

## اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری

### بر انتظارات و اسنادهای زناشویی در زنان

اعظم رفیعی ماری<sup>۱</sup>

مریم کتانی<sup>۲</sup>

عذرا اعتمادی<sup>۳</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۰۴/۰۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۲۲

#### چکیده

بدون شک در بروز اختلافات زناشویی عوامل مختلفی مؤثرند که از میان آنها می‌توان به داشتن انتظارات و نگرش‌های غیر منطقی در زندگی مشترک اشاره کرد. هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری بر انتظارات و اسنادهای زناشویی و ابعاد آنها در زنان شهر اصفهان بود. روش این تحقیق تجربی (آزمایشی) بود که از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون، پیگیری با گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری تمام زنان شهر اصفهان و نمونه ۶۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۴ بود که از بین داوطلبان ثبت‌نام‌کننده در این طرح انتخاب، و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش پرسشنامه انتظارات زناشویی امیدوار (۱۳۸۷) و پرسشنامه پرسشنامه اسنادهای زناشویی (RAM) فینچام و برادبوری (۱۹۹۲) بود. نتایج این پژوهش نشان داد تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری بر انتظارات زناشویی و ابعاد آن (انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه مطلوب) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به صورت معناداری اثرگذار بود ( $p < 0/005$ ). هم‌چنین بر اسنادهای زناشویی و ابعاد آن نیز در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به صورت معناداری اثرگذار بود ( $p < 0/005$ ). بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری در جهت بهبود انتظارات و اسنادهای زناشویی و ابعاد آنها در زنان مؤثر است و می‌تواند ناجی خوبی برای زندگی خوبی باشد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری، انتظارات زناشویی، اسنادهای زناشویی.

azamrafie92@gmail.com

ma.katani@edu.ui.ac.ir

etemadiczra@yahoo.com

۱ - دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

۲ - دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

۳ - دانشیار گروه مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

## مقدمه

امروزه افراد، دلیل اصلی ازدواج را عشق و محبت، ارضای نیازهای روانی و عاطفی و افزایش شادی و خوشنودی می‌دانند. تغییر و تحولات اجتماعی و اقتصادی باعث شده است جاذبه روماتیک و ارضای نیازهای برآورده نشده شخص، مبنای ازدواج و انتخاب همسر قرار گیرد. این جاذبه، باعث شکل‌گیری بسیاری از تصورات، باورها و انتظارات غیر منطقی در مورد ازدواج و رابطه زناشویی شده است (نوابی‌نژاد، ۱۳۸۰). انتظارات زناشویی عبارت است از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی، چارچوبهای از پیش تعیین‌شده و بایدها و نبایدهایی که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند که ممکن است بر واقعیت مبتنی باشد یا نباشد (خمسه، ۱۳۸۲).

کوهی (۱۳۸۸) انتظارات زناشویی را "قراردادهای زناشویی" می‌نامد که اغلب در شروع رابطه بیان نمی‌شود؛ اما با بروز تعارض در رابطه، این انتظارات بیان می‌شود. باکوم و اپستین<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) به این قراردادهای شخصی "استانداردهای شخصی" می‌گویند که باعث ایجاد اختلافات زناشویی می‌شود.

انتظارات و باورهای غیر منطقی، فرضیات تحریف‌شده‌ای<sup>۲</sup> است که سطح رضایت را در روابط صمیمی پایین می‌آورد (باکوم و اپستین، ۱۹۸۹). برخی از این باورهای غیر منطقی عبارت است از: (۱) عشق می‌تواند بر همه موانع غلبه کند. (۲) رابطه زناشویی و شریک زندگی باید مطلوب باشد. (۳) برای هر شخص فقط یک همسر مطلوب وجود دارد (هاستون<sup>۳</sup>، نایز و اسمیت<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از شارپ و گاننگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). همه زوجین اعم از زوجین پریشان، مطلقه و زوجین راضی، مایلند درجاتی از این انتظارات را در خود حفظ کنند. آنچه این زوجین را از هم متفاوت می‌سازد، میزان تأکید بر این انتظارات است. باورها و انتظارات غیر منطقی‌ای که افراد هنگام ورود به رابطه دارند، خطر آشفتگی رابطه و طلاق را در نخستین سالهای ازدواج بیشتر می‌کند (هالفورد<sup>۶</sup>، ۱۳۸۷).

افراد برخی پیش‌تصویرهایی را با خود به ازدواج می‌آورند و بعضی انتظارات در ذهن افراد نقش بسته است که کاملاً نیز از آنها آگاه نیستند. در واقع یکی از مشکلات مهم زوجهای جوان

1 - Baucom & Epstein  
2 - Disorder assumptions  
3 - Huston  
4 - Niehuis & Smith  
5 - Sharp & Ganeng  
6 - Halford

ناشی از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی آنهاست؛ یعنی هر یک مقیاسی دارند که بر اساس آن رفتار دیگری را می‌سنجند و تفسیر می‌کنند. در واقع انتظاراتی که هر یک از زوجین از دیگری دارد بر چارچوبهای از پیش تعیین شده‌ای مبتنی است که می‌تواند بر واقعیت مبتنی نباشد. انتظارات از ازدواج به این دلیل واجد اهمیت است که پیامدها و رضایت از رابطه زناشویی را در آینده شکل می‌دهد. به عنوان یک اصل، افراد بر اساس انتظاراتشان از یکدیگر عمل می‌کنند. در واقع انتظارات، نقشهای همسران را مشخص می‌کند (شالمن<sup>۱</sup>، روزنهایم و نافو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹).

به لحاظ نظری، تجربه اولیه فرد در روابط، چه به عنوان مشاهده کننده و چه به عنوان شرکت کننده در شکل گیری انتظارات فرد از ازدواج نقش عمده‌ای دارد. در روابطی که افراد از یکدیگر خواسته‌ها و انتظارات منطقی دارند و به این خواسته‌ها پاسخ مثبت می‌دهند بتدریج، رابطه استوار می‌شود و احساسات خوب و خوشایند غنا پیدا می‌کند (گاتمن<sup>۳</sup>، ۱۳۸۶).

طبق نظریه‌های شناختی هر فردی طراحواره‌های جهان‌بینی ویژه‌ای دارد که تفسیر او درباره منشأ مشکلات و هم‌چنین مسئولیت وی برای حل و فصل آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این قبیل توجیه و تبیین‌ها سبک اسنادی<sup>۴</sup> نامیده می‌شود و علاوه بر اینکه به افراد، توانایی تجزیه و تحلیل رفتاری خودشان و دیگران را می‌دهد بر احساسات و رفتارهای متعاقب آنها نیز تأثیر می‌گذارد (هیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

طبق تعریف اپستین و باکوم (۲۰۰۲)، اسنادها در روابط زوجی شامل تبیین این مسئله است که زوجین مسئولیت وقایع زندگی خود را به چه کسی واگذار می‌کنند.

