

تأثیر آموزش‌های شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی مستقر در خوابگاه متأهلین دانشگاه تهران

فرحناز رفیعی بندری
کارشناس ارشد مشاوره
دکتر رحمت‌اله نورانی‌پور
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

در این پژوهش تأثیر آموزش‌های شناختی - رفتاری بر میزان رضایت زناشویی زوجین مورد بررسی قرار گرفته است. در این تحقیق ۵۰ زوج (۱۰۰ زن و مرد) از بین کلیه دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشجویان متأهل دانشگاه تهران که داوطلب شرکت و دارای شرایط لازم بودند انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ قبل از شروع آموزش‌های شناختی و رفتاری در مورد هر دو گروه اجرا شد. سپس گروه آزمایش ۱۵ ساعت (۵ جلسه سه ساعته) تحت آموزش‌های شناختی - رفتاری مستخرج از محتوای پرسشنامه انریچ قرار گرفت. در این مدت به منظور حذف اثر آزمایشی گروه کنترل تحت آموزش‌های نامربوط قرار داشت. پس از اتمام دوره آموزشی مجدداً پرسشنامه رضایت زناشویی در مورد هر دو گروه اجرا شد با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس دو طرفه یافته‌های حاصل از

اجرای بار دوم پرسشنامه انریچ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش‌های شناختی - رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌گردد و معلوم شد که جنسیت زوجین تأثیری بر میزان اثربخشی آموزش‌های شناختی ندارد.

مقدمه

خانواده از ارکان عمده و نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از طبیعی‌ترین گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای مادی، عاطفی، تکاملی، و همچنین نیازهای معنوی انسان‌ها را برطرف نماید. این واحد اجتماعی مبدأ بروز عدالت انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی است. اهمیت خانواده به اندازه‌ای است که سلامت و بالندگی هر جامعه‌ای وابسته به سلامت و رشد خانواده‌های آن است. آنچه عموم مردم باید قبل از ازدواج رعایت کنند راهنمایی و مشاوره قبل از ازدواج است، منظور این است که افراد قبل از ازدواج در زمینه‌های شناخت همسر، تحقیق درباره خانواده، دوستان، کار و شغل و... خصوصیات فرد مورد نظر را کاملاً بررسی کنند، که البته همه این موارد برای شروع زندگی ضروری است. با این وجود، همچنان میزان طلاق و ناسازگاری‌های زناشویی با رعایت همه احتیاط‌های لازم در مرحله انتخاب زوج، روبه فزونی است و هر روز دادگاه‌های خانواده از تعداد روزافزون زوج‌هایی خبر می‌دهند که تنها به جدایی رضایت می‌دهند. (حسینی، ۱۳۸۲).

با توجه به مطالب مذکور، اکنون توجه محققان معطوف به ابداع شیوه‌هایی برای افزایش میزان تعاملات مثبت پس از ازدواج شده است، در این میان یکی از راه‌های مؤثر برگزاری کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای به منظور افزایش کارآمدی رابطه زناشویی زوجین است. در تحقیقاتی که روان‌شناسان انجام داده‌اند به یک نتیجه کلی رسیدند که در زمینه رضایت از زندگی زناشویی برداشت زن و شوهر از رفتار یکدیگر بیشتر از خود رفتار حائز اهمیت است. یعنی تفکر - توقع و انتظاری که فرد راجع به یک موضوع دارد - از خود موضوع اهمیت بیشتری دارد (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۶). بنابراین باید از این مسئله آگاه باشیم که وقتی مردم معنایی به حادثه‌ای نسبت می‌دهند و دیدگاه خود را مورد تفسیر قرار می‌دهند، اغلب بدون ارزیابی، بیشتر بر درست بودن آن تفسیر تأکید

می‌کنند. به بیان دیگر بدون آنکه از هویت واقعی پیام مخابره شده یا حادثه اتفاق افتاده اطلاع کافی داشته باشند به آن برچسب منفی می‌زنند. اختلافات زناشویی نیز چیزی جدای از بقیه مسائل نیست. علت اختلافات در نوع تفکر زوج‌ها راجع به هم و راجع به نوع تعاملشان می‌باشد. با توجه به اینکه عمده مشکلات زوج‌ها با توجه به تحقیقات و مطالعات اخیر به نوع شناخت و تفکر افراد برمی‌گردد، خانواده درمانگران رفتاری و شناختی - رفتاری اعتقاد دارند که خانواده‌ها و زوج‌ها تحت تأثیر محیط‌های خود هستند، الگوهای رفتاری آموختنی است، بنابراین رفتارهایی با کارکرد بد را می‌توان با رفتارهای سازگارانه جابه‌جا کرد.

