

بازآموزی سبک اسنادی و رضایت زناشویی در زوجهای ایرانی

Attributional Style Retraining and Marital Satisfaction among Iranian Couples

Marzieh Ghoreishian
M. A. in Clinical Psychology

Hamid T. Neshat Doust, PhD
Isfahan University

دکتر حمیدطاهر نشاطدوست
استاد دانشگاه اصفهان

مرضیه السادات قریشیان
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

Hossein Molavi, PhD
Isfahan University

دکتر حسین مولوی
استاد دانشگاه اصفهان

چکیده

به منظور بررسی اثربخشی بازآموزی سبک اسنادی در افزایش رضایت زناشویی زوجها، ۲۰ زوج ایرانی از مرکز مشاوره و مداخله خانواده شهر اصفهان به گونه غیرتصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. در گروه آزمایشی به مدت هفت جلسه هفتگی بازآموزی سبک اسنادی به کار گرفته شد. گروه گواه جلسه‌ای نداشتند. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (اولسون، فورنیر، دراکمن، کوبین و بارنز، ۱۹۸۹) سه بار اجرا شد: قبل از آغاز آموزش، بلافاصله و دو ماه پس از پایان آموزش. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان دادند که بازآموزی سبک اسنادی، رضایت زناشویی را به طور معناداری ($p = 0/001$) افزایش می‌دهد. یافته‌ها براساس نقش بازآموزی اسنادی در افزایش تعاملهای مثبت و کاهش تعاملهای منفی در زوجها مورد بحث قرار گرفتند.

واژه‌های کلیدی: بازآموزی اسنادی، رضایت زناشویی، زوجها.

Abstract

To study the efficacy of attributional style retraining for increasing couples' marital satisfaction, 20 Iranian couples from the city of Isfahan's Center for Family Counseling and Intervention, were nonrandomly selected and assigned into an experimental and a witness group. The experimental group received a weekly session of attributional style retraining for 7 weeks; the witness group received nothing. The Enrich Marital Satisfaction Questionnaire (Olson, Fournier, Druckman, Cubbin, Barnes, 1989) was administered three times: before training started, soon after termination of training, and 2 months after termination of training. MANCOVA outcomes showed that attributional style retraining significantly ($p=0.001$) increased marital satisfaction. Findings are discussed based on the role of attributional style retraining in increasing the positive and reducing the negative interactions in couples.

Key words: attributional style retraining, marital satisfaction, couples.

مقدمه

اغلب انسانها درگیر ارتباطهای طولانی مدت مانند ازدواج و سایر روابط دوستانه اند. ازدواج به عنوان یکی از مهمترین ارتباطهای انسانی، براساس تعامل بین دو جنس برای رسیدن به شادی و ارضای نیازهای جسمانی، روانی و عاطفی شکل می گیرد. با این حال، بعضی از این روابط گاهی اوقات نمی توانند به همه نیازهای افراد پاسخ دهند و ازدواجی که با شور، عشق و علاقه شروع شده به خشم، نفرت، تنهایی و در نهایت طلاق می انجامد (فقیرپور، ۱۳۸۳).

خانواده یکی از رکنهای اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه مطلوب با یکدیگر است. بنابراین، سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان، بی گمان، اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. روشن است که همسرگزینی از نخستین تعهدهای عاطفی و قانونی افراد و از تصمیمهای مهم زندگی شمرده می شود. با وجود پیامدهای مثبت همسرگزینی، متأسفانه بسیاری از همسران در برقراری و حفظ رابطه دوستانه و صمیمانه با یکدیگر دچار مشکل می شوند و در بیشتر اوقات به کمک متخصصان نیاز دارند (برنشتاین^۱ و برنشتاین^۲، ۱۳۸۴/۱۹۸۶).

انسانها براساس روشی که خود، محیط و آینده شان را ادراک و تعبیر می کنند با دیگران رابطه برقرار می سازند و به آنها پاسخ می دهند. نظریه های اخیر روان شناسی و روان درمانگری، «شناخت^۳» را عاملی مهم و تأثیرگذار در رفتار، احساسها و عواطف می دانند. از این دیدگاه، سلامت روانی، قدرت سازگاری، احساس رضایتمندی و یا نارضایتی از زندگی تا حد زیادی متأثر از چگونگی تفکر و ادراک فرد از خود، دیگران و رویدادهای زندگی است (الیس^۴، ۱۳۷۵/۱۹۸۹). برای مثال، برای بهزیستی رابطه، داشتن احساس فاعلی^۵ از درک یکدیگر، بسیار مهمتر از درک

واقعی است (پلمن و فینکنور، ۲۰۰۹).

