

« زن و مطالعات خانواده»

سال هشتم - شماره سی ام - زمستان ۱۳۹۴

ص ص: ۳۵-۴۷

تاریخ دریافت: ۹۴/۱/۲۲

تاریخ پذیرش: ۹۵/۲/۲۷

## بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر باورهای ارتباطی ناکارآمد و دانش جنسی زنان متأهل

اعظم رضایی<sup>۱</sup>

روح اله فتاحی<sup>۲</sup>

دکتر احمد احمدی فوزلوجه<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر باورهای ارتباطی ناکارآمد و دانش جنسی زنان متأهل شهرستان گناوه بوده است. روش پژوهش آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر گناوه بود. از میان داوطلبان شرکت در جلسه های آموزشی، ۳۰ زوج انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آموزش و کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری مقیاس پرسشنامه باورهای ارتباطی و دانش جنسی هوپر بود. نتایج نشان داد که بین میزان باورهای ارتباطی ناکارآمد زنان دو گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد. بین ابعاد باورهای ارتباطی ناکارآمد یعنی تغییر پذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت های جنسی دو گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد. ولی در بعد تخریب گری عدم توافق بین زنان دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود نداشت. همچنین از نظر میزان دانش جنسی نیز بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد. بدین معنی که دانش جنسی گروه آزمایش به طور معنی دار بالاتر از گروه کنترل بود؛ ولی تعامل بین دانش جنسی و تحصیلات به سطح معنی دار نرسید. بر اساس نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش شناختی رفتاری بر کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد و افزایش دانش جنسی زنان متأهل موثر است.

**واژه های کلیدی:** آموزش شناختی رفتاری، باورهای ارتباطی ناکارآمد، باور غیر منطقی، دانش جنسی و بدکاری جنسی

az.rezaei27@yahoo.com Email:

Email: fathi\_361@yahoo.com

۱. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه خوارزمی

Email ahmad747kam@yahoo.com

۳. دکتری تخصصی مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز

## مقدمه

آمارهای اقتباس شده از پژوهش‌های انجام شده در باره مسائل جنسی زوجین نشان می‌دهد ۵۰ درصد زوجین در طول زندگی زناشویی مشکلات جنسی را تجربه می‌کنند اما تعداد محدودی از آنها به مشاوره و درمان مراجعه می‌کنند (نقل از خانجانی و شکی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). فقدان دانش جنسی یا اطلاعات نادرست درباره مسائل جنسی ضمن افزایش آسیب پذیری فرد و رابطه زناشویی، زمینه ساز پیدایش بد کارکردهای جنسی می‌شود (دهقانی، ۱۳۸۳). خوزانی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که فقط ۲۸ درصد دانشجویان دانش جنسی کافی داشتند و دانش جنسی حدود ۷۲ درصد در حد پایین بود. فقدان اطلاعات کالبد شناختی جنسی به عنوان زمینه ساز بدکاری<sup>۲</sup> جنسی شناخته شده است به همین دلیل، در سنجش بالینی بررسی کیفیت دانش بیمار در مورد جنبه‌های فیزیولوژیکی رابطه جنسی و باورهای مربوط به آن به اندازه کاوش ماهیت خود مشکل جنسی مهم هستند (بشارت، ۱۳۷۷).

افزایش آگاهی از مسایل جنسی در حذف بسیاری از مشکلات جنسی مؤلفه مهمی به حساب می‌آید، آگاهی صحیح نه تنها احتمال بهبود مهارت‌های عملی را افزایش می‌دهد بلکه پایبندی به بسیاری از اسطوره‌های موجود در جامعه در خصوص کارکرد جنسی را نیز کاهش می‌دهد (اسپنس<sup>۳</sup>، ترجمه توزنده جانی و همکاران، ۱۳۸۵). لذا آموزش، مشاوره و ارائه اطلاعات لازم در زمینه فیزیولوژی و رابطه جنسی می‌تواند به حذف مشکلات جنسی کمک کند طوری که ارائه دانش و اطلاعات گام‌های موفق و موثری برای حل مشکلات جنسی و تعارضات زناشویی ناشی از مشکلات جنسی است (جهانفر و مولایی نژاد، ۱۳۸۴). طوری که نتایج پژوهش حاکی از تاثیر معنادار آموزش دانش جنسی بر بهبود کیفیت و افزایش رضایت جنسی و زناشویی است (خانجانی و شکی و همکاران، ۲۰۱۲).

