

اثربخشی و پایداری بازآموزی اسنادی در حل تعارض زناشویی و افزایش رضایت زناشویی متقاضیان طلاق
مژگان میرزا^۱، مهدی غزلسفلو^۲

The effectiveness and sustainability of attributional retraining on marital conflict resolution and increasing marital satisfaction of divorce applicants

Mojgan Mirza¹, Mehdi Ghezelsefloo²

چکیده

زمینه: تعارضات زناشویی تنش‌ها و فشارهای روانی بر زوجین تحمیل می‌کند که اثرات مخربی بر رضایت زناشویی آنها دارد. مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بازآموزی اسنادی بر متغیرهای مختلفی تأثیر می‌گذارد اما تعیین اثربخشی آن بر تعارض و رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق مغفول مانده است. اما مسئله اصلی اینست: آیا بازآموزی اسنادی در حل تعارض زناشویی و افزایش رضایت زناشویی متقاضیان طلاق تأثیر دارد؟ **هدف:** پژوهش با هدف بررسی اثربخشی و پایداری بازآموزی اسنادی در حل تعارض زناشویی و افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق بود. **روش:** پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوجین متقاضی طلاق بود که در سال ۱۳۹۶ از دادگستری شهر گنبد کاووس به مراکز مشاوره شهر به منظور کاهش تعارض و جلوگیری از طلاق و ایجاد سازش ارجاع داده شده بودند. ۳۰ زوج به روش تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار پژوهش عبارتند از: پرسشنامه تعارض زناشویی ثنائی (۱۳۸۸)، پرسشنامه رضایت زناشویی افروز (۱۳۹۰) و برنامه مداخله شامل بازآموزی اسنادی استینه‌هارت و دالیبر (۲۰۰۸). تحلیل داده‌ها از طریق آزمون کوواریانس انجام شد. **یافته‌ها:** برنامه بازآموزی اسنادی بر حل تعارض زناشویی و همچنین افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق تأثیر داشت ($P < 0/001$). نتایج آزمون پیگیری هم نشان می‌دهد که بازآموزی اسنادی در مرحله پیگیری هم معنادار بوده است ($P < 0/001$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان از روش بازآموزی اسنادی در راستای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی استفاده کرد. **واژه کلیدیها:** بازآموزی اسنادی، تعارض زناشویی، رضایت زناشویی

Background: Marital conflicts impose tensions and stress on couples that have devastating effects on their marital satisfaction. Research shows that documentary re-education affects a variety of variables, but its effect on marital conflict and marital satisfaction remains unclear. But the key question is: Is documentary re-training effective in resolving marital conflict and enhancing the marital satisfaction of divorce applicants? **Aims:** The aim of this study was to investigate the effectiveness and sustainability of documentary retraining in marital conflict resolution and increasing marital satisfaction of divorced couples. **Method:** This study was a quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group. The statistical population consisted of couples seeking divorce who were referred to the city counseling centers in the city of Gonbadkavus in 1396 in order to reduce conflict and prevent divorce and to make compromises. Controls (15 couples) were randomly replaced. The research tools are: Secondary Marital Conflict Questionnaire (2009), Afroz Marital Satisfaction Questionnaire (2011) and Intervention Program including Steinart & Daliber's Documentary Training (2008). Data were analyzed using covariance test. **Results:** The documentary retraining program had an effect on marital conflict resolution as well as increasing marital satisfaction of divorced couples ($P < 0/001$). The results of the follow-up test also showed that the retraining was also significant at the follow-up stage ($P < 0/001$). **Conclusions:** Documentary retraining method can be used to reduce marital conflicts and increase marital satisfaction. **Key Words:** Attribution retraining, marital conflict, marital satisfaction
Corresponding Author: mirza@gonbad.ac.ir

^۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران (نویسنده مسئول)

^۱. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Gonbad Kavous University, Gonbad Kavous, Iran (Corresponding Author)

^۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران

^۲. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Gonbad Kavous University, Gonbad Kavous, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۱/۰۷

