

بررسی تأثیر آموزش گروهی زوجین به شیوه مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر افزایش سازگاری زوجین

بهناز عابدی^۱، سحر خانجانی وشکی^۲، شهناز صفریگی^۳، منصوره زارعان^۴، مرضیه شاه سیاه^۵

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهیدبهشتی، تهران، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

^۳ دانشجوی دکتری مطالعات زنان، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران.

^۴ استادیار و عضو هیأت علمی پژوهشکده دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران.

^۵ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، مرکز تحقیقات روانپزشکی و روان شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

نشانی نویسنده مسئول: قم، دانشگاه علوم پزشکی قم، مرکز تحقیقات روانپزشکی و روان شناسی سلامت، مرضیه شاه سیاه

Email: marziehshahsiah@yahoo.com

وصول: ۹۲/۷/۷، اصلاح: ۹۲/۱۱/۱۵، پذیرش: ۹۳/۳/۲۵

چکیده

زمینه و هدف: رضایت و سازگاری زناشویی یکی از گسترده ترین مفاهیم برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و میزان پایداری رابطه زن و شوهر است. سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان ها تأثیر می گذارد. درمان های شناختی - رفتاری در کار با زوج ها، با هدف افزایش تقویت کننده ها و تبادل مثبت، آموزش مهارت های ارتباط، حل مشکل و تعارض و تغییر الگوهای فکری مخرب را می باشد. هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش گروهی زوجین با شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زوجین شهر قم بود.

روش پژوهش: این پژوهش نیمه تجربی است و از روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین خود مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده شهر قم در سال ۹۰-۹۱ بودند. روش نمونه گیری در این تحقیق از نوع نمونه گیری داوطلبانه است و ۶۰ زوج به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. در این پژوهش به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسش نامه ویژگی های دموگرافیک و مقیاس سازگاری زناشویی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-۱۷ و از روش های آمار توصیفی و تحلیلی (کوواریانس) استفاده شد.

یافته ها: نتایج پژوهش در تحلیل کوواریانس نشان داد رویکرد شناختی رفتاری بر ابعاد سازگاری زناشویی ($F=۶/۴۸, P<۰/۰۵$)، رضایت زناشویی ($F=۲/۹۸, P<۰/۰۵$)، همبستگی دونفره ($F=۳/۱۳, P<۰/۰۵$)، توافق دو نفری ($F=۲/۹۶, P<۰/۰۵$) و ابراز محبت ($P<۰/۰۵$)، $F=۳/۹۶$) تأثیر معنا دار داشته است.

نتیجه گیری: با توجه به مؤلفه های ساختار رویکرد شناختی - رفتاری می توان گفت این رویکرد با افزایش مهارت های ارتباطی و حل تعارض در بین زوجین باعث کاهش نارضایتی و افزایش سازگاری خواهد شد.

واژه های کلیدی: رویکرد شناختی- رفتاری، سازگاری زناشویی، زوجین

مقدمه

آن چه که در ازدواج مهم است سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج می باشد. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع، احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می شود (۱). زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند. از نوع و سطح روابطشان راضی اند. از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می کنند (۲).

سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان ها تأثیر می گذارد. سازگاری زناشویی در واقع سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است و نقش والدینی را تسهیل می کند (۳)؛ عمر زن و شوهر را طولانی می کند (۴) باعث افزایش سلامتی (۵)، توسعه اقتصادی (۶) و رضایت بیشتر از زندگی (۷) می شود. از سویی دیگر وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی، اخلاقی و افول ارزش های فرهنگی در بین زوجین می شود (۸).

برای سازگاری در ازدواج برقراری و تداوم ارتباط اثربخش ضروری است. لازمه ارتباط، یادگیری شریک شدن در افکار، احساسات، بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی می باشد (۹). داشتن یا نداشتن مهارت های ارتباطی بر وضعیت سازگاری زناشویی مؤثر است. وجود ارتباطاتی که فاقد شرایط لازم است، همچنین روابط مبهم، یا روابط مشروط، زمینه های ناسازگاری را در بین زوجین تشدید می کند. درگیر بودن یا ناتمام گذاشتن روابط قبلی نیز بر وضع سازگاری زناشویی تأثیر دارد (۱۰). سازگاری زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زن و شوهر به

وجود می آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مراوده ای است؛ البته، روزهای اول زندگی شایسته توجه جدی است. بنابراین، سازگاری زناشویی یک فرایند تکاملی در بین زن و شوهر است (۱۱).

