲۰۰۶)، استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع شده به وسیله پرسشنامه‌های بالا، و از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی برای به دست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، و خطای استاندارد داده‌ها و بعد از آمار استنباطی برای به دست آوردن تحلیل کوواریانس به کمک نرم‌افزار SPSS ۲۲ استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش:

### آمار توصیفی

در این قسمت یافته‌ها توصیفی میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس‌آزمون، تحمل ناکامی، معنای زندگی، در زنان مطلقه شهر فریدونکنار به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس‌آزمون تحمل ناکامی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
عدم تحمل استرس	آزمایش	۱۹/۹۳	۲/۹۷	۱۹/۶۵	۲/۲۷
	کنترل	۱۴/۵۸	۱/۹۱	۱۹/۵۵	۲/۳۶
عدم تحمل ناراحتی	آزمایش	۱۷/۴۷	۳/۱۶	۱۷/۳۵	۲/۸۸
	کنترل	۱۳/۳۰	۲/۴۴	۱۷/۴۸	۲/۷۱
عدم پیشرفت	آزمایش	۱۸/۲۲	۲/۲۲	۱۸/۲۲	۱/۸۱
	کنترل	۱۰/۷۵	۲/۶۹	۱۸/۲۵	۲/۳۰
عدم شایستگی	آزمایش	۲۸/۱۴	۳/۸۰	۲۷/۳۲	۲/۴۴
	کنترل	۲۰/۲۳	۲/۳۲	۲۷/۲۹	۲/۹۷
تحمل ناکامی	آزمایش	۸۳/۷۵	۹/۲۶	۸۲/۵۴	۵/۹۱
	کنترل	۵۸/۸۵	۵/۵۷	۸۲/۵۶	۷/۲۹

چنان که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش‌آزمون تحمل ناکامی در دو گروه آزمایش و کنترل تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس‌آزمون میانگین نمرات تحمل ناکامی گروه آزمایش به مراتب متفاوت از میانگین نمرات گروه کنترل بوده و همچنین در جدول فوق به تناسب مقادیر در دو گروه آزمایش و کنترل نیز قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنای زندگی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
حضور	آزمایش	۱۷/۶۰	۲/۴۷	۱۷/۳۰	۲/۳۶
	کنترل	۲۷/۷۵	۵/۸۶	۱۷/۷۰	۲/۸۴
جستجو	آزمایش	۱۸/۴۰	۳/۰۱	۱۷/۵۰	۱/۸۲
	کنترل	۲۶/۳۰	۳/۳۸	۱۷/۶۰	۲/۵۴
معنای زندگی	آزمایش	۳۶	۴/۱۵	۳۴/۸۰	۳/۳۳
	کنترل	۵۴/۰۵	۶/۵۹	۳۵/۳۰	۳/۷۸

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش‌آزمون معنای زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس‌آزمون میانگین نمرات معنای زندگی گروه آزمایش به مراتب متفاوت از میانگین نمرات گروه کنترل بوده و همچنین در جدول فوق به تناسب مقادیر در دو گروه آزمایش و کنترل نیز قابل مشاهده می‌باشد.

منبع پراکندگی	متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
۵۴۵/۰۶۴	عدم تحمل استرس	۲۶۵/۶۵۰	۱	۲۶۵/۶۵۰	۹۲/۷۵۴	۰/۰۱	۰/۷۳۲	۱
	عدم تحمل ناراحتی	۱۵۷/۰۰۴	۱	۱۵۷/۰۰۴	۲۳/۲۷۷	۰/۰۱	۰/۴۰۶	۰/۹۹۷
	عدم پیشرفت	۵۴۵/۰۶۴	۱	۵۴۵/۰۶۴	۶۰/۶۰۲	۰/۰۱	۰/۶۴۱	۱
	عدم شایستگی	۵۰۹/۱۲۶	۱	۵۰۹/۱۲۶	۹۸/۲۱۸	۰/۰۱	۰/۷۴۳	۱

فرضیه اول: درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است.