دریافت: ۹۸/۱۰/۱۷

مقدمه

رویکرد مفهومی پیشنهادی آبرامسون، سلیگمن و تیزدل است (شکری و متینی، ۱۳۹۸). بر طبق نظریه‌های شناختی هر فردی طرحواره‌های جهان بینی ویژه‌ای دارد که تفسیر او درباره منشأ مشکلات و همچنین مسئولیت وی برای حل و فصل آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد (شریفی، کارسولی و بشیلده، ۱۳۹۰). این نوع تبیین‌ها سبک اسنادی (از نوع علی و ارزشی) نامیده می‌شود. اسنادهای علی در استنباط وقایع و جهت دادن به رفتار و اسنادهای ارزشی به میزان انطباق رفتار پیش آمده با هنجارها و معیارهای اجتماعی و نیز انتظاراتی که از فرد می‌رود ارتباط پیدا می‌کند. بازآموزی اسنادی در واقع روشی برای تغییر ادراک زوجین درمانده درباره علل رویدادهای زناشویی (ریچی، ۲۰۱۸) و تغییر الگوهای اسنادی ناسازگار به الگوهای سازگارانه‌تر است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰).

در سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی به اثر آموزش بر جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی پرداخته‌اند که نتایج این پژوهش را تأیید کرده‌اند. برای مثال، منصوری‌نیا، اعتمادی، فاتحی‌زاده و حسن‌پور (۱۳۹۰) بیان داشتند که برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج بر رضایت زناشویی در مؤلفه‌های موضوعات شخصیتی ارتباط زناشویی، حل تعارضات، رضایت مالی، اوقات فراغت، روابط با بستگان و دوستان، نقش‌های برابری زن و مرد و جهت‌گیری مذهبی تأثیر معنادار داشته است. عباسی، جلیل‌پور، کامکار، زاده‌باقری و محامد (۱۳۹۰) نیز تأثیر اثربخش آموزش بر رضایت زناشویی و نهایتاً کیفیت زندگی زنان متأهل را گزارش داده‌اند. کسب مهارت‌های بازآموزی اسنادی به خانواده و زوجین در کسب اهداف می‌تواند کمک و یاری رساند (متیوسی، ۲۰۱۷). پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد که بازآموزی اسنادی بر سلامت روان (قربانی و ناجمی، ازهای و لوسانی، ۱۳۹۸)، سازگاری زناشویی (شکری و متینی، ۱۳۹۸) و اضطراب (عرب، طباطبائی و بیان‌فر، ۱۳۹۸) اثرگذار است. پژوهش میرزا (۱۳۹۷)، میرزا و قزلسفلو (۱۳۹۶) شریفی و همکاران (۱۳۹۰) و حسینیان و شفینیا (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که آموزش در کاهش تعارض زناشویی، فرسودگی زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد.

با آموزش و مشاوره شناختی رفتاری می‌توان از طریق تقویت مهارت‌های ارتباطی و مثبت‌اندیشی در افزایش سطح رضایت‌مندی زناشویی نقش مؤثر داشت. لذا هدف آموزش‌ها حذف کامل تعارضات و نارضایتی‌های بین زوجین نیست و از این طریق فقط به

رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهمترین شاخص‌های تعیین و استحکام عملکرد خانواده است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت می‌کنند (کرنی و بردبوری، ۲۰۲۰، پورمیدانی، نوری و شفتی، ۱۳۹۳). رضایت‌مندی زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام زوجین و یکی از مهمترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده می‌باشد (حسینیان و شفینیا، ۱۳۸۴) و متغیری بسیار مهم در پیش‌بینی دوام زندگی زناشویی زوجین به شمار می‌رود (چراغی و همکاران، ۱۳۹۴). شناختی، جان بزرگی و معدویان (۱۳۹۰) اعلام کرده‌اند که یکی از عوامل مهم بین فردی مؤثر بر رضایت زناشویی الگوهای ارتباطی بین زوجین است. بطوری‌که، الگوهای ارتباطی معیوب تأثیرات نامطلوبی بر کارکرد روابط زوجین می‌گذارد و میزان رضایت‌مندی زناشویی را کاهش می‌دهد. یکی از مشکلات شایع بین زوجین که در کاهش سطح رضایت‌مندی زناشویی تأثیر منفی می‌گذارد، تعارض زناشویی نامتعارف است که از الگوهای ارتباطی نامناسب در روابط زوجین نشات می‌گیرد. بروز تعارض در روابط انسان‌ها با یکدیگر امری رایج و اجتناب‌ناپذیر است (طالبی قره قشلاقی، اسماعیل پور و هاشمی نصرت آباد، ۱۳۹۵) و روابط صمیمانه زوجین یک رابطه بدون تعارض نیست و وقوع تعارض در زندگی زناشویی، حتی در ازدواج‌های موفق هم امری عادی تلقی می‌شود (لوف، شکری و قنبری، ۱۳۹۳). شکری و متینی (۱۳۹۸) اظهار کرده‌اند که عوامل شناختی (ادراک‌گریشی، اسنادها، انتظارات) نقش بنیادی و تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و تداوم تعارض در ارتباطات بین زوجین دارند. بطوری‌که، هر انتظار نادرست زوجین از یکدیگر به صورت ناکارآمد بروز کرده و با نشان دادن رفتار منفی از حل تعارض ممانعت می‌نماید.

