

مجله روان‌شناسی اجتماعی

سال دهم، شماره ۳۸، بهار ۱۳۹۵

صفحات مقاله: ۴۷-۳۷

تاریخ وصول: ۹۴/۱۰/۹ - تاریخ پذیرش: ۹۴/۲/۲۵

## اثر بخشی مهارت‌های شناختی - رفتاری بر صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

سوسن سلیمانیان<sup>۱\*</sup>  
زهرا افتخار صعادی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری بر صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه اهواز بود. بدین منظور ۳۰ زوج از بین دانشجویان متأهل دانشگاه اهواز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه صمیمیت زناشویی می‌باشد. مهارت شناختی رفتاری به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۶ هفته آموزش داده شد. که از تمام دانشجویان پس از آزمون بعمل آمد و داده‌های بدست آمده با تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، نتایج نشان داد که مداخله آزمایشی (آزمایش به شیوه شناختی - رفتاری) بر صمیمیت خانواده دانشجویان متأهل تاثیر مثبت و معنا دار دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، مهارت شناختی - رفتاری می‌تواند برای ارتقاء صمیمیت به‌عنوان یک مهارت کارآمد بکارگرفته شود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های شناختی - رفتاری، صمیمیت زناشویی، دانشجویان متأهل

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز، ایران (نویسنده مسئول: eftekharsaadi@yahoo.com).

## مقدمه

این اعتقاد وجود دارد که همه انسان‌ها یک نیاز پایه و اساسی به برقراری روابط صمیمانه دارند. صمیمیت یک نیاز روانشناختی اولیه و اصلی در نظر گرفته می‌شود (مان و بادر، ۲۰۰۸). برای دست یافتن به این نیاز و رشد صمیمیت، ازدواج یک فرصت منحصر به فرد در اختیاری گذارد که فراتر از روابط صمیمانه با دوستان و خویشاوندان است. از اینرو اکثر افراد ازدواج را صمیمی‌ترین رابطه و منبع اولیه عاطفه و حمایت می‌دانند (کریگ، ۲۰۰۰). صمیمیت یک مشخصه کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق بشمار می‌آید. این ویژگی به وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند. نبود یا کمبود آن یک شاخص آشفتگی در رابطه زناشویی است (هالفورد، ۱۳۸۴). بر اساس اعتقاد راوین و همکاران (۲۰۰۵)، صمیمیت زمانی آشکار می‌شود که ازدواج کارکرد خوبی داشته باشد و فقدان صمیمیت حاکی از این است که رابطه زناشویی عملکرد ضعیفی دارد. این است که مشکلات مربوط به صمیمیت باعث می‌شود زوج‌ها به دنبال مشاوره زناشویی باشند. لذا باید روش‌ها و راهبردهایی برای افزایش این بعد مهم و بالارزش در روابط زناشویی احیاشود. افزون بر این، در زوج درمانی این اعتقاد وجود دارد که مشکلات و تفاوت‌های بین همسران بخش طبیعی از رابطه زناشویی است؛ اما آنچه اهمیت دارد واکنش زوج‌ها به این مشکلات و تفاوت‌هاست طوری که استفاده از سبک‌های مخرب حل مشکل از قبیل اجتناب و دعوا، صرفاً باعث جدایی و دوری بیشتر زوج‌ها و سست شدن رابطه صمیمانه می‌شود. این موضوع در سال اول ازدواج نمود بیشتری دارد. سال اول به دلیل ناتوانی همسران در حل و فصل مشکلات بالاترین استعداد را برای ناسازگاری و طلاق دارد (کانوی، ۲۰۰۲). زیرا این مرحله از ازدواج، مرحله تعدیل، هماهنگ‌سازی و انطباق با یکدیگر است و همسران باید خود را با خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل مطابقت دهند. از سوی دیگر این مقطع، یکی از مراحل چرخه زندگی است که زوج‌ها می‌توانند بیشترین میزان رضایت از یکدیگر را تجربه کنند (گلادینگ، ۱۳۸۶). بنابراین برخورداری از الگوی کارساز برای حل مشکلات می‌تواند ازدواج را رضایت‌بخش سازد و به سوی موفقیت سوق دهد.

خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در فضای مادی و روانی خاص به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. این نظام اجتماعی قواعد و اصول را ابداع و برای اعضاء خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند. علاوه بر این، خانواده از یک ساخت نظام دار قدرت برخوردار است، صورت‌های پیچیده‌ای از پیام‌رسانی‌های آشکار و نهان را بوجود می‌آورد، و روش‌های مذاکره و مسئله‌گشایی مفصلی در اختیار دارد که به آن اجازه می‌دهد تا تکالیف مختلفی را با موفقیت به انجام برساند. رابطه اعضاء این خرده فرهنگ رابطه‌ای عمیق و چند لایه است که عمدتاً بر اساس تاریخچه مشترک، ادراکها و فرض‌های مشترک و درونی شده راجع به جهان، و اهداف مشترک بنا نهاده شده است. در چنین نظامی افراد به وسیله علائق و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند، دیرپا، و متقابل به یکدیگر متصل شده‌اند. ممکن است از شدت و حدت این علائق و دلبستگی‌ها

در طی زمان کاسته شود، لیکن باز هم علایق مزبور در سراسر زندگی خانوادگی به بقای خود ادامه خواهند داد (گلدنبرگ، ۲۰۰۰؛ ترجمه حسین شاهی برواتی، ۱۳۸۲). خانواده واحدی است که بر اساس ازدواج پدید می‌آید و از آغاز پیدایی خود، همچون حریمی امن، زندگی انسان را در بر می‌گیرد و موج تازه‌ای در درون شبکه خویشاوندی ایجاد می‌کند که شمار زیادتری از خویشاوندان را نیز به هم پیوند می‌دهد (کفاشی، ۱۳۸۹). خانواده از لحاظ ساختار، نظام عاطفی پیچیده‌ای است که ممکن است دست کم سه، یا بخاطر طول عمر بیشتر آدمیان در حال حاضر، چهار نسل را در بر بگیرد. اعتقاد بر این است که سازماندهی خانواده با رضایت نقش و اعتبار عملکرد نقش در خانواده مرتبط می‌باشد (جوادی، ۱۳۸۸). در واقع ساخت خانواده، سازمان عملکردی خانواده است که طرز ارتباط و تعامل اعضاء آن را معین می‌کند. (مینوچین، ۲۰۰۸؛ ترجمه ثنائی، ۱۳۸۹). برای ورود به انواع گروه‌های اجتماعی در سطح جامعه راه‌های بسیار گوناگونی وجود دارد اما ورود به چنین نظام سازمان یافته‌ای صرفاً از طریق تولد، فرزند خواندگی، یا ازدواج صورت می‌گیرد (گلدنبرگ، ۲۰۰۰؛ ترجمه حسین شاهی برواتی، ۱۳۸۲). در خانواده روستایی بخاطر خشم طبیعت و عاجز بودن افراد در برابر طبیعت و دشواری معاش روابط به شکل اتحاد کامل خانواده در زیر فرمان و حمایت شخصی واحد است، ولی توسعه شهرنشینی و صنعت، این روابط و تسلط اجباری مردان را به سوی گرایش به برابری و صمیمیت میان زن و مرد و تساوی منزلت داده است (فرجاد، ۱۳۷۲). با تولد اولین فرزند، سطح تازه‌ای از تشکل خانواده فرا می‌رسد. حال، در یک خانواده سالم، زیر منظومه زن و شوهری باید انجام وظایف اجتماعی کردن کودک را بدون رها کردن حمایت متقابل که ممیزه زیر منظومه زن و شوهری است، متمایز کند. در خانواده‌های بزرگ، زیر منظومه فرزندان یک انشعاب دیگر هم دارد، زیرا بچه‌های کوچکتر که هنوز در حیطة امنیت، و راهنمایی درونی خانواده عمل می‌کنند، از بچه‌های بزرگتر که با جهان (بیرون خانواده) تماس و قرار دارند، تفکیک می‌شوند. اما آنچه مسلم است، بچه‌ها باید در خانواده از هم متمایز باشند، و بنا به سن و موقعیت خود در خانواده از حقوق و مزایای فردی برخوردار باشند (نوابی نژاد، ۱۳۷۳). خانواده تنها نظام اجتماعی است که در همه جوامع مذهبی و غیر مذهبی پذیرفته شده و توسعه یافته است. در جوامع مختلف دارای نقش، پایگاه و منزلت‌های گوناگون است. یا اینکه هسته‌ای کوچک از اجتماع در حیات اجتماعی مردم نقش و تأثیری فوق‌العاده دارد و هسته اول همه سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی است. ساخت و پیکربندی آن در جوامع مختلف از زمان گذشته تا عصر حاضر متفاوت بوده و هست، شرایط و اوضاع سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در آن اثر گذارده و دگرگونی‌هایی در آن ایجاد کرده است (قائمی، ۱۳۶۸). در گذشته، انسان‌ها به صورت اجتماعات بزرگتری برای رفع نیازهای یکدیگر می‌زیسته‌اند که از آن به عنوان خانواده گسترده یاد می‌کنند ولی امروزه خانواده گسترده شکلی از خانواده است که با شرایط استرس و کمبود یا تنگدستی تناسب دارد (مینوچین، ۲۰۰۸؛ ترجمه ثنائی، ۱۳۸۹). با تغییر کارکرد خانواده، از حالت یک واحد تولیدی و مصرفی به یک واحد مصرفی صرف، دیگر نیازی به