در زناشویی درمانی و خانواده درمانی، درمانگران و خانواده می‌توانند هدف‌های رفتاری ویژه‌ای را مشخص نمایند. الگوهای زمان حال را ارزیابی کنند و الگوهای جدیدی را مانند مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، تبادل فکری، مذاکره درباره قواعد و نقش‌ها و کنترل تعارض را فرا بگیرند. درمانگران شناختی روش و فنون ویژه‌ای برای روبرو شدن با افکار غیر منطقی زن و شوهر و دیگر اعضای خانواده طرح‌ریزی می‌کنند، و خانواده را در جهت تفکر به شیوه جدید سوق می‌دهند و در این میان یکی از راه‌های مؤثر برگزاری کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای شناختی - رفتاری به منظور افزایش کارآمدی رابطه زناشویی زوجین است.

کارهای گروهی زوجین در دهه ۱۹۷۰ شروع شده و یک تاریخچه ناهموار داشته است. فریمو^۱ نیز گروه‌های زوجین را به کار برده. او توصیه می‌کند که کار گروهی با زوجین هنگامی استفاده شود که زوجین برای کار روی خانواده اصلی شان آماده‌اند.

طرفداران کار گروهی با زوجین مزیت‌های زیادی را برای آن برمی‌شمارند که عبارتند از:

- ۱ - تشخیص انتظارات و رفتارهای مناسب و نامناسب دیگران توسط اعضا.
- ۲ - ایجاد بینش و مهارت از طریق مشاهده زوجین دیگر.
- ۳ - بازخورد و حمایت از گروه زمان بحث درباره احساسات و رفتار تغییر یافته.
- ۴ - صرفه‌جویی در هزینه.

در زمینه آموزش گروهی به زوجین و بررسی رضایت زناشویی آنان کلی و استوارت^۱ در سال ۲۰۰۲ طی بررسی روی ۱۳۵ زوج که شوهران آنها همگی معتاد به الکل و مواد مخدر بودند به این نتیجه رسیدند که زوجینی که تحت درمان با روش BCT^۲ (رفتار درمانی زوجین) قرار گرفته بودند نسبت به زوجینی که تحت درمان با روش IBT^۳ (درمان انفرادی) بودند وضعیت بهتری داشتند. ضمناً آنها به این نتیجه رسیدند که زوجینی که تحت آموزش BCT قرار گرفتند رضایت زناشویی بالاتری نسبت به گروه دیگر داشتند. همچنین در سال (۱۹۹۴) کارلوس درانا^۴ اولین ارزیابی طولی^۵ در مورد برنامه آموزش زوجین را انجام داد. او می‌خواست بداند که دوره‌های آموزش روانی به چه میزان می‌تواند باعث تقویت صمیمیت شود. او ۱۳۷ زوج از ۵ شهر مختلف آمریکا را قبل از دوره آموزش، دقیقاً بعد از آن، و همچنین ۸-۶ ماه بعد از پایان دوره آموزش ارزیابی نمود. او به این نتیجه رسید که صمیمیت، می‌تواند توسط دوره‌های آموزشی تقویت شود. تحقیقات او نشان داد که این دوره‌ها تأثیر فوق‌العاده‌ای روی صمیمیت، تطابق زندگی زناشویی^۶، رضایت زناشویی، و همچنین کاهش تعارض و غم دارد. شش ماه بعد زوجین دستاوردهایی را در زمینه مشارکت^۷، گوش دادن، احساس خوب، اعتماد، تعهد، مراقبت، تفاهم، محبت، تمایلات جنسی، تساوی و استقلال، تغییر رفتار و عشق، آگاهی از خویشتن و احساس خویشتن و در نهایت پیشرفت در ارتباطات دیگر را گزارش کردند.

لین ترنر (۱۹۹۱) در شش کلاس آموزش زوجین که با شرکت ۸۸ نفر تشکیل داده بود به این نتیجه رسید که صرف‌نظر از دین، وضعیت اقتصادی، درآمد خانواده، و همچنین جنسیت هر فرد، آموزش‌ها باعث بالا رفتن رضایت زناشویی زوجین به میزان فوق‌العاده‌ای می‌شود.