پژوهش‌های فرا تحلیلی اندازه اثر در درمان مشکلات زناشویی با شیوه زوج درمانی رفتاری را ۰/۷۶، با شیوه شناخت درمانی ۰/۶۱ و در شیوه آموزش ارتباط را ۰/۹۰ نشان می‌دهد (دنکوب و میرزا، ۱۳۹۴). بنابراین، یکی از بهترین شیوه‌های کارآمد در کاهش تعارض در زوجین برای افزایش رضایت زناشویی، تقویت سطح آگاهی و شناخت از طریق آموزش مهارت حل تعارض است (برکویچ، ۲۰۱۹). در این زمینه بازآموزی اسنادی، راهبردهای شناختی و فراشناختی از روش‌های مهم آموزشی به شمار می‌روند (پارکر، پری، هام، چپرفید و هلاذکیچ، ۲۰۱۶). منطق نظری برنامه بازآموزی اسنادی برگرفته از

بازآموزی اسنادی به مدت ده هفته یک جلسه سه ساعته برای گروه آزمایش که مبتنی بر سری جلسات آموزشی برنامه بازآموزی اسنادی استینهارت و دالیر (۲۰۰۸) بود، برگزار گردید. در پایان برنامه آموزشی و چهار ماه بعد از آن، از شرکت کنندگان پس از آزمون و آزمون پیگیری گرفته شد. داده‌های جمع‌آوری شده در سطح آمار توصیفی از طریق میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از طریق آزمون کوواریانس در محیط نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۴ تجزیه و تحلیل گردید. در جدول ۱ خلاصه جلسات مداخله ارائه شده است. برای انجام این پژوهش، اصول اخلاقی پژوهش نیز رعایت شد که عبارت بودند از: اصل رضایت آگاهانه (بدین معنا که تمامی زوجین شرکت کننده نسبت به اهداف و فرایند پژوهش آگاهی داشته و با رضایت در این پژوهش شرکت کردند)، اصل آزادی خروج از پژوهش (شرکت کنندگان مختار بودند در هر مرحله از فرآیند پژوهش که بخواهند از حضور در پژوهش انصراف دهند)، اصل رازداری (به شرکت کنندگان این اطمینان داده شده بود که تمامی اطلاعات آنها محفوظ و محرمانه خواهد ماند).

زوجین کمک می‌شود تا به نحو سازنده‌ای به حل و فصل مشکلات، تعارضات و ناراضی‌ها بپردازند. بنابراین اجرای برنامه‌های آموزش می‌تواند یکی از مهمترین روش‌های پیشگیری و کاهش تعارض‌های زناشویی به حساب آید بطوری که این برنامه‌ها برای همه همسران، چه آنهایی که تازه ازدواج کرده‌اند چه آنها که سال‌ها از زندگی مشترکشان می‌گذرد مؤثر است (حسینیان و شفی نیا، ۱۳۸۴). نرخ روز افزون شاخص طلاق به ازدواج، ناشی از الگوهای ارتباطی ناکارآمد، تعارضات و ناراضی‌های زناشویی، ضرورت مداخلات آموزشی زوج درمانی مؤثر را برای گروه متقاضی طلاق بیشتر روشن می‌کند. لذا مسأله تحقیق حاضر این بود که آیا مداخله بازآموزی اسنادی بر تعارض و رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد؟ برای این مسأله، فرضیه‌های زیر مطرح شد.