استفاده از تعداد زیاد فرزندان و اعضاء دیگر خانواده وسیع وجود نداشت که در کار خانوادگی، به طور دسته جمعی شرکت جویند (کوئن، ۱۹۹۷؛ ترجمه توسلی و فاضل، ۱۳۸۰). بنابراین در شکل خانواده نیز تغییراتی صورت پذیرفت و خانواده هسته‌ای، خانواده‌ای متشکل از زن و شوهر و بچه یا بچه‌های آن‌ها بوجود آمد (مینوچین، ۲۰۰۸؛ ترجمه ثنائی، ۱۳۸۹). ویژگی تمامی خانواده‌ها عبارت است از محبت، و وفاداری و تداوم عضویت. همین ویژگی‌هاست که آن‌ها را از سایر نظام‌های اجتماعی متمایز می‌سازد (گلدنبرگ، ۲۰۰۰؛ ترجمه حسین شاهی برواتی، ۱۳۸۸). مکانی که در آن فرد احساس ایمنی کند و حق داشته باشد علایق، استعدادها، عواطف و احتیاجات طبیعی خود را بدون واژه ابراز دارد و از افراد دیگر خانواده در حل مشکلات خود کمک بگیرد. در خانواده‌ای که جمعیت، محبت و مهربانی وجود دارد، کودک می‌تواند هم ثبات خود پنداری را محفوظ نماید و هم باعث تغییرات مطلوب در شخصیت خود شود. از یک سو او می‌تواند با اطمینان به شخصیت خود، با مشکلات روبرو شود و از سوی دیگر، بدون داشتن اضطراب و تشویش، رفتارهای نامناسب خود را مورد تردید قرار دهد، سعی کند آن‌ها را بنحو مطلوبی تغییر دهد (شاملو، ۱۳۸۲). انسان در خانواده، فرآیند جامعه‌پذیری را می‌آموزد که مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها است و بالاخره نقش‌هایی را در روابطش با دیگران یاد می‌گیرد (کفاشی، ۱۳۸۹). بنابراین، بهنجاری یا نابهنجاری در هر جامعه‌ای در گرو شرایط عمومی خانواده‌هاست و هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی فارغ از تأثیر خانواده پدید نمی‌آید. به همین ترتیب هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند مگر آنکه از خانواده‌های سالم برخوردار باشد. از طرف دیگر خانواده یا انعکاسی از کل جامعه است. نقش اصلی و آشکار خانواده انتقال سینه به سینه ارزش‌ها و میراث فرهنگی و اعتقادی، حفظ روابط خویشاوندی، پرورش و تربیت نسل، تأمین نیازهای اساسی انسانی و بالاخره ایجاد تحول روانی و عاطفی در افراد آن است (حمیدی، ۱۳۸۳). خانواده سالم و کارآمد، سیستمی باز است که اعضاء آن با وجود آنکه از روابط عاطفی گرمی با هم برخوردارند، هویت فردی خود را حفظ می‌کنند. در اینگونه خانواده‌ها عشق به صورت نامشروط است و اعضاء پذیرای یکدیگرند. آستانه تحمل خانواده در برابر کشمکش و استرس بالاست و به هنگام نیاز، داوطلبانه در صدد یاری یکدیگر و خواهان آنند. در این خانواده‌ها، ائتلاف قوی و روشنی بین والدین وجود دارد و این قدرت بین والدین تقسیم می‌شود. اعضاء خانواده با هم نزدیک و صمیمی‌اند. با این حال حریم شخصی افراد حفظ می‌شود و استقلال و فردیت اشخاص مورد احترام است (بیورز، ۱۹۸۲، به نقل غیائی، ۱۳۸۹).