در زمینه چگونگی شکل گیری ناسازگاری های زناشویی باید گفت که زن و شوهر برای رفع برخی از نیازها و انتظاراتشان با هم ازدواج می کنند. هر یک از زوجین تلاش می کنند تا روابط خود را با یکدیگر افزایش دهند، به گونه ای که با حداقل تلاش ها بتوانند به حداکثر فواید ازدواج دست پیدا کنند. حال اگر فواید حاصل از ازدواج آنها، مطابق انتظاراتشان نباشد و یا میزان تلاش و زحمت آنها بیشتر از فواید ازدواجشان باشد، تعارض و اختلاف به وجود می آید. در مراحل اولیه ارتباط (دوره نامزدی، عقد و اوایل ازدواج) تعارضات بین زن و شوهر ممکن است بیشتر از طریق سکوت (عدم ابراز مخالفت) یا کنارگیری از موضوع نشان داده شود. چگونگی گذر از این مرحله مهم است. اگر زوجین به طور مناسب مهارت های ارتباط و حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به طور کلامی و سپس به صورت رفتاری تداوم می یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زوجین آغاز می شود (۱۲).

در پژوهش احمدی (۱۳۸۴)، (۱۲). در زمینه های فردی و ارتباطی عوامل مؤثر در سازگاری زناشویی را به قرار زیر ذکر می کند:

۱- عوامل زمینه ای- فردی

۲- عوامل ارتباطی دو جانبه

رویکردهای زیادی در رابطه با زوجین ناسازگار در زوج درمانی به کار گرفته می شود. یکی از مهم ترین این رویکردها رویکرد شناختی رفتاری است. رویکرد شناختی - رفتاری ترکیبی از نظریات رفتاری - شناختی و الگوی تبادل اجتماعی است. مبانی نظری این رویکرد تلفیقی از نظریه های لیبرمن، استوارت، جاکوبسون،

مارگولین، گاتمن، پترسون، برنشتاین، بک و الیس است. این رویکرد مشکلات زناشویی از جمله صمیمیت، ناسازگاری، مشکلات جنسی و ... را که نتیجه مهارت های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل مشکلات و تعارضات، انتظارات و باورهای غیرمنطقی و تبدلات رفتاری منفی می داند (۱۳). به طور کلی درمان های شناختی - رفتاری در کار با زوج ها اهداف افزایش تقویت کننده ها و تبادل مثبت، آموزش مهارت های ارتباط، حل مشکل و تعارض و تغییر الگوهای فکری مخرب را دنبال می کند (۱۴) (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸، گلدنبرگ، ۲۰۰۰). Whisman و Mark میزان اثربخشی زوج درمانی رفتاری که در آن مهارت های برقراری ارتباط و مبادله رفتاری را آموزش داده بودند، طی دوره دو سال مورد ارزیابی قرار داده اند. نتایج نشان داد میزان خشنودی زناشویی زمانی که ترکیبی از مهارت های حل مسأله، برقراری ارتباط و مبادله رفتاری روی آنها اجرا می شود بیشتر از زمانی است که فقط یکی از آنها اجرا می شود. فقط ۹ درصد کسانی که ترکیبی از روش های مذکور را دریافت کرده بودند، جدا شدند. در حالی که ۴۵ درصد کسانی که فقط یکی از روش های درمانی فوق را تجربه کرده بودند، جدا شدند. داده های حاصل از زوج درمانی بر روی دو گروه یکی زوج درمانی رفتاری و دیگری زوج درمانی بصیرت محور را بعد از ۴ سال مورد مطالعه قرار دادند. زوج درمانی رفتاری شامل آموزش مبادله رفتاری، برقراری ارتباط و حل مسأله بود. روش بصیرت محور شامل تغییر پویایی عوامل درون روانی و بین فردی و اثر آن بر تعارض زناشویی بود. نتایج حاصل پس از گذشت چهارسال از درمان نشان داد که تنها ۳ درصد زوج هایی که تحت درمان بصیرت محور قرار گرفته اند، جدا شدند. در حالی که ۳۸ درصد کسانی که تحت زوج درمانی رفتاری واقع شده بودند، جدا شده اند. این تفاوت از نظر آماری معنی دار بود (۱۵). طغیانی (۱۳۸۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی گروهی بانوان و