فرضیه‌های پژوهش

۱. مداخله آموزشی بازآموزی اسنادی در بهینه‌سازی حل تعارض زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.
۲. مداخله آموزشی بازآموزی اسنادی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

روش

در این پژوهش از روش مداخله آموزشی و از طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری شامل زوجین متقاضی طلاق بود که در سال ۱۳۹۶ از دادگستری شهر گنبد کاووس به مراکز مشاوره شهر به منظور مداخله برای کاهش تعارض و جلوگیری از طلاق و ایجاد سازش ارجاع داده شده بودند. نمونه پژوهش از جامعه در دسترس و مشتاق به دریافت آموزش به شیوه قرعه‌کشی با ۱۵ زوج در گروه آزمایش و ۱۵ زوج در گروه گواه انتخاب گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از تقاضای طلاق از طرف زوجین، ارجاع زوجین از طرف دادگستری شهر گنبد کاووس به مراکز و ملاک‌های خروج از پژوهش هم شامل عدم رضایت زوجین از حضور در ادامه فرآیند پژوهش و همچنین عدم توجه و رعایت اصول پژوهش توسط زوجین شرکت کننده بود. در اولین جلسه هماهنگی و قبل از شروع جلسات آموزشی بازآموزی اسنادی، پرسشنامه‌های تعارض زناشویی ثنایی (۱۳۸۸) و رضایت زناشویی افروز (طالبی قره قشلاقی و همکاران، ۱۳۹۵) توسط زوجین تکمیل گردید. بعد از ارائه پرسشنامه‌های تحقیق به زوجین در مرحله پیش‌آزمون، سپس مداخله آموزشی

جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله بازآموزی اسنادی

جلسات	توضیح
اول	تشریح مبانی برنامه بازآموزی اسنادی و دریافت اطلاعات پرسشنامه‌ها به عنوان مرحله پیش‌آزمون
دوم	بیان الگوهای ارتباطی و باورهای افراد در حالت‌های هیجانی مختلف ناشی از رویارویی با رخداد‌های منفی
سوم	آموزش روش‌های رویارویی صحیح با نگرش‌ها و باورهای منفی در مواجهه با رخداد‌های ناخوشایند
چهارم	آموزش مهارت چگونگی برقراری ارتباط با خود و همسر
پنجم	آموزش مهارت ادراک مثبت و برابر با همسر برای تشخیص قابلیت‌ها، توانمندی‌ها، تفاوت‌ها و احترام متقابل
ششم	آموزش مهارت داشتن احساس مثبت نسبت به هم با کمک ویژگی‌های همدلی، گرم بودن و انسانی بودن
هفتم	آموزش چگونگی هدف‌گزینی برد - برد در روابط و تعامل با همسران
هشتم	آموزش مهارت همیارانه حل تعارض و تحلیل پیامدها راهبردهای منتخب برای حل موقعیت‌های متعارض
نهم	آموزش مهارت حل مسائل پیش‌آمده در روابط و تعاملات بین زوجین متقاضی طلاق
دهم	آموزش مهارت‌های تعامل بین فردی، جرأت‌ورزی و مذاکره و بررسی تأثیر تغییر بر احساس و مراحل مذاکره

ابزار

تعارض زناشویی: پرسشنامه تعارض زناشویی (ثنایی، ۱۳۸۸) ابزاری ۵۴ سؤالی برای سنجش هفت بعد از تعارض‌های زناشویی ساخته شده است. این هفت بعد عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش

بدست آمد.

رضایت زناشویی: پرسشنامه رضایت زناشویی توسط افروز در سال ۱۳۸۷ تهیه و در سال ۱۳۸۹ برای جامعه ایرانی هنجاریابی شده است. این ابزار ۱۱۰ سؤالی است که هر سؤال از نمره صفر (کاملاً مخالفم) تا ۳ (کاملاً موافقم) درجه بندی لیکرت شده است. مجموع نمره های ۱۱۰ پرسش نمره کلی محسوب می شود و نمره تراز بالاتر از ۵۵ بسیار خوب، نمره ۴۴ تا ۵۴ متوسط، نمره ۳۴ تا ۴۳ قابل تحمل، ۲۴ تا ۳۳ ناخوشایند و کمتر از ۲۴ غیر قابل تحمل است. جهت بررسی همسانی درونی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب همسانی درونی ۰/۹۵ برای کل ابزار بود که نشان می دهد مقیاس دارای همسانی درونی مطلوب و مناسب می باشد. ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۷۹ نیز حاکی از پایایی و همسانی درونی بالای این مقیاس است. روایی این پرسشنامه نیز توسط سازنده ۰/۸۴ گزارش شده است (افروز و قدرتی، ۱۳۹۰). ضریب آلفای کرونباخ برای این پژوهش ۰/۷۷ بدست آمد.

