

اثربخشی آموزش مهارت های شناختی - رفتاری بر افزایش رضایت جنسی و زناشویی زوجین

ناهید کریمی ۱

دکتر وحیده باباخانی ۲

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های شناختی رفتاری بر افزایش رضایت جنسی و زناشویی زوجین انجام شد. پژوهش نیمه تجربی از نوع طرح گروه کنترل نابرابر بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین که در طی ۶ ماه دوم سال ۹۲ به دلیل اختلافات زناشویی از سوی دادگاه خانواده به کلینیک مددکاری اجتماعی ایران ارجاع داده شده بودند؛ که ۳۶ زوج با روش نمونه

۱- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

۲- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد ابهر، گروه مشاوره، ابهر- ایران

گیری جایگزینی تصادفی و با توجه به ملاک‌های مورد نظر (دامنه سنی، مدت زمان ازدواج، سطح تحصیلات، برخورداری از سلامت روان و...) بعنوان نمونه پژوهش انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه‌ای تحت تأثیر متغیر مستقل (مهارت‌های شناختی- رفتاری) قرار گرفت و پرسشنامه‌های رضایت جنسی برگ-کراس و رضایت زناشویی ENRICH بعنوان ابزار پژوهش در مورد هر دو گروه، در جلسه اول و پس از اتمام دوره آموزشی مورد استفاده قرار گرفت. در پایان اطلاعات بدست آمده با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. اطلاعات بدست آمده نشان داد با کنترل پیش‌آزمون بین‌آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت جنسی و رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنا که قرار گرفتن گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل موجب افزایش رضایت جنسی و زناشویی آن‌ها شده است. با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش می‌توان گفت آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری موجب افزایش رضایت جنسی و زناشویی زوجین می‌شود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های شناختی- رفتاری، رضایت جنسی، رضایت زناشویی

مقدمه

ازدواج به دلیل نقشی که در بنا نهادن نظام خانوادگی و تربیت نسل آینده دارد به عنوان مهمترین و اساسی ترین رابطه بشری توصیف شده است؛ و خانواده با قدمتی به فراخنای خلقت آدمی و خاستگاهی به دوران ماقبل تاریخ، اولین هسته اجتماع و اساسی ترین بنیان جوامع است که افراد در بستر آن رشد و نمو پیدا کرده و از طریق آن وارد جامعه می شوند. بدون شک برپایی و استحکام هر بنایی ارتباط مستقیم با پی ریزی صحیح و قدرت مقاومت ستون های آن دارد. به همین ترتیب استحکام و ثبات جامعه نیز همچون بنایی عظیم وابسته به استواری ستون های آن - خانواده - بوده و هر گونه کجی و سستی در بنای آن موجب اضمحلال و فروریختگی ارکان جامعه می شود. خانواده خاستگاه اعضایش بوده و نهادی است که با در برداشتن سلسله مراتبی خاص، به اعضای خویش امنیت می بخشد (موسوی، ۱۳۷۴؛ به نقل از حسینی، ۱۳۸۹).

بخش مهم ارزیابی خانواده کیفیت روابط زناشویی است (بارکر ۱۹۸۵، ترجمه دهقانی و دهقانی، ۱۳۸۸)؛ چرا که آنچه در زندگی زناشویی دارای اهمیت است سازگاری و رضایت زناشویی است. مطالعه علمی رضایت زناشویی از دهه ۱۹۹۰ تا کنون مورد توجه قرار گرفته است (استنبرگ و