در واقع اسنادها، دلایل یا علت‌هایی است که افراد برای هر اتفاق خاص و مرتبط با خودشان یا دیگران قائل می‌شوند. فرضیه اصلی اسنادی این است که مردم فعالانه در جستجوی علت‌های وقوع وقایع هستند. پیشوندهای اسنادی تا حدی بر اطلاعات و باورهای مبتنی است که خود ناشی از تجربه شخصی یا استنتاج از گفته‌های دیگران است (یوسفی و شیخ، ۱۳۸۱).

برادبوری و فینچام<sup>۶</sup> (۱۹۹۰)، اسنادهای همسران را به دو دسته اسنادهای علی و اسنادهای مسئولیت تقسیم می‌کنند. اسنادهای علی فرایندی است که زوجین تلاش می‌کنند علت رویدادها یا

1 - Shulmann  
2 - Rosenheim & Knafo  
3 - Gottman  
4 - Attribution style  
5 - Hillt  
6 - Bradbury & Fincham

رفتارها را بفهمند و اسنادهای مسئولیت نیز پاسخگو بودن زوج در برابر رویدادها را بررسی می‌کند.

یکی از برنامه‌های موفق در حل مسائل زناشویی و اصلاح انتظارات غیر منطقی، استفاده از رویکرد شناختی - رفتاری است. رویکرد شناختی - رفتاری، ترکیبی از نظریات رفتاری - شناختی و الگوی تبادل اجتماعی است. مبانی نظری این رویکرد تلفیقی از نظریه‌های لیبرمن، استوارت، جاکوبسون، مارگولین<sup>۱</sup>، گاتمن، پترسون، برنشتاین، بک و الیس<sup>۲</sup> است. این رویکرد مشکلات زناشویی را نتیجه مهارت‌های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل مؤثر مشکلات و تعارضات، انتظارات و باورهای غیر منطقی و تبادلات رفتاری منفی می‌داند. زوجین معمولاً با شکایتهای فراگیر و تعارض حل نشده برای درمان مراجعه می‌کنند. روشهای تغییر رفتار و شناخت اغلب باعث مثبت شدن رابطه می‌شود؛ ولی ممکن است مجموعه‌ای از تعارضها حل نشده باقی بماند. وجود مشکلات و تعارض حل نشده اغلب باعث می‌شود تقابل منفی روی دهد. بدون شک تعارض مانعی بر سر راه تداوم رابطه خواهد بود. مهارت‌های حل مشکل و تعارض، شامل مجموعه‌ای ساختارمند از تعاملهاست که برای حل تعارض در همسران طرح شده است (برنشتاین، ۱۳۸۲).

پس از اینکه الیس (۱۹۶۲) برای نخستین بار مفهوم پردازش اطلاعات بک را در زوج‌درمانی مطرح کرد، زوج‌درمانی شناختی - رفتاری مورد توجه بسیاری از درمانگران قرار گرفت (گوپ و زی<sup>۳</sup>، ۱۹۸۶؛ اپستین و ایدلسون<sup>۴</sup>، ۱۹۸۲؛ فینچام<sup>۵</sup>، ۱۹۸۵؛ گریگر<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶؛ به نقل از مولر<sup>۷</sup>، ریب و نورتیج<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱). ویژگی برجسته این روش این است که همزمان به نقش فرایندهای شناختی و رفتاری توجه می‌کند و فرصتی را فراهم می‌آورد تا افراد بتوانند چگونگی اصلاح خطاهای شناختی، افکار و انتظارات غیر منطقی را بیاموزند و با استفاده از شیوه‌های رفتاری از رفتارهای ناسازگارانه و خود تخریب‌گر پرهیز کنند (زرب<sup>۹</sup>، ۱۳۸۱).

- 
- 1 - Jacobson, Margolin
  - 2 - Peterson, Berneshtain, Bek & Elis
  - 3 - Guieppe & Zee
  - 4 - Epstein & Eidelson
  - 5 - Fincham
  - 6 - Grieger
  - 7 - Moler
  - 8 - Rabe & Nortje
  - 9 - Zerb

مهارت‌های شناختی در درک مسائل زناشویی و تغییر رابطه اهمیت زیادی دارد. گاهی زوجین به علت ناآگاهی، مجموعه‌ای از انتظارات، باورها و تصورات خیالی را، که عمدتاً غیر واقع‌بینانه است و به کاهش ارتباط صمیمی منجر می‌شود، در روابط زناشویی وارد می‌کنند. با افزایش شناخت و آگاهی، استنتاج افراد از مشاهده رفتار همسرشان به طور جدی واقعی می‌شود و از باورهای غیر منطقی و خطاهای شناختی جلوگیری به عمل می‌آید. در نظریه‌های شناختی، الگوهای اسنادی مورد توجه خاص قرار گرفته است. براساس این الگو، استنتاج‌های افراد از مشاهده رفتارهای همسرشان به طور جدی بر رضایت آنان تأثیر دارد (برنشتاین، ۱۳۸۰؛ گلدنبرگ، ۲۰۰۰). از دید روانشناسان شناختی از جمله برن و بک و هالفورد ریشه بسیاری از سوء تفاهم‌های زندگی زناشویی در اندیشه‌های تعصب‌آمیز و غیر منطقی زوج‌هاست.

نتایج پژوهش ادیب راد (۱۳۸۴)، نشان داد که «میزان باورهای غیر منطقی، نظیر باور به تغییرناپذیری همسر، انتظار ذهن‌خوانی از همسر و باور به تخریب‌کننده بودن مخالفت در زنان متقاضی طلاق بیش از دیگر زنان است. باور به «تغییرناپذیری همسر» یعنی اعتقاد به عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارهای نامطلوبش. این باور، مصالحه با همسر را ناممکن می‌کند. «توقع ذهن‌خوانی» یکی دیگر از باورهای غیر منطقی زوجین است. طرفینی که چنین باوری دارند انتظار دارند که بدون بیان خواسته‌ها و نظرشان، همسرشان احساسات، افکار و نیازهای آنها را بداند و برآورده کند که انتظار غیر واقع‌بینانه‌ای است. باور به «تخریب‌کننده بودن مخالفت» نیز به معنای تفسیر منفی اختلاف نظر است. همان‌گونه که این تحقیق نیز نشان می‌دهد چنین باورهایی تقاضای طلاق را افزایش می‌دهد. اصلاح برداشتها و اسنادهای غلط زن و شوهر از رفتار یکدیگر، باعث رفع سوء تفاهم، کاهش رنجشها و توجه به جنبه‌های مثبت رفتار یکدیگر می‌شود (ادیب راد، ۱۳۸۴).

