

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری بر انتظارات و اسنادهای زناشویی زنان

چکیده

بدون شک در بروز اختلافات زناشویی عوامل مختلفی مؤثرند که از میان آنها می‌توان به داشتن انتظارات و نگرش‌های غیر منطقی در زندگی مشترک اشاره کرد. هدف از اجرای این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری بر انتظارات و اسنادهای زناشویی و ابعاد آنها در زنان شهر اصفهان بود. روش این تحقیق تجربی (آزمایشی) بوده و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، پیگیری با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری کلیه زنان شهر اصفهان و نمونه 60 نفر از زنان مراجعه کننده به فرهنگسراهای شهر اصفهان در سال 1394 بودند که از بین داوطلبان ثبت‌نام‌کننده در این طرح انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش پرسشنامه انتظارات زناشویی امیدوار (1387) و پرسشنامه پرسشنامه اسنادهای زناشویی (RAM) فینچام و برادبوری (1992) بود. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری بر انتظارات زناشویی و ابعاد آن (انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به صورت معناداری اثرگذار بود ($p < 0/005$). همچنین بر اسنادهای زناشویی و ابعاد آن نیز در مرحله پس‌آزمون و پیگیری به صورت معناداری اثرگذار بود ($p < 0/005$). بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری در جهت بهبود انتظارات و اسنادهای زناشویی و ابعاد آنها در زنان مؤثر است و می‌تواند ناجی خوبی برای یک زندگی خوب باشد.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری، انتظارات زناشویی، اسنادهای زناشویی

The effect of cognitive-behavioral skills training on marital expectations and marital attributions in Isfahan

Abstract

Undoubtedly, many factors are involved in marital disputes that they can be irrational expectations and attitude marriage is named. The purpose of this study was to evaluate the impact of cognitive skills training, behavioral expectations and marital attributions in Isfahan. A method this study was a quasi-experimental pre-test - post-test was used. The population of all the woman, referring to one of the cultural centers of the city and sample 60 of the woman had contracted that among the volunteers who enrolled in this study were selected (These higher scores than other people got married at the questioners' expectations) And randomly assigned to experimental and control groups were replaced. Measuring instruments used in the study was Omidvas questionnaire marital expectations (1387) and Relationship Attribution Measure (RAM) fincham and beradbory (1992). The results of this study showed that Impact of cognitive and behavioral skills training on marital expectations and its dimensions (including: expected from husband as friend and supporter, expecting married life and expecting one idealistic relationship) at posttest and falo significantly was effective ($p < 0.005$). Also showed that Impact of cognitive and behavioral skills training on marital attributions and its dimensions at posttest and falo significantly was effective ($p < 0.005$). Thus, cognitive and behavioral skills training on marital expectations and marital attributions improve effective.

Keywords: Cognitive Skills Training, Behavioral skills, marital expectations, marital attributions .

مقدمه

امروزه افراد دلیل اصلی ازدواج را عشق و محبت، ارضای نیازهای روانی و عاطفی و افزایش شادی و خوشنودی می‌دانند. تغییر و تحولات اجتماعی و اقتصادی باعث شده تا جاذبه رومانیک و ارضای نیازهای برآورده نشده‌ی شخص، مبنای ازدواج و انتخاب همسر قرار گیرد. این جاذبه، باعث شکل‌گیری بسیاری از تصورات، باورها و انتظارات غیرمنطقی در مورد ازدواج و رابطه‌ی زناشویی گردیده است (نوابی‌نژاد، 1380). انتظارات زناشویی عبارتند از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی، چارچوب‌های از پیش تعیین شده و باید‌ها و نباید‌هایی که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند، که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشند یا نباشند (خمسه، 1382). کوهی (1388) انتظارات زناشویی را "قراردادهای زناشویی" می‌نامد، که اغلب در شروع رابطه بیان نمی‌شوند، اما با بروز تعارض در رابطه، این انتظارات بیان می‌شوند. باکوم و اپستین¹ (1989) به این قراردادهای شخصی "استانداردهای شخصی" می‌گویند که باعث ایجاد اختلافات زناشویی می‌گردند. انتظارات و باورهای غیرمنطقی، فرضیات تحریف‌شده² هستند که سطح رضایت را در روابط صمیمی پایین می‌آورند (باکوم و اپستین، 1989). برخی از این باورهای غیرمنطقی عبارتند از: 1) عشق می‌تواند بر همه‌ی موانع غلبه کند؛ 2) رابطه‌ی زناشویی و شریک زندگی باید ایده‌آل باشد؛ 3) برای هر شخص فقط یک همسر ایده‌آل وجود دارد (هاستون³، نایز و اسمیت⁴، 1997؛ به نقل از شارپ و گانگ⁵، 2002). همه زوجین اعم از زوجین پریشان، مطلقه و زوجین راضی، مایل اند درجاتی از این انتظارات را در خود حفظ کنند. آنچه این زوجین را از هم متفاوت می‌سازد، میزان تأکید روی این انتظارات است. باورها و انتظارات غیرمنطقی‌ای که افراد هنگام ورود به رابطه دارند، خطر آشفتگی رابطه و طلاق را در نخستین سال‌های ازدواج بیشتر می‌کند (هالفورد⁶، ترجمه تبریزی، کاردانی و جعفری، 1387). افراد یک سری پیش‌تصویرهایی را با خود به ازدواج می‌آورند و بعضی انتظارات در ذهن افراد نقش بسته است که کاملاً نیز از آن‌ها آگاه نیستند. در حقیقت یکی از مشکلات مهم زوج‌های جوان ناشی از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی آنهاست. یعنی هر یک مقیاسی دارند که بر اساس آن رفتار دیگری را می‌سنجد و تفسیر می‌کند. در واقع انتظاراتی که هر یک از زوجین از دیگری دارد، مبتنی بر چارچوب‌های از پیش تعیین شده‌ای است که می‌تواند مبتنی بر واقعیت نباشد. انتظارات از ازدواج از آن جهت واجد اهمیت است که پیامدها و رضایت از رابطه زناشویی در آینده را شکل می‌دهد. به عنوان یک اصل، افراد بر اساس انتظاراتشان از یکدیگر عمل می‌کنند. در واقع انتظارات، نقش‌های همسران را مشخص می‌کند (شالمن⁷، روزنهایم و نافو⁸، 1999). به لحاظ نظری، تجارب اولیه فرد در روابط چه به عنوان مشاهده‌کننده و چه به عنوان شرکت‌کننده، نقش عمده‌ای در شکل‌گیری انتظارات فرد از ازدواج دارد. در روابطی که افراد از یکدیگر خواسته‌ها و انتظارات منطقی دارند و به این خواسته‌ها پاسخ مثبت می‌دهند به

¹ Baucom & Epstein

² Disorder assumptions

³ Sharp & Ganeng

⁴ Huston

⁵ Niehuis & Smith

⁶ Halford

⁷ Shulmann

⁸ Rosenheim & Knafo

تدریج، رابطه استوار می‌گردد و احساسات خوب و خوشایند غنا پیدا می‌کنند (گاتمن¹، ترجمه علیزاده، 1386).

بر طبق نظریه‌های شناختی هر فردی طرح واره‌های جهان‌بینی ویژه‌ای دارد که تفسیر او درباره منشأ مشکلات و همچنین مسئولیت وی برای حل و فصل آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این قبیل توجیه و تبیین‌ها سبک اسنادی² نامیده می‌شوند و علاوه بر این که به افراد توانایی تجزیه و تحلیل رفتاری خودشان و دیگران را می‌دهند بر احساسات و رفتارهای متعاقب آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارند (هیل³، 2004).