حجت (Sternberg, & Hojjat)، ۱۹۹۷؛ به نقل از کشاورز افشار، اعتمادی، احمدی و سعدی پور، ۱۳۹۲). رضایت زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است؛ که در بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد (کامینگ (Coming) و همکاران، ۱۹۷۷؛ به نقل از علی‌دادی طائمه، جعفری روشن و اسماعیل پور مقدم، ۱۳۹۱). به عبارتی دیگر، یکی از جنبه‌های حیاتی یک سیستم زناشویی، رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند. در یک نگاه کلی رضایت زناشویی، نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسائل شخصیتی، حل تعارض، مسائل مالی، روابط جنسی و فرزندان دارند (تانی گوچی، فریمن، تایلرملکیم (Taniguchi, 2006 Freeman, Taylor, & Malcome). با این وجود، آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است، نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (هالفورد (Halford)، ۲۰۰۱؛ به نقل از سیدجوادی، ۱۳۹۲). از همان روزهای آغازین زندگی مشترک زوج‌ها، عدم توافق‌های جدی و مکرر به وجود می‌آیند که اگر حل نشوند، می‌توانند رضایت و ثبات زناشویی را با تهدید جدی مواجه کنند (روزنگردن و مایرز (Rosen & Grandon, & Myers 2004). مسائل جنسی یک از ارکان اصلی و بنیادی زندگی زناشویی است. ناکامی‌ها و شکست‌هایی که بر اثر عدم ارضای صحیح غریزه جنسی نصیب بشر می‌گردد عقده‌های عظیمی در روح و روان آدمی به وجود می‌آورد و منشاء فسادها و بدبختی‌ها و بیماری‌های روحی و روانی است و در نهایت بیماری‌های جسمی به همراه خواهد آورد. اشباع و ارضاء رضایت جنسی (زن و مرد) از هم، تأثیر عمیقی در موفقیت زندگی دارد و عدم اشباع و ناراضی‌تانی آنان تأثیر مخرب و خطرناکی بر کل زندگی باقی می‌گذارد (قاضی، ۱۳۸۹؛ به نقل از سیدجوادی، ۱۳۹۲).

رضایت جنسی یا به عبارتی میزان رضایتی که شخص از جنبه جنسی رابطه اش دارد (هاروی، ونزل و اسپرچر (Harvey 2004, Wenzel, & Sprecher)، به عنوان یکی از مؤلفه‌های رضایت زناشویی از شاخص‌های مهم ازدواج موفق، بقا و سلامت خانواده محسوب می‌شود. روابط جنسی از ارتباط عاطفی بین زوج‌ها تأثیر می‌گیرد و به دنبال ناراضی‌تانی جنسی، امکان بروز ناراضی‌تانی زناشویی و در نهایت مشکلات خانوادگی مختلف وجود دارد (ترودل (Trudel 2005)، به نقل از پورحیدری، باقریان، دوست کام و بهادرخان، ۱۳۹۲). بک (۱۹۸۸) در مورد اختلاف بین زوج‌ها بر سر روابط جنسی، معتقد است که اختلاف میان آنها بر سر زمان و کیفیت این رابطه است (به نقل از سعیدیان، نوابی نژاد و کیامنش، ۱۳۸۷). هالفورد (۱۳۸۴) نیز بر این عقیده است که در مورد مردان، بهبود رابطه جنسی بر اصل رابطه تأثیر مثبت دارد. اما در مورد زنان اصل صمیمیت باید ابتدا ایجاد شود تا به

دنبال آن رابطه جنسی بهبود یابد (هالفورد، ۱۳۸۴). مطالعات و پژوهش های نسبتاً خوبی که درباره رضایت جنسی و زناشویی صورت گرفته نشان می دهند بین این متغیرها با متغیرهای گوناگون رابطه وجود دارد. مطالعات ونر و کارولین (۲۰۱۰) که بر روی ۷۲ زوج تازه ازدواج کرده صورت گرفته است نشان داد که رضایت جنسی اولیه پیش بینی کننده رضایت زناشویی پس از آن است. نتایج پژوهش های برشنی آک و ویسمن (Breznyak, & Whisman 2004)، بایرز (Byers 2005)، نیکولز (Nichols 2005)، گوا و هوانگ (Guo, & Huang 2005) که نشان دادند رضایت جنسی عامل مؤثری در روابط زناشویی است و فعالیت جنسی چنان در رضایت زناشویی مهم است که عدم فعالیت جنسی می تواند نشانه وجود مشکلات دیگری در پیوند ازدواج باشد؛ مؤید وجود رابطه بین رضایت زناشویی و میزان رضایت جنسی است. هاید و دلاماتر (۲۰۰۶) نشان دادند که عوامل ارتباطی بین زوج ها با رضایت جنسی رابطه زیادی دارند (به نقل از سیدجوادی، ۱۳۹۲). باور بر آن است که جنبه های جنسی و غیرجنسی رابطه زناشویی، مهارت های یکسانی را نیاز دارند (والش، ۲۰۰۳؛ به نقل از پورحیدری و همکاران، ۱۳۹۲). پژوهش های طولی (دانش و نجاتیان، ۱۳۸۳؛ اسپرچر، ۲۰۰۲؛ بیرز، ۲۰۰۵) درباره رابطه بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی در سال های اولیه ازدواج نشان داده اند که رضایت جنسی هم برای مردان و هم برای زنان مهم است و بین این دو متغیر رضایت جنسی و رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد (به نقل از پورحیدری و همکاران، ۱۳۹۲).