جدول ۳: نتایج حاصل از آزمون آنکوا بر روی متغیرها

با توجه به جدول ۳ نتایج حاکی از آن است که در مجموع بین خرده مقیاس‌های تحمل ناکامی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. به طور کلی نشان می‌دهد که درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است. بیشترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر عدم شایستگی ۰/۷۴۳ در زنان مطلقه دارد و کمترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر عدم تحمل ناراحتی ۰/۴۰۶ در زنان مطلقه دارد.

منبع پراکندگی	متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
۷۱۶/۴۴۹	حضور	۱۰۴۸/۳۵۷	۱	۱۰۴۸/۳۵۷	۵۱/۳۷۳	۰/۰۱	۰/۵۸۸	۱
	جستجو	۷۱۶/۴۴۹	۱	۷۱۶/۴۴۹	۷۶/۸۵۹	۰/۰۱	۰/۶۸۱	۱

فرضیه دوم: درمان شناختی رفتاری بر معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است.

جدول ۴: نتایج حاصل از آزمون آنکوا بر روی متغیرها

با توجه به جدول ۴ نتایج حاکی از آن است که در مجموع بین خرده مقیاس‌های معنای زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. به طور کلی نشان می‌دهد که درمان شناختی رفتاری بر معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است. بیشترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر جستجو ۰/۶۸۱ در زنان مطلقه دارد و کمترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر حضور ۰/۵۸۸ در زنان مطلقه دارد.

بحث و نتیجه گیری:

### فرضیه اول: درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است.

با توجه به جدول ۳ نتایج حاکی از آن است که در مجموع بین خرده مقیاس های تحمل ناکامی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری در سطح  $0/01$  وجود دارد. به طور کلی نشان می دهد که درمان شناختی رفتاری بر تحمل ناکامی زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است. بیشترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر عدم شایستگی  $0/743$  در زنان مطلقه دارد و کمترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر عدم تحمل ناراحتی  $0/406$  در زنان مطلقه دارد. این نتایج همسو با یافته های پژوهشگرانی مانند حسن نیا و همکاران  $1401$ ، حقانی  $1400$  قرار دارد برای تبیین این فرضیه می توان گفت رویکرد درمانی شناختی رفتاری با تغییر دادن باورهای غیرمنطقی و سفت و سخت نسبت به رویدادهای زندگی، آموزش مهارتهای حل مساله، آموزش مهارتهای تنظیم و کنترل هیجانات و احساسات باعث می شود تا افراد نسبت به ناکامی های مواجهه شده، دید بهتر و سازگارانه تری داشته باشند. هیجانات و احساسات منفی خود را بهتر درک کنند و از مهارت چگونگی کنترل این هیجانات سود جویند و در نهایت با مهارتهای کسب شده یاد می گیرند که چگونه با ناکامی های زندگی خود مواجه شده، بپذیرند و یا در صدد غلبه بر آن باشند

### فرضیه دوم: درمان شناختی رفتاری بر معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است.

با توجه به جدول ۴ نتایج حاکی از آن است که در مجموع بین خرده مقیاس های معنای زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری در سطح  $0/01$  وجود دارد. به طور کلی نشان می دهد که درمان شناختی رفتاری بر معنای زندگی در زنان مطلقه شهر فریدونکنار موثر است. بیشترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر جستجو  $0/681$  در زنان مطلقه دارد و کمترین اثر را درمان شناختی رفتاری بر حضور  $0/588$  در زنان مطلقه دارد. این نتایج همسو با یافته های پژوهشگرانی مانند مروجی و همکاران  $1398$ ، حاجی بابایی و همکاران  $2020$  قرار دارد برای تبیین این فرضیه می توان گفت زنان مطلقه ای که زندگی خود را معنی دار بدانند و زندگی و آینده خود را هدفدار بدانند بیشتر نسبت به آینده خود اشتیاق دارد. بی هدفی و بیهودگی در بین زنان مطلقه می تواند آنان را نسبت به زندگی دلسرد کرده و منجر به کاهش اشتیاق در زندگی گردد. عدم درک معنای واقعی زندگی به سادگی موجب احساس ناامیدی و یاس می گردد و می تواند موجب پوچی و بی هدفی در زندگی زنان مطلقه گردد. وجود معنا در زندگی ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند فرهنگ، مذهب و تجربیات شخصی باشد. برای زنان مطلقه، وجود معنا ممکن است با توانایی آنها در سازگاری با تغییرات زندگی، ایجاد روابط جدید و یافتن منابع جدید معنا و هدف مرتبط باشد.