طبق تعریف اپستین و باکوم (2002)، اسنادها در روابط زوجی شامل تبیین این مسئله است که زوجین مسئولیت وقایع زندگی‌شان را به چه کسی واگذار می‌کنند.

در واقع اسنادها، دلایل یا عللی هستند که افراد برای یک اتفاق خاص و مرتبط با خودشان یا دیگران قائل می‌شوند. فرضیه اصلی اسنادی این است که مردم فعالانه در جستجوی علل وقوع وقایع هستند. پیشاوندهای اسنادی تا حدی مبتنی بر اطلاعات به دست آمده و باورهای است که خود ناشی از تجارب شخصی یا استنتاج از گفته‌های دیگران است (یوسفی و شیخ، 1381).

برادبوری و فینچام⁴ (1990)، اسنادهای همسران را به دو دسته اسنادهای علی و اسنادهای مسئولیت تقسیم نمودند. اسنادهای علی فرآیندی است که زوجین تلاش می‌کنند علت رویدادها یا رفتارها را بفهمند و اسنادهای مسئولیت نیز پاسخگو بودن زوج در قبال رویدادها را بررسی می‌کند.

یکی از برنامه‌های موفق در حل مسائل زناشویی و اصلاح انتظارات غیر منطقی، استفاده از رویکرد شناختی- رفتاری است. رویکرد شناختی- رفتاری، ترکیبی از نظریات رفتاری - شناختی و الگوی تبادل اجتماعی است. مبانی نظری این رویکرد تلفیقی از نظریه‌های لیبرمن، استوارت، جاکوبسون، مارگولین⁵، گاتمن، پترسون، برنشتاین، بک و الیس⁶ است. این رویکرد مشکلات زناشویی را نتیجه مهارت‌های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل مؤثر مشکلات و تعارضات، انتظارات و باورهای غیرمنطقی و تبادلات رفتاری منفی می‌داند زوجین معمولاً با شکایتهای فراگیر و تعارض حل نشده برای درمان مراجعه می‌کنند. روش‌های تغییر رفتار و شناخت اغلب باعث مثبت شدن رابطه می‌شود، ولی ممکن است مجموعه‌ای از تعارض‌ها حل نشده باقی بماند. وجود مشکلات و تعارض حل نشده اغلب باعث می‌شود تقابل منفی روی دهد. بدون شک تعارض مانعی بر سر راه تداوم رابطه خواهد بود. مهارت‌های حل مشکل و تعارض، شامل مجموعه‌ای ساختارمند از تعاملهاست که برای حل تعارض در همسران طرح شده است (برنشتاین، 1382).

اما پس از آنکه الیس (1962) برای نخستین بار مفهوم پردازش اطلاعات بک را در زوج‌درمانی مطرح کرد زوج‌درمانی شناختی- رفتاری مورد توجه بسیاری از درمانگران قرار گرفت (گویپ و زی⁷ 1986؛ اپستین و ایدلسون⁸، 1982؛ فینچام⁹، 1985؛ گریگر¹⁰، 1986؛ به نقل از مولر¹¹،

¹ Gottman

² Attribution style

³ Hillt

⁴ Bradbury & Fincham

⁵ Jacobson, Margolin

⁶ Peterson, Berneshtain, Bek & Elis

⁷ Guieppe & Zee

⁸ Epstein & Eidelson

⁹ Fincham

¹⁰ Grieger

¹¹ Moler

ریب و نورتیج¹، 2001). مشخصه بارز این روش این است که به طور همزمان به نقش فرایندهای شناختی و رفتاری توجه می‌نماید و فرصتی را فراهم می‌آورد تا افراد بتوانند چگونگی اصلاح خطاهای شناختی، افکار و انتظارات غیرمنطقی را بیاموزند و با استفاده از تکنیکهای رفتاری، از رفتارهای ناسازگارانه و خود تخریب‌گر اجتناب نمایند (زرب²، ترجمه افروز، 1381).

مهارتهای شناختی در درک مسایل زناشویی و تغییر رابطه اهمیت زیادی دارند. گاهی زوجین به علت ناآگاهی، مجموعه‌ای از انتظارات، باورها و تصورات خیالی را که عمدتاً غیرواقع‌بینانه است و منجر به کاهش ارتباط صمیمی می‌شود، در روابط زناشویی وارد می‌کنند. با افزایش شناخت و آگاهی، استنتاج افراد از مشاهده‌ی رفتار همسرشان به طور جدی، واقعی می‌شود و از باورهای غیرمنطقی و خطاهای شناختی جلوگیری به عمل می‌آید. در نظریه‌های شناختی، الگوهای اسنادی مورد توجه خاص قرار گرفته است. براساس این الگو، استنتاج‌های افراد از مشاهده رفتارهای همسرشان به طور جدی بر رضایت آنان تأثیر دارد. (برنشتاین، 1380 و گلدنبرگ³، 2000). از دید روان‌شناسان شناختی از جمله برن و بک و هالفورد ریشه بسیاری از سوء تفاهم‌های زندگی زناشویی، در اندیشه‌های تعصب آمیز و غیر منطقی زوج هاست.

نتایج پژوهش ادیب راد (1384)، نشان داد که «میزان باورهای غیرمنطقی، نظیر: باور به تغییرناپذیری همسر، انتظار ذهن‌خوانی از همسر و باور به تخریب‌کننده بودن مخالفت، در زنان متقاضی طلاق بیش از سایر زنان است. باور به «عدم تغییرپذیری همسر» یعنی اعتقاد به عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارهای نامطلوبش. این باور، مصالحه با همسر را ناممکن می‌کند. «توقع ذهن‌خوانی» یکی دیگر از باورهای غیرمنطقی زوجین است. طرفینی که چنین باوری دارند انتظار دارند که بدون بیان خواسته‌ها و نظراتشان، همسرشان احساسات، افکار و نیازهای آنها را بداند و برآورده کند؛ که انتظار غیرواقع‌بینانه است. باور به «تخریب‌کننده بودن مخالفت» نیز به معنای تفسیر منفی اختلاف نظر هاست. چنانچه تحقیق مذکور نیز نشان می‌دهد چنین باورهایی تقاضای طلاق را افزایش می‌دهد. اصلاح برداشتها و اسنادهای غلط زن و شوهر از رفتار یکدیگر، باعث رفع سوء تفاهم، کاهش رنجشها و توجه به جنبه‌های مثبت رفتار یکدیگر می‌شود (ادیب راد، 1384).

نتایج پژوهش حیدری، مظاهری و ادیب راد (1381)، نشان داد که آموزش مهارتهای شناختی بر تغییر باورهای غیرمنطقی در رابطه با باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم امکان تغییر در رفتار همسر و توقع ذهن‌خوانی و به طور کلی باورهای ارتباطی داشته باشد. بازسازی باورهای غیرمنطقی اهمیت زیادی دارد. این باورها ممکن است ریشه در سنت و فرهنگ گذشته داشته باشد. چنانچه نتایج تحقیق دیگری در کشور نشان می‌دهد، در بین باورهای غلط، خطای «کنترل بیش از حد مرد توسط زن» و «سرزنش شدن زنان توسط شوهران»، بیش از سایر باورها در بین زوجین ایرانی وجود دارد. در تبیین این نتیجه چنین برداشت می‌شود که شرایط تربیتی و فرهنگی جامعه‌ی ما به گونه‌ای است که غالب افراد، زنان و مادران را مسئول تمام اتفاقات و تغییرات در خانواده می‌دانند. این نگرش ریشه در این باور دارد که زن و مادر می‌تواند و باید شوهر و فرزند خود را تغییر دهد و کنترل خود و دیگران را در دست داشته باشد. بر اساس نتایج این تحقیق، احتمال خطای شخصی‌سازی و کنترل در زنان بیشتر و در مقابل، عمل سرزنش توسط مردان (در

¹ Rabe & Nortje

² Zerb

³ Goldenberg

صورت بروز هر ناهنجاری) و عدم پذیرش مسئولیت در مردان به دلیل شرایط تربیتی رایج‌تر است. اگر چه تغییر باورها به آسانی امکان‌پذیر نیست اما آموزش مهارت‌های شناختی، تأثیرات مثبتی بر روابط زوجین دارد. آموزش مهارت‌های شناختی-رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل کوهدشت نیز اثر بخش بوده است (بلقان آبادی، گراوند و احمدی، 1391).