در ایران نیز، سیدجوادی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت های جنسی بر رضایت جنسی و زناشویی زنان زیر ۴۰ سال» نشان داد آموزش مهارت های جنسی موجب افزایش رضایت جنسی و زناشویی زنان زیر ۴۰ سال می شود و حتی آموزش یکی از زوجین بر رضایت جنسی دیگری هم تأثیرگذار است. عضو خوبان (۱۳۹۰) در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های جنسی موجب افزایش رضایت زناشویی زنان می گردد. رحمانی و همکاران (۱۳۹۰)، بخشایش و مرتضوی (۱۳۸۸)، مدانلو و همکاران (۱۳۸۴)، نشان دادند که بین رضایت زناشویی و رضایت جنسی رابطه معناداری وجود دارد؛ بدین ترتیب که با افزایش رضایت جنسی، رضایت زناشویی بیشتر می شود.

در حوزه مشاوره و روان شناسی خانواده، رویکردهای گوناگونی، با هدف کاهش تعارض و آشفتگی های ارتباطی میان زوجین وجود دارد (حسن آبادی، مجرد، سلطانی فر، ۱۳۹۰)؛ هر رویکرد براساس تبیین های خاص خود روش های درمانی و آموزشی خاصی را ارائه داده است. در این میان

یکی از رویکردهایی که برای زوجین مورد استفاده قرار می گیرد و از جمله برنامه های موفق در حل مسائل زناشویی است رویکرد شناختی- رفتاری است.

پس از آنکه الیس (۱۹۶۲) برای نخستین بار مفهوم پردازش اطلاعات را در زوج درمانی مطرح کرد، رویکرد شناختی رفتاری مورد توجه بسیاری از درمانگران (گویپ و زی و ۱۹۸۶Guieppe & Zee)، اپستین و ایدلسون (Epstein & Eidelson 1982)، فینچام (Fincham 1985)، گریگر (Grieger ۱۹۸۶)، مولر، ریب و نورتیج (Moler., Rabe, & Nortje ۲۰۰۱)، به نقل از بلقان آبادی، گراوند و احمدی، (۱۳۹۲) قرار گرفت؛ که به طور همزمان به نقش فرآیندهای شناختی و رفتاری توجه می نماید و فرصتی را فراهم می آورد تا افراد بتوانند چگونگی اصلاح خطاهای شناختی، افکار و انتظارات غیرمنطقی را بیاموزند و با استفاده از تکنیک های رفتاری، از رفتارهای ناسازگارانه و خودتخریب گر اجتناب کنند (Zerb)، ترجمه افروز؛ (۱۳۸۱)؛ به نقل از بلقان آبادی و همکاران، (۱۳۹۲). بر اساس رویکرد زیربنایی، این درمان شیوه تفکر فرد، سبک احساس و رفتار او را تا حدود زیادی مشخص می کند. بک و ویشار، (۱۹۹۴؛ فریدبرگ و مک لور، ۲۰۰۲). این رویکرد، ترکیبی از دیدگاه بازسازی شناختی در شناخت درمانی، به همراه تکنیک های اصلاح رفتار در رفتار درمانی است. اصل بنیادی درمان شناختی این است که افعال و رفتار فرد تا اندازه زیادی به چگونگی تفسیر او از جهان بستگی دارد (صالحی، ۱۳۸۷)؛ به نقل از حمید، بشلیده، عیدی بایگی و دهقانی زاده، (۱۳۹۰). این روش به مراجعان در رشد مهارت هایی برای تغییر رفتار، ارتباط یا دیگران، کشف افکار تحریف شده، تغییر باورها و نگرش های غیرمفید کمک می کند (جودی بک، ۲۰۰۸). پژوهش هایی که در زمینه آموزش و درمان به شیوه شناختی رفتاری صورت گرفته اثربخشی این روش را در متغیرهای بسیاری مورد تأیید قرار داده است. از جمله هویر (Hoyer) و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که آموزش شناختی- رفتاری در کاهش اختلال عملکرد جنسی مؤثر است. سلیمی و فاتحی زاده (۱۳۹۱) اثربخشی آموزش جنسی به شیوه شناختی- رفتاری را بر دانش، خودابرازی و صمیمیت جنسی زنان مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیده اند که آموزش جنسی به شیوه شناختی- رفتاری با بهبود مؤلفه هایی چون دانش، خودابرازی و صمیمیت جنسی، در بهبود روابط جنسی متعادل و سلامت خانواده نقش بسزایی دارد. یافته های پژوهش مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی (۱۳۹۰) که با هدف بررسی تأثیر آموزش شناختی رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی انجام شد نشان داد که با آموزش شناختی رفتاری می توان زمینه کاهش انتظارات غیرمنطقی، افزایش بلوغ عاطفی و پیشگیری از بروز نارضایتی زناشویی را فراهم کرد.