آموزش غیر حضوری همسران آنها به شیوه شناختی - رفتاری و رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان پرداخت. جامعه آماری این پژوهش کلیه والدین دانش آموزان دبستانی شهر اصفهان بود. نتایج نشان داد که رضایت زناشویی زنان گروه آزمایش که در جلسات گروهی آموزشی شناختی - رفتاری شرکت کرده اند در مرحله پس آزمون و مرحله پیگیری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است. همچنین رضایت زناشویی مردان گروه آزمایش که به صورت مکاتبه ای آموزشی شناختی - رفتاری دریافت کرده اند نیز در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است (۱۶). با وجود اهمیت سازگاری در روابط زناشویی هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش گروهی زوجین با شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زوجین است.

روش پژوهش

این پژوهش نیمه تجربی است و از روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین خود مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده شهر قم در سال ۹۱-۱۳۹۰ بودند. روش نمونه گیری در این تحقیق از نوع نمونه گیری داوطلبانه است. برای انتخاب مشارکت کنندگان ابتدا اطلاعاتی تشکیل جلسات و شرایط ثبت نام اولیه به اطلاع مراجعین جهت ارجاع رسانده شد. از بین واجدین شرایط مصاحبه اولیه و فرم رضایتنامه گرفته شد. ۶۰ نفر شرایط اولیه ورود را دارا بودند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. داشتن حداقل ۶ ماه و حداکثر ۲۰ سال سابقه زندگی مشترک و حداقل سواد خواندن و نوشتن و تمایل جهت شرکت در مطالعه معیارهای ورود به این مطالعه بود. از طرفی زوجینی که دارای تعارض حاد و بحرانی بوده یا متقاضی طلاق بودند و یا در هنگام اجرای تحقیق به طور مشترک با هم زندگی نمی کردند از مطالعه کنار گذاشته شدند. در این مطالعه

۲۷، ۲۸؛ توافق دو نفری، ۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ابراز محبت، ۴، ۶، ۲۹، ۳۰ (۱۷).

اعتبار نمره کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است: رضایت دو نفری = ۰/۹۴، همبستگی دو نفری = ۰/۸۱، توافق دونفری = ۰/۹۰، و ابراز محبت = ۰/۷۳. این مقیاس ابتدا با روش‌های منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است، و با مقیاس رضایت زناشویی لاک - والاس (Locke -Wallace Marital Adjustment Scale) همبستگی دارد (۱۸). در پژوهش شاه سیاه (۱۳۸۷) با عنوان "بررسی تأثیر آموزش جنسی بر افزایش کیفیت زناشویی زوجین شهر اصفهان"، اعتبار نمره کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۹۶ به دست آمد (۷).

داده‌ها در نهایت توسط نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ با شاخص‌های آمار مرکزی و نیز آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی تفاوت معنادار بین گروه‌های آزمایش و کنترل پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون استفاده شد. سطح معنی داری این آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

بیشترین فراوانی در گروه کنترل مربوط به سن ۲۴ سالگی ۲۵٪ و بیشترین فراوانی در گروه آزمایش مربوط به سن ۲۵ سالگی ۳۳/۳٪ گزارش شده است. بیشترین فراوانی در گروه کنترل مربوط به سه سال سابقه ازدواج ۲۹/۲٪ در گروه آزمایش تمامی فراوانی‌ها برابر و ۱۶/۷٪ بوده است. بیشترین فراوانی در گروه کنترل مربوط به مدرک تحصیلی دیپلم ۳۳/۳٪ و در گروه آزمایش، بیشترین فراوانی مربوط به مدارک تحصیلی دیپلم، لیسانس و دانشجو ۳۳/۳٪ گزارش شده است.

۶۰ زوج انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. برای هر دو گروه، پیش‌آزمون یک هفته قبل از اجرای آموزش گروهی و پس از آزمون دو هفته بعد از پایان جلسات به عمل آمد. برای گروه آزمایش رویکرد شناختی رفتاری در ۸ جلسه اجرا شد و گروه دوم (گواه) در لیست انتظار قرار گرفتند تا در دوره بعدی جلسات شرکت نمایند. جلسات به صورت هفتگی و گروهی برگزار گردید (هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) به طول انجامید. خلاصه‌ای از ساختار جلسات آموزشی در جدول ۱ آمده است.