همچنین، با توجه به بررسیهای یونسی و بهرامی (۱۳۸۸) مشخص شد که قطعی نگر^۶ در تعامل با دیگران، مطلق نگر^۷، قطعی نگر^۸ در پیش بینی امور و حوادث آینده و قطعی نگر^۹ در حوادث منفی، عوامل پیش بینی کننده نیرومندی برای رضایت زناشویی هستند.

پژوهشگران در زمینه مسائل خانوادگی به بررسی تأثیر نقش عوامل شناختی ای پرداخته اند که در ایجاد ثبات یا بی ثباتی زوجها مؤثر است. از جمله موارد شناختی که اخیراً در روان شناسی توجه زیادی را به خود جلب کرده، اسناد است.

چیونگ (۱۹۹۶)، اسناد علی^{۱۰} را فرایندی می داند که طی آن افراد تلاش می کنند تا به علل رویدادها یا رفتارها پی برند. این علل به طور عمده شامل سه بُعد درونی-بیرونی، پایداری-ناپایداری و کلی-جزئی می شوند. در بُعد درونی - بیرونی فرد می تواند علت اختلاف را در خود، زوج خود، اعضای دیگر خانواده، رابطه، محیط بیرونی، بخت و یا سرنوشت ببیند. بُعد دوم، به میزان پایداری-ناپایداری علت در طول زمان و بُعد سوم به میزان فراگیر بودن-نبودن علت در سایر جنبه های رابطه اشاره دارد.

اسناد مسئولیت^{۱۱}، میزان پاسخگوبودن زوج در قبال رویدادها را بررسی می کند. قضاوت در مورد اسناد مسئولیت به طور عمده مبتنی بر عواملی از قبیل نیت شخص (دامنه ای از مثبت تا منفی)، ارادی-غیرارادی بودن (اشاره به کیفیت عمدی بودن یا غیرعمدی بودن رفتار) انگیزش خودخواهانه-دیگرخواهانه برای رفتار است (چیونگ، ۱۹۹۶).

در سالهای اخیر، مفهوم اسناد در زمینه درمانگری زناشویی به شیوه رفتاری-شناختی توجه زیادی را به خود اختصاص داده است. پژوهشها نشان داده اند که ابعاد اسناد (کلی، ثبات، نیت و اختیار) با استیصال زناشویی^{۱۲} و رفتارهای تعارضی^{۱۱} مرتبط اند. درمانگران و محققانی که در حیطه روی آورد شناختی-رفتاری کار می کنند پیشنهاد

1. Bornstein, F.
2. Bornstein, M.
3. cognition
4. Ellis, A.

5. subjective feeling
6. deterministic thinking
7. absolutism
8. causal attribution

9. responsibility attribution
10. marital distress
11. conflict behaviors

داد که رضایت زناشویی مردان با اسنادهای علی‌ زنان و اسنادهای مسئولیت زنان با وضعیت خاتمه‌دادن به رابطه به طور معنادار مرتبط است (ترمبلی و رایت، ۲۰۰۸).

یکی از راههای افزایش رضایتمندی در بین زوجها، اجرای برنامه‌های آموزشی است. جوهر شناخت درمانگری در زندگی زناشویی را بررسی انتظارهای غیرواقع‌بینانه، طرز تلقیهای مخرب، توجیه‌های منفی بی‌مورد و نتیجه‌گیریهای غیرمنطقی تشکیل می‌دهد. شناخت‌درمانگری با تأکید بر ارتباط صحیح بین همسران، با اصلاح روش نتیجه‌گیری آنها در قبال یکدیگر و با کاستن از شدت دشمنیها، روابط منطقی‌تری را بین اعضای خانواده ایجاد می‌کند (بک^۱، ۱۳۸۴ / ۱۹۸۸).