با توجه به مطالب و پژوهش های بیان شده، و به دلیل آن که رضایت جنسی یکی از متغیرهای بسیار مهم در کیفیت و چگونگی ارتباط زوجین با یکدیگر است (به نقل از الیوت و امیرسون (Elliott, & Umberson)، ۲۰۰۸) و رضایت زناشویی را که مهمترین و اساسی ترین عامل جهت پایداری و دوام زندگی مشترک است به دنبال خواهد داشت؛ پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سؤال که "آیا آموزش شناختی- رفتاری موجب رضایت جنسی و زناشویی زوجین می شود؟" انجام شد.

روش پژوهش

روش تحقیق، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر یک بررسی تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود که به منظور بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر رضایت جنسی و زناشویی زوجین صورت گرفت. بدین منظور از بین کلیه زوجین که در طی ۶ ماه دوم سال ۹۲ به دلیل اختلافات زناشویی از سوی دادگاه خانواده به کلینیک مددکاری اجتماعی ایران واقع در منطقه ۳ شهر تهران ارجاع داده شده بودند (۸۰ زوج)؛ ۳۶ زوج با روش نمونه گیری با انتخاب و جایگزینی تصادفی ساده و با توجه به ملاک های مورد نظر (دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال؛ طول مدت ازدواج ۵ تا ۱۵ سال؛ حداقل میزان تحصیلات دیپلم؛ مطلقه و یا در شرف طلاق نباشند؛ از سلامت روانی برخوردار باشند؛ و توانایی شرکت در جلسات را داشته و به شرکت منظم در جلسات علاقمند باشند.) بودند؛ به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. به این صورت که پس از بررسی پرونده های کلیه مراجعین ارجاعی به دلیل اختلافات زناشویی و شناسایی زوجین بر اساس ملاهای مورد نظر و جلب همکاری آنها، پرسشنامه های رضایت جنسی و رضایت زناشویی ENRICH در مورد آنها اجرا شد، و پس از آن از بین زوجینی که نمره آنها در پرسشنامه ها پایین تر از میانگین بود، ۳۶ زوج به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. و گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه ای تحت آموزش شناختی- رفتاری قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری

جهت بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری بر رضایت جنسی و رضایت زناشویی زوجین از پرسشنامه رضایت جنسی و پرسشنامه رضایت زناشویی Enrich استفاده شد.

پرسشنامه رضایت جنسی: پرسشنامه ای شامل ۱۷ سؤال که توسط برگ- گراس (۱۹۹۷) جهت سنجش رضایت جنسی معرفی شده است (به نقل از صالحی فدری، ۱۳۷۸). گزینه پاسخگویی به سؤالات بر اساس مقیاس لیکرتی به صورت پنج گزینه ای (هرگز = ۱ تا همیشه = ۵) تنظیم شده است.

اعتبار پرسشنامه با استفاده از آلفای کرنباخ برابر با ۰/۸۲ گزارش شده است (برگ-گراس، ۱۹۹۷). در ایران نیز این پرسشنامه توسط صالحی فدری (۱۳۷۸) ترجمه و بر روی دانشجویان هنجاریابی شده است؛ آلفای کرنباخ آن را ۰/۷۸ گزارش کرده است. در پژوهش ایزدآبادی (۱۳۸۹) نیز آلفای کرنباخ پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ گزارش شده است. پایایی پرسشنامه با روش بازآزمایی در مطالعه ای ۰/۸۹ ($p < ۰/۰۱$) به دست آمده است (نورانی سعدالدینی، جنیدی، شاکری و مخبر، ۱۳۸۸).

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: فرم بلند این پرسشنامه اولین بار توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹ تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۴۷ سؤال و ۹ مقیاس می باشد. گزینه های پاسخگویی به سؤال های پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی و به صورت ۵ گزینه ای (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تنظیم شده است، به این صورت که به گزینه کاملاً موافق بیشترین نمره (۵) و به گزینه کاملاً مخالف کمترین نمره (یک) داده می شود.