نتایج پژوهش حیدری، مظاهری و ادیب راد (۱۳۸۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های شناختی بر تغییر باورهای غیر منطقی در رابطه با باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم امکان تغییر در رفتار همسر و توقع ذهن‌خوانی و به طور کلی باورهای ارتباطی تأثیر دارد.

بازسازی باورهای غیر منطقی اهمیت زیادی دارد. این باورها ممکن است در سنت و فرهنگ گذشته ریشه داشته باشد؛ چنانکه نتایج تحقیق دیگری در کشور نشان می‌دهد، بین باورهای غلط،

خطای «کنترل بیش از حد مرد توسط زن» و «سرزنش شدن زنان توسط شوهران»، بیش از دیگر باورها بین زوجین ایرانی وجود دارد. در تبیین این نتیجه چنین برداشت می‌شود که وضعیت تربیتی و فرهنگی جامعه ما به گونه‌ای است که غالب افراد، زنان و مادران را مسئول تمام اتفاقات و تغییرات در خانواده می‌دانند. این نگرش در این باور ریشه دارد که زن و مادر می‌تواند و باید شوهر و فرزند خود را تغییر دهد و کنترل خود و دیگران را در دست داشته باشد. بر اساس نتایج این تحقیق، احتمال خطای شخصی‌سازی و کنترل در زنان بیشتر و در مقابل، عمل سرزنش توسط مردان (در صورت بروز هر ناهنجاری) و عدم پذیرش مسئولیت در مردان به دلیل وضعیت تربیتی رایجتر است. اگر چه تغییر باورها به آسانی امکانپذیر نیست، آموزش مهارت‌های شناختی بر روابط زوجین تأثیرات مثبتی دارد. آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل کوه‌دشت نیز اثر بخش بوده است (بلقان آبادی، گراوند و احمدی، ۱۳۹۱).

در رویکرد روان‌درمانی شناختی - رفتاری به مراجعان در رشد مهارت‌هایی برای تغییر رفتار، ارتباط با دیگران، حل مسئله، کشف افکار و عقاید تحریف‌شده، به چالش کشیدن و تغییر باورها و نگرش‌های غیر مفید و بازسازی شناختی کمک می‌شود. این رویکرد، علت اصلی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را تعاملات منفی، نارسایی ارتباطی زوجین، ادراک تحریف‌شده و تفکرات غیر منطقی می‌داند؛ از این رو در این رویکرد، فرایند درمان به گونه‌ای طراحی شده است که افکار و شناخت‌های منفی و خودکار شناسایی، پیوندهای بین شناخت، عاطفه و رفتار تعیین شود و شواهد مخالف، افکار تحریف‌شده را بررسی کند تا تعبیر واقع‌گرایانه را جایگزین شناخت‌های تحریف‌شده کند و در دستیابی به حل تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری، توفیق یابد. جنبه رفتاری این رویکرد بر آرمیدگی، هدفگذاری و بازسازی فعالیتهای روزانه با هدف لذت و خرسندی تأکید می‌کند (کری<sup>۱</sup>، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های فراتحلیلی اندازه اثر برای حل مشکلات زناشویی در شیوه زوج‌درمانی رفتاری را ۰/۷۶، شناخت درمانی را ۰/۶۱ و آموزش ارتباط را ۰/۹۰ گزارش کرده است (فاسکو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). وایبورگ<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) در پژوهش خود میزان اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری را، که در آن مهارت‌های برقراری ارتباط و مبادله رفتاری را آموزش داده بود، طی دوره دو سال ارزیابی کرد. نتایج نشان

1 - Kuri  
2 - Fasco  
3 - Wiborg

داد که میزان خشنودی زناشویی، زمانی که به صورت ترکیبی از مهارت‌های حل مسئله، برقراری ارتباط و مبادله رفتاری اجرا می‌شود، بیشتر از زمانی است که فقط یکی از این مهارت‌ها استفاده می‌شود. مطالعات بالینی اخیر، که به زوج‌درمانی شناختی - رفتاری علاقه‌مند بود بر مؤلفه‌های شناختی مشکلات ارتباطی تمرکز کرده است. هم‌چنین مطالعات بسیاری بر اهمیت نقش عقاید و باورهای غیر منطقی و نادرست در نابسامانی‌های زناشویی تأکید دارد (آدیس و برنارد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ اپستین و باکوم، ۱۹۹۳؛ کایسر و هیمل<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴؛ هابک و هویت<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹؛ و متس<sup>۴</sup>، ۱ کاپچ<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰، به نقل از شارپ و گانگک، ۲۰۰۲).

باکوم، اپستین، سائرز و شر با توجه به حجم گسترده مطالعات مربوط به نظریه‌های شناختی - رفتاری پنج طبقه از شناخت را توصیف کردند که در نابسامانی زناشویی نقش عمده‌ای دارد. توجه انتخابی (شامل ادراک ویژه هر فرد از وقایع است)، اسنادها (تبیین و توضیح افراد از وقایعی که رخ می‌دهد)، انتظارات (پیش‌بینی‌هایی که هر فرد درباره احتمال وقوع اتفاقی در آینده می‌دهد)، فرضیه‌ها و تصورات (باورهای اولیه‌ای که هر فرد در مورد ماهیت کلمات و ارتباط‌های میان وقایع و ویژگی‌های رابطه صمیمی و نزدیک دارد)، و استانداردها (باورهای زوجین درباره ویژگی‌هایی که فکر می‌کنند هر زوج یا رابطه باید داشته باشد). (باکوم و اپستین، ۱۹۸۹)

الیس علت اصلی تعامل زناشویی مختل را انتظارات زناشویی غیر منطقی می‌داند که زوجین نه تنها درباره خودشان و دیگران، بلکه در مورد خود رابطه زناشویی نیز دارند (الیس، ۱۳۸۹). ازدواج زمانی به هم ریخته و آشفته می‌شود که یک یا هر دو زوج، عقاید و انتظارات غیر منطقی دارند. انتظارات غیر منطقی و طاقت‌فرسا قطعاً ایجاد ناکامی و شکستی می‌کند که اغلب با تعاملات منفی در ارتباط است (فاسکو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷)

الیس (۱۳۸۹) معتقد است که نگرشها و تصورات غیر منطقی افراد می‌تواند در رابطه عاطفی ناکارآمد نقش بسزایی ایفا کند. هم‌چنین آرون بک (۱۳۸۲) معتقد است مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در چگونگی نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود. در نتیجه نباید تصور کرد که پایه اختلافات

1 - Adis & Bernard  
 2 - Kaiser & Himel  
 3 - Habek & Hevite  
 4 - Mats  
 5 - Capch  
 6 - Fasco

همواره ناشی از سوء نیت و یا بدذاتی طرفین یا یکی از آنهاست؛ بلکه در بیشتر موارد، اصطکاک زوجین ناشی از این واقعیت است که هر یک از آنها صادقانه، مسئله را به گونه متفاوتی می‌بینند (بک، ۱۳۸۲).