در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و پرسشنامه سازگاری زناشویی استفاده شد. پرسشنامه مشخصات دموگرافیک اطلاعات مربوط به جنس، سن، مدت ازدواج، میزان تحصیلات، وضعیت ایثارگری، نسبت زوجین با یکدیگر را مورد بررسی قرار می‌داد.

مقیاس سازگاری زن و شوهر: این مقیاس توسط گراهام بی، اسپنیر (Graham B. Spanier) تهیه شده است و یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر با هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. این ابزار برای چند هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرار است: رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت، با تغییراتی در این ابزار می‌توان از آن برای مصاحبه نیز استفاده کرد. مقیاس سازگاری زن و شوهر سه نوع مقیاس متفاوت رتبه‌بندی به دست می‌دهد. نمره کل مجموع تمام سوالات بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. سوالات خرده مقیاس‌ها از این قرار است، رضایت زناشویی: ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲، همبستگی دو نفری، ۲۴، ۲۵، ۲۶،

یافته ها

در این بخش داده های تحقیق از طریق آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مورد سنجش قرار گرفته است و نتایج آن به شرح ذیل ارایه شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش در تحلیل کواریانس نشان داد رویکرد شناختی رفتاری بر ابعاد سازگاری زناشویی ($F=6/48, P<0/05$)، رضایت زناشویی ($P<0/05$)،

جدول ۱: محتوای جلسات شناختی - رفتاری

هدف و روش	
جلسه اول	هدف: برقراری ارتباط
جلسه دوم (عوامل شناختی)	هدف: شناسایی باورها و انتظارات غیرواقع بینانه زوجین
جلسه سوم (عوامل شناختی)	روش: رفع سوء تفاهم ناشی از برداشت های غلط یا متفاوت از یکدیگر روش: توضیح خطاهای شناختی
جلسه چهارم (مهارت های ارتباطی)	هدف: ایجاد مهارت انتقال و دریافت روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات و نیازهای یکدیگر
جلسه پنجم (مهارت های ارتباطی)	هدف: ایجاد مهارت های درک همدلانه و گوش دادن
جلسه ششم (مهارت های رفتاری)	هدف: افزایش تبادل رفتار مثبت و کاهش تنبیه
جلسه هفتم (مهارت های حل مسأله)	هدف: کاهش مشکلات و یادگیری مهارت حل مسأله
جلسه هشتم (مهارت های حل تعارض)	هدف: کاهش تعارضات بین همسران

جدول ۲: توزیع فراوانی مشخصه های آماری سازگاری زناشویی و خرده مقیاس های آن بر حسب نمرات پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	آماره ها	سازگاری زناشویی	رضایت زناشویی	همبستگی دو نفری	توافق دو نفری	ابراز محبت
کنترل	پیش آزمون	۱۲۳/۸۳	۴۹/۴۲	۱۶/۵۰	۴۷/۲۵	۱۰/۶۷
	پس آزمون	۱۶/۶۴	۵/۵۶	۲/۶۹	۹/۹۸	۱/۶۹
آزمایش	پیش آزمون	۱۲۰/۸۳	۴۸/۰۸	۱۵/۸۳	۴۶/۵۰	۱۰/۴۲
	پس آزمون	۱۷/۲۵	۵/۳۶	۳/۵۶	۹/۸۶	۱/۵۹
	پیش آزمون	۱۱۷/۴۲	۴۴/۵۰	۱۷/۱۷	۴۶/۵۰	۹/۲۵
	پس آزمون	۱۴/۶۳	۸/۱۷	۳/۷۳	۷/۰۲	۲/۰۵
	پس آزمون	۱۲۶/۲۵	۴۸/۱۷	۱۹/۶۷	۴۹/۵۸	۹/۸۳
	انحراف استاندارد	۱۲/۴۲	۴/۹۰	۲/۲۶	۸/۲۱	۲/۷۰

جدول ۳: نتایج مقایسه های زوجی میانگین نمرات گروه نظریه شناختی - رفتاری و کنترل با میانگین نمرات متغیرهای وابسته سازگاری زناشویی زوجین و خرده مقیاس های آن