ضریب اعتبار کل پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش های مختلف ۰/۹۲ (اولسون و همکاران، ۱۹۸۹)، ۰/۹۴ (مهدویان، ۱۳۷۶)، ۰/۹۳ (سلیمانیان، ۱۳۷۳)، و ۰/۹۲ (به پژوه و رمضانی، ۱۳۸۴) گزارش شده است.

پس از پایان جلسات آموزشی و اجرای پس آزمون، اطلاعات به دست آمده با روش های آمار توصیفی و روش تحلیل کوواریانس، به کمک نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

روش اجرا

پس از انتخاب گروه نمونه و قرار گرفتن تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه های مورد نظر به عنوان پیش آزمون در مورد هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد؛ سپس آزمودنی های گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه ای در کلینیک مددکاری اجتماعی ایران تحت تأثیر متغیر مستقل (آموزش شناختی- رفتاری) قرار گرفتند. خلاصه مباحث جلسات آموزشی عبارت بود از:

جلسه ۱: برقراری ارتباط با اعضای گروه، آشنایی اعضا با یکدیگر و بارهبر گروه، صحبت درباره اهداف جلسات، مشخص نمودن انتظارات و خواسته های اعضا و صحبت از اهمیت موضوع و تأثیر آن بر زندگی زناشویی.

جلسه ۲: آشنایی با رویکرد شناختی- رفتاری و شناسایی و ارزیابی افکار اتوماتیک منفی و تحریف های شناختی.

جلسه ۳: ارائه خلاصه ای مباحث جلسه قبل، شناسایی باورهای نادرست در روابط زناشویی و آموزش فنون شناختی- رفتاری جهت مقابله با آنها. ارائه تکلیف جهت شناسایی باورهای نادرست هر یک از اعضا.

جلسه ۴: مرور مطالب مطرح شده جلسه قبل و بررسی تکالیف محول شده در مورد مطالب مطرح شده. آموزش شیوه های بهبود روابط و افزایش تعامل های مثبت زوجین؛ اشاره مختصر درباره ضرورت آشنایی با مسائل و مهارت های جنسی در بهبود روابط و رضایت زوجین. ارائه تکلیف در جهت ایجاد روابط بهتر زوجین.

جلسه ۵: بررسی تکالیف محول شده در مورد مطالب مطرح شده، آموزش مسائل جنسی و آشنایی با اختلالات جنسی زنان و مردان. مشخص نمودن تفاوت زنان و مردان، معرفی و مشخص نمودن سردکننده های جنسی.

جلسه ۶: مرور مطالب مطروحه در جلسه قبل، بررسی تفاوت خواسته های زنان و مردان از رابطه جنسی، مشخص نمودن تفاوت درک مردان و زنان از امور مختلف بویژه امور مربوط به مسائل جنسی، دادن تکلیف جهت توجه و به روی کاغذ آوردن هر یک از موارد ذکر شده طی جلسه ۵ و ۶، در زندگی تک تک اعضا.

جلسه ۷: بررسی تکالیف محول شده و مرور مطالب مطروحه در جلسه قبل، بررسی اهمیت داشتن مهارت های ذهنی در رابطه جنسی و تأثیر رؤیا در داشتن رابطه خوب جنسی، آموزش تن آرامی و بررسی اهمیت داشتن آرامش برای داشتن رابطه جنسی، ارائه تکلیف جهت سنجش موارد مطرح شده در جلسه در رابطه با همسرانشان.

جلسه ۸: بررسی تکالیف محول شده، پرسش و پاسخ در زمینه آنچه در جلسات قبل آموخته شده، توضیح نکات مبهم و مطرح نمودن سوالات توسط اعضا، اجرای پس آزمون.

پس از پایان جلسات آموزشی مجدداً هر دو گروه آزمایش و گواه بوسیله پرسشنامه های مورد نظر (با هدف اجرای پس آزمون و آزمون پیگیری) مورد سنجش قرار گرفتند و در نهایت داده های به

دست آمده از آزمون ها در هر دو گروه با استفاده از روش های آمار توصیفی و آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیر رضایت زناشویی گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

شاخص آماری					گروه	مرحله
تعداد	حداکثر	حداقل	انحراف معیار	میانگین		
۱۸	۲۲۳	۱۰۹	۲۰/۳۵	۱۷۶/۱۷	آزمایش	پیش آزمون
۱۸	۲۲۲	۴۱	۴۱/۴۰	۱۴۷/۱۴	گواه	
۱۸	۲۳۱	۱۴۴	۲۳/۵۳	۱۹۶/۲۰	آزمایش	پس آزمون
۱۸	۲۱۱	۵۵	۴۴/۹۴	۱۵۱/۷۵	گواه	