به طور خلاصه هنگامی که انتظارات زوجین از یکدیگر منطقی و متعارف است، آنها در وضعیت بهتری برای برقراری رابطه‌ای خوب قرار دارند و بهتر می‌توانند انتظارات خود و همسرشان را برآورده سازند (مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی، ۱۳۸۹).

پژوهشهای اخیر (مارکمن و هالگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳؛ شادیش<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳؛ استانلی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ اپستین و چن، ۲۰۰۵؛ الکساندر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵؛ و مارکمن، ۱۹۹۹، به نقل از شارپ و گانگ، ۲۰۰۲) توسط شناختگرایان و زوج درمانگران شناختی تأکید می‌کند که از میان تمام عوامل، متغیرهای شناختی در رضایتمندی و سازگاری زناشویی نقش مهمی ایفا می‌کند و از میان متغیرهای شناختی "انتظارات غیر منطقی زوجین از یکدیگر" در پدیدایی، ساخت و تحول رابطه زناشویی نقش مهمتری دارد. از سوی دیگر با توجه به نتایج بیش از ۲۵ تحقیق کنترل شده در مورد آموزشهای شناختی - رفتاری، مشخص شده است که ترکیب آموزشهای شناختی - رفتاری در مقایسه با عدم درمان و حتی تلاش زیاد درمانگر برای کاهش آشفتگی افراد، برتری دارد (مارکمن، ۱۹۹۳). از این رو این پژوهش درصدد بررسی تأثیر آموزش مهارتهای شناختی - رفتاری بر انتظارات و اسنادهای زناشویی زنان شهر اصفهان است. فرضیه‌های تحقیق عبارت است از:

- ۱ - آموزش مهارتهای شناختی رفتاری بر انتظارات زناشویی کلی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
- ۲ - آموزش مهارتهای شناختی رفتاری بر ابعاد انتظارات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
- ۳ - آموزش مهارتهای شناختی رفتاری بر اسنادهای زناشویی کلی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
- ۴ - آموزش مهارتهای شناختی رفتاری بر ابعاد اسنادهای زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.

1 - Markman & Halge  
2 - Shadish  
3 - Stanly  
4 - Alexander

## روش پژوهش

این پژوهش تجربی (آزمایشی) و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل زنان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۴، است. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد به این صورت که از تمامی نواحی اصفهان یک ناحیه انتخاب شد و در نهایت برای جذب آزمودنی در فرهنگسرای خانواده فراخوان انجام گرفت؛ سپس از میان مراجعه‌کنندگان، کسانی که شرایط لازم را برای شرکت در پژوهش داشتند، انتخاب شدند. شرایط لازم برای شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل دارا بودن حداقل تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات حاد روانشناختی و تمایل برای حضور در دوره آموزشی بود. لازم به ذکر است که غیبت بیش از دو جلسه و تأخیر بیش از ۲۰ دقیقه در چهار جلسه به عنوان شرایط خروج در نظر گرفته شد. پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر)، جلسات آموزشی مهارت‌های شناختی رفتاری به صورت گروهی برگزار شد. جلسات در هفته یک بار و ۱۲۰ دقیقه تشکیل شد. مهارت‌ها در شش جلسه آموزش داده شد. پس از پایان جلسات از دو گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه انتظارات زناشویی و اسنادهای زناشویی به عنوان پس‌آزمون به عمل آمد، در نهایت بعد از یک ماه پیگیری انجام شد و در پایان گروه کنترل نیز تحت آموزش قرار گرفت. بسته آموزشی مهارت‌های شناختی رفتاری محقق ساخته بود که سرفصل محتوای جلسات آموزش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: ساختار جلسات آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری

جلسه	موضوعات	دستور جلسه
اول	مقدمات اجرای برنامه و آموزش روانی	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر بحث در مورد اهداف تک تک اعضا از شرکت در کارگاه و انتظارات آنان بیان قواعد، اهمیت و اهداف جلسات آموزش مهارت شناخت خود و همسر ارائه تکلیف به اعضا
دوم	مهارت کاهش خطاهای شناختی	مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل آموزش خطاهای شناختی نشان دادن تأثیر افکار و باورها بر احساس و رفتار ارائه تکلیف به اعضا
سوم	مهارت درک همدلانه	مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل بیان انواع انتظارات غیر منطقی زوجین از یکدیگر در رابطه زناشویی جایگزین کردن باورها و انتظارات منطقی ارائه تکلیف به اعضا مهارت درک همدلانه ارائه تکلیف به اعضا
چهارم	مهارت مثبت نگری	مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل بیان انواع نگرشهای همسران به رابطه زناشویی مهارت مثبت نگری ارائه تکلیف به اعضا
پنجم	مهارت خود افشایی	مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل اهمیت مهارت‌های رفتاری در روابط زوجی مهارت خودافشایی و ابراز نیازها و خواسته‌ها مهارت همدلی
ششم	مهارت تقویت متقابل	مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل مبادله رفتاری (اهمیت افزایش تقویت کننده‌های مثبت و کاهش تنبیه) مهارت تقویت متقابل ارائه تکلیف به اعضا

پرسشنامه انتظارات زناشویی: این پرسشنامه توسط امیدوار در سال ۱۳۸۷ ساخته شده و شامل ۳۲ سؤال با طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از "همیشه" تا "اصلاً" است (اصلاً = ۰، بندرت = ۱، گاهی = ۲، اغلب = ۳، همیشه = ۴). حداقل نمره ۰ و حداکثر ۱۲۸ است. نمره بسیار زیاد و بسیار کم نشانگر انتظارات زناشویی غیر منطقی و ناکارآمد است. ابعاد پرسشنامه عبارت است از: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه مطلوب. به منظور تعیین پایایی پرسشنامه انتظارات زناشویی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از حیطه‌های انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه مطلوب به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۰ و ۰/۹۱ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بود.