یک خانواده بهنجار، خانواده‌ایست با ساختاری منسجم که در جهت رشد و رفاه اعضاء خود عمل می‌کند و می‌تواند به طور پویا با عوامل نو به‌نو شونده محیطی، تعامل برقرار کند و با آن‌ها سازگار شود، بی‌آنکه در این میان دچار اغتشاش گردد و افراد خانواده در این فرآیند از خود علائم مرضی بروز دهند (موسوی، ۱۳۸۲). قمری (۱۳۸۸) در مجله علوم رفتاری به ویژگی‌های خانواده منسجم اشاره نموده است: ۱. صرف وقت برای شرکت در فعالیت‌های

مشترک؛ ۲. میزان نسبتاً پایین کناره جویی، دوری‌گزینی و رفتارهای جدا جدا، ۳. زیادتر بودن تعاملات گرم و صمیمانه در مقایسه با تعاملات خشونت آمیز و منفی، ۴. وجود ارتباط‌های کامل‌تر میان اعضای خانواده؛ ۵. ارزیابی توأم با عطف و مهربانی در بین اعضای خانواده در مقابل ارزیابی انتقاد آمیز؛ ۶. تصور اعضا خانواده از اینکه بین آن‌ها عواطف گرم وجود دارد؛ ۷. رضایت از گروه خانوادگی و امید به پایداری آن در آینده. همچنین دپاول (۲۰۰۶) بعضی از ویژگی‌های خانواده دارای عملکرد مطلوب را اینگونه عنوان می‌کند: تعامل ارتباطی باز، کنترل و مهار فشارهای روحی و روانی به طور موثر، همدلی، رهبری، ابراز محبت و علاقه، مسئولیت‌پذیری شخصی (جوادی، ۱۳۸۸). خانواده‌های برخوردار از کارکرد سالم سواً بقای خود در قالب یک نظام، موجب شکوفایی یک توان بالقوه یکایک اعضای خود می‌گردند؛ یعنی به آن‌ها اجازه می‌دهند با اعتماد و اطمینان در پی کاوشگری و خودیابی بر آیند (گلدنبرگ، ۲۰۰۰؛ ترجمه حسین شاهی، ۱۳۸۸). در مقابل این تعریفات، خانواده ناکارآمد یا ناسازگار وجود دارد که قادر به تأمین نیازهای تکاملی و حل مشکلات و تعارض‌های خود نیست و کارکردهایش مختل است، بنابراین با توجه به چنین تعریفی، خانواده‌هایی که در آستانه فروپاشی هستند، یا فروپاشیده‌اند، در حیطه گوناگون عملکرد درون‌خانگی مختل می‌باشند. در این نوع خانواده‌ها معمولاً ساختار قدرت هرج و مرج گونه است؛ بگونه‌ای که یکی از والدین تمام قدرت را در اختیار دارد یا چون والدین از این نقش کناره می‌گیرند، فرزندان کنترل اوضاع را گرفته‌اند. این ساختار اغلب منجر به سیستم خانوادگی می‌شود که مرزهای آن نامشخص است و به خوبی تعریف نشده است، لذا اعضای خانواده استقلال رای ندارند. از آنجایی که در چنین خانواده‌هایی تناقض‌ها بسیار زیاد است و ابراز آزادانه احساس‌ها تشویق نمی‌شود، الگوی ارتباط هرج و مرج گونه است و چون بحث و گفتگو جایی ندارد، لذا خانواده مختل در حل مشکلات با دشواری رویارو می‌شود. به طور خلاصه خانواده‌های شدیداً مختل، دارای اختیار و قدرت بسیار نامشخص، و ناموثر بوده و ارتباطات رضایت‌بخش نیست (بیورز، ۱۹۸۲؛ به نقل غیاثی، ۱۳۸۹). بر این اساس این پژوهش بدنبال پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری بر صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز موثر است؟

### روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع پژوهش‌های شبه آزمایشی بود و طرح پژوهشی آن از نوع طرح‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. اعضای دو گروه قبل از شروع جلسات به پیش‌آزمون پاسخ داده بودند. سپس گروه آزمایش در معرض متغییر مستقل (آموزش شناختی - رفتاری) قرار گرفت. گروه آزمایش در جلسات شناختی - رفتاری شرکت کردند. گروه کنترل تنها به پیش‌آزمون و پس‌آزمون دادند. در نهایت هر دو گروه بعد از اتمام دوره آزمایشی به پس‌آزمون پاسخ دادند.

جامعه و نمونه آماری: در این پژوهش جامعه مورد مطالعه عبارت بود از دانشجویان دختر و پسر متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود

برای انتخاب نمونه مورد نیاز از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین ترتیب که از بین ۷۹ نفر دانشجویان رشته‌های (کامپیوتر، حسابداری و حقوق) که به طور داوطلبانه برای این آزمون نام‌نویسی کرده بودند ۳۰ زوج که شرایط لازم را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای انتخاب آزمودنیها، ابتدا برگزاری جلسات آموزشی و شرایط شرکت اعلام گردید و از متقاضیان ثبت نام به عمل آمد. سپس متقاضیان (۳۷ زوج) بر اساس ویژگیهای زیر بررسی و از بین آنها زوجهای واجد شرایط (۳۰ زوج) انتخاب شدند.