با توجه به یافته های جدول ۱، مشاهده می شود که میانگین نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۱۷۶/۱۷ و ۱۹۶/۲۰ و در گروه گواه ۱۴۷/۱۴ و ۱۵۱/۷۵ به دست آمده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس پس آزمون رضایت جنسی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۴۰۷/۱۶	۱	۱۴۰۷/۱۶	۱۱۰/۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰
گروه	۳۴۴/۲۳	۱	۳۴۴/۲۳	۲۷/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۱/۰۰
خطا	۴۳۲/۳۶	۳۴	۱۲/۷۱				

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت جنسی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 27/08$ و $p = 0/0001$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های شناختی- رفتاری با توجه به میانگین رضایت جنسی گروه آزمایش

نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت جنسی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۰/۶۷ است. یعنی ۶۷ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون رضایت جنسی مربوط به تأثیر آموزش گروهی مهارت های شناختی- رفتاری است. توان آزمون برابر ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون رضایت زناشویی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۸۰۹/۴۴	۱	۱۸۰۹/۴۴	۸۶/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶	۱/۰۰
گروه	۲۰۲۱/۲۲	۱	۲۰۲۱/۲۲	۹۶/۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
خطا	۷۱۲/۶۶	۳۴	۲۰/۹۶				

همانطور که در جدول ۳ ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = ۸۶/۳۲$ و $p = ۰/۰۰۰۱$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های شناختی رفتاری با توجه به میانگین رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۰/۶۶ است. یعنی ۶۶ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش گروهی مهارت های شناختی- رفتاری است. توان آزمون برابر ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

یکی از بزرگترین عواملی که بیش از هر چیز زندگی فردی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تمایلات جنسی است و ارضای این تمایلات به نحو مطلوب در تکوین شخصیت انسان نقش قاطع دارد. انگیزه و میل جنسی همانند سایر انگیزه‌های بنیادین آدمی بخش جدایی‌ناپذیر ماهیت زیستی، روانی و اجتماعی او را تشکیل می‌دهد و روشن است که کیفیت ارضای این انگیزه نقش بسیار مهمی را در سلامت فردی و اجتماعی و دستیابی به آرامش و آسایش ایفا می‌کند. به نظر می‌رسد بی‌توجهی طولانی مدت به غریزه جنسی در انسان عوارض جبران‌ناپذیری به جای گذارده و در بیشتر مواقع موجب اختلال در روابط جنسی و عدم رضایت جنسی زوج‌ها شده و منجر به

فروپاشی بنیان خانواده می گردد(شمس مفرحه، ۱۳۸۱؛ به نقل سیدجوادی، ۱۳۹۲). اختلال در روابط جنسی به عنوان یکی از مهمترین روابط بین فردی زن و مرد می تواند از عوامل مهم، در به مخاطره انداختن کانون خانواده عمل نماید که اهمیت لزوم اطلاع رسانی و آگاهی به زنان و مردان پیش از ازدواج و پس از ازدواج را نشان می دهد(جعفری، ۱۳۸۶؛ به نقل از عضو خوبان، ۱۳۹۰).

بر این اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی " اثربخشی آموزش مهارت های شناختی- رفتاری بر رضایت جنسی و زناشویی زوجین" صورت گرفت. نتایج کلی به دست آمده از تحلیل داده های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های شناختی- رفتاری موجب افزایش رضایت جنسی و رضایت زناشویی زوجین می شود.

در تحلیل داده های حاصل از بررسی «تأثیر آموزش مهارت های شناختی- رفتاری بر افزایش رضایت جنسی زوجین» نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ رضایت جنسی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های شناختی- رفتاری بر میزان افزایش رضایت جنسی زوجین تأثیر داشته است و موجب افزایش رضایت جنسی در گروه آزمایش شد.

در بررسی اثربخشی «آموزش مهارت های شناختی- رفتاری بر افزایش رضایت زناشویی زوجین» نتایج نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های شناختی- رفتاری بر میزان افزایش رضایت زناشویی تأثیر داشته است و موجب افزایش رضایت جنسی در گروه آزمایش شد.