حسینی (۱۳۸۲) ضمن تحقیقی تأثیر درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی برافزایش رضامندی زنان را مورد بررسی قرار داد. طی این تحقیق مشخص شد که درمان شناختی- رفتاری رضامندی زناشویی را افزایش می‌دهد.

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 1. Kelly & Stewart | 2. Behavioral Couples Therapy | |
| 3. Individual Based Treatment | | 4. Carlos Durana |
| 5. Longitudinal Evaluation | 6. Marital Adjustment | 7. Sharing |

رابطه زناشویی رابطه پیچیده‌ای است و لذا موفقیت‌آمیز بودن آن نیز پیرو عوامل چندگانه‌ای می‌باشد. با وجود این همانند هر رابطه دیگری، برخی از عوامل در این بین از اهمیت بیشتری برخوردارند. شاید بتوان گفت که اولین مؤلفه مهم «شناخت» است. شناخت صرفاً یک باور یا اندیشه است که به زعم درمانگران پیرو مکاتب عقلانی-عاطفی و شناختی تأثیر مهمی بر روابط، احساسات و فرآیندهای درون و برون روانی ما دارد.

محققان دریافته‌اند که میزان باورهای غیر واقع بینانه در رابطه زناشویی پیش‌بینی‌کننده نیرومندی، برای پریشانی زندگی زناشویی است. در نتیجه پیشنهاد می‌کنند که برنامه‌های درمانی برای ناکارآمدی رابطه باید مبتنی بر بازسازی شناختی همسران باشد (ایدلسون و اپشتاین^۱، ۱۹۸۲). اینکه دقیقاً کدام باورها و شناخت‌ها با نارضایتی زناشویی رابطه دارد، دقیقاً مشخص نیست. بعضی از متخصصان معتقدند همان باورهایی که زیربنای اختلالات درون فردی هستند، در ناکارآمدی روابط بین فردی نیز نقش دارند. با توجه به این مطالب بهتر است همانگونه که برنشتاین^۲ (۱۹۸۵) می‌گوید به هنگام مشاوره ابتدا انتظارات و باورهای همسر ناراضی را دوباره بررسی کنیم. از عوامل مهم دیگر از هم پاشیدگی ازدواج یا دور شدن زوجین از یکدیگر، واکنش‌های رفتاری نامطلوب آنان می‌باشد. به نظر بسیاری از درمانگران رفتارگرا، رفتار نابهنجار نتیجه فرایندهای بازخوردی در تعاملات اعضای خانواده است.

از آنجا که اکتساب و نگهداری مهارت‌های رفتاری و شناختی با سلامت روان شناختی انسان رابطه معناداری دارد (ایدلسون و اپشتاین، ۱۹۸۲)، برنامه‌های آموزشی که معطوف به این موارد هستند، احتمالاً به افزایش عملکرد فرد در خانواده و در نهایت افزایش کفایت عمومی انسان در موقعیت‌های زندگی منجر می‌شوند. با توجه به این مطالب در پژوهش حاضر درصددیم تا دریابیم که آموزش‌های شناختی-رفتاری تا چه حد برافزایش سطح رضامندی زناشویی زوجین تأثیر دارد.

1. Eidelson & Epstein

2. Bornstein

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- آموزش‌های شناختی- رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌شود.
- ۲- آموزش‌های شناختی- رفتاری برافزایش رضایت زناشویی مردان و زنان تأثیر متفاوتی دارد.

روش پژوهش

الف- جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری متشکل از کلیه زوج‌هایی است که در خوابگاه‌های متأهلین دانشگاه تهران سکونت داشتند. برای انتخاب نمونه این پژوهش از روش نمونه‌گیری داوطلبانه استفاده شد. روند کار بدین صورت بود که محقق با نصب اعلامیه در خوابگاه‌ها هدف و فرایند تحقیق را به اطلاع افراد رساند سپس از میان زوج‌هایی که برای تحقیق داوطلب شده بودند ۵۰ زوج (۱۰۰ زن و مرد) از میان زوج‌هایی که شرایط لازم را دارا بودند به‌طور تصادفی انتخاب و با همین شیوه در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۵ زوج) جایگزین شدند.