در رویکرد روان درمانی شناختی - رفتاری، به مراجعان در رشد مهارت‌هایی برای تغییر رفتار، ارتباط با دیگران، حل مسئله، کشف افکار و عقاید تحریف‌شده، به چالش کشیدن و تغییر باورها و نگرش‌های غیرمفید، و بازسازی شناختی کمک می‌شود. این رویکرد، علت اصلی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را تعاملات منفی، نارسایی ارتباطی زوجین، ادراک تحریف شده و تفکرات غیرمنطقی می‌داند، از این رو در این رویکرد، فرایند درمان به گونه‌ای طراحی شده که افکار و شناخت‌های منفی و خودکار شناسایی گردیده، پیوندهای بین شناخت، عاطفه و رفتار تعیین شده و شواهد مخالف، افکار تحریف‌شده را بررسی نموده تا تعبیر واقع‌گرایانه را جایگزین شناخت‌های تحریف‌شده نموده و در دستیابی به حل تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری، توفیق یابد. جنبه رفتاری این رویکرد، بر آرمیدگی، هدفگذاری و بازسازی فعالیت‌های روزانه با هدف لذت و خرسندی، تأکید می‌کند (کری¹، 1390).

پژوهش‌های فراتحلیلی اندازه اثر برای حل مشکلات زناشویی در شیوه زوج‌درمانی رفتاری را 0/76، شناخت درمانی را 0/61 و آموزش ارتباط را 0/90 گزارش کرده است (فاسکو²، 2007). وایبورگ³ (2012)، در پژوهش خود میزان اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری که در آن مهارت‌های برقراری ارتباط و مبادله رفتاری را آموزش داده بودند، طی دوره دو سال ارزیابی نمودند. نتایج نشان داد که میزان خشنودی زناشویی، زمانی که به صورت ترکیبی از مهارت‌های حل مسأله، برقراری ارتباط و مبادله رفتاری اجرا می‌شود، بیشتر از زمانی است که فقط یکی از این مهارت‌ها استفاده می‌شود. مطالعات بالینی اخیر که به زوج‌درمانی شناختی - رفتاری علاقمند بودند، بر مؤلفه‌های شناختی مشکلات ارتباطی تمرکز کرده اند. همچنین مطالعات بسیاری بر اهمیت نقش عقاید و باورهای غیرمنطقی و نادرست در نابسامانی‌های زناشویی تأکید دارند (آدیس و برنارد⁴، 2002؛ اپستین و باکوم، 1993؛ کایسر و هیمل⁵، 1994؛ هابک و هویت⁶، 1999؛ و متس⁷، 1 کاپچ⁸، 1990، به نقل از شارپ و گاننگ، 2002).

باکوم، اپستین، سائرز و شر با توجه به حجم گسترده مطالعات مربوط به نظریه‌های شناختی - رفتاری پنج طبقه از شناخت را که نقش عمده‌ای در نابسامانی زناشویی دارند توصیف کردند: توجه انتخابی (شامل ادراک ویژه هر فرد از وقایع است)، اسنادها (تبیین و توضیح افراد از وقایعی که رخ می‌دهد)، انتظارات (پیش‌بینی‌هایی که هر فرد راجع به احتمال وقوع اتفاقی در آینده می‌دهد)، فرضیه‌ها و تصورات (باورهای اولیه‌ای که هر فرد راجع به ماهیت کلمات و ارتباط‌های میان وقایع و ویژگی‌های یک رابطه صمیمی و نزدیک دارد) و استانداردها (باورهای زوجین درباره

¹ Kuri

² Fasco

³ Wiborg

⁴ Adis & Bernard

⁵ Kaiser & Himel

⁶ Habek & Hevite

⁷ Mats

⁸ Capch

ویژگی‌هایی که فکر می‌کنند هر زوج یا رابطه باید داشته باشد (باکوم، اپستین، 1989)

الیس علت اصلی تعامل زناشویی مختل را انتظارات زناشویی غیرمنطقی می‌داند که زوجین نه تنها درباره خودشان و دیگران، بلکه راجع به خود رابطه زناشویی نیز دارند (الیس، 1389). ازدواج زمانی بهم ریخته و آشفته می‌شود که یک یا هر دو زوج دارای عقاید و انتظارات غیر منطقی هستند. انتظارات غیرمنطقی و طاقت فرسا قطعاً ایجاد ناکامی و شکستی می‌کند که اغلب با تعاملات منفی در ارتباط است (فاسکو¹، 2007)

الیس (1389) معتقد است که نگرش‌ها و تصورات غیر منطقی افراد می‌تواند رابطه عاطفی ناکارآمد نقش بسزایی ایفا نماید. همچنین آرون بک (1382) معتقد است مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود. در نتیجه نباید تصور کرد که پایه اختلافات همواره ناشی از سوء نیت و یا بدذاتی طرفین یا یکی از آنهاست، بلکه در بیشتر موارد، اصطکاک زوجین ناشی از این واقعیت است که هریک از آنها صادقانه، مسئله را به نحو متفاوتی می‌بینند (بک، 1382).

به طور خلاصه هنگامی که انتظارات زوجین از یکدیگر منطقی و متعارف است، آنها در وضعیت بهتری برای برقراری یک رابطه خوب قرار دارند و بهتر می‌توانند انتظارات خود و همسرشان را برآورده نماید (مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی، 1389).

پژوهش‌های اخیر (مارکمن و هالگ²، 1993؛ شادیش³، 1993؛ استانلی⁴، 2001؛ اپستین و چن، 2005؛ الکساندر⁵، 2005؛ و مارکمن، 1999، به نقل از شارپ و گانگ، 2002) توسط شناخت گرایان و زوج درمانگران شناختی تأکید می‌کنند که از میان تمام عوامل، متغیرهای شناختی نقش مهمی در رضایتمندی و سازگاری زناشویی ایفا می‌کنند و از میان متغیرهای شناختی " انتظارات غیر منطقی زوجین از یکدیگر" نقش مهمتری را در پدیدآیی، ساخت و تحول رابطه زناشویی دارند. از طرف دیگر با توجه به نتایج بیش از 25 تحقیق کنترل شده در مورد آموزش‌های شناختی رفتاری، مشخص شده است که ترکیب آموزش‌های شناختی رفتاری در مقایسه با عدم درمان و حتی تلاش زیاد درمانگر برای کاهش آشفته‌گی افراد، ارجحیت دارد (مارکمن، 1993). از این رو این پژوهش درصدد بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری بر انتظارات و اسنادهای زناشویی زنان شهر اصفهان است. فرضیه‌های تحقیق عبارتند از:

1. آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر انتظارات زناشویی کلی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
2. آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر ابعاد انتظارات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
3. آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر اسنادهای زناشویی کلی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
4. آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر ابعاد اسنادهای زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.