همچنین، نتایج نشان داده‌اند که شناخت‌رفتار درمانگری زوجها، رضایت زناشویی، رفتارهای مثبت و مهارتهای حل مسئله را افزایش می‌دهد (سوپر و الدریش، ۲۰۰۸) و به ایجاد فعالیتهای مثبت مشترک، افزایش ابراز عواطف و کاهش ارتباط منفی منجر می‌شود (فلد، ۲۰۰۹). سلیگمن^۳ نیز به منظور تغییر سبک تبیینی فرد از بدبینی به خوش‌بینی از طریق «بازآموزی سبک اسنادی»^۴ برنامه‌هایی را تدوین کرده است. این برنامه‌ها بر پایه الگوهای شناخت‌درمانگری «بک» و «الیس» تدوین شده‌اند. «بازآموزی سبک اسنادی»، آموختن کشف و چالش اسنادهای بدبینانه و جایگزین کردن آنها با اسنادهای خوش‌بینانه است (کار^۵، ۱۳۸۵ / ۲۰۰۴). به همین دلیل، پژوهش حاضر در نظر دارد میزان اثربخشی بازآموزی سبک اسنادی و آموزش چالش با اسنادهای بدبینانه و جایگزین کردن آن با اسنادهای خوش‌بینانه را بر رضایت زناشویی زوجها و میزان تفاوت بین دو جنس بررسی کند.

روش

از یکی از مراکز مشاوره شهر اصفهان به صورت داوطلب، تعداد ۳۰ زوج انتخاب شدند. در انتخاب زوجها دو شرط لحاظ شد: ۱- داشتن حداقل مدرک دیپلم، ۲- گذشتن حداقل ۳ سال از زمان ازدواج. میانگین سن زنان و مردان به ترتیب در حدود ۳۵ و ۳۹ سال و میانگین

کرده‌اند که توجه انتخابی، اسنادهای علی، انتظاراتها و معیارهای غیرواقع‌بینانه برای درک مشکلات زناشویی حیاتی‌اند (چیونگ، ۱۹۹۶).

در حال حاضر، بررسیهای متعددی ارتباط بین رضایت از رابطه و اسناد برای رویدادهای زناشویی را تأیید کرده‌اند. در مقایسه با زوجهای شاد، زوجهای مستأصل^۱، به اسناد علت‌های رویدادهای زناشویی منفی به شخص دیگر و در نظر گرفتن علت‌های آن رویدادها به عنوان پایدار و کلی، تمایل دارند. واکنش این زوجها در برابر رویدادهای مثبت در قطب مخالف قرار دارد. به طور کلی، فرض بر این است که اسنادهای علی، در واقع نگه‌دارنده و شاید آغازکننده مشکلات زناشویی هستند (فینچام و برادبری، ۱۹۹۳).

همچنین، بررسیها نشان داده‌اند که اگر یکی از زوجها یا هر دوی آنها به طور منظم به انواع خاصی از رویدادهای زناشویی یا رفتارهای شریک دیگر رجوع کنند و رویدادها و رفتارهای دیگر را نادیده گیرند، اگر رفتارهای منفی شریک خود را به خصیصه‌های کلی ثابت نسبت دهند، اگر انتظار کارایی پایین با توجه به توانایی‌شان برای حل مشکلات زناشویی داشته باشند، یا فرضیه‌ها و معیارهای غیرواقعی در مورد رابطه زناشویی داشته باشند، بیشتر احساس استیصال خواهند کرد (چیونگ، ۱۹۹۶).

والاچ و سلا (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای دریافتند که سبکهای اسنادی در خشونت خانوادگی نقش مهمی را ایفا می‌کنند و اصلاح اسنادهای معیوب، کلیدی برای کاهش خشونت خانوادگی و تنیدگی افراد است. بنابراین، اسنادها از اجزای حیاتی خشونت خانوادگی‌اند و باید مستقیماً و شدیداً در برنامه‌های درمانگری به منظور افزایش اثربخشی شیوه‌های درمانگری به کار گرفته شوند.

به اعتقاد فینچام، هارولد و فیلیپس (۲۰۰۰)، اسنادها در تعیین کیفیت رابطه زناشویی به اندازه‌ای اهمیت دارند که باید با مداخله‌های بالینی برای حل اختلالهای کنشی زناشویی (زوج‌درمانگری) تلاش شود تا اسنادهای همسران تغییر یابند.

در همین ارتباط، نتایج تحقیق ترمبلی (۲۰۰۷) نشان

1. distressed couples
2. Beck, A. T.

3. Seligman, M.
4. attributional style retraining

5. Carr, A.

طول مدت ازدواج ۱۰ سال بود.

۱۵ زوج که داوطلب شرکت در جلسه‌ها بودند به عنوان گروه آزمایشی و ۱۵ زوج، نیز به عنوان گروه گواه انتخاب شدند.

