

تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی در زنان

The effect of cognitive-behavioral training on modification of irrational expectation, emotional maturity and marital dissatisfaction in women

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۱/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۱۰/۲۹

Mahintorabi S. MSc[✉], Mazaheri M.A. PhD,
Sahebi A. PhD, Mousavi V. PhD

سمیه مهین‌ترابی[✉]، محمدعلی مظاهری^۱،
علی صاحبی^۲، ولی‌الله موسوی^۳

Abstract

Introduction: This study examined the effectiveness of Cognitive-behavioral marital training on increasing marital satisfaction in women. Marital satisfaction, irrational beliefs, and emotional maturity were examined as the main variables.

Method: Thirty married women (15 in experimental group and 15 in control group) volunteered to participate in this study. All subjects completed three scales: Attitude toward Marriage Inventory, Emotional Maturity Test and ENRICH Marital Satisfaction Questionnaires to assess their irrational beliefs, emotional maturity and the degree of marital satisfaction/dissatisfaction as a pre-test and post-test assessment.

Results: Subjects in experimental group participated in four subsequent cognitive-behavioral marital training workshop sessions. The findings showed that the experimental group significantly improved in all variables.

Conclusion: The results of this study revealed that Cognitive-Behavioral Marital Training is an effective program to increase the marital satisfaction and marital adjustment via decreasing irrational beliefs as well as improving emotional maturity of married couples.

Keywords: Marital Satisfaction, Irrational Beliefs, Emotional Maturity, Cognitive-Behavioral Training

چکیده

مقدمه: بدون شک در بروز اختلافات زناشویی عوامل مختلفی مؤثرند که از میان آنها می‌توان از داشتن انتظارات غیرمنطقی در زندگی مشترک و عدم بلوغ عاطفی نام برد. در این مطالعه کارآمدی آموزش‌های شناختی- رفتاری در جهت کاهش میزان نارضایتی زناشویی و افزایش بلوغ عاطفی مورد آزمون قرار گرفته است.

روش: در یک مطالعه تجربی، ۳۰ نفر زن متأهل (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) در فرهنگسرای خانواده شهر تهران به مدت چهار هفته تحت آموزش شناختی- رفتاری درباره مسائل زناشویی قرار گرفتند. آزمودنی‌ها پرسشنامه نگرش نسبت به ازدواج، پرسشنامه بلوغ عاطفی و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند.

یافته‌ها: از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین معناداری تفاوت میانگین‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر متقابل گذشت زمان و تأثیر عمل آزمایشی در هر سه مؤلفه فوق در گروه آزمایش تغییر معنادار ایجاد نموده است.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد بتوان با به‌کارگیری آموزش‌های شناختی- رفتاری، زمینه کاهش انتظارات غیرمنطقی، افزایش بلوغ عاطفی و پیشگیری از بروز نارضایتی زناشویی را فراهم کرد.

کلیدواژه‌ها: رضایت زناشویی، انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی، آموزش شناختی- رفتاری

✉ **Corresponding author:** Department of Psychology, Buinzahra Islamic Azad University, Qazvin, Iran
Email: Somayeh_mahintorabi@yahoo.com

✉ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد، واحد بوئین‌زهرا، قزوین، ایران

۱- گروه روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۲- مؤسسه ویلیام گلاس، سیدنی، استرالیا

۳- گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

مقدمه

هرچند مفاهیم و روش‌های درمان شناختی-رفتاری اساساً برای کاربرد در حوزه وسیعی از اختلالات گسترش یافته است، نظریه‌پردازان، محققان و درمانگران در دهه گذشته درمان شناختی-رفتاری را به‌گونه‌ای بسط دادند که روابط نابسامان بین فردی را در برمی‌گیرد [۱، ۲]. مطالعات بالینی اخیر که به زوج درمانی شناختی-رفتاری علاقه‌مند بودند، بر مؤلفه‌های شناختی مشکلات ارتباطی تمرکز کرده‌اند. همچنین مطالعات بسیاری بر اهمیت نقش عقاید و باورهای غیرمنطقی و نادرست در نابسامانی‌های زناشویی تاکید دارند [۳، ۴، ۵، ۶، ۷]. ایس، علت تعامل زناشویی مختل را انتظارات غیرمنطقی می‌داند که زوجین نه تنها درباره خودشان و دیگران بلکه راجع به خود رابطه زناشویی نیز دارند [۹، ۸]. ازدواج، زمانی به هم ریخته و آشفته می‌شود که یک یا هردو زوج دارای عقاید غیرعقلانی از جمله تفکرات اغراق‌آمیز، خشک، غیرمنطقی و جبرگرایانه هستند. انتظارات غیرمنطقی و طاقت‌فرسا قطعاً ایجاد ناکامی و شکستی می‌کند که اغلب با تعاملات منفی در ارتباط است [۱۰].

باکوم، اپستاین، سایرز و شر با توجه به حجم گسترده مطالعات مربوط به نظریه‌های شناختی رفتار ناسازگارانه، پنج طبقه از شناخت را که نقش عمده‌ای در نابسامانی زناشویی دارند توصیف کردند: 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 راجع به احتمال وقوع اتفاقی در آینده می‌دهد)، فرضیه‌ها و تصورات (باورهای اولیه‌ای که هر فرد راجع به ماهیت کلمات و ارتباط‌های میان وقایع و ویژگی‌های یک رابطه صمیمی و نزدیک دارد) و استانداردها (باورهای زوجین درباره ویژگی‌هایی که فکر می‌کنند هر زوج یا رابطه باید داشته باشد) [۱۱].