از طرفی دیگر، باورهای ناکارآمد علت اصلی بسیاری از اختلاف‌های اجتماعی، به ویژه روابط زوج‌ها است، منظور از چنین باورهایی، در واقع وجود افکار نادرست و نامنتطق با واقعیت درباره خود، رابطه زناشویی، همسر و به طور کلی جهان است (الیس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱). یکی از زمینه‌هایی که باورهای غیر منطقی در آن مطرح می‌شود، رابطه است. اپستین و ایدلسون<sup>۵</sup> (۱۹۸۱) معتقدند که باورها در ارتباط ممکن است کارآمد یا ناکارآمد باشد؛ باورهای ارتباطی کارآمد مانند این باور که زوج می‌تواند تغییر یابد، ممکن است رفتارهای حفظ رابطه را تحریک کند و کیفیت رابطه را ارتقا دهد (کارنی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

1. Khanjani veshki
2. Dysfunction
3. Spence
4. Ellis
5. Epstein & Eidelson
6. Karney

در مقابل، باورهای ارتباطی ناکارآمد همچون تخریب‌کنندگی مخالفت<sup>۱</sup> (عدم پذیرش اختلاف نظرها و تفسیر منفی و ناراحت‌کننده از اختلاف‌ها)، عدم تغییرپذیری همسر<sup>۲</sup> (اعتقاد به عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارها و انتظار این که رفتارهای مورد نظر در آینده نیز تکرار خواهند شد)، توقع ذهن خوانی<sup>۳</sup> (انتظار اینکه بدون نیاز به بیان و اظهار کردن، طرف مقابل بتواند احساس، افکار و نیازهای همسرش را بفهمد) و کمال‌گرایی جنسی<sup>۴</sup> (انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی تام و تمام بدون توجه به شرایط) و تفاوت‌های جنسی ممکن است توانایی زوج را برای برخورد با چالش‌های ارتباطی محدود کنند و به تعارضات ارتباطی منجر شود (کارنی و برادبوری<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵).

پژوهش‌های انجام شده بیانگر رابطه مثبت بین باورهای غیر منطقی و ناکارآمد و تعارضات زناشویی (مولر<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۱)، رابطه مثبت باورهای غیرمنطقی با خشم و رابطه منفی با سلامت روانی و کنترل خشم (مودی و تینگوجام<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷؛ ابی انکر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۳)، رابطه منفی بین باورهای غیر منطقی با ثبات عاطفی و توافق‌پذیری (ساوا<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹)، رابطه منفی بین باورهای ارتباطی ناکارآمد و کیفیت رابطه (گودوین و گاینس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴)، رابطه مثبت بین برخی از باورهای ارتباطی ناکارآمد با تمایل به طلاق (خدابخشی کولایی<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹) و همچنین رابطه منفی باورهای ارتباطی ناکارآمد با مهارت‌های حل تعارض (همام سی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۷) است.

یکی از رویکردهای اساسی جهت کار در زمینه دانش جنسی و باورهای ارتباطی ناکارآمد، رویکرد شناختی رفتاری است که به طور کلی، اهداف رویکرد شناختی رفتاری در کار با زوجها، افزایش تبادل مثبت، آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی زناشویی، ارائه اطلاعات لازم به زوجین در زمینه‌های مختلف از جمله دانش جنسی، و تغییر باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد است (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۱).