آموزش طی ۷ جلسه هفتگی انجام شد. جلسه‌ها به صورت گروهی همراه با بحث و تبادل نظر برگزار گردید. ۳ زوج از اعضای گروه آزمایشی به دلیل غیبت‌های زیاد و ۲ زوج به دلیل عدم تمایل، از گروه آزمایشی حذف شدند. به منظور تساوی حجم نمونه در دو گروه، به حذف تصادفی ۵ زوج از فهرست گروه گواه مبادرت و نمونه نهایی شامل ۲۰ زوج شد (۱۰ زوج گروه آزمایشی و ۱۰ زوج گروه گواه).

هر دو گروه قبل از اجرای جلسه‌های آموزشی برای گروه آزمایشی، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱ (اولسون، فورنیر، دراکمن، مک‌کابین و بارنز، ۱۹۸۹) را تکمیل کردند (پیش‌آزمون). سپس در آخرین جلسه آموزشی (پس‌آزمون) و ۲ ماه بعد آزمون پیگیری انجام شد.

پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ: (اولسون و دیگران، ۱۹۸۹). یک ابزار ۱۱۵ سؤالی است که برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا زمینه‌های قوت رابطه زناشویی به کار می‌رود. هر یک از سؤالهای این پرسشنامه در مقیاس ۵ درجه‌ای اندازه‌گیری می‌شود (ثنائی، ۱۳۷۹). این پرسشنامه از ۱۲ زیرمقیاس تشکیل شده است. زیرمقیاس اول آن ۵ سؤالی و سایر زیرمقیاسها هر کدام ۱۰ سؤال دارد.

زیرمقیاسهای این پرسشنامه از این قرارند: تحریف آرمانی^۲، رضایت زناشویی^۳، موضوعهای شخصیتی^۴، ارتباطها^۵، حل تعارض^۶، رابطه جنسی^۷، فرزندان و فرزند-پروری^۸، خانواده و دوستان^۹، نقشهای مساوات‌طلبی^{۱۰}، جهت‌گیری مذهبی^{۱۱}، مدیریت مالی^{۱۲} و فعالیتهای اوقات فراغت^{۱۳} (اولسون و دیگران، ۱۹۸۹).

ضرایب همسانی درونی این پرسشنامه در گزارش

اولسون و دیگران (۱۹۸۹) برای زیرمقیاسهای تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، موضوعهای شخصیتی، ارتباطها، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیتهای اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقشهای مساوات‌طلبی به ترتیب: ۰/۰۹، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱ و ضریب همسانی درونی آنها در چندین تحقیق در دامنه ۰/۶۸ (برای نقشهای مساوات‌طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بوده است.

مهدویان (۱۳۷۶) ضریب بازآزمایی پرسشنامه را با فاصله ۱ هفته برای گروه مردان برابر با ۰/۹۳۷، برای گروه زنان برابر با ۰/۹۴۴ و برای کل گروه برابر با ۰/۹۴ به دست آورد. اولیاء (۱۳۸۵) نیز در پژوهش خود در یک نمونه ۳۰ نفری، به ضریب همسانی درونی برابر با ۰/۹۱ دست یافت. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری و آزمون t وابسته استفاده شد.

خلاصه محتوای آموزشی جلسه‌ها به این شرح است: تعریف سبک اسناد و نقش آن در زندگی زناشویی، چهارچوب‌دهی مجدد شناختی (آگاه‌کردن زوجها نسبت به تأثیر افکار بر رفتار، بیان انواع افکار غیرمنطقی و تحریفهای شناختی، آموزش چالش با افکار غیرمنطقی و خودآیند منفی)؛ آموزش مهارتهای ارتباطی (تشریح اهمیت مهارتهای ارتباطی، توضیح اجزای تشکیل‌دهنده چرخه آگاهی، توضیح در مورد مهارتهای حرف‌زدن با یکدیگر، آموزش مهارتهای حرف‌زدن و خوب گوش‌دادن)، راههای مهار خشم (یادآوری تأثیر افکار بر رفتار و نقش آن در ایجاد خشم، تشریح مهارتهای مهار خشم، مهار خشم خود و پاسخ به خشم همسر)، آموزش خوش‌بینی (تعریف خوش‌بینی و نقش آن در زندگی زناشویی، تأکید دوباره برخطاهای شناختی مؤثر بر تعارضهای زناشویی، آموزش مهارتهای خوش‌بینی)، آموزش حل مسئله (شناسایی فرایند حل مسئله، بیان مراحل فرایند حل مسئله، تشریح عوامل بازدارنده حل مسئله). در هر

1. Enrich Marital Satisfaction Questionnaire
2. ideal distortion
3. marital satisfaction
4. personality issues
5. communications

6. conflict resolution
7. sexual relationship
8. children & parenting
9. family & friends
10. equalitarian roles

11. religious orientation
12. financial management
13. pleasure activities

یافته‌ها

مشخصه‌های آمار توصیفی رضایت زناشویی به تفکیک جنس در سه مرحله در جدول ۱، گزارش شده است.