بیشتر مطالعات در این حوزه بر باورهای ارتباطی غیرعقلانی و الگوهای روابط زناشویی مانند سازگاری و رضایت‌مندی تمرکز کرده‌اند. با در نظر گرفتن ارتباط میان باورهای ارتباطی غیرمنطقی و سازگاری زناشویی، این نتیجه به‌دست آمد که این دو متغیر به‌طور منفی و معناداری باهم ارتباط دارند [۱۲، ۱۳]. از طرفی، بک [۱۴] از منظر نظریه شناختی، باورهای غیرمنطقی را بخشی از میراث اجتماعی افراد عنوان کرد؛ آنها عمدتاً از طریق مشاهده افراد دیگر و همانند تجارب شخصی جذب می‌شوند. احتمالاً فرهنگ‌ها و گروه‌های مختلف از نظر ساختار و پویایی ارتباطات نزدیک و صمیمی با هم متفاوتند [۱۵]. علاوه بر این نشان داده شده است که تفاوت معناداری در سطح باورهای ناکارآمد ارتباطی میان فرهنگ‌های مختلف وجود دارد [۱۶]. از این‌رو مطالعه این امر در هر فرهنگ و کشوری نتایج متفاوتی ایجاد خواهد نمود.

ایس [۱۷] معتقد است که نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی افراد می‌تواند در ایجاد رابطه عاطفی ناکارآمد نقش به‌سزایی ایفا نماید. همچنین آثرون بک [۱۸] معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوءتفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود. در نتیجه نباید تصور کرد که پایه اختلافات، 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، مسأله را به نحو متفاوتی می‌بینند [۱۸].

از طرف دیگر، وی معتقد است که نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی افراد می‌تواند در ایجاد رابطه عاطفی ناکارآمد نقش به‌سزایی ایفا نماید [۱۷]. از دیدگاه روان‌شناسان شناختی [۱۹، ۲۰، ۲۱] ریشه بسیاری از سوءتفاهم‌های زندگی زناشویی، در اندیشه تعصب‌آمیز و غیرمنطقی زوج‌هاست. به‌طورکلی از دیدگاه روان‌شناسان شناختی، شخصیت طرفین در ازدواج، سبک‌های دلبستگی زن و مرد، هماهنگی و همسانی نیازهای بنیادین زوجین، باورهای ارتباطی، انتظارات غیرمنطقی (Irrational Beliefs) از یکدیگر و پختگی و بلوغ عاطفی (Emotional Maturity) بر ساختار کانون ازدواج اثر مستقیم و مهم دارند [۱۹].

شکی نیست که در بروز اختلافات زناشویی و طلاق، عوامل مختلفی مؤثرند و هر محققی از زاویه و منظر خاصی به بررسی و علت یابی آن پرداخته است. اما از آنجایی که ورود به‌دنیای زناشویی، نیازمند نوعی پختگی و بلوغ عاطفی و داشتن انتظارات منطقی و باورهای صحیح نسبت به زندگی مشترک است، لذا به‌نظر می‌رسد بین انتظارات غیرمنطقی زیاد و بلوغ عاطفی پایین و رضایت‌مندی زناشویی ارتباط وجود دارد.

ازدواج موفق نه تنها مستلزم بلوغ جسمانی است، بلکه بلوغ عاطفی با آمادگی‌های احساسی-هیجانی نیز از شرایط لازم در تحقق مطلوب آن است. البته برای بلوغ عاطفی، احراز شناخت‌های ویژه از روابط درست زوجین کافی نیست، بلکه آگاهی از ویژگی‌های روانی خویش و همسر و امکان مدیریت صحیح هیجان‌ها در زوجین نیز ضروری است. باید جوانان از احساس مشترک یا توان «خود را به‌جای دیگری گذاشتن»، برخوردار شوند. به‌عبارت‌دیگر، بیاموزند که آنچه بر خود نمی‌پسندند، بر همسر خویش نیز روا ندارند. گذشته از این، بلوغ عاطفی با آمادگی احساسی-هیجانی مستلزم شناخت واقعیت‌های اجتماعی و مخصوصاً جهات مثبت و منفی آنهاست. زوجین باید فراگیرند که هیچ پدیده اجتماعی (از جمله ازدواج و زندگی زناشویی) فاقد جنبه‌های منفی و مخاطره‌آمیز نیست. به‌طور خلاصه هنگامی که انتظارات زوجین از یکدیگر منطقی و متعارف است، آنها در وضعیت بهتری برای برقراری یک رابطه خوب قرار دارند و بهتر می‌توانند انتظارات خود و همسرشان را برآورده