شواهد موجود نشان می‌دهد که آموزش روش‌های صحیح آمیزش و ارضای جنسی و شیوه‌های بهداشتی زناشویی و بازسازی شناختی می‌توانند در درمان اختلال‌های جنسی مؤثر باشد (توزنده جانی و

1. Disagreement is destructive
2. Partners cannot change
3. Mind reading is expected
4. Sexual perfectionism
5. Karney & Bradbury
6. Moller
7. Modi, D & thingujam
8. Abhyankar
9. Sava
10. Goodwin & Gaines
11. Khodabakhshi Koolae
12. Hammamci
13. Goldenberg & Goldenberg

همکاران، ۱۳۸۵). نتایج پژوهش سئو<sup>۵</sup>، چو<sup>۶</sup>، لی<sup>۷</sup> و کیم<sup>۸</sup> (۲۰۰۶) نشان دهنده تاثیر آموزش شناختی رفتاری در کاهش مشکلات جنسی است. همچنین نتایج پژوهش رحیمی (۱۳۸۸) نیز بیانگر تاثیر رویکرد شناختی رفتاری بر کاهش مشکلات جنسی بود. از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌های معتمدین (۱۳۸۳)، حیدری و همکاران (۱۳۸۱) و مهین ترابی و همکاران (۱۳۹۰) نشان دهنده تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر کاهش باورهای غیر منطقی بود.

با توجه به نقش منفی کمبود دانش جنسی در مشکلات جنسی و رابطه زناشویی و همچنین نقش منفی باورهای ارتباطی ناکارآمد در سلامت فردی، ارتباطی و زناشویی از یک سو، و تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر افزایش دانش جنسی و کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد از سوی دیگر، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر باورهای ارتباطی ناکارآمد و دانش جنسی زنان متأهل شهرستان گناوه بود.

### ابزار و روش

روش پژوهش آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود که تاثیر آموزش شناختی رفتاری (بر دانش جنسی و باورهای ارتباطی ناکارآمد مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز مشاوره شهرستان گناوه در سال ۱۳۹۰ بودند. که از میان آنها با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اجرای پژوهش ابتدا ساختار و طرح جلسه‌های مشاوره گروهی بر اساس نظریه شناختی رفتاری تهیه شد. روش جمع آوری پیش آزمون به این صورت بود که در همان مرحله نمونه گیری برای افرادی که رضایت خود را برای شرکت در مطالعه ابراز می‌کرد هدف از اجرای پژوهش نیز مطرح و در صورت رضایت به عنوان نمونه انتخاب و از آنها خواسته می‌شد به پرسشنامه پیش آزمون جواب دهند. بعد از آن گروههای آزمایش و کنترل به طور تصادفی از بین شرکت کنندگان پیش آزمون تشکیل و سپس اعضای گروه آزمایشی در ۸ جلسه آموزش گروهی شناختی رفتاری که زمان هر جلسه یک ساعت و نیم بود شرکت کردند و در نهایت از آنها پس آزمون گرفته شد. و در گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت و صرفاً در رابطه با آنها پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد.

جدول شماره ۱: شرح جلسات آموزش شناختی رفتاری مربوط به باورهای ارتباطی زناشویی و دانش جنسی برای زنان متأهل

جلسه	عنوان جلسات	اهداف جلسات
اول	آشنایی اعضا و گرفتن پرسشنامه پیش آزمون و افزایش آگاهی جنسی	آشنا سازی اعضا با یکدیگر، رهبر گروه، قوانین و ساختار گروه؛ تبیین هدف مطالعه برای شرکت کنندگان؛ تاکید بر محرمانه بودن پاسخ‌ها؛ شرح نحوه تکمیل پرسشنامه؛ تکمیل پرسشنامه پایه توسط اعضا؛ شروع آموزش و آگاهی جنسی؛ معرفی کتاب