پرسشنامه اسنادهای زناشویی (RAM): برای سنجش اسنادهای زناشویی از پرسشنامه اسنادهای زناشویی (زوجی) استفاده شد که فیچام و برادبوری (۱۹۹۲) آن را ساخته‌اند.

پرسشنامه شامل ۲۸ سؤال دارای طیف لیکوت از شدیداً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۶) است. حداقل نمره در کل پرسشنامه ۲۸ و حداکثر نمره ۱۶۸ است. نمره زیادتر به معنای وجود مشکل اسنادی و نمره کم به معنای نبودن مشکل اسنادی است.

این پرسشنامه اسنادهای ارتباطی زوجی را در هفت بعد می‌سنجد که عبارت است از: (۱) درونی - بیرونی همسر (۲) درونی - بیرونی به خود (۳) پایدار - ناپایدار (۴) کلی - جزئی (۵) عمدی - غیر عمدی (۶) انگیزه خودخواهانه - نועدوستانه (۷) سزاوار سرزنش - گذشت خجسته مهر، کوچکی و رجبی (۱۳۹۱) برای بررسی ضریب پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه‌سازی استفاده کردند. ضرایب پایایی با استفاده از این روشها برای بعد علی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۹ و برای بعد مسئولیت‌پذیری به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۷ به دست آمد.

## یافته‌ها

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر در دو گروه آزمایش و کنترل در انتظارات زناشویی و مؤلفه‌های آن

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیرات	توان آماری
انتظارات زناشویی کلی	گروه	۱۳۵۵۲۹۵/۳۳	۱	۱۳۵۵۲۹۵/۳۳	۲/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۹۷	۱/۰۰۰
	عامل	۱۲۷۱۰/۲	۱	۱۲۷۱۰/۲	۶۳/۵۳	۰/۰۰۰	۰/۵۱	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۲۸۲۸/۰۰۳	۱	۲۸۲۸/۰۰۳	۴۱/۰۳	۰/۰۰۰	۰/۴۱	۱/۰۰۰
انتظار به عنوان دوست	گروه	۵۴۵۳۱/۶	۱	۵۴۵۳۱/۶	۱/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۹۶	۱/۰۰۰
	عامل	۸۸۵/۶۳	۱	۸۸۵/۶۳	۴۸/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۴۵	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۱۰۰/۲۷	۱	۱۰۰/۲۷	۲۷/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۳۱	۰/۹۹
انتظار از زندگی زناشویی	گروه	۱۷۱۸۶۵/۸	۱	۱۷۱۸۶۵/۸	۱/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۹۶	۱/۰۰۰
	عامل	۲۷۶۷/۵	۱	۲۷۶۷/۵	۵۹/۴۶	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۳۴۸/۱	۱	۳۴۸/۱	۴۴/۵۹	۰/۰۰۰	۰/۴۳	۱/۰۰۰
انتظار از رابطه مطلوب	گروه	۲۷۷۱۴۴/۲۷	۱	۲۷۷۱۴۴/۲۷	۳/۱۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸	۱/۰۰۰
	عامل	۲۲۵۳/۳۳	۱	۲۲۵۳/۳۳	۶۱/۲۱	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۳۶۸/۰۴	۱	۳۶۸/۰۴	۴۱/۲۶	۰/۰۰۰	۰/۴۱	۱/۰۰۰

همان‌طور که در جدول ۲ مشخص شده است با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمره‌های انتظارات زناشویی کلی، انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه‌ای مطلوب، شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < 0/005$ )؛ لذا فرضیه ۱ تأیید می‌شود. بنابراین بسته آموزش مهارت‌های زناشویی بر بهبود انتظارات زناشویی کلی، انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه مطلوب در گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۶، ۰/۹۶، ۰/۹۸ است.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر در دو گروه آزمایش و کنترل در اسنادهای زناشویی و مؤلفه‌های آن

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیرات	توان آماری
اسنادهای زناشویی کلی	گروه	۱۹۸۱۳۵۱/۲	۱	۱۹۸۱۳۵۱/۲	۱/۷۹	۰/۰۰۰	۰/۹۶	۱/۰۰۰
	عامل	۲۳۱۸۵/۲	۱	۲۳۱۸۵/۲	۵۶/۷	۰/۰۰۰	۰/۴۹	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۵۵۲۲/۵	۱	۵۵۲۲/۵	۹۳/۷	۰/۰۰۰	۰/۶۱	۱/۰۰۰
درونی/بیرونی به همسر	گروه	۴۱۲۵۳/۴	۱	۴۱۲۵۳/۴	۱/۵۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۶	۱/۰۰۰
	عامل	۳۷۴/۵۳	۱	۳۷۴/۵۳	۴۰/۷	۰/۰۰۰	۰/۴۰	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۱۳۴/۴۴	۱	۱۳۴/۴۴	۴۴/۷	۰/۰۰۰	۰/۴۳	۱/۰۰۰
درونی/بیرونی به خود	گروه	۳۷۰۹۴/۷	۱	۳۷۰۹۴/۷	۱/۲	۰/۰۰۰	۰/۹۵	۱/۰۰۰
	عامل	۷۲۵/۲	۱	۷۲۵/۲	۵۷/۹۵	۰/۰۰۰	۰/۴۹	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۱۸۶/۳۳	۱	۱۸۶/۳۳	۶۹/۵	۰/۰۰۰	۰/۵۴	۱/۰۰۰
پایدار/ناپایدار	گروه	۴۶۹۱۵/۷۵	۱	۴۶۹۱۵/۷۵	۳/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۹۸	۱/۰۰۰
	عامل	۴۳۳/۲	۱	۴۳۳/۲	۶۰/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۶۹/۳۴	۱	۶۹/۳۴	۳۶/۷۵	۰/۰۰۰	۰/۳۸	۱/۰۰۰
کلی/جزئی	گروه	۴۶۹۴۸/۰۵	۱	۴۶۹۴۸/۰۵	۲/۳۱۸	۰/۰۰۰	۰/۹۷	۱/۰۰۰
	عامل	۳۳۳/۳۳	۱	۳۳۳/۳۳	۴۹/۸۳	۰/۰۰۰	۰/۴۵	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۷۲/۹	۱	۷۲/۹	۳۲/۸	۰/۰۰۰	۰/۳۵	۱/۰۰۰
عمدی/ غیر عمدی	گروه	۳۷۰۳۷/۳۵	۱	۳۷۰۳۷/۳۵	۱/۳۷	۰/۰۰۰	۰/۹۵	۱/۰۰۰
	عامل	۴۹۲/۰۷	۱	۴۹۲/۰۷	۳۵/۸۶	۰/۰۰۰	۰/۳۷	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۶۶/۷۳	۱	۶۶/۷۳	۲۵/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۳۰	۰/۹۹
خودخواهانه/ نועدوستانه	گروه	۳۶۹۵۱/۳۳	۱	۳۶۹۵۱/۳۳	۱/۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۵	۱/۰۰۰
	عامل	۴۶۸/۰۷	۱	۴۶۸/۰۷	۴۰/۴۰	۰/۰۰۰	۰/۴۰	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۱۱۴/۴۶	۱	۱۱۴/۴۶	۶۷/۰۶	۰/۰۰۰	۰/۵۳	۱/۰۰۰
سزاوار سرزنش/ گذشت	گروه	۳۷۷۲۹/۰۸	۱	۳۷۷۲۹/۰۸	۱/۳۲	۰/۰۰۰	۰/۹۵	۱/۰۰۰
	عامل	۵۱۶/۶۷	۱	۵۱۶/۶۷	۵۰/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۴۶	۱/۰۰۰
	عامل و گروه	۱۸۳/۴۶	۱	۱۸۳/۴۶	۶۳/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱	۱/۰۰۰