روش پژوهش

¹ Fasco

² Markman & Halge

³ Shadish

⁴ Stanly

⁵ Alexander

این تجربی (آزمایشی) و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان در سال 1394 بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد به این صورت که از تمامی نواحی اصفهان یک ناحیه انتخاب شد و در نهایت برای جذب آزمودنی در فرهنگسرای خانواده فراخوان انجام گرفت، سپس از میان مراجعه کنندگان کسانی که شرایط لازم را برای شرکت در پژوهش داشتند انتخاب شدند. شرایط لازم برای شرکت کنندگان در این پژوهش شامل دارا بودن حداقل تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات حاد روان شناختی و تمایل برای حضور در دوره آموزشی بود. شرایط خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه و تاخیر بیش از 20 دقیقه در 4 جلسه بود. پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (30 نفر) و کنترل (30 نفر)، جلسات آموزشی مهارت‌های شناختی رفتاری به صورت گروهی برگزار گردید. جلسات در هفته یکبار و به مدت 120 دقیقه تشکیل شد. مهارت‌ها در 6 جلسه آموزش داده شد. پس از اتمام جلسات از دو گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه انتظارات زناشویی و اسنادهای زناشویی به عنوان پس‌آزمون به عمل آمد، در نهایت بعد از یک ماه پیگیری انجام شد و در پایان گروه کنترل نیز تحت آموزش قرار گرفت. بسته آموزشی مهارت‌های شناختی رفتاری محقق ساخته بود که سرفصل محتوای جلسات آموزش در جدول 1 ارائه شده است.

جدول 1- ساختار جلسات آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری

جلسه	دستور جلسه
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر بحث در مورد اهداف تک تک اعضا از شرکت در کارگاه و انتظارات آنان بیان قواعد، اهمیت و اهداف جلسات آموزش مهارت شناخت خود و همسر ارائه تکلیف به اعضا
جلسه دوم (مهارت‌های شناختی)	مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل آموزش خطاهای شناختی نشان دادن تأثیر افکار و باورها بر احساس و رفتار ارائه تکلیف به اعضا
جلسه سوم (مهارت‌های شناختی)	مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل بیان انواع انتظارات غیرمنطقی زوجین از یکدیگر در رابطه زناشویی جایگزین کردن باورها و انتظارات منطقی ارائه تکلیف به اعضا
جلسه چهارم (مهارت‌های شناختی)	مهارت درک همدلانه ارائه تکلیف به اعضا مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل
جلسه پنجم (مهارت‌های رفتاری)	بیان انواع نگرش‌های همسران به رابطه زناشویی مهارت مثبت نگری ارائه تکلیف به اعضا مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل
جلسه پنجم (مهارت‌های رفتاری)	اهمیت مهارت‌های رفتاری در روابط زوجی مهارت خودافشایی و ابراز نیازها و خواسته‌ها مهارت همدلی

مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه
قبل
جلسه ششم
مبادله رفتاری (اهمیت افزایش تقویت
کننده‌های مثبت و کاهش تنبیه)
مهارت تقویت متقابل
ارائه تکلیف به اعضا

ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه انتظارات زناشویی

این پرسشنامه توسط امیدوار در سال 1387 ساخته شده است و شامل 32 سؤال، با طیف 5 درجه‌ای لیکرت از "همیشه" تا "اصلاً" است (اصلاً = 0، بندرت = 1، گاهی = 2، اغلب = 3، همیشه = 4). حداقل نمره 0 و حداکثر 128 می‌باشد. نمره بسیار بالا و بسیار پایین نشانگر انتظارات زناشویی غیرمنطقی و ناکارآمد است. ابعاد پرسشنامه عبارتند از: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه ایده‌آل. هم بستگی تمام خرده مقیاس‌های پرسشنامه با یکدیگر و به ویژه با نمره کل بالا و معنادار بود که حاکی روایی بالای پرسشنامه است. به منظور تعیین پایایی پرسشنامه انتظارات زناشویی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از حیطه‌های انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه ایده‌آل به ترتیب 0/70، 0/80 و 0/91 و برای کل پرسشنامه 0/92 بود.

پرسشنامه اسنادهای زناشویی (RAM)

برای سنجش اسنادهای زناشویی از پرسشنامه اسنادهای زناشویی (زوجی) که توسط فینچام و برادبوری (1992) ساخته شده است، استفاده شد.

پرسشنامه شامل 28 سؤال دارای طیف لیکوت از شدیداً مخالفم (نمره 1) تا کاملاً موافقم (نمره 6) می‌باشد. این پرسشنامه اسنادهای ارتباطی زوجی را در 7 بعد می‌سنجد: 1) درونی / بیرونی همسر، 2) درونی / بیرونی به خود، 3) پایدار / ناپایدار، 4) کلی / جزئی، 5) عمدی / غیر عمدی، 6) انگیزه خودخواهانه / نوع دوستانه، 7) سزاوار سرزنش / گذشت، هر بعد با چهارگویه سنجیده می‌شود (ذوالفقاری، 1387).

فینچام، پالیری و رگالیا (2002) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در بعد علی و مسئولیت‌پذیری به ترتیب 0/82 و 0/78 برای مردان و 0/84 و 0/85 برای زنان گزارش کرده‌اند.

خجسته مهر، کوچکی و رجبی (1391) برای بررسی ضریب پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه سازی استفاده کردند. ضرایب پایایی با استفاده از روش‌های مذکور برای بعد علی به ترتیب 0/88 و 0/89 و برای بعد مسئولیت‌پذیری به ترتیب 0/85 و 0/87 به دست آمد.

حداقل نمره در کل پرسشنامه 28 و حداکثر نمره 168 است. نمره بالاتر به معنای وجود مشکل اسنادی و نمره پایین به معنای عدم وجود مشکل اسنادی تعبیر شد (ذوالفقاری، 1388).

یافته‌ها

در این بخش یافته‌های حاصل از اجرای پژوهش که شامل یافته‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) انتظارات زناشویی بعد از مداخله براساس بسته آموزش آمادگی برای ازدواج آورده شده است.

جدول 2- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انتظارات زناشویی و ابعاد آن

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه	متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
4/01	60/1	3/90	62/40	7/08	98/63	آزمایش	انتظارات زناشویی کلی
4/44	98/46	6/36	99/93	4/89	101/10	کنترل	
1/27	9/86	1/32	11/96	1/63	21/06	آزمایش	انتظار بعنوان دوست
1/16	20/56	1/57	20/73	1/006	20/23	کنترل	
1/79	18/96	1/99	21/43	2/75	35/53	آزمایش	انتظار از زندگی زناشویی
1/85	36/3	2/43	36/43	2/22	36/73	کنترل	
2/45	27/96	2/13	30/10	2/04	44/43	آزمایش	انتظار از رابطه آینده آل
2/14	43/86	2/39	44/33	3/05	44/73	کنترل	

جدول 3- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اسناد زناشویی و ابعاد آن