به طور کلی پژوهش هایی که در زمینه آموزش و درمان به شیوه شناختی- رفتاری صورت گرفته(هویر و همکاران، ۲۰۰۹؛ سلیمی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱؛ مهین ترابی و همکاران، ۱۳۹۰) نتایج پژوهش حاضر را مورد تأیید قرار می دهند. همچنین نتایج این پژوهش با نتایج مطالعات ونر و کارولین(۲۰۱۰)، برشنی آک و ویسمن(۲۰۰۴)، بایرز(۲۰۰۵)، نیکولز(۲۰۰۵)، گوا و هوانگ(۲۰۰۵)، که نشان دادند رضایت جنسی عامل مؤثری در روابط زناشویی است و فعالیت جنسی چنان در رضایت زناشویی مهم است که عدم فعالیت جنسی می تواند نشانه وجود مشکلات دیگری در پیوند ازدواج باشد؛ مؤید وجود رابطه بین رضایت زناشویی و میزان رضایت جنسی است. پژوهش سیدجوادی(۱۳۹۲)، عضو خوبان(۱۳۹۰) رحمانی و همکاران(۱۳۹۰)، بخشایش و مرتضوی(۱۳۸۸)، مدانلو و همکاران(۱۳۸۴)، همسو است.

در این پژوهش مانند سایر پژوهش های صورت گرفته، محدودیت هایی وجود داشت از جمله: محدود بودن جامعه و گروه نمونه؛ و برخورداری از شرایط خاص (حداقل تحصیلات، سن و ...) عدم امکان تعمیم نتایج را محدود می سازد. همچنین از محدودیت های پژوهش حاضر اینکه، علیرغم بیان قوانین گروه در ابتدای برگزاری جلسات، بعضی جلسات بدلیل عدم حضور تعداد قابل توجهی از آزمودنی ها به تاریخ دیگری موکول می شد.

پیشنهاد می شود جهت هماهنگی بیشتر زوجین و بالا بردن سطح رضایت آنها در مراکز مختلف فرهنگی، فرهنگسراها، مراکز مشاوره و حتی دادگاه های حمایت خانواده بصورت اجباری قبل از اجرای حکم طلاق. کارگاه های آموزشی ارتباط مؤثر زوجین تشکیل شود. فرهنگ سازی و آموزش در مقاطع دبیرستان و دانشگاه و همچنین مدنظر قرار دادن یک واحد درسی در دانشگاه برای متأهلین از دیگر پیشنهادات کاربردی پژوهش حاضر است. سازمان های دولتی و غیردولتی دست اندر کار در امور اجتماعی در جهت گیری پژوهش های خود به این امر توجه ویژه ای میدول دارند. مسلماً با بهره گیری از حمایت های انسانی و مالی بیشتر می توان این موضوع (بطور کلی رضایت زناشویی) را از ابعاد مختلف مورد توجه قرار داد و بسیاری از محدودیت ها را رفع نمود.

منابع

- بارکر، فیلیپ (۱۹۸۵). *خانواده درمانی پایه*. ترجمه: حسین دهقانی و زهره دهقانی. (۱۳۸۸)، تهران: رشد.
- بخشایش، علیرضا؛ مرتضوی، مهناز. (۱۳۸۸). *رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین*. روانشناسی کاربردی، ۳(۴)، ۷۳-۸۵.
- بلقان آبادی، مصطفی. گراوند، عالیه. احمدی، احمد. (۱۳۹۲). *تأثیر آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل شهرستان کوهدشت*. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۳(۴)، ۶۴۱-۶۶۰.
- پورحیدری، سپیده. باقریان، فاطمه. دوست کام، محسن. بهادرخان، جواد. (۱۳۹۲). *تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج های جوان*. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۴(۱)، ۲۲-۱۴.