دوم	آموزش مهارت‌های شناختی	مرور مباحث جلسه اول؛ آموزش آرمیدگ؛ آموزش مهارت خیال پردازی
سوم	ادامه آموزش مهارت‌های شناختی	مرور جلسات قبل و بررسی انجام تکلیف؛ آموزش مهارت‌های تمرکز و توجه
چهارم	آشنایی با افکار و عقاید منفی که باعث بروز احساسات منفی نسبت به مسائل جنسی می‌شود	توصیف انواع مختلف شناخت‌های ناسازگارانه؛ شناخت افکار ناسازگارانه و خودگویی‌ها؛ توصیف هیجان‌های همراه با شناخت‌های ناسازگارانه
پنجم	توضیح اثر عوامل روانشناختی در کارکرد جنسی	بررسی تکلیف ارائه شده در جلسه قبلی؛ آموزش عوامل روانشناختی (عوامل زمینه ساز عوامل آشکار ساز، عوامل نگهدارنده)؛ ارائه تکلیف
ششم	بازسازی شناختی	بررسی تکلیف ارائه شده در جلسه قبلی؛ بازسازی شناختی و تغییر نگرش منفی نسبت به مسائل جنسی و نگرش منفی در مورد خود؛ بررسی برگه‌های افکار غیر منطقی مراجعان؛ ارائه تکلیف.
هفتم	آموزش اختلالات جنسی در زنان	بررسی تکلیف ارائه شده در جلسه قبلی؛ آموزش انواع اختلالات جنسی موجود در زنان؛ اختلال میل جنسی پایین، اختلال بی‌زاری جنسی، اختلال انگیختگی جنسی در زن، اختلال ارگاسمی زن، اختلال آمیزش دردناک و واژنیسم؛ ارائه تکلیف.
هشتم	آموزش مهارت حل مسأله و اجرای پس آزمون	بررسی تکلیف ارائه شده در جلسه قبلی؛ آموزش مهارت حل مسأله؛ مرور کلی و اجرای پس آزمون

**پرسشنامه دانش جنسی هوپر<sup>۱</sup>** : در این پژوهش به منظور سنجش دانش و آگاهی جنسی زنان از پرسشنامه دانش جنسی هوپر (۱۹۹۲) استفاده شد که دارای ۱۵ سؤال پیرامون مسائل جنسی زنان و مردان می‌باشد که از آن می‌توان هم برای مردان و هم برای زنان استفاده کرد. گزینه‌های این آزمون به صورت درست و غلط نمره گذاری می‌شود که برای پاسخ درست نمره صفر و برای پاسخ درست نمره یک داده می‌شود و حداکثر نمره آزمون ۱۵ و حداقل نمره آن صفر می‌باشد. عشقی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی خود، همسانی درونی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲، به دست آورد و گزارش کرد که روایی این آزمون توسط پنج متخصص مشاوره و زنان و زایمان مورد تایید قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۷، به دست آمد.

**پرسشنامه باورهای ارتباطی<sup>۱</sup> (RBI):** این پرسشنامه به منظور اندازه گیری باورهای ارتباطی در زندگی زناشویی توسط ایدلسون و اپستین (۱۹۸۱) ساخته و توسط مظاهری و پورا اعتماد (۱۳۸۰) با روش ترجمه مجدد به فارسی، مورد استفاده شده است. این آزمون دارای ۴۰ سؤال است که هر سؤال در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه‌ای از ۰ (کاملاً غلط) تا ۵ (کاملاً درست) نمره گذاری می‌شود. پنج خرده آزمون این سیاهه عبارتند از: باور به تخریب گری عدم توافق، باور به تغییر ناپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی، باور در مورد تفاوت‌های جنسی. همسانی درونی این سیاهه در پژوهش‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. در پژوهش مظاهری و پورا اعتماد (۱۳۸۰) الفای کروناخ پرسشنامه ۰/۷۵ به دست آمد و در پژوهش حاضر نیز الفای کروناخ کل پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد.

**پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک:** این پرسشنامه مشتمل بر ۱۹ سؤال بود که مشخصات فردی زنان را از جهات سن، سن ازدواج، تعداد فرزندان دختر و پسر به تفکیک، تعداد اعضای خانواده، سطح سواد زن و همسر، وضعیت اشتغال زن، میزان تقریبی درآمد ماهیانه خانواده، مصرف دخانیات و بیماری در خود و همسر، مصرف دارو، سن شروع قاعدگی، اطلاع از نحوه نزدیکی قبل از ازدواج و دوران نامزدی بررسی می‌کند.