همان طور که در جدول ۳ مشخص شده است با توجه به ضریب  $F$  محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمره‌های اسناد زناشویی کلی و خرده مقیاسهای آن، شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < 0/005$ )؛ لذا فرضیه مربوط تأیید می‌گردد. بنابراین بسته آموزش مهارت‌های زناشویی بر بهبود اسناد زناشویی کلی و خرده مقیاسهای آن در گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر انتظارات و اسناد زناشویی زنان شهر اصفهان بود. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین نمره‌های آزمودنیهای گروه آزمایش و گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد؛ یعنی آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر انتظارات و اسناد زناشویی زنان مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش با نتایج یافته‌های شارپ و گاننگ (۲۰۰۲)، هویلی‌پور؛ شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۹۱)؛ بلقان آبادی، گراوند و احمدی (۱۳۹۱)؛ مهین‌ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی (۱۳۸۹)؛ امیدوار، فاتحی زاده و احمدی (۱۳۸۹)؛ حیدری، مظاهری و ادیب‌راد (۱۳۸۱) همسو است.

هم‌چنین با پژوهش هرپس زینسکی (۲۰۱۲)، که در پژوهش خود نشان داد، زوج درمانی شناختی رفتاری و زوج درمان سامانمند هر دو توانسته‌اند اسنادهای منفی زنان و مردان را کاهش دهند که موجب افزایش رضایت و کاهش ارتباطات منفی شد، همسو است.

هم‌چنین با نتایج پژوهش نجف‌لویی (۱۳۸۲) مشابه است که در پژوهش خود نشان داد زوج درمانی شناختی در کاهش اسنادهای علی (درونی - بیرونی، پایدار - ناپایدار و کلی - جزئی) و اسنادهای مسئولیت (عمدی - غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه - نودوستانه و سزاوار سرزنش - گذشت) مؤثر بوده است.

به اعتقاد برادبوری و فینچام (۱۹۹۰) زوجین مشکلدار تمایل دارند علت رویدادهای منفی زناشویی را پایدار، کلی و واقع در همسر، و رفتار همسر را از روی نیت منفی با انگیزه خودخواهانه و سزاوار سرزنش ببینند؛ در مقابل، همسران خشنود اسنادهایی را ارائه می‌کنند که کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشد، به طوری که رفتار منفی همسرشان را موقتی، جزئی و ناشی از عوامل بیرونی

می‌دانند (استندر و همکاران، ۲۰۰۱).

هم‌چنین نتایج تحقیق ملکی (۱۳۹۳) می‌تواند به منظور تأیید نتایج این تحقیق مؤثر باشد. او در پژوهش خود با عنوان بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی در زنان متأهل شهر اصفهان به این نتیجه رسید که مثبت‌نگری زوجی، اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی زنان متأهل را بهبود بخشیده است. این شیوه بر ابعاد اسنادها شامل اسنادهای درونی - بیرونی به همسر، درونی - بیرونی به خود، عمدی - غیرعمدی، انگیزه خود خواهانه - نועدوستانه و سزاوار سرزنش - گذشت مؤثر بوده؛ ولی بر ابعاد پایدار - ناپایدار و کلی - جزئی مؤثر نبوده است.

آموزش شناختی - رفتاری در ایجاد یا تغییر شناخت و نگرش در افراد نقش تأثیرگذاری دارد؛ با وجود این با کار بر روی نگرشها و انتظارات زیانبار و ناکارآمد افراد و به چالش کشیدن آنها با استفاده از بازتعریف مفاهیم ازدواج و روابط زناشویی با تعدیل توقعات می‌توان نقش مؤثری در تغییر انتظارات نامعقول و مطلوب به انتظارات منطقی ایفا کرد.

در این تحقیق با آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری سعی شده است افراد وارد فرایند زندگی مشترک شوند و از اینکه در این زمینه چه مهارت‌هایی برای زندگی زناشویی موفق نیاز است، آموختگی کسب کنند و آگاه شوند؛ هم‌چنین آگاه شوند که در چه حیطه‌هایی از مهارت‌ها کمبود دارند و به تمرین در آن حیطه بپردازند. این زنان وقتی از وظایف خود، مشکلات احتمالی در زندگی زناشویی و مهارت‌های مورد نیاز آگاه شوند تا حدی از انتظارات رمانتیک و آرمان‌گرایانه در ازدواج فاصله می‌گیرند و بر تلاش برای حفظ رابطه‌ای سالمتر متمرکز می‌شوند.

در حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی"، "انتظار از زندگی زناشویی" و "انتظار از رابطه‌ای مطلوب" نتیجه پژوهش با یافته‌های هویلی پور، شفیع آبادی و سودانی (۱۳۹۱) و هم‌چنین با نتایج پژوهش امیدوار، فاتحی زاده و احمدی (امیدوار، ۱۳۸۷) نیز همسو است.

نمونه‌ای از سؤالات حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی عبارت است از: انتظار دارم همسر من به تنهایی من پایان دهد؛ انتظار دارم همسر من حالات خلقی‌ام را بخوبی درک کند؛ انتظار دارم همسر من از روی حالات خلقی‌ام حدس بزند و سؤالی از این قبیل. همان‌طور که بیان شد در این پژوهش با آموزش مهارت‌ها سعی شده است که افراد وارد فرایند زندگی مشترک شوند و بیاموزند که به چه مهارت‌هایی نیاز دارند و در چه مهارت‌هایی باید ممارست بیشتری کنند. افراد با آموزش مهارت‌ها آموختند که همسر آینده آنها نیز همانند هر فرد دیگری نیازهایی دارد که امید

دارد برآورده شود.