انتظارات غیرمنطقی و افزایش بلوغ عاطفی، همچنین رضایت‌مندی زناشویی تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر یک پژوهش شبه‌تجربی می‌باشد. در این پژوهش از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. کلیه زنان متأهل دارای فرزند مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای تهران جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهند. در ابتدا به روش تصادفی ساده دو فرهنگسرای خانواده و خاوران از میان فرهنگسراهای شهر تهران انتخاب شدند، سپس از میان زنان متأهل دارای فرزند مراجعه‌کننده به این دو فرهنگسرا، با روش نمونه‌گیری دردسترس، ۳۰۰ نفر از کسانی که به کلاس‌های آموزش خانواده و زناشویی درمانی نمی‌رفتند، برای تکمیل پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی انریچ انتخاب شدند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، ۱۰ درصد از آزمودنی‌هایی که کمترین میزان رضایت‌مندی زناشویی را داشتند، به‌عنوان افراد مورد مطالعه انتخاب شدند (۳۰ نفر) و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

اطلاعات لازم برای این پژوهش، از اجرای ۳ پرسشنامه در دو نوبت قبل از اجرای کارگاه‌های آموزشی و پس از اجرای کارگاه‌های آموزشی به‌دست آمده‌اند. این آزمون‌ها عبارتند از:

پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی انریچ (ENRICH)

(Marital Satisfaction Scale): برای ارزیابی میزان

رضایت‌مندی زناشویی آزمودنی‌ها، از فرم کوتاه پرسشنامه رضایت‌مندی زناشویی انریچ [۳۲] استفاده شد. این پرسشنامه به‌عنوان یک ابزار تشخیصی برای زوج‌هایی که در جستجوی مشاوره زناشویی یا به‌دنبال تقویت رابطه زناشویی خود هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد [۳۳]، و به‌عنوان یک ابزار تحقیق معتبر، در تحقیقات متعددی برای سنجش میزان رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است [۳۴]. در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی پرسشنامه انریچ استفاده به عمل آمد که ضریب اعتبار آن ۰/۹۵ می‌باشد [۳۲]. در این فرم کوتاه، نمره‌های به‌دست‌آمده کمتر از ۳۰ نشانگر ناراضی‌شدید همسران، نمره‌های بین ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم رضایت همسران، نمره‌های بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر رضایت نسبی و متوسط همسران، نمره‌های بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر رضایت زیاد همسران و نمره‌های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضایت فوق‌العاده همسران از روابط زناشویی است. در این پژوهش نمره کل رضایت زناشویی مورد نظر قرار گرفته شد.

پرسشنامه نگرش نسبت به ازدواج (Attitude Toward

Marriage Inventory): این پرسشنامه نگرش‌ها و طرز

تلقی‌های افراد را نسبت به ازدواج، مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه برای اولین بار توسط شایسته و صاحبی [۳۵] بر اساس

نماینده. همچنین هنگامی که شخصیت یکی از زوجین (یا هر دوی آنها) نابالغ باشد، بسیار سخت است که یکدیگر را درک کنند. در این وضعیت هر کدام از آنها با خودخواهی و خودمحوری تمایلی به درک نیازهای طرف مقابل نخواهد داشت و تنها به نیازهای خود توجه می‌نماید. مسلم است که در چنین شرایطی میزان رضایت‌مندی زوجین از یکدیگر، بسیار کم خواهد بود [۲۰، ۲۱].

پژوهش‌های اخیر [۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷] توسط شناخت-گرایان و زوج‌درمانگران شناختی تأکید می‌کنند که از میان تمام عوامل، متغیرهای شناختی در رضایت‌مندی و سازگاری زناشویی نقش مهمتری را ایفا می‌کنند. همچنین از میان متغیرهای شناختی، "انتظارات غیرمنطقی زوجین از یکدیگر" و از میان عوامل غیرشناختی "بلوغ عاطفی" نقش مهمتری را در پدیدآیی، ساخت و تحول رابطه زناشویی دارند. از این‌رو این پژوهش درصدد بررسی انتظارات غیرمنطقی و بلوغ عاطفی زوجین ایرانی و نقش آنها در سازگاری و ناسازگاری زناشویی است. از طرف دیگر با توجه به نتایج بیش از ۲۵ تحقیق کنترل‌شده در مورد آموزش‌های شناختی-رفتاری مشخص شده است که آموزش‌های شناختی-رفتاری در مقایسه با عدم درمان و حتی تلاش زیاد درمانگر برای کاهش آشفته‌گی افراد، ارجحیت دارد [۲۲]. همچنین نتایج تحقیقات دیگری حاکی از آن است که آموزش‌های شناختی-رفتاری ضمن آن‌که مهارت‌های ارتباطی زوجین را بهبود می‌بخشد، تعارض‌های مخرب را کاهش داده و مثبت‌اندیشی در روابط روزمره را افزایش می‌دهد. مثبت‌اندیشی نیز به شناخت‌های درست از همسر و برقراری رابطه صحیح می‌انجامد و رضایت‌مندی از روابط بین آنها را افزایش می‌دهد [۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰]. از این‌رو به‌نظر می‌رسد با آموزش‌های شناختی-رفتاری می‌توان به بهبود وضع خانواده و بالابردن سطح رضایت‌مندی زناشویی کمک نمود. براین اساس در پژوهش حاضر استفاده از یک طرح آموزشی-درمانی برای ارزیابی تغییر وضعیت زوجین از لحاظ رضایت‌مندی زناشویی مورد توجه قرار گرفته است.