### یافته‌ها

نتایج حاصل از تحلیل توصیفی نشان می‌دهد که در گروه آزمایش ۴۶/۷ درصد از زنان دیپلم، ۱۳/۳ درصد فوق دیپلم و ۴۰ درصد لیسانس؛ و در گروه کنترل ۳۳/۳ درصد دیپلم، ۲۰ درصد فوق دیپلم و ۴۶/۷ درصد لیسانس بودند. همچنین در گروه آزمایش ۴۰ درصد از خانواده‌ها وضعیت اقتصادی ضعیف، ۳۳/۳ درصد متوسط، ۱۳/۳ درصد خوب و ۱۳/۳ درصد عالی؛ و در گروه کنترل ۴۰ درصد ضعیف، ۲۶/۷ متوسط، ۱۳/۳ درصد خوب و ۲۰ درصد عالی دارند. میانگین سنی زنان در گروه آزمایش ۳۲/۴۶ و در گروه کنترل ۳۱/۶۶ بوده است؛ میانگین مدت ازدواج در گروه آزمایش ۱۰/۰۷ و در گروه کنترل ۷/۲ است؛ میانگین نمرات دانش جنسی در گروه آزمایش از ۱۰/۶۶ در پیش آزمون به ۲۲/۱۳ در پس آزمون افزایش یافته ولی در گروه کنترل تغییر چندانی نیافته بود؛ و میانگین نمرات باورهای ارتباطی زناشویی گروه آزمایش از ۱۱۷ در پیش آزمون به ۹۱ در پس آزمون کاهش یافته و در گروه کنترل تغییری نیافته است.

همچنین نتایج حاصل از تحلیل همبستگی نشان داد که از بین متغیرهای جمعیت شناختی (سن ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی، مدت ازدواج و گروه) فقط تحصیلات با پیش آزمون دانش جنسی رابطه دارد بنابراین تحصیلات کنترل گردید و از آنجا که سایر متغیرها با پیش آزمون دانش

1. Relationship beliefs inventory

جنسی و همچنین همه متغیرها با پیش آزمون باورهای ارتباطی زناشویی رابطه نداشتند لذا کنترل نگردیدند.

در ادامه برای بررسی این فرض که آموزش شناختی رفتاری بر دانش جنسی زنان متأهل موثر است از تحلیل کواریانس (ANCOVA)<sup>۱</sup> استفاده شده که نتایج حاصل در جدول ۲ آمده است.

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل کواریانس نمرات دانش جنسی و تعامل تحصیلات در دو گروه کنترل و آزمایش

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا <sup>۲</sup>
پیش آزمون گروه	۲۲/۲۷	۱	۲۲/۲۷	۴/۱۵	۰/۰۵	۰/۱۵
تحصیلات	۳۶/۷۲	۱	۳۶/۷۲	۶/۸۵	۰/۰۱	۰/۲۳
تعامل گروه و تحصیلات	۴/۰۱	۲	۲/۰۰	۰/۳۷	۰/۶۹	۰/۰۳
خطا	۱۲۳/۲۸	۲۳	۵/۳۶	-	-	-
کل	۴۰۰۴	۳۰	-	-	-	-

همچنان که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که بین میانگین‌های دانش جنسی در دو گروه تفاوت معنی دار وجود دارد ( $P \leq 0/02$ ). میزان این تفاوت (اندازه اثر) ۰/۱۷ بوده است و این بیانگر آن است که فرضیه پژوهشی مبنی بر اثر بخشی آموزش شناختی رفتاری بر تغییر دانش جنسی زنان متأهل تایید شده است، ولی تاثیر تعامل تحصیلات و گروه بر دانش جنسی معنی دار نبود.

برای بررسی تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر باورهای ارتباطی زناشویی نیز از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج حاصل در جدول ۳ آمده است.

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کواریانس نمرات باورهای ارتباطی ناکارآمد در دو گروه آزمایش و کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
باورهای ارتباطی	۱۲۹۳۱/۲۸	۱	۱۲۹۳۱/۲۸	۱۰۴/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹

۱. تحلیل کواریانس یک روش آماری است که با استفاده از آن می‌توان تفاوت‌های بین گروه‌ها را با کنترل متغیر کمکی بررسی کرد.  
 ۲. ضریب اتا شدت رابطه بین متغیرهای مستقل و وابسته را نشان می‌دهد.