## منابع پژوهش:

- امامی لنگرودی، ع. (۱۳۹۷). رابطه معناداری زندگی، فقدان معنا و جستجوی معنای زندگی با بهزیستی روانشناختی، اجتماعی و عاطفی، پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تهران، پردیس بین المللی کیش.
- ایثاری، م، صادقی فسایی، س، حسینی، س.ح (۱۳۹۱). بازسازی زندگی پس از طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران. ایران
- انتظاری، س، الیاسی، فروزان، سوادکوهی، ف. (۱۳۹۴). رابطه علی متغیرهای رضایت زناشویی، تحمل ناکامی، تنظیم هیجانی، کمال گرایی و هدف از زندگی در طلاق، کنفرانس بین المللی مدیریت علوم انسانی
- حسن نیا، ف. امرغان، ح. ثمری، ع. ارمز، ا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی ایماگو تراپی و زوج درمانی شناختی - رفتاری بر دلزدگی زناشویی و تحمل ناکامی در زوجین. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۹ (۱۱).
- دورانت، ویل، (۱۳۹۷)، معنی زندگی، مترجم شهابالدین عباسی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
- رحیمی، ن. افشاری نیا، ک. (۱۳۹۶). پیش بینی سرسختی روان شناختی بر اساس میزان تمایزیافتگی و تحمل ناکامی در سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۳ (۲)، ۱۲۷-۱۳۶.
- صالحی، م. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی مشاوره گرهی به شیوهی معنادرمانی بر تحمل ناکامی و ساگاری دانش آموزان دختر اول دبیرستان شهرستان بانه، پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه علامه طباطبایی.
- عباسی، ح. کریمی، ب. جعفری، د. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تحمل ناکامی و نگرش‌های ناکارآمد مادران دانش آموزان کم توان ذهنی، مجله روانشناسی افراد استثنایی، ۱ (۲۴)، ۸۱-۱۰۸.
- علی نژاد، س. (۱۳۹۸). اثر بخشی طرحواره درمانی بر تحمل ناکامی و قلدری نوجوانان شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه علم و هنر.
- مروجی، م. کرامتی، س. شهبازی، گ. قبادی داود، ر. نورمحمدی، م. (۱۳۹۹). مقایسه اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری و معنادرمانی به شیوه گروهی بر کاهش استرس ادراک شده و ارتقای معنای زندگی در بیماران دارای سرطان پستان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳ (۴)، ۲۶۳۳-۲۶۴۲.
- نصری، علی، (۱۳۹۵)، تحلیل معنا در معنای زندگی، (۶۷)، ۱۰۲-۱۱۸
- Blum, C. A. Christine, E. L. (2018). Concerns of the Divorced Woman and Impact on Health. Journal of Family Medicine Forecast. 1(1), 1005
- Marco, J. H. Alonso, S. Baños, R. (2021). Meaning-making as a mediator of anxiety and depression reduction during cognitive behavioral therapy intervention in participants with adjustment disorders. Clinical Psychology Psychotherapy, 28(2), 325-333.
- Rath, P. Pachauri, J. P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistr.



- Thakral, M. Von Korff, M. McCurry, S. M. Morin, C. M. Vitiello, M. V. (2020). Changes in dysfunctional beliefs about sleep after cognitive behavioral therapy for insomnia: a systematic literature review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 49, 101230.
- Wilhelm, S. Phillips, K. A. Greenberg, J. L. O'Keefe, S. M. Hoepfner, S. S. Keshaviah, A. ... Schoenfeld, D. A. (2019). Efficacy and posttreatment effects of therapist-delivered cognitive behavioral therapy vs supportive psychotherapy for adults with body dysmorphic disorder: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 76(4), 363-373.
- Winger, J. G. Adams, R. N. Mosher, C. E. (2015). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: A meta-analysis. *Psycho-oncology*, 25(1), 2-10.