متغیر	میزان تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	P
سازگاری زناشویی	۱۰/۴۰۶	۴/۲۰۷	۰/۰۱۶
رضایت زناشویی	۳/۰۶۵	۱/۳۸۱	۰/۰۳۱
همبستگی دو نفری	۴/۴۲۹	۰/۸۸۲	۰/۰۰۱
توافق دو نفری	۳/۴۸۴	۲/۴۶۹	۰/۱۶۴
ابراز محبت	۰/۵۷۲	۰/۴۸۲	۰/۲۴۰

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس نمرات باقی مانده سازگاری زناشویی و ابعاد آن در پس آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
سازگاری زناشویی	۷۶۶۲/۱۱	۲	۶/۴۸	۰/۰۰۳	۰/۱۷	۰/۸۹
رضایت زناشویی	۸۱/۱۱	۲	۲/۹۸	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۵۰
همبستگی دو نفری	۹۴/۶۰	۲	۳/۱۳	۰/۰۵	۰/۰۹	۰/۵۸
توافق دو نفری	۴۳/۹۲	۲	۲/۹۶	۰/۰۵	۰/۰۹	۰/۵۵
ابراز محبت	۴۵/۵۵	۲	۳/۹۶	۰/۰۲	۰/۱۱	۰/۶۹

$F=2/98$ ، همبستگی دو نفره $(F=3/13, P<0/05)$ ، توافق دو نفری $(F=2/96, P<0/05)$ و ابراز محبت $(F=3/96, P<0/05)$ تأثیر معنا دار داشته است.

مطالعات علمی نشان داده اند که بستر برنامه های پر بار سازی ازدواج در واقع بر روابط زناشویی تأثیر بسیار پایدار و مثبت دارد. غالباً مؤثرترین برنامه های آموزش مهارتهایی نظیر شیوه های برقراری ارتباط، مشکل گشایی خلاقانه، سازگاری و برطرف نمودن تعارض تأکید دارد. مطالعات نشان می دهد که برنامه های مهارت محور نسبت به برنامه هایی که بر آگاهی و درک شخصیت تأکید دارد، تأثیر مثبت بسیار بیشتر و طولانی تر دارد. زوج هایی که در برنامه های منظم شرکت می کنند روابط بهتری نسبت به ۶۷٪ ازدواج هایی دارند که در برنامه شرکت نمی کنند. (۱۹)

در این پژوهش مهارت های شناختی، حل مسأله و تعارض، برقراری ارتباط آموزش داده شد. پژوهش های فرا تحلیل اندازه اثر برای حل مشکلات زناشویی در شیوه زوج درمانی رفتاری را ۷۶٪، شناخت درمانی ۶۱٪ و آموزش ارتباط ۹۰٪ گزارش کرده است.

نتایج این تحقیق نیز با پژوهش های دما و اسکوبل (۱۹۹۵)، (۱۹)، اعتمادی (۱۳۸۴)، (۱۱) و احمدی (۱۳۸۴)، (۱۲) همسو می باشد. در این رویکرد از مهارت های شناختی، ارتباطی، رفتاری، حل تعارض جهت آموزش همسران استفاده می گردد. مهارت های شناختی به اصلاح انتظارات و باورهای و اسناد غیر منطقی زوجین پرداخته و منجر به سازگاری بیشتر زوجین می گردد.

تختی (۱۳۸۰)، (۲۰) و ادیب (۱۳۸۴)، (۲۱). عنوان نمودند که باورهای غیر منطقی نقش عمده ای در ناسازگاری زوجین دارد. همچنین پژوهش های یونسی و همکاران (۱۳۸۳)، (۲۲). حسن شاهی (۱۳۷۸)، (۶). به رابطه معکوس بین اسناد غیر منطقی و سازگاری اشاره نمودند. به طور کلی تحقیقات متعدد رابطه بین فرایندهای شناختی و روابط زناشویی در ایران و خارج را مشخص

کرده است. باورها، انتظارات، برداشت ها و اسندهای مخرب و غیر منطقی سازگاری زناشویی را تحت تأثیر قرار می دهد و روش های شناختی به اصلاح این باورها می پردازد و نهایتاً منجر به افزایش سازگاری زوجین می شود. هم چنین یادگیری مهارت های ارتباطی باعث افزایش سازگاری می شود. تأثیر مهارت های ارتباطی بر روابط زناشویی به عنوان تعیین کننده اصلی رضایت و سازگاری زناشویی در پژوهش های متعددی بررسی شده است. مهارت های رفتاری منجر به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی می شود.