- ۱) زوجهایی که در چرخه زندگی، در مرحله "خانواده بدون فرزند" بودند.
- ۲) زوجهایی که حداقل ۶ ماه از ازدواجشان گذشته بود.
- ۳) زوجهایی که تعارض زناشویی شدید نداشتند.
- ۴) زوجهایی که در زمان اجرای این پژوهش، مشترکاً با هم زندگی می‌کردند.
- ۵) زوجهایی که هر دو می‌توانستند در کل شش جلسه آموزشی مشترکاً شرکت نمایند.

در این پژوهش از یک ابزار و یک بسته آموزشی جهت آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری استفاده شده بود که عبارتند از:

- پرسشنامه صمیمیت زناشویی: این پرسشنامه شامل ۸۷ سوال می‌باشد که بمنظور روایی همزمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون ۱۹۸۳ که برابر با ۰/۹۲ بود که در سطح ۰/۱ معنا دار می‌باشد برای تعیین پایایی آزمون از آلفا کرانباخ استفاده شده بود که ضریب اعتبار آن از طریق محاسبه ضریب آلفا ۵۸/۹۸ گزارش شده بود (اولیا ۱۳۸۵). این پرسشنامه شامل ۶۰ سوال است به هر سوال ۱ تا ۴ نمره با استفاده از این کلید داده شد. قویاً موافق (۱)، موافق (۲)، مخالف (۳)، قویاً مخالف (۴). به سوالها یا عباراتی که توصیف عملکرد ناسالم اند، معکوس نمره داده می‌شود. نمرات کمتر نشانه‌ی عملکرد سالمتر است. معدل پاسخ به سوالها که هر بین ۱ (سالم) تا ۴ (ناسالم) می‌شود، برای بدست آوردن نمرات هفت مقیاس محاسبه می‌گردد. بر طبق فرم اصلی هر یک از اعضاء خانواده که بیش از ۱۲ سال داشته باشد می‌تواند FAD را پر کند (ثنایی، ۱۳۸۷). در این پژوهش ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ محاسبه گردید.

### روش اجرا

در ابتدا، با تهیه لیست از ۳۰ زوج، به طور تصادفی ۱۵ زوج انتخاب شدند. نحوه قرار دادن ۱۵ زوج در دو گروه آزمایشی و کنترل با انتساب تصادفی انجام گرفت. قبل از شروع آموزش، تمام اعضای دو گروه، پیش آزمون (پرسشنامه) را تکمیل نمودند. سپس جلسات آموزشی در شش هفته متوالی یک ساعت با حضور هر دو عضو از زوجهای گروه آزمایشی، برگزار گردید. در پایان، با فاصله یک هفته بعد از اتمام آموزش، کلیه زوجهای گروه آزمایشی و کنترل پس آزمون (پرسشنامه) را تکمیل نمودند.

به طور کلی گردآوری داده های پژوهش حاضر در ۳ مرحله و به این روش انجام شد:

۱-مرحله پیش آزمون

۲-مرحله آموزش مهارت های شناختی- رفتاری

۳-مرحله پس آزمون

مرحله پیش آزمون

در این مرحله، دانشجویان متشکل از زن و مرد بین کل دانشجویان رشته های (کامپیوتر، حسابداری و حقوق) دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز انتخاب شدند. پیش از شروع دوره آموزشی، پژوهشگر با حضور در بین دانشجویان و برقراری ارتباط توضیحات لازم را در ارتباط با تکمیل پرسشنامه ها و رعایت صداقت در پاسخگویی به پرسشنامه ها را گوشزد کرد. سپس دانشجویان به دو گروه آزمایشی و کنترل که هر گروه شامل ۳۰ نفر بود تقسیم شدند و زمان و مکان دوره برای گروه آزمایش تشریح شد. سپس از گروه آزمایش خواسته شد تا در روز تعیین شده به کلاس مورد نظر مراجعه کنند.

### شیوه اجرای پژوهش

در این پژوهش الگوی مهارت های شناختی- رفتاری با هدف افزایش صمیمیت زناشویی و کاهش اضطراب مورد استفاده قرار گرفت. بر این اساس، گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه هر جلسه ۹۰ دقیقه به مدت ۶ هفته آموزش داده شدند. پس از آموزش مهارت های شناختی- رفتاری به دانشجویان گروه آزمایش، آزمون عملکرد خانواده از هر دو گروه به عمل آمد.