اهداف این پژوهش در چند محور قابل بحث و بررسی می‌باشد. در وهله‌ی نخست با توجه به این که پژوهشگرانی نظیر برنشتاین و همکاران [۳۱] تصریح می‌کنند همسرانی که دچار اختلافات زناشویی هستند، در زمینه مهارت‌های شخصی (از جمله وجود انتظارات غیرمنطقی و عدم کنترل رفتار) دچار مشکلاتی بوده‌اند و با استناد به تحقیقات صورت گرفته، مهم‌ترین هدف این پژوهش بررسی این مسأله است که آیا میان انتظارات غیرمنطقی، بلوغ روانی و رضایت‌مندی زناشویی رابطه وجود دارد؟ هدف بعدی این مطالعه این است که آیا آموزش‌های شناختی-رفتاری در کنترل

همنوعی شخصیت زوجین توضیح داده شد و در مورد افسانه‌های رایج مربوط به ازدواج توضیحاتی ارائه شد. در جلسه سوم، درباره تک‌تک انتظارات غیرمنطقی پرسشنامه و باورهای مربوط به ازدواج توضیحات مفصلی داده شد و درباره آنها به بحث پرداخته شد و در نهایت در جلسه چهارم، آزمودنی‌ها به مسئولیت‌پذیری بیشتر درباره زندگی مشترکشان دعوت شدند و عوامل مهم در ایجاد یک رابطه اثربخش و مفید زناشویی توضیح داده شد (مرجع مطالب مطرح شده در آموزش، کتاب درمان شناختی-رفتاری [۳۷]، بود. در پایان هر جلسه به آزمودنی‌ها تکالیفی شامل شناسایی و یادداشت افکار خودآیند منفی و بررسی باورهای غیرمنطقی در زندگی روزمره داده می‌شد که در ابتدای جلسه بعد به صورت تصادفی یک یا دو تکلیف به طور کامل بررسی گردید. این جلسات هر کدام به مدت ۹۰ دقیقه (هفته‌ای یک جلسه) برگزار شد و یک هفته پس از پایان جلسه آخر، هر دو پرسشنامه مجدداً توسط آزمودنی‌ها تکمیل گردید.

یافته‌ها

در این مطالعه ۳۰ نفر مورد بررسی قرار گرفتند. در بخش نخست، ابتدا نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت‌شناختی گروه آزمایش و کنترل بر حسب متغیرهای سن و طول مدت ازدواج در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر سن و طول مدت ازدواج گروه نمونه به تفکیک دو گروه

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
میانگین (به سال)	۳۳/۴	۴/۲۸	میانگین (به سال)	۳۳/۹۳
سن	۳۳/۴	۴/۲۸	۳۳/۹۳	۴/۰۲
طول مدت ازدواج	۹/۷	۳/۴۵	۸/۸	۳/۱۸

برای آزمون تعیین میزان ارتباط بین دو متغیر رضایت‌مندی زناشویی و انتظارات غیرمنطقی، همچنین رضایت‌مندی زناشویی و بلوغ عاطفی از آزمون همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد. انتظارات غیرمنطقی به طور منفی و معناداری ($r = -.39$) و عاطفی به طور مثبت و معناداری ($r = -.31$) و ($P = .019$) با رضایت‌مندی زناشویی رابطه دارد. همچنین بلوغ رضایت‌مندی زناشویی رابطه دارد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون آماری فرضیه‌ها، آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به کار برده شد. برای آزمون تأثیر عمل آزمایشی و همچنین اثر متقابل عمل آزمایشی و گذشت زمان در دو گروه آزمایش و کنترل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. جدول ۲ و ۳

سازه‌های شناختی انتظارات غیرمنطقی از ازدواج ساخته شد. آزمون دارای ۱۰ عبارت است که انتظارات غیرمنطقی و برداشت‌های غیرواقع‌گرایانه افراد از رابطه مشترک زناشویی را مورد سنجش قرار می‌دهد. افراد می‌توانند در آن نمره‌ای بین صفر (عدم وجود هر نوع انتظار غیرمنطقی) و نمره ۴۰ (وجود بیشترین میزان انتظارات غیرمنطقی) دریافت کنند. روایی این آزمون در مطالعه‌ای بر روی نمونه ایرانی در دانشگاه فردوسی و همچنین در مطالعه دیگری با ایرانیان مقیم کانادا و استرالیا [۳۵] مورد حمایت قرار گرفته است. این مقیاس با روش آلفای کرانباخ اعتباریابی شده است. نمره‌های افراد در این پرسشنامه با نمره‌های آنان در مقیاس رضایت زناشویی همبستگی منفی ($r = -.70$) نشان داده است. این داده‌ها دلالت دارد بر اینکه نمرات بالاتر این مقیاس با سطوح پایین‌تر رضایت‌مندی زناشویی رابطه دارد. اعتبار این پرسشنامه با روش بازآزمایی ۰/۸۸ گزارش شده است [۳۵].

پرسشنامه بلوغ عاطفی: پرسشنامه بلوغ عاطفی توسط برکت تهیه و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است و از افراد خواسته می‌شود تا آیت‌های پرسشنامه را بر اساس گزینه‌های پنجگانه (اصلاً شبیه من نیست=۰؛ شبیه من نیست=۱؛ نظری ندارم=۲؛ شبیه من است=۳؛ کاملاً شبیه من است=۴) با وضعیت خودشان تطبیق دهند.