اعتمادی (۱۳۸۴)، (۱۱) نشان داد که زوجین ناراضی میزان کم تر رفتارهای لذت بخش و خوشایند و میزان بالاتر رفتارهای ناخوشایند را تجربه می کنند و همین امر باعث افزایش نارضایتی و کاهش سازگاری آنها می شود.

آموزش مهارت های حل تعارض منجر به کاهش پیامدهای منفی رفتاری، احساس و نگرش ناشی از برخورد ناسالم با تعارض و در نهایت افزایش سازگاری می شود. پژوهش های شفیع نیا (۱۳۸۱)، (۲۳) و فرحبخش (۱۳۸۳)، (۲۴). نشان دادند که آموزش های مهارت حل تعارض منجر به بهبود رابطه زوجین و افزایش سازگاری می گردد.

مطالعه فرقانی (۱۳۸۰) با عنوان "تأثیر درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر رضایتمندی زناشویی" نشان داد که درمان شناختی- رفتاری باعث افزایش رضامندی زناشویی، ایجاد و نگرش های واقع گرایانه و افزایش کیفیت رابطه عینی- عاطفی شده است (۲۵). همچنین نتایج تحقیق نظری (۱۳۸۳) (۲۶) نشان داد که آموزش گروهی به شیوه شناختی- رفتاری بر کاهش مشکلات ارتباطی که یکی از عوامل مهم ایجاد سازگاری زناشویی است، مؤثر بود.

نتایج پژوهش فوق با تحقیقات فرقانی (۱۳۸۰)، نظری (۱۳۸۳)، (۲۶) و اعتمادی (۱۳۸۴)، (۱۱)

همسو می باشد.

برای شکل گیری و تقویت رفتارهای غیرمشکل را از بین ببرند و یکدیگر را از طریق رفتارهای مثبت به جای رفتاری منفی تقویت کنند. زوج های آشفته بیشتر در الگوهای رفتاری منفی مشغول می شوند و یکدیگر را با عبارات منفی توصیف می کنند. طرحواره های شناختی منفی، فرآیند ضروری زوج های آشفته است و شامل انواع اسنادها، انتظارات و استانداردهای مربوط به روابط خانوادگی می شود که الگوهای رفتاری منفی را تداوم می بخشد. زناشویی درمانی - شناختی رفتاری شامل آموزش مهارت های ارتباطی و حل مشکل و مبادله رفتاری است. همچنین این دیدگاه به زوج ها برای چالش با عقاید، انتظارات و اسنادهای مخرب و غیرمنطقی و جایگزین کردنشان با عقاید منطقی کمک می کند. که از نقاط قوت این روش درمانی است.

محدودیت این پژوهش آن بود که مرحله پیگیری نداشت و تعداد نمونه در دسترس انتخاب شدند. بنابراین، لازم است در تعمیم نتایج در بلند مدت احتیاط شود. پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی مرحله پیگیری و در نمونه های بیشتر صورت گیرد و نتایج آن با نتایج این پژوهش مقایسه شود.

تشکر و قدردانی

در پایان پژوهشگران از زوجین به دلیل شرکت در طرح و همچنین از همکاران مرکز مشاوره خانواده شهر قم که همکاری بسیاری داشته اند تشکر و سپاسگزاری می نمایند. شایان ذکر است که مطالعه فوق با منافع شخصی نویسندگان ارتباطی نداشته است.

سازگاری رضایت بخش فرد با موقعیت های اجتماعی عمده زندگی به طور مستقیم با میزان رضای همه نیازهای اساسی مرتبط است. نیازها و رضای آنها به خصوص به ادراک افراد بستگی دارد که با توجه به سن و جنس، استعدادهای ارثی، فرهنگ، طبقه اجتماعی، شغل، محل جغرافیایی، تعلیم و تربیت، تجارب و سازگاری های زندگی اشخاص دیگر در محیط فرد تغییر پیدا می کند (۲۷).