در مبحث مهارت‌های ارتباطی، افراد آموختند که همسر آینده‌شان نمی‌تواند همیشه حالات خلقی آنها را حدس بزند؛ بلکه افراد باید نیازها، خواسته‌ها، احساسات و افکار خود را در قالب جملات روشن با استفاده از مهارت‌های ارتباطی کارآمد نظیر مهارت‌های حرف زدن و خودابرازی به یکدیگر انتقال دهند.

هم‌چنین با استفاده از مهارت‌های حل مسئله آموختند که انتظار اوقات دشواری را هم که در آن ممکن است تنش و فشار روانی وجود داشته باشد نیز داشته باشند. در این موقعیت همسران نباید انتظار داشته باشند که احساسات عاشقانه آنها نسبت به یکدیگر همانند زمان قبل از بروز مسئله باشد بلکه در این زمان ممکن است تا حدی نوسان خلق و بحث‌هایی پیش آید و همسران در این زمان وظیفه دارند که با استفاده از مهارت‌های حل مسئله با آنها مقابله کنند.

هم‌چنین با آموزش مسئولیت‌های متقابل زوجین، اعضا آموختند که در برابر زندگی خویش و همسران مسئول هستند و تنها با تعهد است که رابطه آنها، هدف و سمت و سو پیدا می‌کند. افراد مسئولند که برای حفظ روابط زناشویی موفق خود تلاش کنند و برای این مقصود باید با انتظارات واقع‌بینانه مانع از تخریب رابطه شوند و با کمک مهارت‌های رفتاری از جمله افزایش تبادلات رفتاری مثبت و تقویت متقابل صمیمیت را افزایش دهند.

در مورد دو حیطه دیگر از انتظارات یعنی "انتظارات از زندگی زناشویی" و "انتظار از رابطه‌ای مطلوب" نیز این مطلب مصداق دارد؛ به این ترتیب آموزش مهارت‌ها توانست انتظارات افراد را در حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی" تعدیل بخشد.

حیطه "انتظار از زندگی زناشویی" شامل انتظاراتی است از قبیل انتظار دارم من و همسر هم‌دیگر را درک کنیم؛ انتظار دارم همسر من در حل مشکلات مرا یاری کند؛ انتظار دارم اعمال دینی رابطه ما را از مشکلات و مسائل جدی حفظ کند؛ انتظار دارم همسر من به گونه‌ای صحیح و منطقی برخورد کند. در آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری در این پژوهش اعضای گروه با ورود نمادین به فرایند زندگی مشترک آموختند که سختیها و ناملايمات در زندگی، اجتناب ناپذیر است. در واقع زوجین بهتر است انتظار اوقات دشوار را هم داشته باشند تا اینکه تنها آینده‌ای درخشان را در نظر بگیرند. مطالعات نشان می‌دهد که اگر زوجین تصویر صحیحی از رابطه خود داشته باشند، کمتر احتمال دارد کاهش عمیقی را در رضایت زناشویی تجربه کنند؛ حتی اگر این تصویر مطلوب نباشد (مک ناتلی، ۲۰۰۷)؛ اما با به‌کارگیری مهارت‌های مناسب مثلاً مهارت‌های حل

مسئله و مهارت‌های ارتباطی و در نظر گرفتن تعهد و مسئولیت نسبت به زندگی زناشویی می‌توان بر بسیاری از مشکلات غلبه کرد. با توجه به این مطالب، آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری توانست انتظار افراد را در حیطه انتظار از زندگی زناشویی به طور معناداری تعدیل بخشد.

برخی سؤالات "حیطه انتظار از رابطه‌ای مطلوب" عبارت است از: انتظار دارم همسر همان فردی باشد که در رؤیا می‌بینم؛ انتظار دارم رابطه ما بدون مشکل باشد؛ انتظار دارم عشقی که بین ما وجود دارد بر تمام مشکلات غلبه کند؛ انتظار دارم همسرم بی‌اینکه حرفی بزنم، ذهن مرا بخواند و نیازهایم را تشخیص دهد. در آموزش آمادگی برای ازدواج در این تحقیق اعضای گروه با مهارت حل مسئله و حل تعارضات زناشویی و ضرورت یادگیری آن آشنا شدند و آموختند رابطه بدون مشکل، توقعی بسیار آرمانگرایانه است. افراد باید بدانند همیشه تمام مسائل قابل حل نیست و نمی‌توان بر آنها فائق آمد؛ اما می‌توان با آنها سازگار شد.

هم‌چنین با مهارت‌های ارتباطی آموختند که همسر آینده‌شان نمی‌تواند بدون اینکه هیچ حرفی رد و بدل شود، ذهن آنها را بخواند و این انتظاری غیر واقع‌بینانه است. هم‌چنین ازدواج، رابطه جنجالی عاشقانه نیست بلکه رابطه‌ای جدی و عملی است. افرادی که به ازدواج با دید مجموعه‌ای از انتظارات نامحدود عاشقانه می‌نگرند، وقتی با ناملازمات زندگی روبه‌رو می‌شوند، شدیداً احساس ناامیدی می‌کنند. به همین دلیل اعضای گروه با یادگیری مهارت‌های مورد آموزش و آگاهی از ضرورت آنها در زندگی زناشویی آموختند که زندگی زناشویی رابطه‌ای پویا و در حال رشد است و موفقیت در آن نیازمند تلاش دوطرفه است. عشق شاید برای شروع رابطه‌ای لازم باشد، اما برای ادامه آن کافی نیست و به چیزی بیش از عشق نیاز است.

از این بسته آموزشی و نتایج پژوهش می‌توان در جلسات آموزشی ازدواج و خانواده در جهت افزایش آگاهی و نیز برای اجرا در دستگاه‌های اجرایی کشور مثل مراکز شورای عالی جوانان، مراکز آموزشی (دبیرستانها، دانشگاه‌ها)، مراکز دینی، درمانگاه‌ها و مؤسسات مربوط به امور خانواده در زمینه پیش و پس از ازدواج و رسانه‌های جمعی استفاده کرد.