گروه	۴۳۶۰/۶۸	۱	۴۳۶۰/۶۸	۳۵/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶
خطا	۳۳۲۶/۰۵	۲۷	۱۲۳/۱۸	-	-	-
کل	۳۱۹۱۰۸	۳۰	-	-	-	-

همچنان که در جدول ۳، مشاهده می‌شود نتایج حاصل از تحلیل کواریانس بیانگر آن است که بین دو گروه از نظر باورهای ارتباطی ناکارآمد در سطح  $P < 0/001$  تفاوت معنی دار وجود دارد لذا می‌توان گفت که آموزش رویکرد شناختی رفتاری موجب کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زنان متاهل شده است.

در ادامه برای بررسی تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر هر یک از ابعاد باورهای ارتباطی ناکارآمد از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج حاصل در جداول ۴ آمده است.

جدول شماره ۴: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس ابعاد باورهای ارتباطی ناکارآمد در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه	تخریب گری عدم توافق	۴۹/۳۹	۱	۴۹/۳۹	۱/۳۹	۰/۲۴	۰/۰۴
	تغییر ناپذیری همسر	۲۰۲/۹۱	۱	۲۰۲/۹۱	۹/۲۹	۰/۰۰۵	۰/۲۶
	توقع ذهن خوانی	۶۶/۶	۱	۶۶/۶	۵/۲۳	۰/۰۳	۰/۱۶
	کمال گرایی جنسی	۲۰۲/۹۳	۱	۲۰۲/۹۳	۹/۶۳	۰/۰۰۴	۰/۲۶
	تفاوت‌های جنسی	۴۶/۶۹	۱	۴۶/۶۹	۴/۶۲	۰/۰۴۰	۰/۱۴

همچنان که در جدول ۴، مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کواریانس حاکی از آن است که بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر باور تخریب گری عدم توافق تفاوت معنی دار وجود ندارد لذا می‌توان گفت که آموزش شناختی رفتاری بر باور تخریب گری عدم توافق زنان متاهل تاثیر معنی داری نداشته است. اما بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر تغییر ناپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسی در سطح  $P < 0/05$  تفاوت معنی داری وجود دارد، به این معنی که آموزش شناختی رفتاری بر تغییر ناپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسی تاثیر معنی دار داشته است. طوری که ۲۶ درصد از واریانس تغییر ناپذیری همسر، ۱۶ درصد واریانس توقع ذهن خوانی، ۲۶ درصد واریانس کمال گرایی جنسی و ۱۴ درصد واریانس تفاوت‌های جنسی از طریق آموزش شناختی رفتاری قابل تبیین است.



### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر باورهای ارتباطی ناکارآمد و دانش جنسی زنان متاهل انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش شناختی رفتاری موجب تغییر دانش جنسی زنان متاهل می‌شود به این معنا که ارائه آموزش شناختی رفتاری موجب می‌شود دانش افراد در زمینه مباحث مرتبط با رابطه جنسی که موجب ارتباط رضایت بخش جنسی بین زوجین می‌شود افزایش یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های سئو، چو، لی و کیم (۲۰۰۶)، ساتروک (۲۰۰۷) و رحیمی (۱۳۸۸) که نشان دهنده تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر دانش جنسی افراد هستند هماهنگ و همسو می‌باشد. همچنین این پژوهش نشان داد که تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر دانش جنسی زنان متاهل به سطح تحصیلات آنها بستگی ندارد و بین زنانی که سطح تحصیلات متفاوتی داشتند آموزش شناختی رفتاری موجب ایجاد تفاوت معنادار در دانش جنسی آنها نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آنجا که در این پژوهش، آموزش شناختی رفتاری متمرکز بر افزایش آگاهی افراد نسبت به مباحث مرتبط با رابطه جنسی بوده و در زمینه آناتومی جنسی، چرخه پاسخ جنسی، نیازهای جنسی زن و مرد، ابراز احساسات در هنگام برقراری رابطه، مقدمات برقراری رابطه و انواع اختلالات جنسی اطلاعات مفیدی به شرکت کنندگان ارائه می‌شود که این شناختها نیز موجب افزایش دانش جنسی افراد و همچنین رضایت جنسی می‌شود.