نتایج تحقیق مرادی (۱۳۷۹)، (۲۸) نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، رضایت مندی زناشویی را افزایش می دهد. نتایج تحقیق عرفانی اکبری (۱۳۷۸)، (۲۹) در مسیر مشکلات مربوط به اهمیت زوجین و تأثیر درمان مشکلات ارتباطی بر صمیمیت نشان داد که درمان روابط توانسته است، مشکلات مربوط به عدم توافق، علاقه، محبت و تعهد زوجین را بهبود بخشد.

نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات مرادی و اکبری همسو نمی باشد. دلایل آن را می توان در متغیرهای جنسی، شخصیتی، خانوادگی، سنی، فرهنگی و اسنادی افراد جست و جو کرد. در نتیجه آموزش گروهی زوجین با شیوه شناختی - رفتاری بر سازگاری زوجین تأثیر دارد.

درمان شناختی - رفتاری زوجین بر تعامل متقابل زوجین تأکید می کند. اساس این نظریه این است که رفتار و شناخت های مشکل را براساس انواع خاصی از الگوهای تکراری تعامل یادگرفته می شوند و تداوم می یابند. این الگوهای تعامل شامل شرطی سازی فعال، کلاسیک، یادگیری مشاهده ای و یا ترکیبی از این هاست. این رویکرد به زوج ها کمک می کند تا الگوهای تعاملی تداوم دهنده مشکل را از طریق یادگیری مهارت هایی

References

1. Sinha P, Mukerjec N. Marital adjustment space orientation. J Soc Psychol , 1990; 130(5): 633-9.
2. Greef, A. P. Characteristics of family that function well, Journal of Family, 2000, 21, 948-963.
3. Emami, F. The effects of cognitive - behavioral marital satisfaction accretion, MA thesis advising, Allameh Tabatabai University in Tehran. . 1382. (persian)
4. Amani, A., et al. The effects of cognitive - behavioral group marital satisfaction for women. First National Congress of Family Pathology. Tehran: Shahid Beheshti University. 1383. (persian)

5. Olia, N. The effect of marital enrichment marital city. MA thesis. University of Isfahan. Department of Education. 1385 .(persian)
6. Hassan Shahi, M. Relationship between locus of control and marital adjustment in Shiraz city education, psychology master's thesis, University of Isfahan. 1378 .(persian)
7. Shahsiah, M. The efficacy of marital quality sex education in Isfahan, MS thesis, University of Isfahan , Department of Psychology. 1387 .(persian)
8. Beck, Aron, T. Cognitive behavior therapy. edited by Gregoris & Simos, Canada. :2002
9. Atashpoor,. H. Effect of group cognitive - behavioral marital relations. First National Congress of Family Pathology. Tehran: Shahid Beheshti University. 1381 .(persian)
10. Eslami, M.The role of relationship beliefs in marital adjustment and family functioning in Tehran. MA thesis. , Tehran:Alzahra university. 1384 .(persian)
11. Etemadi, O. Evaluate and compare the effectiveness of couples therapy based diagnostic - therapeutic behavioral and accretion related to marital intimacy. Ph.D. thesis, consulting, Tarbiat Moallem University of Tehran. Department of Psychology. 1384 .(persian)
12. Ahmadi Kh. [Identifying the factors affecting marital adjustment and compare the effectiveness of intervention methods to change lifestyle and problem solving in couples with marital incompatibility]. Ph.D. Dissertation. Allameh Tabatabaei University: College of education and psychology, 1384: 32-47. (Persian)
13. Glading, S. Family Therapy History, Theory and Application. Translated by F. Bahari, Tehran: Publications of Tazkie. 1382 .(persian)
14. Young, Mark. E. Long. Lynn. L. Counseling and therapy for couples, Brooks/Cole, Publishing Company, USA. 1998.
15. Whisman, Mark, A; Delinsky. Sherrie, S. Marital Satisfaction and Information processing mea sum of partner-schemas, cognitive therapy and Research. 2002 vol. 26. No. 5. October..
16. Toghyani, Z. studied the effect of a group of women and their partners to cognitive-behavioral indirect education and marital satisfaction, MSc Thesis, clinical psychology, University of Isfahan. 1384
17. Sanaei, B., Measurement scales family and marriage, Tehran, Press Institute mission. 1387.
18. Esmaeeli B. [The study of amount of marital adjustment and its reasons among students of Shahrekord University.(Persian)]. Master of art dissertation, Tarbiyat Moallem University of Tehran. 1995.
19. Dunn, R. L. & Schwebel, A. I. (1995). Meta-analytic review of marital therapy autcom research. Journal of family Psychology ,1995:9, 58-68.
20. Takhti, A. A Comparative study of irrational beliefs and marital satisfaction. M.A. Thesis, Isfahan, Faculty of Educational Science and Psychology. 1380.(persian)
21. Adib, N. Beliefs of the disenchantment marital relationship. New Journal of Consulting and research. Volume 4, Number 13. 1384.(persian)
22. Yunesi, S. et al. (1383). Attribution retraining role of attribution style and marital satisfaction in couples. First National Congress of Family Pathology. Tehran: Shahid Beheshti University. 1383.(persian)
23. Shafie-Nia, M. Evaluate the effectiveness of training in conflict resolution skills, interpersonal couple, MA thesis. Allameh Tabatabai University. 1381.(persian)
24. Frahbakhsh, K. Logical approach to evaluate and compare the effectiveness - or a combination of both emotional and reality therapy in reducing marital conflicts, Ph.D. thesis, consulting, Allameh Tabatabai University in Tehran. 1383.(persian)
25. Forghani,M. The Efficacy of Cognitive - behavioral on marital satisfaction. MS thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 1380.(persian)
26. Nazari, M. Effect of solution-focused counseling and relationship enrichment program on marital satisfaction in dual-career. PhD thesis. Tarbiat Moallem University of Tehran. 1383.(persian)
27. O'Rourke, N., Cappeliez ,P.Intra -couple variability in marital aggrandizement . Buck to Journal Cover Page, 2003, 75, 8.
28. Moradi, M. Evaluate the effectiveness of training skills marital,Marital Counseling Master's Thesis, Alzahra University.1379.(persian)
29. Erfani Akbari, M. (1378). In Problems of marital intimacy and couples therapy aims. MA thesis. Alzahra University. 1379.(persian)