- حسن آبادی، حسین. مجرد، سعید. سلطانی فر، عاطفه. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار (EFT) بر سازگاری زناشویی و عواطف مثبت زوج های دارای روابط خارج از ازدواج، روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲)، ۳۸-۲۵.
- حسینی، بیتا. (۱۳۸۹). زمینه زوج درمانی. تهران: جنگل.
- حمید، نجمه. بشلیده، کیومرث. عیدی بایگی، مجید. دهقانی زاده، زهرا. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی روان درمانی شناختی- رفتاری مذهب محور بر افسردگی زنان مطلقه. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱(۱)، ۶۴-۵۴.
- سعیدیان، فاطمه. نوایی نژاد، شکوه. کیامنش، علیرضا. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ساختار قدرت در خانواده با تعارضات زناشویی. پژوهش های مشاوره، ۲۸، ۵۲-۳۵.
- سلیمی، مرجان. فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش جنسی به شیوه شناختی رفتاری بر دانش، خودابرازی و صمیمیت جنسی زنان متأهل شهرستان مبارکه. پژوهش های نوین روانشناختی، ۷(۲۸)، ۱۲۸-۱۱۱.
- سیدجوادی، سمانه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های جنسی بر رضایت جنسی و زناشویی نان زیر ۴۰ سال. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر.
- صالحی فردی، جواد. (۱۳۷۸). رضامندی زناشویی: گزارشی از تدوین و هنجاریابی پرسشنامه رضایت زناشویی بر روی نمونه ای از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. تازه های روان درمانی، ۱۳ و ۱۴، ۱۰۸-۸۴.
- رحمانی، اعظم. مرقاتی خویی، عفت السادات. صادقی، نرجس. الله قلی، لیلا. (۱۳۹۰). ارتباط رضایت جنسی و رضایت از زندگی زناشویی. دوماهنامه علمی- پژوهشی پرستاری ایران، ۲۴(۷۰)، ۹۰-۸۲.
- عضوخبان، مهرناز. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های جنسی بر افزایش رضایت زناشویی زنان زیر ۴۰ سال مراجعه کننده به کلینیک ها و مراکز خصوصی شهر کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- علیدادی طائمه، فرشته. جعفری روشن، مرجان. اسماعیل پور مقدم، حمیدرضا. (۱۳۹۱). رابطه هوش معنوی با راهبردهای برخورد با تعارضات زناشویی و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل شهر تهران. مشاوره و رواندرومانی خانواده، ۴(۳)، ۵۲۸-۵۰۷.
- کشاورز افشار، حسین. اعتمادی، احمد. احمدی نوده، خدابخش. سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی الگوی مبتنی بر تحلیل سازه ای شخصی با درمان هیجان مدار بر رضایت زناشویی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۳(۴)، ۶۳۹-۶۱۳.

- نورانی سعدالدینی، شهلا. جنیدی، الهام، شاکری، محمد تقی، مخبر، نغمه، (۱۳۸۸). مقایسه رضایت جنسی در زنان بارور و نابارور مراجعه کننده به مراکز دولتی شهر مشهد. باروری و ناباروری، ۱۰(۴)، ۲۶۹-۲۷۷.
- مهین ترابی، سمیه. مظاهری، محمدعلی. صاحبی، علی. موسوی، ولی الله. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش های شناختی- رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ عاطفی و ناراضی زناشویی در زنان. علوم رفتاری، ۵(۲)، ۱۳۳-۱۲۷.
- هالفورد، کیم. (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه: مصطفی تبریزی؛ مؤده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: فراروان.

- Beck, Judith. S. (2008). Questions and Answers about Cognitive Therapy, About Cognitive Therapy, Beck Institute for Cognitive Therapy and Research.
- Brezsnayk, M., & Whisman, M. (2004). Sexual desire and relationship functioning ;It's effect of marital satisfaction and power. *Journal of Sex and Marital Therapy* , 30(3), 199-217.
- Byers, E.S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction. A longitudinal study of individuals in long- term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113-118.
- Elliott, S., & Umberson, D. (2008). The performance of desire: Gender and sexual negotiation in long-term marriage. *Journal of Marriage and Family*, 70, 391-406.
- Guo B, Huang J. (2005). Marital and sexual satisfaction in Chinese families: exploring the moderating effects. *Journal Sex Marital Ther*, 31(1), 21-9.
- Harvey, J., Wenzel, A., & Sprecher, S. (2004). The handbook of sexuality in close relationships. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hoyer, J., Uhmman, S., Rambow, J., Jacobi, F. (2009). Reduction of Sexual Dysfunction: by Product of Cognitive-behavioral Therapy for Psychological Disorders. *Journal Sexual and Relationship Therapy*, 24(1), 64-73.

- Nichols, M.P.(2005). Concurrent discriminant validity of the Kansas marital satisfaction scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48(2), 381-387
- Taniguchi, S.T.,Freeman, P.A.,Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28(3), 253-256.
- Rosen-Grandon,J.R.,Myers,J.E.(2004).The relationship between marital characterist- ics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Wnner, Carolyn Anne.(2010). Is Sex Important to Marital Satisfaction or is Marital Satisfaction Iimportant to Sex? Top-down and Bottom up. Processing in the Bedroom. *Master's Thesis, University of Tennessee*