جلسه تکالیفی برای شرکت‌کنندگان معین شد و آنها موظف بودند نتایج را در جلسه بعد گزارش دهند.

جدول ۱.

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های رضایت زناشویی دو گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک جنس

مراحل	گواه				آزمایشی			
	زن		مرد		زن		مرد	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
پیش‌آزمون	۸/۸۰	۲۲۲/۵۰	۸/۳۵	۲۳۰/۴۰	۹/۵۵	۲۱۷/۹۰	۹/۱۶	۲۲۱/۲۰
پس‌آزمون	۹/۷۰	۲۲۳/۸۵	۸/۴۰	۲۳۰/۹۰	۸/۷۵	۲۲۲/۳۰	۸/۷۰	۲۲۴/۷۰
پیگیری	۹/۲۳	۲۲۳/۸۰	۸/۴۰	۲۳۰/۹۰	۸/۹۰	۲۲۳/۱۰	۸/۸۰	۲۲۴/۹۰

زوجهای گروه آزمایشی را در مقایسه با گروه گواه به طور معناداری افزایش داده است.

میزان تأثیر مداخله درمانگری بر رضایت زناشویی برابر با ۰/۳۵ بود. بنابراین، ۳۵ درصد واریانس نمره‌های رضایت زناشویی مربوط به اثر مداخله است.

یافته‌های جدول ۲، نشان می‌دهد که اثر اصلی جنس و اثر تعاملی جنس و گروه معنادار نیست و تفاوتی بین دو جنس مشاهده نمی‌شود.

به منظور بررسی تفاوت میزان رضایت زناشویی دو گروه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد (جدول ۲).

پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون مشخص شد که تفاوت بین میانگین رضایت زناشویی زوجهای گروه آزمایشی و گروه گواه در مرحله پس‌آزمون معنادار است ($P=0/001$, $F=204/1$). به عبارت دیگر، آموزش بازآموزی سبک اسنادی در مرحله پس‌آزمون میزان رضایت زناشویی

جدول ۲.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان رضایت زناشویی زوجها در مرحله پس‌آزمون

منبع پراش	SS	df	MS	F	P	η^2
پیش‌آزمون	۹۲۶/۹۳۸	۱	۹۲۶/۹۴	۲۱۲/۳۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹
جنس	۳۸۳/۲	۱	۳۸۳/۲۰	۲/۰۸	۰/۶	۰/۰۳
گروه	۸۳۰/۳۵۴	۱	۸۳۰/۳۵	۲۰۴/۱۰	۰/۰۰۰	۰/۳۵
جنس × گروه	۳۵۶/۷	۱	۳۵۶/۷۰	۱/۶۳	۰/۳۲۰	۰/۰۳

بحث

نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهشهای دیگری که مبین تأثیر شناخت-رفتاردرمانگری بر افزایش رضایتمندی زوجها بود، همخوانی داشت.

نتایج بررسی سندرز، پیجن، گروستاک، براون و کانرز (۲۰۰۴) با عنوان «بازآموزی سبک اسنادی والدین و مدیریت خشم، اثر فرزندپروری را در والدین دارای فرزندان

به منظور مقایسه میانگین نمره‌های مرحله پیگیری با پس‌آزمون و تعیین استمرار نتایج درمانگری، آزمون t وابسته به کار رفت.

عدم تفاوت معنادار بین میانگین نمره‌های پیگیری و پس‌آزمون رضایت زناشویی ($t=2/04$, $P=0/08$)، نشان-دهنده آن است که تغییرات درمانگری تا مرحله پیگیری استمرار داشته‌اند.

با مشکلات رفتاری افزایش می‌دهد» نشان دادند که باز-آموزی سبک اسنادی و مدیریت خشم با سطح پایین‌تری از رفتار از هم‌گسیخته‌ها فرزند، سطح پایین‌تر فرزندپروری نامناسب، کارآمدی بیشتر والدین، استیصال پایین والدین مرتبط‌اند. همچنین یافته‌های این بررسی، بهبود قابل ملاحظه اسناددهی منفی والدین در مورد مشکلات رفتاری فرزندان را برجسته کرد.