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه	متغیر
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
2/98	64/93	3/32	72/5	4/04	1/2	آزمایش	اسناد زناشویی کلی
3/57	1/25	3/9	1/21	4/07	1/24	کنترل	
1/41	9/7	1/59	10/13	1/58	17/1	آزمایش	درونی/بیرونی همسر
1/59	18/26	1/3	17/7	1/14	17/93	کنترل	
1/36	7/83	1/56	8/86	1/23	17/3	آزمایش	درونی/بیرونی خود
1/32	17/4	1/54	16/96	1/47	17/76	کنترل	
1/77	11/5	1/37	12/8	1/3	18/43	آزمایش	پایدار/ناپایدار
1/47	17/86	1/25	17/73	1/22	18/53	کنترل	
0/99	10/96	1/84	12/6	1/37	17/6	آزمایش	کلی/جزئی
1/02	18/9	1/66	17/9	1/08	18/93	کنترل	
0/86	7/93	1/39	9/66	1/4	16/86	آزمایش	عمدی/غیر عمدی
1/13	17/56	1/29	17/3	1/52	16/73	کنترل	
1/43	8	1/43	9/43	1/58	16/36	آزمایش	خودخواهانه/ذو دوستانه
1/01	17/83	1/6	16/96	1/56	17/36	کنترل	
1/43	9	1/4	9/00	1/4	16/96	آزمایش	سزاوار سرزنش/گذشت
1/38	17/43	1/44	17/1	1/45	17/56	کنترل	

نتایج توصیفی (میانگین‌ها) در جدول (3 و 2) نشان می‌دهد که در انتظارات و اسنادهای زناشویی کلی و ابعاد آنها در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافته است، اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی مشاهده نمی‌شود.

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کلمگراف-اسمیرنف استفاده گردید. پیش از انجام تحلیل واریانس اندازه های مکرر، به منظور بررسی برابری واریانسها از آزمون لوین استفاده گردید که نتیجه نشان داد در متغیر انتظارات زناشویی و ابعاد آن سطح معنی داری بزرگتر از 0/05 است؛ لذا واریانسها برابر بودند و استفاده از تحلیل واریانس اندازه های مکرر در داده های پژوهش بلامانع بوده و پایایی نتایج بدست آمده از آن تأیید گردید. پس از بررسی معناداری تفاوتها بین دو گروه، از تحلیل واریانس اندازه های مکرر استفاده گردید.

جدول 4- نتایج تحلیل واریانس اندازه های مکرر در دو گروه آزمایش و کنترل در انتظارات زناشویی و مؤلفه های آن

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیرات	توان آمار
انتظارات زناشویی کلی	گروه	33/1355295	1	33/1355295	2/48	0/000	0/97	1/000
	خطا	66/32241	59	546/46				
درون آزمودنی ها	عام	2/12710	1	2/12710	53/63	0/000	0/51	1/000
	گروه	3/2828	1	3/2828	03/41	0/000	0/41	1/000
	خطا	29/11803	59	200/05				
انتظارات بعنوان دوست	گروه	6/54531	1	6/54531	1/69	0/000	0/96	1/000
	خطا	06/1904	59	32/27				
درون آزمودنی ها	عام	63/885	1	63/885	41/48	0/000	0/45	1/000
	گروه	27/100	1	27/100	64/27	0/000	0/31	99/0
	خطا	36/1079	59	18/29				
انتظارات از زندگی زناشویی	گروه	8/171865	1	8/171865	1/62	0/000	0/96	1/000
	خطا	53/6135	59	103/99				
درون آزمودنی ها	عام	5/2767	1	5/2767	46/59	0/000	0/50	1/000
	گروه	1/348	1	1/348	59/44	0/000	0/43	1/000

				36/44	59	2150/5	خطا		
/000 1	0/98	0/000	3/18	/27 277144	1	/27 277144	گروه	بین آزمودن یها	انتظار از رابطه ایده آل
				87/007	59	5133/39	خطا		
/000 1	0/50	0/000	/21 61	2253/33	1	2253/33	عام ل	درون آزمودن یها	
/000 1	0/41	0/000	/26 41	368/04	1	368/04	عام ل و گروه		
				36/8	59	2171/66	خطا		

همان طور که در جدول (4) نشان داده شده است، با توجه به ضریب F محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات انتظارات زناشویی کلی، انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از یک رابطه ایده آل، شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/005$). لذا فرضیه 1 تأیید می‌گردد. بنابراین بسته آموزش مهارت‌های زناشویی بر بهبود انتظارات زناشویی کلی، انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از یک رابطه ایده آل گروه آزمایش درپس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون به ترتیب 0/96، 0/98 می‌باشد.

جدول 5- نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر در دو گروه آزمایش و کنترل در اسنادهای زناشویی و مؤلفه‌های آن

متغیر	منبع	مجموع مجدورات	درج ه آزا دی	میانگ ین مجدور ات	F	سطح معنادار ی	میزان تأثیر ات	توان ن آما ری
اسنادهای زناشویی کلی	گروه	/2 1981351	1	/2 1981351	/79 1	0/000	0/96	/000 1
	خطا	/4 65310	59	1106/9				
درون آزمودن یها	عام ل	/2 23185	1	/2 23185	/7 56	0/000	0/49	/000 1
	عام ل و گروه	5522/5	1	5522/5	/7 93	0/000	0/61	/000 1
	خطا	/8 24102	59	408/5				
درونی/بیرونی ی به همسر	گروه	/4 41253	1	/4 41253	505 1/	0/000	0/96	/000 1

				27/4	59	1616/8	خطا	آزمود نی‌ها	
/000 1	0/40	0/000	/7 40	374/53	1	374/53	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
/000 1	0/43	0/000	/7 44	134/44	1	134/44	عام ل و گروه		
				9/19	59	542/46	خطا		
/000 1	0/95	0/000	1/2	/7 37094	1	/7 37094	گروه	بین آزمود نی‌ها	درونی/بیرون ی به خود
				30/8	59	/24 1817	خطا		
/000 1	0/49	0/000	/95 57	725/2	1	725/2	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
/000 1	0/54	0/000	/5 69	186/3	1	186/33	عام ل و گروه		
				12/5	59	738/29	خطا		
/000 1	0/98	0/000	/52 3	/75 46915	1	/75 46915	گروه	بین آزمود نی‌ها	پایدار/ناپا یدار
				13/31	59	785/57	خطا		
/000 1	0/50	0/000	/16 60	433/2	1	433/2	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
/000 1	0/38	0/000	/75 36	69/34	1	69/34	عام ل و گروه		
				7/2	59	424/8	خطا		
/000 1	0/97	0/000	318 2/	/05 46948	1	/05 46948	گروه	بین آزمود نی‌ها	کلی/جزئی
				20/25	59	/95 1194	خطا		
/000 1	0/45	0/000	/83 49	333/33	1	333/33	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
/000 1	0/35	0/000	/8 32	72/9	1	72/9	عام ل و گروه		

							ه		
				6/68	59	394/66	خطا		
/000 1	0/95	0/000	/37 1	/35 37037	1	/35 37037	گروه	بین آزمود نی‌ها	عمدی/ غیر عمدی
				26/96	59	/64 1590	خطا		
/000 1	0/37	0/000	/86 35	492/07	1	492/07	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
0/99	0/30	0/000	/27 25	66/73	1	66/73	عام ل و گروه		
				13/71	59	809/42	خطا		
/000 1	0/95	0/000	/14 1	/33 36951	1	/33 36951	گروه	بین آزمود نی‌ها	خودخواهانه/ نوع دوستانه
				32/22	59	/99 1900	خطا		
/000 1	0/40	0/000	/40 40	468/07	1	468/07	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
/000 1	0/53	0/000	/06 67	114/46	1	114/46	عام ل و گروه		
				11/58	59	683/42	خطا		
/000 1	0/95	0/000	/32 1	/08 37729	1	/08 37729	گروه	بین آزمود نی‌ها	سزاوار سرزنش/گذشت
				28/44	59	/24 1678	خطا		
/000 1	0/46	0/000	/48 50	516/67	1	516/67	عام ل	درون آزمود نی‌ها	
/000 1	0/51	0/000	/41 63	183/46	1	183/46	عام ل و گروه		
				10/23	59	603/82	خطا		