نمرات بین ۲۲ تا ۳۳ نشان‌دهنده بلوغ متوسط، نمره‌های ۳۳ به بالا بسیار رشدیافته و به لحاظ عاطفی بالغ و نمرات بین ۱۵ تا ۲۲ نشانگر بلوغ عاطفی ضعیف و نمره‌های زیر ۱۵ نشانگر رشدنا یافته و نابالغ بودن فرد است. برکت روایی آزمون را با آزمون آمادگی برای ازدواج اولسون مورد سنجش قرار داده و ضریب همبستگی دو آزمون را ۰/۷۶ به دست آورد، همچنین اعتبار پرسشنامه نیز با روش آزمون مجدد، ۰/۹۳ گزارش شده است. این آزمون توسط شایسته و صاحبی [۳۵] بر روی مهاجرین ایرانی مقیم استرالیا و کانادا به کار گرفته شده است. در این مطالعه روایی آزمون بر روی نمونه ایرانی ۰/۷۱ و اعتبار آن با روش آلفای کرانباخ برای همسانی درونی ۰/۸۹ محاسبه شده است.

فرآیند اجرای پژوهش: تمام افراد در این مطالعه فرم رضایت‌نامه شرکت در این پژوهش را تکمیل کردند. پس از انتخاب گروه نمونه و انتساب آنها در دو گروه آزمایش و کنترل، در ابتدای جلسه اول از آزمودنی‌ها خواسته شد تا پرسشنامه انتظارات غیرمنطقی، همچنین مشخصات دموگرافیک را تکمیل کنند، سپس ۲۴ باور در مورد ازدواج به صورت اسلاید به نمایش درآمد و در مورد هر یک از آنها بحث شد. در جلسه دوم به تفصیل در مورد نیازهای افراد از یکدیگر و شناخت کلی نیازهای آدمی، توضیحاتی داده شد. سپس مسائل مهم در روابط زوجین و زندگی مشترک مانند پول و مسائل مالی، روابط جنسی و

جدول ۴- نمرات خام انتظارات غیرمنطقی دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
نمرات پیش آزمون	۲۶/۲۰	۶/۸۰
کنترل	۲۵/۰۹	۳/۰۳
نمرات پس آزمون	۱۷/۳۳	۳/۸۶
کنترل	۲۵/۷۳	۳/۳۹

جدول ۵- اطلاعات آزمون تحلیل واریانس در مورد مقایسه نمرات انتظارات غیرمنطقی

متغیر	اثر	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری
نمرات	زمان	۱	۲۹/۲۵۳	۰/۰۰۰۱
انتظارات	گروه	۱	۸/۱۴۷	۰/۰۰۸
غیرمنطقی	اثر متقابل گروه و زمان	۲۸	۲۶/۷۲۸	۰/۰۰۰۱

جدول ۶- نمرات خام بلوغ عاطفی دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
نمرات پیش آزمون	۲۳/۸۶	۵/۱۱
کنترل	۲۳/۳۳	۵/۳۵
نمرات پس آزمون	۲۷/۴۶	۳/۱۵
کنترل	۲۴/۰۶	۵/۹۳

جدول ۷- اطلاعات آزمون تحلیل واریانس در نمرات بلوغ عاطفی گروه آزمایش و کنترل

متغیر	اثر	مقدار F	سطح معناداری
نمرات بلوغ عاطفی	گذشت زمان	۱۶/۵۳۲	۰/۰۰۰۱
	گروه	۷/۲۳۵	۰/۰۱۲
	زمان * گروه	۱/۲۶۹	۰/۲۷

بحث

این مطالعه به بررسی تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری بر اصلاح و تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و ناراضی‌ی زناشویی پرداخته است. واقعیت این است که رضایت‌مندی زناشویی، تحت تأثیر عوامل و متغیرهای گوناگونی قرار دارد که در این پژوهش، دو متغیر تأثیرگذار (انتظارات غیرمنطقی و بلوغ عاطفی) انتخاب گردید و تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری در تعدیل آن و نیز تغییر در میزان رضایت‌مندی زناشویی، مورد بررسی و آزمون قرار گرفت.

نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که آموزش‌های شناختی- رفتاری به‌طور کلی در مقایسه با عدم آموزش، در کاهش ناراضی‌ی زناشویی مؤثر می‌باشد. یافته‌ها نشان می‌دهد که پس از اجرای آموزش، میزان رضایت‌مندی زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های باکوم و

میانگین و انحراف استاندارد نمرات رضایت زناشویی و خلاصه نتایج این آزمون آماری در مورد مقایسه نمره کل رضایت زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است. همانگونه که مشاهده می‌شود، اثر زمان و اثر متقابل عمل آزمایشی و زمان در دو گروه، تفاوت معنادار دارد. به عبارت دیگر گروه آزمایش پس از دریافت آموزش‌های شناختی- رفتاری افزایش مشهودی در رضایت زناشویی نشان داده‌اند.