از آن جا که گروه تحت آموزش در تحقیق حاضر دانشجویان بودند، بخشی از مولفه ها و تکنیک های رفتار درمانی- شناختی از منابع مختلف (قاسمی، کریمی، ۸۵؛ محمد خانی، ۸۸) که جنبه آموزشی داشته و در تحقیقات مختلف بر آن ها تأکید شده انتخاب و به عنوان پایه اصلی، جهت آموزش مهارت های شناختی رفتاری انتخاب گردید. ساختار جلسات و مطالب آموزشی ارائه شده در هر جلسه، آموزشی به شکل زیر طراحی و به زوجین ارائه شد.

محتوای جلسات به اختصار در جدول زیر منظور شده است:

### جدول محتوای جلسات آموزشی

جلسه	محتوی
۱	۱- برقراری ارتباط عاطفی با آزمودنی ها ۲- بیان اهمیت و رتوس کار دوره ی آموزشی ۳- بیان قوانین گروه و ارائه توضیحی درباره ی تعداد جلسات و روند کار ۴- تأکید بر همکاری و انجام تکالیف خارج از جلسات
۲	۱- ارزیابی اولیه و ثانویه ۲- آموزش راهبرد ارتباط موثر و دوستانه ۳- آموزش تن آرامی ۴- نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق ۵- تعیین تکلیف برای جلسه ی بعد
۹۰	
۸۰	
۱۰	

۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه ی بازخورد ۲-آموزش زنجیره ی تعادل منفی در روابط همسران ۳-آموزش مهمترین خطاهای شناختی یا ذهنی در روابط زن و شوهر	۳
۷۰	۴-کار روی خطاهای شناختی ۵-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق	
۱۰	۶-ارائه تکلیف	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه ی بازخورد ۲-آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی(ارتباط کلامی) شامل ۷ مهارت در قالب چند مثال	۴
۷۰	عینی و ملموس به صورت ایفای نقش ۳-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق	
۱۰	۴-ارائه تکلیف	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه بازخورد ۲-آموزش مهارت های ارتباطی بین فردی (ارتباط غیر کلامی)، شامل حالت نگاه و لحن گفتار	۵
۷۰	۳-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق	
۱۰	۴-ارائه تکلیف	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه ی بازخورد ۲-آموزش موانع ارتباط موثر ۳-آموزش مهارت های اصلی گوش دادن	۶
۷۰	۴-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق	
۱۰	۵-ارائه تکلیف	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه ی بازخورد ۲-آموزش مهارت حل مسأله ۳-آموزش گام های حل مسأله(۵ گام)	۷
۷۰	۴-نظارت بر نحوه و کیفیت دانشجویان در انجام مهارت های حل یک مسأله	
۱۰	۵-ارائه تکلیف	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه بازخورد ۲-آموزش مهارت رفتار خلاقانه و دلایل کاربرد آن ۳-آموزش نحوه و اصول رفتار خلاقانه	۸
۷۰	۴-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت رفتار خلاقانه	
۱۰	۵-تعیین تکلیف برای جلسه بعد	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه بازخورد ۲-آموزش نحوه و مراحل انجام رفتار جرأت مندانه ۳-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت رفتار جرأت مندانه	۹
۷۰	۴-تعیین تکلیف برای جلسه ی بعد	
۱۰	۱-بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه بازخورد ۲-آموزش ایجاد روابط صمیمانه ۳-شناخت نحوه ی غلبه اضطراب بر فرد	۱۰
۷۰	۴-اشاره به ۵ قاعده ی اساسی در مورد رابطه صمیمانه ۵-نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق	
۱۰	۶-تعیین تکلیف برای جلسه ی بعد	



۱۰	۱- بررسی تکلیف جلسه ی قبل و ارائه بازخورد
	۲- آموزش روش های افزایش رفتار مطلوب
۳۰	۳- آموزش روش تقویت مثبت و روش تقویت منفی
۱۱	۴- نظارت بر نحوه و کیفیت فعالیت دانشجویان در انجام مهارت های فوق
۱۰	۵- تعیین تکلیف برای جلسه ی بعد
۹۰	۱۲ مرور و جمع بندی

جهت تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از کمینه و بیشینه نمرات، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. در سطح استنباطی نیز کوواریانس تک متغیره و چند متغیره جهت پاسخگویی به فرضیات مورد استفاده قرار گرفتند. در بررسی مفروضات این آزمون های آماری از آزمون آزمون همگنی واریانس ها استفاده شد.

### جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش و گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	تعداد	میانگین صمیمیت زناشویی	انحراف استاندارد صمیمیت زناشویی
پیش آزمون	آزمایش	۳۰	۲/۰۴	۰/۳۳
	کنترل	۳۰	۲/۱۰	۰/۳۰
پس آزمون	آزمایش	۳۰	۵/۴۴	۰/۲۸
	کنترل	۳۰	۲/۶۱	۰/۲۹

نتایج درج شده در جدول ۱ گویای آن است که در پیش آزمون میانگین صمیمیت زناشویی گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. در پس آزمون این رابطه معکوس است.

### جدول ۲: تحلیل کوواریانس یک متغیره (آنوا) بر روی نمرات صمیمیت زناشویی در دو گروه

منبع	متغیر مستقل	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	SIG	اندازه اثر	توان
گروه	صمیمیت زناشویی	۶/۱۱	۵۸	۶/۱۱	۶۲/۷۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۱	۰/۸۵
خطا	صمیمیت زناشویی	۷/۸۸	۵۸	۷/۸۸				

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که تفاوت بین نمرات گروه آزمایش و گروه کنترل در پس آزمون، در متغیر صمیمیت زناشویی معنی دار است. ۸۳ درصد تفاوت دو گروه در متغیر صمیمیت زناشویی مربوط به مداخله آزمایشی است.

با توجه به نتایج فرضیه مبنی بر آموزش مهارت شناختی- رفتاری بر صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل تأثیر مثبت و معنادار دارد، مورد تأیید قرار گرفت. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های شناختی- رفتاری بر افزایش صمیمیت دانشجویان موثر است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کاربرد مهارت شناختی- رفتاری میزبان صمیمیت زوجین

را افزایش داد. این یافته با نتایج پژوهشی مختلف از جمله پژوهش خدابخش احمدی (۱۳۸۲)، مبتنی بر تأثیر روش حل مشکل بر سازگاری زناشویی و روابط صمیمانه؛ اعتمادی (۱۳۸۴)، مبتنی بر اثربخشی روشهای شناختی- رفتاری بر صمیمیت کلی، عاطفی و جنسی؛ اولیاء (۱۳۸۵)، مبتنی بر تأثیر برنامه غنی سازی بر صمیمیت کلی، عاطفی، عقلانی، روانشناختی، اجتماعی- تفریحی و هایکمن و همکاران (۱۹۹۷)، مبتنی بر اثر آموزش برنامه غنی سازی بر صمیمیت زناشویی همسو بود.

بر اساس نظریه برابری، زوجها زمانی می‌توانند با همسر خود صمیمی شوند که در رابطه خویش احساس برابری داشته و بازده و سودی که از رابطه حاصل میشود، با بازده و سودی که همسرشان بدست می‌آورد، قابل مقایسه باشد. مهارت حل مسئله با هدف حل مشکلات، رسیدن به یک راه حل عملی مورد توافق دو همسر و ایجاد جو مشارکتی، زوج را متعهد می‌سازد تا مشکلات را به شکلی حل نمایند که نیاز نباشد یک همسر به خاطر دیگری از دست برود و نهایتاً با شکل‌گیری الگوی برنده- برنده، هر دو همسر احساس برابری نمایند. این خود موجب می‌شود میزان صمیمیت در رابطه افزایش یابد. بر اساس نظریه تعادل شناختی، نگرشهای مشابه نسبت به امور نیاز زوجها به تعادل را رفع میکند و باعث میشود زوجها نسبت (۱۹۹۶). افزون بر این، احترام به نظر و دیدگاه همسر در، به هم احساس صمیمیت نمایند (فهر مراحل مختلف آموزش از جمله: خلق راه‌ها، ارزیابی سود و زیان هر راه حل، تصمیم‌گیری و انتخاب بهترین راه حل، در کنار سایر موارد میتواند موجب افزایش صمیمیت عقلانی میشود صمیمیت روانشناختی نیاز به در میان نهادن امیدها، ترسها، تردیدها، عدم اطمینان و مشکلات درونی با همسر بدون ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن است (باگاروزی، ۲۰۰۱). آگاهی زوجها از طبیعی بودن اختلافات و نگرستن به آنها به عنوان یک مسئله قابل حل نه عاملی تهدیدکننده و نیز تسلط بر مشکلات با بکار بردن این مهارت، عدم اطمینان آنها را به اطمینان مبدل می‌سازد. یادگیری مهارتهای رفتاری مثبت مانند مسخره و تحقیر نکردن، قضاوت نکردن، طرد و مقصر ساختن؛ جوی را ایجاد می‌کند که همسران برای بیان مسائل روانی و درونی خود احساس امنیت و اطمینان داشته باشند، که در مجموع میتواند موجب افزایش صمیمیت روانشناختی شود شناختی- رفتاری یا ایجاد رفتارهای مثبت از قبیل: انعطاف‌پذیری، درگیر شدن در یک فعالیت مشارکتی رضایت‌بخش و کاهش رفتارهای منفی از قبیل: سرزنش، کنایه و انتقاد باعث میشود همسران مشکل را به شکلی حل نمایند که هر دو طرف راضی بوده و احساس خوبی درباره خود و رابطه داشته باشند. اصلاح رفتارهای شناختی- رفتاری همسران و کسب مهارت‌های ارتباطی، ضمن بهبود تعاملات و ارتباط همسران، میتواند تداوم دهنده یک ارتباط جسمی مناسب باشد که در نهایت افزایش صمیمیت فیزیکی را سبب میشود. به طور کلی، مهارت حل مسئله، به عنوان یک تکنیک شناختی- رفتاری، هم بر جنبه‌های شناختی و هم رفتاری تأکید دارد و در این پژوهش با اصلاح دیدگاه و باورهای فرد در زمینه مسائل و مشکلات زناشویی موجب افزایش صمیمیت عقلانی و با تأکید بر رفتارها و تعاملات کارآمد و کاهش تعاملات منفی و رفتارهای آزاردهنده، سبب افزایش صمیمیت روانشناختی و فیزیکی شد.