همان طور که در جدول (5) نشان داده شده است، با توجه به ضریب F محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات اسناد زناشویی کلی و خرده مقیاس های آن، شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/005$). لذا فرضیه مربوط

تائید می‌گردد. بنابراین بسته آموزش مهارت‌های زناشویی بر بهبود اسناد زناشویی کلی و خرده مقیاس‌های آن در گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر انتظارات و اسناد زناشویی زنان شهر اصفهان بود. نتایج نشان دادند که تفاوت معناداری بین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد، یعنی آموزش مهارت‌های شناختی رفتاری بر انتظارات و اسناد زناشویی زنان مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش یافته‌های شارپ و گاننگ (2002)، هویلی‌پور؛ شفیع‌آبادی و سودانی (1391)؛ بلقان آبادی، گراوند و احمدی (1391)؛ مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی (1389)؛ امیدوار، فاتحی زاده و احمدی (1389)؛ حیدری، مظاهری و ادیب راد (1381) همسو است.

همچنین با پژوهش هرپس زینسکی (2012) که در پژوهش خود نشان داد که زوج درمانی شناختی رفتاری و زوج درمان سیستم‌مدار، هر دو توانسته‌اند اسنادهای منفی زنان و مردان را کاهش دهند که موجب افزایش رضایت و کاهش ارتباطات منفی شد. نجف‌لویی (1382) نیز در پژوهش خود نشان داد که زوج درمانی شناختی در کاهش اسنادهای علی (درونی/ بیرونی، پایدار/ ناپایدار و کلی/ جزئی) و اسنادهای مسئولیت (عمدی/ غیرعمدی، انگیزه خودخواهانه / نوع دوستانه و سزاوار سرزنش/ گذشت) مؤثر بوده است. به اعتقاد برادبوری و فینچام (1990) زوجین مشکل‌دار تمایل دارند علت رویدادهای منفی زناشویی را پایدار، کلی و واقع در همسر، و رفتار همسر را از روی نیت منفی، با انگیزه خودخواهانه و سزاوار سرزنش ببینند، در مقابل، همسران خشنود اسنادهایی را ارائه می‌دهند که کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشند، به طوری که رفتار منفی همسرشان را موقتی، جزئی و ناشی از عوامل بیرونی می‌دانند (استندر و همکاران، 2001). همچنین ملکی (1393) در پژوهش خود با عنوان بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی در زنان متأهل شهر اصفهان به این نتیجه رسید که مثبت‌نگری زوجی، اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی زنان متأهل را بهبود بخشیده است. این شیوع بر ابعاد اسنادها شامل اسنادهای درونی/ بیرونی به همسر، درونی/ بیرونی به خود، عمدی/ غیرعمدی، انگیزن خودخواهانه/ نوع دوستانه و سزاوار سرزنش/ گذشت مؤثر بودن است، ولی بر ابعاد پایدار/ ناپایدار و کلی/ جزئی مؤثر نبودن است.

آموزش شناختی-رفتاری نقش تأثیر گذاری در ایجاد یا تغییر شناخت و نگرش در افراد دارد؛ با این وجود با کار بر روی نگرش‌های و انتظارات مخرب و ناکارآمد افراد و به چالش کشیدن آنها با استفاده از بازتعریف مفاهیم و یادآوری مشکلات و مسائل غامض ازدواج و روابط زناشویی، با تعدیل توقعات می‌توان نقش مؤثری در تغییر انتظارات نامعقول و ایده‌آل به انتظارات منطقی کوشید در این تحقیق با آموزش مهارت‌های شناختی- رفتاری سعی شده که افراد وارد فرآیند زندگی مشترک گردند و از این که در زمینه چه مهارت‌هایی برای یک زندگی زناشویی موفق نیاز است آمادگی کسب کنند، آگاه شوند. هم چنین آگاه شوند که در چه حیطه‌هایی از مهارت نقصان و کمبود دارند و به تمرین در آن حیطه بپردازند. این دختران وقتی از وظایف خود، مشکلات احتمالی در زندگی زناشویی و مهارت‌های مورد نیاز آگاه شوند تا حدی از انتظارات رمانتیک و ایده‌آل گرایانه در ازدواج فاصله می‌گیرند و بر تلاش

برای حفظ رابطه‌ای سالم‌تر متمرکز می‌گردند. این نتیجه با یافته‌های شارپ و گانگ (2002) که به بررسی تأثیر آموزش نظام دار بر انتظارات غیرواقع بینانه و رمانتیک دانشجویان کالج در مورد ازدواج پرداختند، همسو است. آن‌ها نشان دادند که دانشجویان در اثر آموزش به طور معناداری انتظارات غیرواقع بینانه و رمانتیک خود را از ازدواج تعدیل نمودند. هم چنین با یافته‌های پژوهش کامکار، صالحی، کجباف و سلاسل (1389) که آموزش پیش از ازدواج، انتظارات زناشویی نامطلوب دانشجویان را کاهش داده است. پژوهش هویلی پور، شفیعی آبادی و سودانی (1391) نیز نشان داد آموزش پیش از ازدواج بر بهبود انتظارات و نگرش‌های زناشویی فرزندان دختر در آستانه ازدواج کارکنان شرکت ملی نفت خیز جنوب مؤثر بود. با نتایج پژوهش بلقان آبادی، گراوند و احمدی (1391) نیز همسو است. نتیجه پژوهش می‌تواند تا حدودی با نتیجه پژوهش خلعتبری، شیرودی و مهدیون (1388) که به بررسی تأثیر آموزش برنامه آمادگی ازدواج بر باورهای ارتباطی زوجین پرداخت مشابه باشد که نشان داد آموزش برنامه آمادگی ازدواج در تغییر باورهای ارتباطی زوجین مؤثر است و باورهای غیر منطقی ارتباطی به طور کلی در پس‌آزمون گروه آزمایش به طور معناداری کاهش پیدا کرده است.

در حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی"، "انتظار از زندگی زناشویی" و "انتظار از یک رابطه ایده‌آل" نتیجه پژوهش با یافته‌های هویلی پور، شفیعی آبادی و سودانی (1391) و هم چنین با نتایج پژوهش امیدوار، فاتحی زاده و احمدی (امیدوار، 1387) نیز همسو است. نمونه‌ای از سؤالات حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی عبارتند از: انتظار دارم همسرم به تنهایی‌های من پایان دهد، انتظار دارم همسرم حالات خلقی‌ام را به خوبی درک کند، انتظار دارم همسرم از روی حالات خلقی‌ام حدس بزند و سؤال‌هایی از این قبیل. همانطور که گفته شد در پژوهش حاضر با آموزش مهارت‌ها سعی بر آن بوده که افراد وارد فرآیند زندگی مشترک شوند و بیاموزند که به چه مهارت‌هایی نیاز دارند و در چه مهارت‌هایی باید ممارست بیشتری داشته باشند. افراد با آموزش مهارت‌ها آموختند که همسر آینده آن‌ها نیز همانند هر فرد دیگری نیازهایی دارد که امید دارد برآورده شود. رابطه زناشویی یک رابطه دو طرفه است و افراد در مبحث مهارت‌های ارتباطی و هیجانی می‌آموزند چه مقداری از نیازهای هیجانی، جنسی، روانشناختی و غیره را برای یکدیگر برطرف سازند. در مبحث مهارت‌های ارتباطی افراد آموختند که همسر آینده شان نمی‌تواند همیشه حالات خلقی آن‌ها را حدس بزند. بلکه افراد باید نیازها، خواسته‌ها، احساسات و افکار خود را در قالب جملات روشن با استفاده از مهارت‌های ارتباطی کارآمد نظیر مهارت‌های، مهارت‌های حرف زدن و خودافشایی و خواهرآزی به یکدیگر انتقال دهند. هم چنین با استفاده از مهارت‌ها حل مسئله آموختند که انتظار اوقات دشواری را هم که در آن ممکن است استرس و فشار روانی زیاد باشند. در این موقعیت همسران نباید انتظار داشته باشند که احساسات عاشقانه شان نسبت به یکدیگر همانند زمان قبل از بروز مسئله باشد بلکه در این زمان ممکن است تا حدی نوسان خلق و بحث‌هایی پیش آید و همسران در این زمان وظیفه دارند که با استفاده از مهارت‌های حل مسئله با آن‌ها مقابله کنند. هم چنین با آموزش مسئولیت‌های متقابل زوجین، اعضا آموختند که در قبال زندگی خویش و همسران مسئول هستند و تنها با تعهد است که رابطه آنها، هدف و سمت و سو پیدا می‌کند. افراد مسئولند که برای حفظ روابط زناشویی موفق خود تلاش کنند و برای این مقصود باید با انتظارات واقع بینانه مانع از