جدول ۲- نمرات خام رضایت زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
نمرات پیش آزمون	۱۱۶/۴۰	۲۰/۰۷
کنترل	۱۱۷/۱۳	۱۸/۷۰
نمرات پس آزمون	۱۳۷/۵۳	۲۲/۷۴
کنترل	۱۱۵/۶۰	۱۹/۶۷

جدول ۳- اطلاعات آزمون تحلیل واریانس در نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش و کنترل

متغیر	اثر	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری
رضایت	گذشت زمان	۱	۱۲/۸۵۹	۰/۰۰۱
زناشویی	گروه	۱	۲/۳۵۱	۰/۱۳۶
	اثر متقابل گروه و زمان	۲۸	۱۷/۱۹۸	۰/۰۰۰۱

از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی و آزمون تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری بر تغییرات درون‌گروهی و برون‌گروهی نمرات انتظارات غیرمنطقی دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. جدول ۴ و ۵ میانگین و انحراف استاندارد و همچنین خلاصه اطلاعات مربوط به آزمون آماری تحلیل واریانس را نشان می‌دهد. داده‌های به‌دست آمده نشان می‌دهد که در گروه آزمایش، میانگین نمرات انتظارات غیرمنطقی در مقایسه با گروه کنترل، کاهش زیادی داشته است و گروه آزمایش تحت تأثیر اثر متقابل زمان و عمل آموزشی از گروه کنترل متفاوت شده است.

همچنین برای آزمون تأثیر عمل آزمایشی، همچنین اثر متقابل عمل آزمایشی و گذشت زمان در نمرات بلوغ عاطفی دو گروه آزمایش و کنترل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. جدول ۶ و ۷ نمرات خام آزمون بلوغ عاطفی و خلاصه نتایج آزمون آماری را در مورد مقایسه نمرات بلوغ عاطفی دو گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود اثر گذشت زمان و اثر متقابل عمل آزمایشی و گذشت زمان نیز در نمرات بلوغ عاطفی دو گروه، ایجاد تفاوت معنادار نموده است.

دارد. یعنی هرچه میزان نگرش غیرواقع‌بینانه در فرد بیشتر باشد، رضایت‌مندی کمتری را نیز گزارش می‌کند. این یافته‌ها نیز با نتایج مطالعه حاضر همخوان است.

از طرف دیگر نتایج به دست آمده نشان داد که بلوغ عاطفی با رضایت‌مندی زناشویی به‌طور معناداری رابطه دارد و آموزش‌های شناختی- رفتاری به تغییر معنادار میزان بلوغ عاطفی و در نهایت رضایت‌مندی زناشویی می‌انجامد. به‌عبارت‌دیگر، پس از اجرای آموزش شناختی- رفتاری، میانگین نمرات بلوغ عاطفی و رضایت‌مندی زناشویی آنها نیز به‌طور معناداری افزایش یافته بود. واضح است هنگامی که زوجین با انتظاراتی غیرمنطقی وارد زندگی مشترک می‌شوند، در موقعیت‌های متفاوت که آن انتظارات برآورده نمی‌گردد، دچار سرخوردگی و ناکامی می‌شوند. از طرف دیگر زوجینی که از بلوغ عاطفی پائینی برخوردارند، نمی‌توانند در شرایط مختلف واکنش مناسب نشان دهند، همچنین نمی‌توانند خود را جای طرف مقابل بگذارند. از این رو اختلافات در زندگی مشترک افزایش می‌یابد و در اثر آن، میزان رضایت‌مندی زناشویی کاهش می‌یابد. اما در صورتی که زوجین از بلوغ عاطفی بالایی برخوردار باشند، قادر خواهند بود در شرایط دشوار نیز کنترل هیجانی و عاطفی خود را حفظ نمایند. آنها همچنین ضمن شناسایی نیازهای خود و طرف مقابل، برای برآورده‌سازی این نیازها در جریان زندگی مشترک تلاش می‌کنند. نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که تلاش این مطالعه در جهت افزایش بلوغ عاطفی، همچنین سطح رضایت‌مندی زناشویی در گروه نمونه موفق بوده است و با توجه با این امر که نتایج این مطالعه با یافته‌های باکوم و همکاران [۴۰] مبنی بر ایجاد نتایج مثبت در مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله در اثر آموزش‌های شناختی- رفتاری، همخوان است، به‌نظر می‌رسد بتوان با به کارگیری آموزش‌های شناختی- رفتاری، زمینه افزایش بلوغ عاطفی را فراهم کرد و در نتیجه آن، نارضایتی زناشویی را کاهش داد.

از آنجایی که پرسشنامه‌های مربوط به این مطالعه، بر روی زنان مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای شهر تهران که درصدد بهبود وضع زندگی خود بوده‌اند، اجرا شده است، احتمالاً با زنانی که تغییر در زندگی خود را لازم نمی‌دانند، متفاوتند. از این رو، تعمیم نتایج آن، به کل زنان، باید با احتیاط صورت گیرد. توصیه می‌شود این پژوهش، در قالب طرح پژوهشی بزرگتر، با حجم نمونه بزرگتر، در سطح شهر تهران مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج با قطعیت بیشتری صورت گیرد. مدت زمان مورد نظر قرار گرفته برای این مطالعه نسبتاً کوتاه بود، از این رو تعداد جلسات کم و فاصله آخرین جلسه تا پیگیری آزمودنی‌ها، یک هفته در نظر گرفته شد. با توجه به اینکه در این مطالعه زمان مناسب برای ارائه تکنیک‌های رویکرد شناختی- رفتاری به‌طور کامل وجود نداشت، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات بعدی پیگیری آزمودنی‌ها با فاصله