همچنین، معتمدین (۱۳۸۳) با بررسی تأثیر آموزش بر راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی، به این نتیجه دست یافت که تفاوت بین رضایت زناشویی دو گروه پس از اعمال مداخله آموزشی در سطح $(P < 0/001)$ معنادار بود. به طور کلی، نتایج نشان دادند که آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش باورهای غیرمنطقی زوجها می‌شود که همسو با یافته‌های این پژوهش است. رضاخو (۱۳۸۲) نیز به بررسی نقش بازآموزی اسنادی بر سبک اسنادی و افزایش رضایتمندی زناشویی در زوجهای ناسازگار پرداخت. نتایج نشان دادند که میزان رضایتمندی زناشویی زوجهای سازش‌نیافته پس از دوره مداخله افزایش یافت و سبکهای اسنادی آنها به شکل مطلوب و مطابق با آموزشهای ارائه شده تغییر کرد که یافته‌های این پژوهش را تأیید می‌نماید.

طغیانی (۱۳۸۴) نیز به بررسی اثربخشی آموزش گروهی بانوان و آموزش مکاتبه‌ای همسران آنها به شیوه شناخت - رفتاردرمانگری بر رضایت زناشویی پرداخت. نتایج نشان دادند که آموزش گروهی بانوان و آموزش مکاتبه‌ای همسران آنها به شیوه شناخت-رفتاردرمانگری، رضایت زناشویی گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه افزایش داده است که با یافته‌های این پژوهش همسوست. با توجه به این پژوهشها، از آنجا که گاهی اوقات زوجها انتظارات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه‌ای از خود، همسر و رابطه‌شان دارند و در صورتی که این انتظارات غیرمنطقی و منفی باقی بمانند سلامت رابطه زوج را به خطر می‌اندازند، این انتظارات غیرواقعی بینانه باید اصلاح شوند تا اثر منفی آنها بر رابطه و رفتار زوجها کاهش پیدا

کند.

در مورد شناخت-رفتاردرمانگری بیش از سایر اشکال زوج‌درمانگری پژوهش شده است. مروری بر مطالعه‌هایی که از معیارهای دقیقی برای تعیین اثربخشی استفاده کرده‌اند، نشان دادند که شناخت-رفتاردرمانگری در کاهش استیصال ارتباطی مؤثر است (داتیلیو^۱ و بیرشک، ۱۳۸۵). بسیاری از بررسیهایی که در مورد زوج‌درمانگری صورت گرفته‌اند، به بررسی اجزای رفتاری آموزش برقراری ارتباط، آموزش حل مشکل و ... پرداخته‌اند. این مطالعه‌ها نشان داده‌اند که این نوع مداخله‌ها در کاهش استیصال ارتباطی مؤثرتر از شرایط فهرست انتظار و شرایط دارونما هستند.

به طور کلی، شناخت - رفتاردرمانگری اثربخشی خود را بر زوجهای مشکل‌دار نشان داده است و به عنوان یک روش درمانگری اغلب به وسیله متخصصان سلامت روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (داتیلیو و بیرشک، ۱۳۸۵).

فرض اساسی در روی‌آوردهای شناختی این است که اختلافهای زناشویی از شناختها، باورها، عقاید و باز-خوردهای نادرست و تحریف شده ناشی می‌شوند. در بسیاری از موارد، هر دو طرف نسبت به یکدیگر افکار منفی، غیرمنطقی و یا اسنادهای آزردهنده‌ای دارند. به همین دلیل، تفسیر مجدد رفتار همسر، به عنوان یک مداخله‌کننده قوی می‌تواند بسیار سودمند باشد.

در پژوهش حاضر، به کارگیری اصول بازآموزی سبک اسنادی و ارائه تکالیف خاص موجب تعاملهای مثبت و کاهش تعاملهای منفی زوجها شد. همگام با اصول رفتاری-نگری، آشنایی با افکار غیرمنطقی، رابطه بین افکار و رفتار، آشنایی با خطاهای شناختی و کندوکاو این خطاها در زندگی زناشویی منجر به افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایشی شد. در برنامه آموزشی، زوجها یاد گرفتند با تغییر بازخوردها، چهارچوب‌دهی مجدد، به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی، تحریفهای شناختی و اسطوره‌های مربوط به زندگی زناشویی و اصلاح سبک اسنادی، معنای مثبتی برای رویدادها و وقایع پیرامون بیابند.