ب- ابزار جمع‌آوری اطلاعات و ویژگی‌های آن

ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

- ۱- مقیاس رضایت زناشویی اتریچ
- ۲- آموزش‌های شناختی- رفتاری

ویژگی‌های ابزار پژوهش

۱- مقیاس رضایت زناشویی (اتریچ)

السون و همکاران در سال ۱۹۸۹ از این پرسشنامه که توسط آن‌ها ساخته شده بود برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده و معتقدند که این مقیاس مربوط می‌شود به تغییراتی که در طول دوران حیات آدمی رخ می‌دهد. این پرسشنامه ۱۲ خرده مقیاس دارد که شامل:

۱ - پاسخ قراردادی ۲ - رضایت زناشویی ۳ - موضوعات شخصیتی ۴ - ارتباط زناشویی ۵ - حل تعارض ۶ - نظارت مالی ۷ - فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت ۸ - روابط جنسی ۹ - ازدواج و بچه‌ها ۱۰ - بستگان و دوستان ۱۱ - نقش‌های مربوط به برابری زن و مرد ۱۲ - جهت‌گیری عقیدتی می‌شود، و دارای ۱۱۵ سؤال است. پاسخ به سؤالات به صورت گزینه‌ای (کاملاً موافق، موافق، نه موافق و نه مخالف، کاملاً مخالف) است. به هر گزینه آن از یک تا ۵ امتیاز داده می‌شود.

سؤالات ۴، ۶، (۱۱ - ۱۶)، (۱۸ - ۲۴)، (۳۰ - ۳۳)، (۳۷ - ۴۲)، (۴۵ - ۴۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده شده است، که حداکثر نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند کسب کند ۲۳۵ و حداقل نمره ۴۷ می‌باشد. السون و دیگران اعتبار این پرسشنامه را با ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در ایران سلمانیان ابتدا پرسشنامه را بر روی یک گروه ۱۱ نفری اجرا و ضریب اعتبار آن را از طریق ضریب آلفا ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. با توجه به زیاد بودن سؤالات پرسشنامه (۱۱۵) سؤال فرم کوتاهی از آن تهیه و ۴۷ سؤال که همبستگی بالایی با سؤالات کل پرسشنامه داشتند انتخاب و مجدداً ضریب اعتبار آن ۰/۹۵ بدست آمد.

۲ - آموزش‌های شناختی - رفتاری

آموزش‌های شناختی - رفتاری که شامل دو بخش:

(الف) آموزش‌های شناختی

(ب) آموزش‌های رفتاری

است که بر مبنای محتوای پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استخراج گردیده و به شرح زیر است.

(الف) آموزش‌های شناختی

۱ - همسر من باید بتواند همیشه و در همه جوانب مرا درک کند (افکار، احساسات و نیازهای مرا پیش‌بینی کند) و با خلق و خوی من سازگار باشد (استخراج شده از سؤالات ۱، ۲، ۶، ۱۴، ۲۳).

۲ - من باید همیشه از روابط جنسی با همسر من خشنود و راضی باشم (استخراج شده از سؤالات ۱۰، ۱۸، ۲۷، ۳۶، ۴۴).

- ۳- همسر م باید بتواند همیشه درست رفتار کند، یا فردی کامل باشد (استخراج شده از سؤالات، ۴، ۱۲، ۱۳، ۲۲، ۳۱، ۴۰، ۴۱، ۴۳).
- ۴- از اینکه شرایط موافق میل من نباشد و یا همسر م مطابق میل من عمل نکند ناراحت می‌شوم (استخراج شده از سؤالات ۳، ۸، ۱۶، ۱۷، ۳۱، ۳۲، ۳۵، ۳۸، ۴۶).
- ۵- ما باید همیشه در مورد مسائل مهم با یکدیگر توافق داشته باشیم (استخراج شده از سؤالات ۷، ۸، ۱۵، ۱۹، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۳۳، ۳۴، ۴۲).
- ۶- علایق، اهداف و ارزش‌های شخصی ما همیشه مانند هم خواهد بود (استخراج شده از سؤالات ۹، ۲۱، ۲۹، ۳۰، ۳۸، ۳۹، ۴۶، ۴۷).
- ۷- دیگران عامل اصلی مشکلات ما هستند (استخراج شده از سؤالات ۱۹، ۲۰، ۳۷، ۴۵).