همکاران [۳۸ و ۳۹]، همخوان است. بررسی مطالعات مربوط به نتایج حاصل از کاربرد روش‌های شناختی- رفتاری نشان داد که این رویکرد در کاهش ناراحتی‌های زناشویی مؤثر است. به‌کارگیری این آموزش‌ها در کاهش مسائل ارتباطی و افزایش رضایت کلی زناشویی کاملاً مؤثر است [۳۷]. در مطالعه حاضر نیز، پس از اجرای کارگاه آموزشی شناختی- رفتاری، میزان نارضایتی گروه نمونه، به‌طور معناداری نسبت به قبل از اجرای آموزش‌ها، کاهش یافته بود. این یافته‌ها در راستای یافته‌های باکوم و اپستاین [۴۰] است.

همچنین نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان می‌دهد که انتظارات غیرمنطقی با رضایت‌مندی زناشویی به‌طور معناداری رابطه دارد و آموزش‌های شناختی- رفتاری به‌تغییر معنادار میزان انتظارات غیرمنطقی و در نهایت رضایت‌مندی زناشویی می‌انجامد. به‌عبارت‌دیگر پس از اجرای آموزشی شناختی- رفتاری، میانگین نمرات انتظارات غیرمنطقی آنها به‌طور معناداری کاهش یافته بود. از آنجایی که هریک از زوجین، با افکار، اندیشه‌ها، نگرش‌ها، احساسات، عقاید و ویژگی‌های شخصیتی متفاوت وارد زندگی زناشویی می‌شوند، گاهی در روند زندگی به تفاوت‌هایی در این زمینه‌ها برخورد می‌کنند که اگر شناخت درست و کاملی از نیازهای یکدیگر و شخصیت خود داشته باشند، می‌توانند به‌درستی به‌تبادل نظر و تعامل بپردازند. در این آموزش‌ها تلاش شد تا افراد گروه نمونه، باورهای غیرمنطقی خود را در زندگی روزمره شناسایی کنند و پس از اصلاح و تغییر آنها سعی کنند که این تغییرات را در زندگی خود اعمال نمایند. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که این آموزش به‌طور معناداری در بالابردن رضایت زناشویی آزمودنی‌ها تأثیرگذار بوده است. از آنجا که در مطالعه حاضر، آموزش‌های شناختی- رفتاری منجر به اصلاح انتظارات غیرمنطقی شد، می‌توان به این نتیجه رسید که به‌کارگیری آموزش‌های شناختی- رفتاری در اصلاح شناخت نسبت به رابطه زناشویی موفق بوده است و استفاده از تکنیک‌های شناختی می‌تواند منجر به اصلاح شناخت‌واره‌های منفی زوجین گردد و در نتیجه، نارضایتی زناشویی را کاهش دهد. نتایج به‌دست آمده حاکی از آن است که انتظارات غیرمنطقی به‌طور منفی و معناداری با رضایت‌مندی زناشویی ارتباط دارد. به‌عبارت‌دیگر می‌توان گفت که افرادی که سطح پائین‌تری از انتظارات غیرمنطقی را دارند از میزان رضایت‌مندی زناشویی بیشتری نیز برخوردار خواهند بود. این یافته، با نتایج پژوهش‌های شراز و کوچ شراز [۴۱] و برلسون [۴۲] همسو است؛ نتایج مطالعه شایسته و صاحبی [۳۵] نیز نشان‌دهنده این مسأله است که عواملی چون باورهای غیرمنطقی به ازدواج (اسطوره‌ها و خیالی‌بافی‌ها و سوءتفاهم‌هایی که معمولاً در خصوص زندگی مشترک و ازدواج وجود دارند)، همچنین انتظارات یا نگرش غیرواقع‌بینانه به ازدواج، با رضایت‌مندی زناشویی همبستگی منفی