بهبود مهارت زوجها در بیان افکار و احساسهایشان

همراه با گوش کردن مؤثر به یکدیگر، یکی از رایجترین اشکال مداخله‌های درمانگری است که در شناخت-رفتار درمانگری به عنوان اساس درمانگری مورد توجه قرار می‌گیرد، زیرا می‌تواند بر تعامل‌های رفتاری مشکل‌ساز اثر بگذارد و تحریف‌های شناختی طرفین را نسبت به یکدیگر، کاهش دهد و به بیان احساس‌های تعدیل‌یافته منجر شود. بنابراین، درمانگران ابتدا از انواع مهارت‌های گفتگو و گوش‌دادن شروع می‌کنند. راهنمای مهارت‌های گفتگو شامل: اذعان به فردی بودن دیدگاه‌های شخص، توصیف احساس‌ها و افکار، اشاره به نکته‌های مثبت در کنار مشکلات، سخن گفتن با استفاده از الفاظ خاص به جای کلی‌گوئی، مختصرگوئی، با ملاحظه و با سیاست‌بودن می‌شود. راهنمای گوش‌دادن همدلانه، ابراز توجه به وسیله رفتارهای غیر کلامی، نشان‌دادن پذیرش پیام‌گوینده - چه شنونده با آن موافق باشد چه نباشد - تلاش برای درک نظر دیگری، همدلی با آن و انعکاس درک حرف فرد از طریق بازگوئی آنچه گفته شده است، را در برمی‌گیرد (داتیلیو و بیرشک، ۱۳۸۵).

در این برنامه، به زوجها مهارت‌های گفتگو، گوش‌دادن و حل مسئله آموزش داده شد. زوجها با آموزش مهارت‌های گفتگو یاد گرفتند که شش مهارت گفتگو را براساس چرخه آگاهی به کار گیرند. یکی از این مهارت‌ها «مهارت حرف‌زدن از خویشتن»^۱ است.

در انجام این مهارت زوجها سعی کردند در سخنان خود بیشتر از ضمیر من استفاده کنند. با این روش از جنبه قضاوتی و ارزشی جمله‌ها و همچنین سوءتفاهم و برداشت نامناسب از گفته‌های طرف مقابل کاسته می‌شود. این مهارت می‌تواند افزایش همدلی را در پی داشته باشد. یکی دیگر از مهارت‌های گفتگو «افشای احساس‌ها»^۲ است. این مهارت باعث افزایش صمیمیت و نزدیکی زوجها می‌شود. در آموزش مهارت‌های گوش‌دادن، زوجها یاد گرفتند که نسبت به یکدیگر بازخورد مثبت و توجه‌آمیز داشته باشند و به گفته‌های همسر خود اعتبار دهند. اعتباربخشی به همسر باعث افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود. این مهارت می‌تواند باعث کاهش مقاومت در

زوجها و بهبود بازخورد آنان شود. از دیگر مهارت‌های گوش‌دادن «خلاصه‌کردن صحبت‌های همسر» بود. زوجها با آموختن و کاربرد این مهارت می‌توانند ذهن‌خوانی‌های خود را که یکی از خطاهای شناختی است کاهش دهند، در نتیجه سوءتفاهم در بین زوجها کاهش می‌یابد و به جای آن حس همدلی و شناخت بیشتر نسبت به یکدیگر ایجاد می‌شود.

همچنین، از دیگر مهارت‌های گوش‌دادن «پرسیدن سؤال‌های باز» بود. پرسیدن این نوع سؤال‌ها این مزیت را دارند که باعث تکمیل اطلاعات ناقص می‌شوند و دست فرد را در نحوه پاسخ دادن بیشتر باز می‌گذارند.

به طور کلی، مهارت‌های گوش‌دادن موجب خوب درک کردن و افزایش آگاهی از همسر و افزایش تفاهم می‌شود. همچنین، به زوجها آموزش داده شد که هنگام مشاهده رفتار منفی از همسر خود، فقط رفتار مورد نظر او را مورد سؤال قرار دهند نه کل شخصیت وی را و به طور مشخص و با لحنی مناسب (نه به صورت دستور و با عصبانیت) بیان کنند که آن رفتار در آن موقعیت مناسب نبوده و از انتقادهای مبهم و نامشخص بپرهیزند.