## منابع

- آذریان، زهرا. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم به شیوه‌ی رفتاری-شناختی به خشونت زناشویی زوجین شهرستان شهرکرد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- آزاد، حسین. (۱۳۸۶). روانشناسی مرضی کودکان، تهران، انتشارات پازنگ.
- آقائی، اصغر؛ آتش پور، سید حمید. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش گروهی به شیوه شناخت رفتاری بر روابط مراجعین به کلینیک مشاوره. نخستین کنگره آسیب‌شناسی خانواده در ایران، پژوهشکده، خانواده دانشگاه شهید بهشتی.
- آقازاده، محرم؛ احدیان، محمد. (۱۳۷۷). مبانی نظری کاربردهای آموزش نظریه شناخت. تهران، انتشارات نوپردازان.
- احمدوند، محمد علی. (۱۳۸۲)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور.
- استریت، ادی. (۱۹۹۴). مشاوره خانواده، نظر و عمل در نگرش سیستمی. ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا (۱۳۸۴). تهران، انتشارات فراوان.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۱). بررسی علل ناسازگاری زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. چکیده‌ی مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، پژوهشکده، خانواده دانشگاه شهید بهشتی.
- الیس، آلبرت و همکاران. (۱۳۷۵). زوج درمانی. ترجمه جواد صالحی و سید امیر یزدی. تهران، میثاق.
- امیدوار، احمد. (۱۳۸۷). روش‌های تغییر رفتار، رفتار درمانی، و شناختی-رفتاری. چاپ دوم، مشهد، انتشارات فرانگیزش.
- ثنایی‌ذاکر، باقر. (۱۳۸۱). مقیاس‌های سنجش خانواده. تهران، انتشارات بعثت.
- جواد، بهناز، حسینیان، سیمین، شفیع‌آبادی، عبدا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط مشاوره‌ای به مادران بر بهبود عملکرد خانواده آنان. فصلنامه خانواده‌پژوهی. سال پنجم، شماره ۲۰، زمستان.
- جورج، ریکی؛ کریستیانی، ترزاس. (۱۹۸۱). مشاوره، نظریه‌ها و کاربرد. ترجمه رضا فلاحی؛ محسن حاجیلو؛ (۱۳۸۶). تهران، رشد.

Jacobson, N, S & Margolin .B. (1991). *Matrrial therapy* .New York: Guidford press.

Jahnson, M.D, Cohan, L.c., Davila, J, Lawrence, E, Rogge, R. D Kaarnery B.R Sullivan, KT & Bradbury T.N. (2005). Problem solving skills and affective expression as predictors of change in marital satisfactions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 15-27.

Leger E, ladoucer R, Duglas MJ & fireston .Mh. (2003). Cognitive- behavioral treatment of generalized anxiet disorder among adolecements: A case series. *J Am acad child adolesec Psy- chiatry*, 42(3), 327-330.