A Survey on the effect of group couple training based on cognitive-behavioral approach on increasing Marital Adjustment

Behnaz Abedi.,

M.A. in Family Counseling, Department of Counseling, Shahid beheshti university, Iran

Sahar khanjani veshki.,

M.A. in Family Counseling, Department of Counseling, University of Isfahan, Iran

Shahnaz Safarbeighi.,

PhD student in Women's Studies, University of Religions, Qom, Iran

Mansureh Zarean.,

Faculty member, Research Center for University of Religious and Denominations, Qom, Iran

Marzieh Shahsiah.,

Family of counseling, Research Center for Psychiatry and Health Psychology, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

Received:29/09/2013, Revised:04/02/2014, Accepted:15/06/2014

Correspondence Author:

Marzieh Shahsiah ,
Qom University of Medical
Sciences, Public health
department, Qom, Iran.
E-mail:
marziehshahsiah@yahoo.com

Abstract

Introduction: Marital Adjustment and satisfaction are one of the broadest concepts for determining and indicating the degree of happiness and stability in couple's relationship. Marital Adjustment affects on many aspects of individual and social life of people. Cognitive-behavioral treatments with couples in order to increase and enhance positive communications, training communication skills, problem solving, and conflict and changing the patterns of the thought are causing destructive. The aim of this research was to survey and compare the effect of couples group training based on cognitive-behavioral approach on marital Adjustment of Qom couples.

Methods and Materials: This study is semi-empirical and used pretest-posttest with control group. The statistical sample was consisted of all self-introduced couples to Family Counseling Center of Qom in 2012-2013. Sampling method is voluntary and 60 couples randomly placed into control and experimental groups. For gathering data, demographic questionnaire and marital Adjustment measurement were used. For analyzing data, SPSS-17 software and descriptive and inferential statistical methods (ANCOVA) were used.

Results: The study results in ANCOVA analysis indicated that cognitive-behavioral approach meaningfully affected marital Adjustment dimensions ($P<0/05$, $F= 6/48$), marital satisfaction ($P<0/05$, $F=2/98$), pair correlation ($P<0/05$, $F=3/13$), pair agreement ($P<0/05$, $F=2/96$) and expressing affection ($P<0/05$, $F=3/96$).

Conclusion: According to structural components of cognitive-behavioral approach, it can be said that this approach with enhancing communication skills and solving conflict among couples, cause to decrease dissatisfaction and increase adaptability.

Key Words: Cognitive-Behavioral Approach, Marital Adjustment, Couples