با توجه به تأثیر آموزش بازآموزی اسنادی می‌توان از این آموزش در مراکز آموزشی و مشاوره استفاده کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در کارگاه‌های آموزشی پیش از ازدواج از این روی‌آورد استفاده شود. اما به دلیل اینکه این پژوهش در شهر اصفهان انجام شده، تعمیم آن به سایر مناطق باید با احتیاط صورت پذیرد.

منابع

- الیس، آ. (۱۳۷۵). زوج‌درمانی. ترجمه: ج. صالحی فدردی و ا. امین یزدی. تهران: نشر میثاق (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۹).
- اولیا، ن. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش رضایتمندی زوج‌های شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- برنشتاین، ف. و برنشتاین، م. (۱۳۸۴). زناشویی درمانی (شناخت و درمان اختلالات زناشویی). ترجمه: ح. پورعبادی و غ. منشی. تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۶).

- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993).** Marital satisfaction and attribution: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (3), 442-452.
- Fincham, F. D., Harold, G., & Phillips, S. (2000).** The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Therapy*, 80 (6), 325-337.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., Druckman, J. M., McCubbin, H. I., & Barnes, H. L. (1989).** *Families*. California: Sage Publication Inc.
- Pollmann, M. H., & Finkenauer, C. (2009).** Investigating the role of two types of understanding in relationship well-being: Understanding is more important than knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35 (11), 1512-1530.
- Sanders, M. R., Pidgeon, A. M., Gravestock, F., Brown, S., & Connors, M. D. (2004).** Does parental attributional retraining and anger management enhance the effects of the triple positive parenting program with parents at risk of child maltreatment? *Behavior Therapy*, 35 (3), 513-535.
- Sevier, M., & Eldridge, K. (2008).** Observed communication and associations with satisfaction during traditional and integrative behavioral couple therapy. *Behavior Therapy*, 39 (2), 137-150.
- Tremblay, N. (2007).** *Les attributions des couples qui consultent en therapie: Une etude cliniquement representative*. Canada: Universite de Montreal.
- Tremblay, N., & Wright, J. (2008).** Refining therapeutic mandates in couple therapy outcome research: A feasibility study. *The American Journal of Family Therapy*, 36 (2), 137-152.
- Wallach, H. S., & Sela, T. (2008).** The importance of male batterers' attributions in understanding and preventing domestic violence. *Journal of Family Violence*, 20 (40), 231-243.
- بک، آ. (۱۳۸۴).** عشق هرگز کافی نیست. ترجمه: م. قراچه داغی. تهران: نشر آسیم (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۸۸).
- ثنائی، ب. (۱۳۷۹).** مقیاسهای سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- داتیلیو، ف. و بیرشک، ب. (۱۳۸۵).** رفتار درمانی شناختی زوجها (بخش اول). فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۸ (۲)، ۷۲-۸۱.
- داتیلیو، ف. و بیرشک، ب. (۱۳۸۵).** رفتار درمانی شناختی زوجها (بخش دوم). فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۸ (۳)، ۷۱-۸۰.
- رضاخو، ع. ا. (۱۳۸۲).** نقش بازآموزی اسنادی بر سبک اسنادی و افزایش رضامندی زناشویی در زوجهای ناسازگار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- طغیان، ز. (۱۳۸۴).** بررسی اثربخشی آموزش گروهی بانوان و آموزش غیرحضوری همسران آنها به شیوه شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی زوجها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- فقیرپور، م. (۱۳۸۳).** مهارتهای اجتماعی و سازگاری زناشویی. تهران: انتشارات ارجمند.
- کار، آ. (۱۳۸۵).** روان‌شناسی مثبت (علم شادمانی و نیرومندیهای انسان). ترجمه: ح. پاشاشریفی و دیگران. تهران: نشر سخن (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۴).
- معمدین، م. (۱۳۸۳).** تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی) بر این باورها و رضایت زناشویی زوجها. مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده بهزیستی اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اهواز.
- مهردویان، ف. (۱۳۷۶).** بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی و سلامت روانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، انیستیتو روان‌پزشکی تهران.
- یونسی، ج. و بهرامی، ف. (۱۳۸۸).** پیش‌بینی رضایت زناشویی و تفکر قطعی‌نگر در زوجین. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۵ (۱۹)، ۲۴۱-۲۵۰.
- Cheung, S. (1996).** Cognitive-behavior therapy for marital conflict: Refining concept of attribution: A longitudinal analysis. *Journal of Family Therapy*, 18, 183-203.
- Feld, B. (2009).** Review on handbook of clinical issues in couple therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59 (4), 592.