M. Tehran: Neivand; 1999. [Persian]
 19- Burns D. Feeling good. New American Library, New York; 1980.
 20- Beck AT. Cognitive therapy: Past, present and future. *J Couns Clin Psychol*. 1995;61:2-20.
 21- Halford K. Brief Therapy for Couples: Helping Partners Help Themselves. Translated by Tabrizi M, Kardani M, Jafari M. Tehran: Fararavan; 2007.
 22- Markman HJ, hahlweg K. The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clin Psychol Rev*. 1993;13:29-43.
 23- Shadish WR. Effects of family and marital Psychotherapies: A meta-analysis. *J couns clin psychol*. 1993;61:992-1002.
 24- Stanley SM. Making a case for premarital education. *J Fam Relat*. 2001;50:272-80.
 25- Epstein NB, Chen F, Beyder-Kamjou I. *J Marital Fam Ther*. 2005;32-45.
 26- Alexander AL. Coping with unfulfilled standards in dating relationships: Drawing upon personal and relationship resources [Dissertation]. 2005.
 27- Markman HJ, Stanley S, Blumberg SL. Fighting for your marriage. San Francisco: Jossey-Bass Press. 1994.
 28- Halford KW. The cross-cultural consistency of marital communication associated with marital distress. *J Marriage Fam*. 1990;25:487-500.
 29- Epstein NB. Enhanced cognitive- behavioral therapy for couples: A contextual approach. New York. 2002.
 30- Abramson LY, Seligman MEP, Teasdale JD. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *J Abnormal Psychol*. 1978;87:49-74.
 31- Bornstein PH, Beach PJ, Heider JF, Ernst J. Clinical treatment of marital dysfunction: A multiple-baseline analysis. *J Behav As*. 1981;3:335-43.
 32- Olson DH, Prepare-Enrich counselors' manual. Minneapolis, M.N. Life Inn orations, 1996.
 33- Soleimani A. The effect of irrational beliefs on marital dissatisfaction [Dissertation]. Tehran: Tarbiat-Moallem University; 2004. [Persian]
 34- Bahari F. Performance assessment and comparison between couples families and couples in divorce. Tehran: Tarbiat-Moallem University; 1999. [Persian]
 35- Shayesteh G, Sahebi A, Alipour A. Assessment of the relationship between communicative beliefs, irrational expectations and marital satisfaction. *JFD*. 2004;7(2):223-38.
 36- Stanley SM, Markman HJ. Acting on what we know: The hope of prevention. Paper presented at Family Impact Seminar, Washington, USA; 1997.
 37- Hawton K, Salkovskis PM, Kirk J, Clark DM. Cognitive behavior therapy for psychiatric problems: A practical guide. Translated by Ghasemzadeh, H. Tehran: Arjomand. 2004.
 38- Baucom DH, Sboham V, Mueser KT, Daiuto AD, Stickle TR. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *J Couns Clin Psychol*. 1998;66:53-88.
 39- Baucom DH, Sayers SL, Sher TG. Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation. *J Couns Clin Psychol*. 1990;58:636-45.
 40- Baucom DH, Epstien N, Daiuto AD, Carels RA, Rankin LA, Burnett CK. Cognitions in marriage: The relationship between Standards and attributions. *J Fam Psychol*. 1998;10(2):209-22.
 41- Sheras PL, Koch-Sheras PR. Commitment first, communication later: Dealing with barriers to effective couple's therapy. *J Contemp Psychother*. 2008;38:109-17.

بیشتری صورت گیرد تا تأثیر مستقیم این جلسات کاهش یافته و اثر گذشت زمان بهتر در نظر گرفته شود.

تشکر و قدردانی

با تشکر از بخش امور فرهنگی فرهنگسرای خانواده و خاوران که ما را در اجرای مطالعه یاری نمودند.

منابع

1- Epstein N. Marital Therapy. A Freeman, FD Dattilio (Eds.), Comprehensive casebook of cognitive therapy. New York: Plenum Press; 1992.
 2- Mahvi-Shirazi M, Fathi-Ashtiani A, Rasoolzade-Tabatabaei SK, Amini M. IBS treatment: Cognitive behavioral therapy vs medical treatment. *JBS* 2008;2(3):201-8.
 3- Addis J, Bernard ME. Marital adjustment and irrational beliefs. *J Rational Emotive Cogn Behav Ther*, 2002;20:3-13.
 4- Epstein N, Baucom DH, Rankin LA. Treatment of marital conflict: A cognitive behavioral approach. *Clin Psychol Rev*. 1993;13:45-57.
 5- Habke AM, Hewitt PL, Flett GL. Perfectionisms and sexual satisfaction in intimate relationships. *J Psychopath Behav As*. 1999;21:307-22.
 6- Kayser K, Himle DP. Dysfunctional beliefs about intimacy. *J Cogn Psychother*. 1994;8:127-39.
 7- Metts S, Cupach WR. The influence of relation beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Hum Commun Res*. 1990;17:170-85.
 8- Ellis A. Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *J Rational Emotive Behav Ther*. 1986;4:14-21.
 9- Ellis A, Sichel J, Yeager R, DiMattia D, DiGuiseppe R. Rational Emotive Couples Therapy. New York: Pergmanon; 1989.
 10- DiGuiseppe R, Zee C. A rational emotive theory of marital dysfunction and marital therapy. *J Rational Emotive Cognitive Behav Ther*. 1986;4:22-37.
 11- Baucom DH, Epstien N, Sayers SL, Sher T. The role of cognitions in marital relationships: definitional, methodological and conceptual issues. *J Couns Clin Psychol*. 1989;57(1):31-8.
 12- Eidelson RJ, Epstein N. Cognition and relationships maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *J Couns Clin Psychol*. 1982;50:715-20.
 13- Emmelkamp PG, Krol B, Sanderman R, Ruphan M. The assessment of relationships beliefs in marital context. *Pers Indiv Diff*. 1987;8:775-80.
 14- Beck AT, Rush A, Shaw B, Emery G. Cognitive therapy of depression. Guilford Press: New York; 1979.
 15- Fletcher GJ, Fincham FD. Attribution process in close relationships. GJ. Fletcher, FD. Fincham (Eds.), Cognition in close relationships. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 1991.
 16- Goodwin R, Gaines SO. Relationship beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relation quality in three former communist countries. *Pers Relationship*. 2004;11:267-79.
 17- Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart; 1969.
 18- Beck AT. Love is never enough. How couples can overcome misunderstanding. Translated by Gharachedaghi