ب- آموزش‌های رفتاری

- ۱- آموزش رفتارهایی که منجر به درک بیشتر طرفین از همدیگر در زمینه نیازها، احساسات و توقعاتشان می‌شود: الف) همدلی، ب) گوش دادن، ج) حساسیت یا توجه به احساسات و نیازهای همسر در حوزه‌های مختلف (دادن آزادی و احترام به استقلال همسر، احترام به اعتقادات مذهبی همسر، مراقبت کردن، حمایت کردن).
- ۲- تعریف و تعیین مسئولیت‌ها و وظایف در حوزه نقش‌های همسری (زن، شوهر)، والدین، فرزندی (وظایف و مسئولیت‌های هر یک از همسران در قبال خانواده خویش، پدر، مادر) و خویشاوندان هر همسر.
- ۳- آموزش روش‌های حل مسئله در مواردی که قرار است تصمیمات مشترک گرفته شود و مهارت سازش در موارد وجود تعارض.
- ۴- نحوه صحیح انتقاد از یکدیگر (به‌خصوص در مواردی که مربوط به روابط جنسی می‌شود).
- ۵- رفتارهایی که منجر به احساس نزدیکی و صمیمیت می‌شود: الف- ابراز علاقه ب- قدردانی ج- رفتارهای محترمانه (چه به صورت کلامی و چه غیرکلامی) د- گذراندن اوقات فراغت مشترک.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش در دو قسمت شامل یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها تنظیم شده است.

در جدول شماره ۱ ویژگی‌های سنی آزمودنی‌های دو گروه برای هر یک از زوجین به تصویر کشیده شده است.

جدول ۱ - دامنه سنی آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل

کنترل			آزمایش			گروه‌ها
						دامنه سنی
جمع	زن	مرد	جمع	زن	مرد	
۳	۲	۱	۲	۲	۰	زیر ۲۵ سال
۱۵	۹	۶	۱۳	۸	۵	۲۵ - ۳۰ سال
۱۸	۸	۱۰	۱۸	۹	۹	۳۰ - ۳۵ سال
۱۰	۶	۴	۱۴	۶	۸	۳۵ - ۴۰ سال
۴	۰	۴	۳	۰	۳	بالای ۴۰ سال
۵۰	۲۵	۲۵	۵۰	۲۵	۲۵	جمع

جدول فوق روشن می‌سازد که اکثریت آزمودنی‌های تحقیق در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سالگی قرار دارند و تعداد افرادی که زیر ۲۵ سال یا بالای ۴۰ سال دارند بسیار ناچیز است. در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌های هر گروه در پیش‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۲ - میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون

کنترل			آزمایش			گروه‌ها
						جنس
S	\bar{X}	N	S	\bar{X}	N	
۲۸/۷۵۲	۱۲۱/۰۸	۲۵	۲۶/۱۱۸	۱۲۱/۸۰	۲۵	زنان
۲۷/۵۰۵	۱۲۶/۹۶	۲۵	۲۸/۴۲۶	۱۲۴/۷۶	۲۵	مردان
۲۸/۰۰۵	۱۲۴/۰۲	۵۰	۲۷/۰۵۸	۱۲۳/۲۸	۵۰	کل

برای تضمین این که در این مرحله بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود ندارد، با استفاده از آزمون آماری t بین دو گروه مقایسه به عمل آمد که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳ - مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون

گروه‌ها	N	\bar{X}	S	t	سطح معناداری
آزمایش	۵۰	۱۲۳/۲۸۰	۲۷/۰۵۷۸	۰/۱۳۴	۰/۸۹۲
کنترل	۵۰	۱۲۴/۰۲	۲۸/۰۰۴۷		

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که چون t محاسبه شده (۰/۱۳۴) با سطح معناداری ۰/۸۹۲ کوچکتر از سطح ۰/۰۵ است، لذا فرض صفر رد نمی‌شود و می‌تواند چنین اظهار نمود که بین میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در پرسشنامه رضایت زناشویی تفاوت معناداری از لحاظ آماری وجود ندارد. بدین معنا که دو گروه از لحاظ میزان رضایت از روابط زناشویی در پیش آزمون تفاوتی با یکدیگر ندارند. پس از اجرای آموزش‌های شناختی - رفتاری دوباره از دو گروه آزمون رضایت زناشویی گرفته شد در جدول شماره ۴ میانگین و انحراف استاندارد دو گروه در پس آزمون ارائه شده است.