همچنین نتایج این پژوهش بیانگر تاثیر آموزش شناختی رفتاری بر کاهش باورهای ارتباطی است. به این معنا که با آموزش شناختی رفتاری می‌توان باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین را که در روابط زناشویی مسئله آفرین است کاهش داد و بدین طریق موجب افزایش رضایت زناشویی آنها شد. این یافته با مبانی نظری موجود که دیدگاه شناختی رفتاری را رویکردی موثر برای کاهش باورهای غیرمنطقی می‌داند و همچنین با نتایج پژوهش هماس سی (۲۰۰۵)، معتمدین (۱۳۸۳)، حیدری و همکاران (۱۳۸۳) و مهین ترابی و همکاران (۱۳۹۰) که به طول کلی آموزش شناختی رفتاری را عامل موثر در کاهش باورهای غیر منطقی می‌دانند هماهنگ می‌باشد چون که باورهای ارتباطی ناکارآمد مدنظر در این پژوهش نیز از جمله باورهای غیر منطقی می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت به طور کلی بر اثر آموزش شناختی رفتاری افراد از باورها که غیر منطقی هستند آگاه شده و به غیر مفید بودن آنها پی می‌برند و تلاش می‌کنند آنها را تغییر دهند و از آنجا که اعتقاد به تخریب گری عدم توافق، تغییر ناپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسی جزء باورهای غیر منطقی می‌باشند لذا افراد در اثر آموزش شناختی رفتاری از غیر منطقی و مسئله آفرین بودن آنها در روابط میان فردی آگاه شده و بر اساس اصولی که یاد می‌گیرند سعی می‌کنند در روابط میان فردی و خصوصاً روابط زناشویی اولاً انتظارات خود از همسر را که مبتنی بر باورهای ذکر شده است تغییر داده و

انتظارات واقع بینانه‌ای از آنها داشته باشد و ثانیاً آن دسته از رفتارهای خود را که میتنی بر باورهای غیر منطقی است تغییر داده و به صورت منطقی با دیگران رفتار کند.

به طور خلاصه نتایج این پژوهش نشان داد آموزش شناختی رفتاری موجب کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد و افزایش دانش جنسی زنان متاهل می‌شود که آنها نیز در افزایش رضایت زناشویی و رضایت جنسی زوجین موثر است. لذا بر اساس نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش رضایت زناشویی و همچنین پیشگیری از تعارضات زناشویی کارگاههای آموزش شناختی رفتاری با تمرکز بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زناشویی و همچنین آموزش مباحث مربوط به رابطه جنسی برای زوجین تشکیل شود.

### منابع

- اسپنس، سوزان اچ (۱۹۹۱). **درمان اختلالات جنسی** (دیدگاه شناختی رفتاری)، ترجمه حسن تونزده جانی و دیگران (۱۳۸۵)، تهران، پیک فرهنگ.
- بشارت، محمد علی (۱۳۷۷). مشکلات جنسی: طبقه بندی، علت شناسی، سنجش و درمان. **مجله تازه‌های روان درمانی**، ۱۰، ۹، ۲۹-۲.
- جهانفر، شایسته؛ مولائی نژاد، میترا (۱۳۸۴). **درسنامه اختلالات جنسی**، تهران، نشر سالمی.
- حیدری، محمود؛ مظاهری، محمد علی و ادیب راد، نسترن (۱۳۸۱). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارتهای شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان، **مجله روانشناسی**، سال ششم، شماره ۴، ۳۳۵-۳۲۴.
- خوزانی، سوده؛ شمشیری میلانی، حوریه؛ کاتوزیان، بهروز (۱۳۷۸). **بررسی آگاهی، نگرش و رفتار دانشجویان پزشکی درباره مسائل باروری و جنسی**، پایان نامه دکتری، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

دهقانی، اکرم؛ محمد خانی، پروانه؛ یونسی، جلال (۱۳۸۳). **بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های جنسی بر تغییر نگرش جنسی زوجین در شرف ازدواج**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

رحیمی، الهام (۱۳۸۸). **بررسی تأثیر آموزش شناختی - رفتاری بر دانش، نگرش و اعتماد به نفس جنسی زنان شیراز**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه یاسوج.