## منابع

- ادیب‌راد، نسترن (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. شماره ۱۳: ۹۹ تا ۱۱۰.
- امیدوار، بنفشه؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ و احمدی، احمد (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز. فصلنامه خانواده‌پژوهی. شماره ۷: ۲۳۸ تا ۲۲۳.
- برنشتاین، فلیپ اچ؛ برنشتاین، ماری ت (۱۳۸۰). روش‌های درمان مشکلات زناشویی. ترجمه حسن توژنده‌جانی و نسرين کمال‌پور. مشهد: مرنديز.
- برنشتاین، فلیپ اچ؛ برنشتاین، ماری ت (۱۳۸۲). زناشویی درمانی، شناخت و درمان اختلافات زناشویی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: رسا.
- بک، آرون (۱۳۸۲). عشق هرگز کافی نیست. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: مترجم.
- بلقان‌آبادی، مصطفی؛ گراوند، عالیبه؛ احمدی، احمد (۱۳۹۱). تأثیر آموزش شناختی - رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل شهرستان کوه‌دشت. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. شماره ۳: ۶۴۲ تا ۶۶۰.
- حیدری، محمود؛ مظاهری، محمد علی؛ و ادیب‌راد، نسترن (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان. مجله روان‌شناسی. شماره ۴: ۳۲۴ تا ۳۳۵.
- خجسته‌مهر، رضا؛ کوچکی، رحیم؛ رجبی، غلامرضا (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای اسنادهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض غیرسازنده در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و کیفیت زناشویی. روانشناسی معاصر. شماره ۷: ۱۴ تا ۳.
- خلعتبری، جواد؛ شیرودی، شهره؛ مهدیون، زهرا سادات (۱۳۸۸). تأثیر آموزش برنامه آمادگی ازدواج بر باورهای ارتباطی زوجین. فصلنامه روانشناسی تربیتی. شماره ۱: ۴۵ تا ۳۲.
- خمسه، اکرم (۱۳۸۲). آموزش قبل از ازدواج. تهران: دانشکده الزهرا. پژوهشکده زنان.
- ذوالفقاری، مریم (۱۳۸۷). تأثیر طرحواره درمانی بر اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی زوجین در شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.
- زرب، جانث (۱۳۸۱). روش‌های ارزیابی و درمان شناختی - رفتاری نوجوانان. ترجمه غلامعلی افروز و سید کامران علوی. اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- کامکار، منوچهر؛ صالحی، مینا؛ کجباف، محمدباقر؛ سلاسل، ماهان (۱۳۸۹). تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی ناکارآمد دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. فصلنامه فرهنگ مشاوره. شماره ۱: ۷۲ تا ۵۷.
- کری، جerald (۱۳۹۰). نظریه و کاربری مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ارسباران.
- کوهی، سمانه (۱۳۸۸). عوامل پیش‌بینی‌کننده سرخوردگی زناشویی در زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.

- گاتمن، جان (۱۳۸۶). **درمان و بهسازی رابطه‌ها**. ترجمه مصطفی علیزاده. تهران: قطره.
- گلدنبرگ، ایرانه؛ و گلدنبرگ، هربرت (۱۳۸۲). **خانواده درمانی**. ترجمه سیامک نقشبندی، تهران: روان.
- ملکی، فرحناز (۱۳۹۳). **بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی در زنان متأهل شهر اصفهان**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.
- مهین ترابی، سمیه؛ مظاهری، محمدعلی؛ صاحبی، علی؛ موسوی، سید ولی‌اله (۱۳۸۹). **تأثیر آموزش‌های شناختی رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و ناراضی‌ت زناشویی در زنان**. *مجله علوم رفتاری*. شماره ۵: ۱۳۳ تا ۱۲۷.
- نجفلویی، فاطمه (۱۳۸۲). **کاربرد زوج درمانی شناختی در تغییر سبک اسناد و کاهش اختلاف‌های زناشویی**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه الزهرا.
- نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۸۰). **مشاوره ازدواج و خانواده درمانی**. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- هالفورد، کیم (۱۳۸۷). **زوج‌درمانی کوتاه‌مدت، یاری به زوجین برای کمک به خودشان**. ترجمه مصطفی تبریزی و مژده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: فراروان.
- هولبی‌پور، سارا؛ شفیع‌آبادی، عباس؛ سودانی، منصور (۱۳۹۱). **اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات و نگرش‌های زناشویی فرزندان دختر در آستانه ازدواج کارکنان شرکت مناطق نفت خیز جنوب**. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*. شماره ۲۳: ۹۳ تا ۸۱.
- یوسفی، بهرام؛ شیخ، محمود (۱۳۸۱). **بررسی و مقایسه اثر سه برنامه هدف‌چینی بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر میزان عزت نفس، احساس خود سودمندی سبک اسنادی و انگیزه توفیق‌گرایی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه**. *مطالعات روان شناختی*. شماره ۲: ۴۳ تا ۳۱.

- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Shert, T. (1989). The role of cognition in marital relationships. Definitinal, methodological and conceptual issues. *J. Couns Clin Psychol*, 57 (1), 8-31
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage. *Journal of Consulting and Psychology*, 3, 506-576.
- Eisenberg, J. M., & Zingle, H. W. (1975). Marital Adjustment and Irrational Ideas\*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1 (1), 81-91.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive behavioral therapy couples: A contextual approach*. Washington D. C.: American psychological Association.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9 (4), 13-22.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: the relationship attribution measure. *Journal of Personality and social Psychology*, 62, 457-468.
- Fincham, F. D., Paleari, G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationship*, 9, 27-37.
- Grafton, N. M. (1979). *Marital expectations of satisfied and dissatisfied couples*: Georgia State University.

- Harpczynski, K. M. (2012). Change in negative attribution during couple therapy for abusive behavior relations to change in satisfaction and behavior. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 117-132.
- Hiltt, L. M. (2004). Attribution retraining for therapeutic change: theory, practice and future directions. *Imagination, Cognition and Personality*, 23, 289-307.
- Mansfield, J. (2007). Unrealistic Marital Expectations. [www. Help. ForMen](http://www.Help.ForMen).
- Markman, H. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clin psychol Rev.* 13. 29-43
- Moller, A. T., Rabe, H. M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 19 (4), 259-270.
- Sharp, F. A., & Ganeng, L. H. (2002). Does television viewing cultivate unrealistic expectation about marriage? *Journal of communication*. 52. 247-263
- Shulmann, S., Rosenheim, E., & Knafo. D. (1999). The interface of adolescent and parent marital expectations. *Journal of Family Therapy*. 27. 213-222
- Wiborg, J. F. (2012). Therapist effects and the dissemination of cognitive behavior therapy for chronic fatigue syndrome in community-based mental care. *Behavior Research and Therapy*. 50 (6). 393-396.