جدول شماره ۴ - میانگین و انحراف استاندارد نمرات

دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون

کنترل			آزمایش			گروه / جنس
S	\bar{X}	N	S	\bar{X}	N	
۲۸/۴۰۳	۱۱۹/۶۴۰	۲۵	۱۶/۲۳۱	۱۵۷/۹۶	۲۵	زنان
۲۷/۰۸۸	۱۲۷/۵۶۰	۲۵	۱۷/۷۵۹	۱۵۱/۸۴۰	۲۵	مردان
۲۷/۷۵۸	۱۲۳/۶۰	۵۰	۱۷/۱۱۹	۱۵۴/۹۰	۵۰	کل

در جدول شماره ۵ میانگین و انحراف استاندارد تفاضل نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول شماره ۵ - میانگین و انحراف استاندارد تفاضل نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پرسشنامه رضایت زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

کنترل			آزمایش			گروه‌ها جنس
S	\bar{X}	N	S	\bar{X}	N	
۴/۴۰۳	-۰/۸۴۰	۲۵	۳۵/۱۰۴	۳۵/۹۲۰	۲۵	زنان
۲/۱۰۲	-۰/۶۰	۲۵	۲۷/۵۲	۲۶/۹۱۵	۲۵	مردان
۳/۴۹۱	-۰/۱۲	۵۰	۳۱/۷۲۰	۳۱/۲۴۸	۵۰	کل

برای آزمون اولین فرضیه تحقیق یعنی اینکه «آموزش‌های شناختی - رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌شود» با استفاده از آزمون آماری t به مقایسه تفاضل میانگین نمرات دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌پردازیم.

جدول ۶ - آزمون t برای معناداری تفاضل میانگین نمرات دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

t	df	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	شاخص‌های آماری	
					گروه‌ها	آماره
۴۱/۳۳	۹۸	۳۱/۷۲	۳۱/۲۴	۵۰	آزمایش	
$\alpha=۰/۰۰۰$		۳/۴۹	-۰/۱۲	۵۰	کنترل	

نتایج جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که چون t محاسبه شده (۴۱/۳۳) با سطح معناداری $۰/۰۰۰$ بزرگتر از $۰/۰۱$ است، لذا فرض صفر رد می‌شود و می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه تفاوت معناداری از لحاظ آماری وجود دارد و در نتیجه فرضیه ما تأیید می‌شود. به عبارت دیگر می‌توانیم

با اطمینان ۹۹٪ بگوییم که آموزش‌های شناختی - رفتاری موجب افزایش میزان رضایت زناشویی زوجین می‌شود.

به منظور آزمون دومین فرضیه که عبارت است از «آموزش‌های شناختی - رفتاری بر افزایش میزان رضایت زناشویی زنان و مردان تأثیر متفاوتی دارد». از آزمون آماری تجزیه و تحلیل واریانس دوسویه (MANOVA) استفاده کردیم. دلیل استفاده از آزمون مذکور این است که می‌خواستیم تأثیر تعاملی جنسیت و آموزش‌های شناختی - رفتاری را اندازه بگیریم.

جدول شماره ۷- خلاصه اطلاعات تحلیل واریانس دوسویه مربوط به تفاضل نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون در پرسشنامه رضایت زناشویی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	سطح معناداری
A(گروه‌ها)	۲۵۳۴۴/۶۴	۱	۲۵۳۴۴/۶۴	۵۱/۱۸۷	۰/۰۰۱
B(جنس)	۳۰۲/۷۶	۱	۳۰۲/۷۶	۰/۶۱۱	۰/۴۳۶
AB	۶۰۵/۱۶۰	۱	۶۰۵/۱۶۰	۱/۲۲۲	۰/۲۷۲
خطا	۴۷۵۳/۴۴	۹۶	۴۹۵/۱۳		
کل	۹۸۷۵۰	۹۹	۹۹۷/۴۷		

نتایج جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که چون F محاسبه شده برای عامل A یعنی گروه‌ها (۵۱/۱۸۷) با سطح معناداری ۰/۰۰۱ بزرگتر از سطح ۰/۰۱ است، لذا فرض صفر رد می‌شود و می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که بین میانگین‌های عامل A تفاوت معناداری از لحاظ آماری وجود دارد بدین معنا که دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ میزان رضایت از روابط زناشویی با یکدیگر تفاوت دارند و میزان رضایت از روابط زناشویی در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است.