تخریب رابطه کردند و با کمک مهارت‌های رفتاری از جمله افزایش تبادلات رفتاری مثبت و تقویت متقابل صمیمیت را افزایش دهند. درباره موارد دیگر این حیطة از انتظارات و رابطه با آن با مهارت‌ها نیز همین گونه است. البته در بسیاری از موارد تلفیقی از مهارت‌ها است که کارآمد است که البته نقش یک مهارت برجسته‌تر از بقیه می‌نماید. در مورد دو حیطة دیگر از انتظارات یعنی "انتظارات از زندگی زناشویی" و "انتظار از یک رابطه ایده‌آل" نیز این مطلب مصداق دارد. به این ترتیب آموزش مهارت‌ها توانست انتظارات افراد را در حیطة "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی" تعدیل بخشد.

حیطة " انتظار از زندگی زناشویی" شامل انتظاراتی است از قبیل: انتظار دارم من و همسرم همدیگر را درک کنیم، انتظار دارم همسرم در حل مشکلات مرا یاری دهد، انتظار دارم اعمال مذهبی رابطه ما را از مشکلات و مسائل جدی حفظ کند، انتظار دارم همسرم با من به گونه‌ای صحیح و منطقی برخورد کند و غیره. اگر پاسخ فرد به هر یک از عبارات فوق گزینه همیشه باشد نشان دهنده انتظارات بسیار بالا در آن حیطة است که رابطه را در معرض خطر قرار می‌دهد. در آموزش آمادگی برای ازدواج در این پژوهش اعضای گروه با ورود نمادین به فرآیند زندگی مشترک آموختند که سختی‌ها و ناملایمات در زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر است. در حقیقت زوجین بهتر است انتظار اوقات دشوار را هم داشته باشند تا این که تنها یک آینده درخشان را در نظر بگیرند. مطالعات نشان می‌دهند که اگر زوجین تصویر صحیحی از رابطه شان داشته باشند کمتر احتمال دارد کاهش عمیقی را در رضایت زناشویی تجربه کنند، حتی اگر این تصویر ایده‌آل نباشد (مک ناتلی، 2007). اما با به کارگیری مهارت‌های مناسب مثلاً مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی و در نظر گرفتن تعهد و مسئولیت نسبت به زندگی زناشویی می‌توان بر بسیاری از مشکلات غلبه کرد. رابطه زناشویی همانند یک رابطه و بنیان دیگری نیازمند است تا به شکوفایی برسد. رابطه زناشویی یک رابطه راكد نیست و مطلوب آن است که یک رابطه رشدی باشد. از انتظارات ناصحیح این است که که برخی معتقدند که اعمال مذهبی به تنهایی همیشه می‌تواند زندگی آنان را حفظ کند، اما زندگی زناشویی نیازمند تلاش دوطرفه است. با توجه به مطالب گفته شده آموزش آمادگی توانست انتظار افراد را در حیطة انتظار از زندگی زناشویی به طور معناداری تعدیل بخشد.

برخی سؤالات حیطة انتظار از یک رابطه ایده‌آل عبارتند از: انتظار دارم همسرم همان فردی باشد که در رؤیا می‌بینم، انتظار دارم رابطه ما بدون مشکل باشد، انتظار دارم عشقی که بین ما وجود دارد بر تمام مشکلات غلبه کند، انتظار دارم همسرم بی‌انکه حرفی بزنم، ذهن مرا بخواند و نیازهایم را تشخیص دهد. در آموزش آمادگی برای ازدواج در این تحقیق اعضای گروه با مهارت حل مسئله و حل تعارضات زناشویی و ضرورت یادگیری آن آشنا شده و آموختند رابطه بدون مشکل توقعی بسیار ایده‌آل گرایانه است. افراد باید بدانند همیشه تمام مسائل قابل حل نیستند و نمی‌توان بر آن‌ها فائق آمد، اما می‌توان با آن‌ها سازگار شد. هم چنین با مهارت‌های ارتباطی آموختند که همسر آینده شان نمی‌تواند بدون اینکه هیچ حرفی رد و بدل شود، ذهن آنها را بخواند و این یک انتظار غیر واقع بینانه است. هم چنین ازدواج رابطه جنجالی عاشقانه نیست بلکه رابطه‌ای جدی و عملی است. افرادی که به ازدواج با دید مجموعه‌ای از انتظارات نامحدود عاشقانه می‌نگرند وقتی با ناملایمات زندگی مواجه می‌شوند، شدیداً احساس ناامیدی می‌کنند. به همین دلیل اعضای گروه با یادگیری مهارت‌های مورد آموزش و آگاهی از ضرورت آن‌ها در زندگی زناشویی آموختند که

زندگی زناشویی رابطه‌ای پویا و در حال رشد است و موفقیت در آن نیازمند تلاش دوطرفه است. عشق شاید برای شروع یک رابطه لازم باشد اما برای ادامه آن کافی نیست و به چیزی بیش از عشق نیاز است.

این پژوهش در شهر اصفهان و بر روی دختران انجام شده است، لذا باید در تعمیم آن به گروه‌ها و شهرهای دیگر جانب احتیاط رعایت شود و چون در این تحقیق آزمودنیها به صورت داوطلب انتخاب شدند، در تعمیم‌پذیری آن باید احتیاط نمود.

از این بسته آموزشی می‌توان در جلسات آموزشی پیش از ازدواج استفاده کرد. از نتایج این پژوهش می‌توان در جهت افزایش آگاهی و نیز برای اجرا در دستگاه‌های اجرایی کشور مثل مراکز شورایی عالی جوانان، مراکز آموزشی (دبیرستان‌ها، دانشگاه‌ها)، مراکز دینی، کلینیک‌ها و مؤسسات مربوط به امور خانواده در امر پیش و پس از ازدواج و رسانه‌های جمعی استفاده کرد.

بہتر است این پژوهش بر روی گروه مردان نیز انجام شود و نتایج آن با گروه زنان مقایسه شود.