عشقی، روناک؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۸۵). **بررسی اثر بخشی مشاوره شناختی - رفتاری جنسی زوجین بر بهبود سرد مزاجی زنان آنان در شهر اصفهان**، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

مظاهری، محمدعلی، پور اعتماد، حمیدرضا (۱۳۸۰). **مقیاس باورهای ارتباطی**، چاپ نشده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

معتمدین، مختار (۱۳۸۳). **تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر این باورها و رضایت زناشویی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده بهزیستی اهواز**. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاور خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.

مهین ترابی، سمیه؛ مظاهری، محمد علی؛ صاحبی علی؛ موسوی، ولی الله (۱۳۹۰). **تأثیر آموزش شناختی رفتاری بر تعدیل انتظارات غیر منطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی در زنان، مجله علوم رفتاری**، دوره ۵، شماره ۲، ص ۱۳۳-۱۲۷.

Abhyankar, P., Nair, P., & Ram, U. (2003). Irrational beliefs, anger, and health. **Journal of Psychological Researches**, 47, 41-46.

Ellis, A. (2000). **How to control your anxiety before it controls you**, New York: Citadel Press.

Ellis, A. (2001). **Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors**, Amherst, NY: Prometheus Books.

Epstein, N., & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction, **American Journal of Family Therapy**, 9, 13-22.

Goodwin, R., & Gaines, S. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: country as a moderator of dysfunctional beliefs

- and relationship quality in three former Communist societies, **Personal Relationships**, 11, 267-280.
- Hammamci, Z (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment, **Social behavior and personality**, 33, 4, 313-328.
- Hammamci, Z (2007). Dysfunctional Relationship Beliefs in Parent-Late Adolescent Relationship and Conflict Resolution Behaviors, **College Student Journal**, 41, 1, 122-137.
- Hooper. A. (1992) **the ultimat Sex book**. New York: Dorling kindersley, Inc.
- Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. **Psychological Bulletin**, 118, 3-34.
- Karney, B.R., McNulty, J.K., & Bradbury, T.N. (2001). **Cognition and the development of close relationships**. In G. J.O. Fletcher & M.S. Clark (Eds.), *Interpersonal processes*. (pp 32-59). Oxford: Blackwell.
- khanjani veshki, S., botlani, S., Shahsiah, M & Sharifi, E (2012). The effect of sex education on marital quality improvement in couples of Qom, **Journal of contemporary research in Business**, 4, 7, 134-147.
- khodabakhshi Koolae, A., Adibrad, N & Sedgh poor, B.S (2009). The Comparison of Relationship Beliefs and Couples Burnout in women who apply for Divorce and Women Who Want to Continue their Marital Life, **Iran J Psychiatry**, 5, 35-39.
- Modi, D & thingujam, N.S (2007). Role of Anger and Irrational Thinking on Minor Physical Health Problems among Married Couples, **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 33,1, 119-128.
- Moller, A.T., Rabe, H.M., Nortje, C (2001). Dysfunctional belifes and marital conflict in distressed and nondistressed married in individuals, **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 19, 4, 259-270.
- Sava, F.A (2009). Maladaptive schemas, irrational beliefs, and their relationship with the five – factor personality model, **Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies**, 9, 2, 135-147.

Seo, JT,. Choe, JH,. Leem WS & Kim, KH (2005). Efficacy of functional electrical stimulation-biofeedback with sexual cognitive-behavioral therapy as treatment of vaginismus, **Journal of urology**, 66(1): 77-81.

Goldenberg, H & Goldenberg, I (2011). **Family Therapy: An Overview**, 8<sup>th</sup> edition, Broadman & Holman Publishers.