در مورد اثر B (جنس) چون میزان F محاسبه شده (۰/۶۱۱) با سطح معناداری ۰/۴۳۶ کوچکتر از سطح ۰/۰۵ است، بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود و می‌توان چنین اظهار نمود که بین میانگین‌های عامل B بدون در نظر گرفتن عامل گروه‌ها، تفاوت معناداری از لحاظ آماری وجود ندارد. بدین معنا که میزان رضایت از روابط زناشویی در زنان و مردان تقریباً یکسان است.

دربارهٔ اثر تعاملی AB (گروه × جنس) چون میزان F محاسبه شده (۱/۲۲۲) با سطح معناداری ۰/۲۷۲ کوچکتر از سطح ۰/۰۵ است. لذا فرض صفر رد نمی‌شود و می‌توان چنین نتیجه گرفت که بین میانگین‌های عامل A (گروه‌ها) و B (جنس) تعاملی وجود ندارد. بدین معنا که ترکیب‌های مختلف سطوح عوامل A و B اثرهای گوناگون را به وجود نمی‌آورد.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش تأثیر آموزش‌های شناختی - رفتاری بر افزایش میزان رضایت زناشویی زوجین دانشجویان مستقر در خوابگاه‌های متأهلین دانشگاه تهران مورد بررسی قرار گرفت، و در نهایت نتایج زیر در رابطه با هر یک از فرضیات تحقیق به دست آمد.

فرضیهٔ اول: آموزش‌های شناختی - رفتاری موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌شود. در تبیین نتیجهٔ بدست آمده باید گفت که اصولاً شناخت و رفتار دو مؤلفهٔ اساسی تعاملات متقابل به ویژه تعاملات زناشویی هستند. افراد مجموعه‌ای از انتظارات، باورها و تصورات خیالی مربوط به نقش خود و همسرشان را در پیوند زناشویی داخل می‌کنند که متأسفانه بسیاری از این انتظارات شدیداً غیر واقع بینانه هستند و از این رو سبب گسترش ناامیدی - بی‌اعتمادی و پرخاشگری می‌شوند. در همین رابطه - خطاهای شناختی عنصر مزاحم هستند که در بسیاری از تعاملات زناشویی وارد می‌شوند. انتزاع انتخابی^۱، شخصی‌سازی^۲، استنباط دلخواهی^۳، تفکر همه یا هیچ^۴، تعمیم مفرط^۵، فاجعه‌سازی^۶، و... از جمله خطاها هستند که ممکن است یک یا هر دو زوج آن‌ها را مبنای رابطه زناشویی خویش قرار دهند. علاوه بر تأثیر شناخت بر روابط و بر رفتار شیوه رفتار متقابل زوجین نیز تأثیر عمده‌ای بر رضایت زناشویی آنان دارد. برطبق الگوی تبادل رفتار که درمان رفتاری زوجین بر آن استوار است، اختلاف‌های زناشویی تا حد زیادی پیامد میزان تقویت و یا تنبیه اعمال شده، از طرف زوجین نسبت به هم و هر رابطه تقویت و تنبیهی که هر زوج از خودشان نشان می‌دهند،

1. Elective abstraction

2. Personalization

3. Arbitrary inference

4. All-or-noting thinking

5. Generalization

6. Catastrophising

در نظر گرفته می‌شود. جاکوبسون و مارگولین^۱ (۱۹۷۹) یکی از مشخصه‌های اصلی مشکلات موجود در روابط زناشویی به کارگیری محرک‌های آزاردهنده از سوی هر یک از زوجین برای کنترل رفتار طرف مقابل است. با توجه به مطالب مذکور، دلیل اثربخشی آموزش‌های شناختی-رفتاری بر میزان رضایت زناشویی زوجین روشن می‌شود. چون اصولاً در این آموزش‌ها، زوجین تشویق می‌شوند که شاهد تفسیرهای خود از حوادث زندگی زناشویی باشند و مهارت‌هایی را بیاموزند تا بتوانند اعتبار این تفسیرها را از طریق گردآوری و پردازش اطلاعات مورد آزمایش قرار دهند علاوه بر این مداخله‌های ویژه‌ای صورت می‌گیرد که بخشی از آن‌ها بدین ترتیب است:

۱- فراهم ساختن رهنمودهایی دربارهٔ چگونگی رفتار صمیمانه‌تر، ۲- پیشنهاد دادن دربارهٔ چگونگی بیان تجربه‌های درونی که احتمالاً هرگز اظهار نشده‌اند، ۳- ترغیب زوج‌ها به یادآوری احساسات مثبتی که از تفاوت‌های رفتاری آن‌ها نشأت می‌گیرد ۴- آموزش زوج‌ها دربارهٔ چگونگی بیان کردن و گوش دادن به تجربه‌ها و احساسات درونی یکدیگر، ۵- چارچوب بندی مجدد مسئله، با اشاره به اینکه تفاوت‌های رفتاری، نتیجهٔ تاریخچهٔ یادگیری متفاوت آن‌هاست، تا آنچه هر یک نسبت به دیگری انجام می‌دهند، ۶- آموزش نحوهٔ صحیح انتقاد از یکدیگر، ۷- گذراندن اوقات فراغت مشترک برای ایجاد صمیمیت بیشتر و...

موارد فوق و فعالیت‌های دیگری از این دست همگی کارهایی بودند که پژوهشگر سعی نمود تا در دورهٔ آموزشی برگزار شده به آزمودنی‌ها منتقل کند و همهٔ این فعالیت‌ها اثربخشی دوره را توجیه می‌کند. لازم به ذکر است که نتیجهٔ حاصله از آزمون این فرضیهٔ تحقیق با یافته‌های پژوهش‌های مهدویان (۱۳۷۶)، موسومی (۱۳۷۹) و حسینی (۱۳۸۲) و سایر پژوهش‌هایی که در مورد تأثیر عوامل شناختی و رفتاری و نیز آموزش‌هایی از این نوع که بر رضایت زناشویی زوجین صورت گرفته است، همخوانی دارد.

فرضیهٔ دوم: آموزش‌های شناختی-رفتاری برافزایش میزان رضایت زناشویی زنان و مردان تأثیر متفاوتی دارد تأیید نشد. در تفسیر این یافته باید گفت که اصولاً یکی از نقاط قوت و ویژگی‌های منحصر به فرد این پژوهش، درگیر کردن هر دو زوج در جریان

1. Jacobson & Margolin

آموزش بود. به عبارت دیگر، در سایر تحقیقات داخلی پژوهشگران تنها با یکی از دو زوج (عمدتاً زن) کار کرده‌اند، اما در این تحقیق، محقق به هر دو زوج توأم آموزش داد. شاید از جمله عللی که محققان داخلی بیشتر به کار با گروه‌هایی با آزمودنی‌های مؤنث گرایش دارند، سهولت دستیابی به نمونه‌ای از آنان و نیز این اعتقاد باشد که زنان بیشتر از این آموزش‌ها تأثیر می‌پذیرند. اما در تحقیق حاضر نشان داده شد که آموزش‌های شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی هر دو زوج تأثیر دارند. محققان معتقدند که اصولاً آموزش‌های از این نوع باید برای هر دو زوج اجرا شود، چرا که تغییر فرایندی یک جانبه نیست و اگر ما تنها روی یکی از این دو نفر- زن یا شوهر- کار کنیم، تضمینی برای کارآمدی و موفقیت درمان و آموزش وجود نخواهد داشت.

منابع

- حسینی، ز. (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری به شیوه گروهی برای افزایش رضامندی زناشویی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- شفیع‌آبادی، ع.؛ ناصری، غ. ر. (۱۳۷۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. مرکز نشر دانشگاهی.
- کارلسون، جان اسپری، لن ولوین، و جودیت. (۱۳۷۹). خانواده درمانی تضمین درمان کارآمد. ترجمه شکوه نوابی‌نژاد. انتشارات سازمان انجمن اولیاء و مربیان.
- موسوی، ف. (۱۳۷۹). بررسی عوامل مؤثر بر رضامندی زناشویی در سه گروه پزشکان، کارمندان، و کارگران شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
- مهدویان، ف. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی بر سلامت روان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. انستیتو روان‌پزشکی.
- Bornstein, P. H.; Kazadin, A. E. & Meintyre T. J. (1985). Problem_solving in couples. *Journal of Behaviour therapy*, 11, 1-13.
- Eidelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cogintion and realation and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of counseling and clinical Psychiligy*. 50, 715-720.
- Framo, J. (1992). Family_of_origin therapy.
- Jacobson. N. S. Margolin G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*, pp. 396_441.
- Stewart, R. (2002). *Helping couples change: A social learning approach to marital therapy* New York: Guilford Press.