هم چنین پیشنهاد می‌شود که این آموزش‌ها به صورت فردی بر زوجین انجام شود و نتایج آن با آموزش به شیوه گروهی مقایسه شود. بہتر است این پژوهش در مدت زمان طولانی‌تر، همراه با پیگیری پس از دوران عقد، انجام شود. پیشنهاد می‌شود برای تحقیقات آینده به بررسی شیوه‌های درمانی بیشتر و مقایسه این شیوه با شیوه‌های درمانی دیگر پرداخته شود و از طرح‌های دقیق‌تری همچون طرح چهارگروهی سالمون برای بررسی دقیق‌تر اثر این روش پرداخته شود.

منابع

ادیبراد، ن. (1384). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی. **فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره**. 4 (13).

امیدوار، ب؛ فاتحی‌زاده، م؛ و احمدی، ا. (1389). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز. **فصلنامه خانواده‌پژوهی**، 2 (7). 223-238.

برنشتاین، ف؛ و برنشتاین، م. (1380). **روش‌های درمان مشکلات زناشویی**. ترجمه حسن توژنده‌جانی و نسرین کمال‌پور. مشهد: مرن‌دیز.

برنشتاین، ف؛ و برنشتاین، م. (1382). **زناشویی درمانی، شناخت و درمان اختلافات زناشویی**. ترجمه سهرابی. تهران: رسا.

بک، آ. (1382). **عشق هرگز کافی نیست**. ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: مترجم.

بلقان‌آبادی، م؛ گراوند، ع؛ و احمدی، ا. (1391). تأثیر آموزش شناختی- رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل شهرستان کوه‌دشت. **فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده**. 3 (4). 660-642.

حیدری، م؛ مظاهری، م؛ و ادیبراد، ن. (1381). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان. **مجله روان‌شناسی**. 6 (4). 335-324.

خجسته‌مهر، ر؛ کوچکی، ر و رجبی، غ. ر. (1391). نقش واسطه‌ای اسنادهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض غیرسازنده در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی. **روان‌شناسی معاصر**، 7 (2):

3-14

خلعتبري، ج؛ شيرودي، ق؛ و مهديون، ز. (1388). تأثير آموزش برنامه آمادگي ازدواج بر باورهاي ارتباطي زوجين. **فصلنامه روان‌شناسي تربيتي**، 1 (1). 32-45.

خمسه، ا. (1382). **آموزش قبل از ازدواج**. تهران: دانشکده الزهرا. پژوهشکده زنان.

ذوالفقاری، م. (1387). **تأثير طرحواره درمانی بر اسنادهای زناشویی و باورهای ارتباطی زوجين در شهر اصفهان**. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربيتي و روان شناسی، دانشگاه اصفهان.

زرب، ج. (1381). **روش‌هاي ارزيابي و درمان شناختي- رفتاري نوجوانان**. ترجمه غلامعلي افروز و سيد کامران علوي: دانشگاه اصفهان.

کامکار، م؛ صالحی، م؛ کجباف، م؛ و سلاسل، م. (1389). تأثير آموزش پيش از ازدواج بر انتظارات زناشویی ناکارآمد دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. **فصلنامه فرهنگ مشاوره**، 1 (4)، 57-72.

کري، ج. (1390). **نظريه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی**. ترجمه يحيي سيدمحمدي. تهران: ارسباران.

کوهي، س. (1388). **عوامل پيش‌بينی‌کننده ي سرخوردگي زناشویی در زوجين شهر اصفهان**. پایان‌نامه ي کارشناسي ارشد مشاوره خانواده. اصفهان. دانشکده علوم تربيتي و روان‌شناسي. دانشگاه اصفهان.

گاتمن، ج. (1386). **درمان و بهسازی رابطه‌ها**. ترجمه عليزاده. تهران: قطره.

گلدنبرگ، ا؛ و گلدنبرگ، ه. (1382). **خانواده درمانی**. ترجمه سيامک نقشبندی، تهران: روان.

ملکی، ف. (1393). **بررسي تأثير آموزش مثبت نگري زوجي بر اسنادهاي زناشویی و باورهاي ارتباطي در زنان متأهل شهر اصفهان**. پایان‌نامه ي کارشناسي ارشد مشاوره خانواده. اصفهان. دانشکده علوم تربيتي و روان‌شناسي. دانشگاه اصفهان.

مهين ترابي، س؛ مظاهري، م؛ صاحبي، ع؛ و موسوي، و. (1389). تأثير آموزش‌هاي شناختي رفتاري بر تعديل انتظارات غيرمنطقي، بلوغ عاطفي و نارضايتي زناشویی در زنان. **مجله علوم رفتاري**. 5 (2). 127-133.

نجف‌لویی، ف. (1382). **کاربرد زوج درمانی شناختی در تغيير سبک اسناد و کاهش اختلاف‌های زناشویی**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم‌تربيتي، دانشگاه الزهرا.

نوابی‌نژاد، ش. (1380). **مشاوره ازدواج و خانواده درمانی**. تهران: انجمن اوليا و مربيان.

هالفورد، ک. (1387). **زوج‌درمانی کوتاه‌مدت، ياري به زوجين براي کمک به خودشان**. ترجمه تبريزي و کارداني و جعفري. تهران: فراروان.

هويلی‌پور، س؛ شفيع‌آبادي، ع؛ و سوداني، م. (1391). اثربخشي آموزش پيش از ازدواج بر انتظارات و نگرش‌هاي زناشویی فرزندان

- دختر در آستانه ازدواج کارکنان شرکت مناطق نفت خیز جنوب. **مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی**، 7 (23)، 81-93.
- یوسفی، ب و شیخ، م. (1381). بررسی و مقایسه اثر سه برنامه‌ی هدفچینی بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر میزان عزت نفس، احساس خود سودمندی سبک اسنادی و انگیزه توفیق‌گرایی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه. **مطالعات روان شناختی**، 13 (2): 31-43.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Shert, T. (1989). The role of cognition in marital relationships. Definitional, methodological and conceptual issues. *J. Couns Clin Psychol*, 57 (1), 8-31
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage. *Journal of Consulting and Psychology*, 3, 506-576.
- Eisenberg, J. M., & Zingle, H. W. (1975). Marital Adjustment and Irrational Ideas*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1 (1), 81-91.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive behavioral therapy couples: A contextual approach*. Washington D. C.: American psychological Association.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9 (4), 13-22.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: the relationship attribution measure. *Journal of Personality and social Psychology*, 62, 457-468.
- Fincham, F. D., Paleari, G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationship*, 9, 27-37.
- Grafton, N. M. (1979). *Marital expectations of satisfied and dissatisfied couples*: Georgia State University.
- Harpczynski, K. M. (2012). Change in negative attribution during couple therapy for abusive behavior relations to change in satisfaction and behavior. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 117-132.
- Hiltt, L. M. (2004). Attribution retraining for therapeutic change: theory, practice and future directions. *Imagination, Cognition and Personality*, 23, 289-307.
- Mansfield, J. (2007). *Unrealistic Marital Expectations*. www. Help. Formen.
- Markman, H. (1993). *The prediction and prevention of marital distress: An international perspective*. *Clin psychol Rev*. 13. 29-43
- Moller, A. T., Rabe, H. M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 19 (4), 259-270.
- Sharp, F. A., & Ganeng, L. H. (2002). Does television viewing cultivate unrealistic expectation about marriage? *Journal of communication*. 52. 247-263
- Shulmann, S., Rosenheim, E., & Knafo, D. (1999). The interface of adolescent and parent marital expectations. *Journal of Family Therapy*. 27. 213-222
- Wiborg, J. F. (2012). Therapist effects and the dissemination of cognitive behavior therapy for chronic fatigue syndrome in community-based mental care. *Behavior Research and Therapy*. 50 (6). 393-396.