یافته ها

در جدول ۲ اطلاعات توصیفی ارائه شده است و در بخش بعدی نتایج فرضیات پژوهش ارائه شده است.

مقیاس	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
			پیش آزمون	پس آزمون	پس آزمون	پس آزمون	پس آزمون	پس آزمون
رضایت زناشویی	آزمایش	۳۰	۶۵/۴۳	۴/۱۰	۴۲/۳۳	۲/۴۰	۴۳/۱۵	۲/۳۴
	گواه	۳۰	۵۸/۲۱	۴/۲۳	۶۷/۸۲	۳/۱۲	۷۳/۵۸	۴/۳۸
رضایت زناشویی	آزمایش	۳۰	۲۰/۱۳	۳/۳۱	۴۹/۸۷	۲/۸۴	۵۱/۶۳	۱/۸۶
	گواه	۳۰	۲۱/۸۵	۳/۹۲	۱۸/۳۰	۴/۲۳	۱۶/۳۲	۴/۵۷

نتایج بررسی توزیع نرمال داده ها با آزمون کلموگروف - اسمیرنوف، بررسی همگنی واریانس ها با آزمون لوین و بررسی همگنی شیب رگرسیون برای دو متغیر تعارض زناشویی و رضایت زناشویی نشان می دهد که این پیش فرض ها برای انجام تحلیل کوواریانس برقرار است. لذا، استفاده از تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیات بلا مانع است.

نتایج آزمون های چندمتغیره نشان می دهد که گروه های پژوهش در پس آزمون و آزمون پیگیری با هم متفاوت هستند؛ به منظور تعیین دقیق تفاوت از آزمون کوواریانس و تعقیبی استفاده شد که در ادامه به آن پرداخته می شود.

رابطه جنسی، افزایش واکنش های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر. در این پرسشنامه، کاهش همکاری، پرسش های ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴، کاهش رابطه جنسی، پرسش های ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، پرسش های ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، پرسش های ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳؛ کاهش رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان، پرسش های ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، پرسش های ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹، ۴۸، کاهش ارتباط مؤثر پرسش های ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴ را شامل می شود. نمره ی ۱ تا ۵ برای پاسخ هر پرسش استفاده می شود. بالاترین نمره (۲۱۰) نشان دهنده تعارض بیشتر و نمره کمتر (۴۲) نشان دهنده رابطه بهتر بین زوجین است. افراد با نمره خام در دامنه ۷۰ تا ۱۱۴ (استاندارد ۴۰ تا ۶۰) دارای تعارض زناشویی بهنجار - ۱۱۵ تا ۱۳۴ (استاندارد ۶۰ تا ۷۰) دارای تعارض بیشتر از حد بهنجار - و نمره ۱۳۵ و بالاتر (استاندارد ۷۰ و بالاتر) دارای تعارض شدید یا روابط به شدت آسیب پذیر شناخته می شوند. روایی این پرسشنامه توسط ثنائی ۰/۸۶ و پایایی آن ۰/۹۶ گزارش شده بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۹

نتایج توصیفی جدول ۲ نشان می دهد که میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون تعارض زناشویی کاهش داشته است. اما در مقایسه با میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پیگیری تفاوت زیادی ندارد. همچنین میانگین نمره رضایت زناشویی گروه آزمایش در پس آزمون نیز در مقایسه با گروه کنترل افزایش قابل توجهی داشته است. اما در مقایسه با میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پیگیری تفاوت زیادی ندارد. در بخش بعدی، نتایج مربوط به فرضیات پژوهش گزارش شده است. برای تحلیل کوواریانس برقرار بودن سه پیش فرض لازم و ضروری است که عبارتند از: نرمال بودن توزیع داده ها، همگن بودن واریانس ها و همگنی شیب رگرسیون.

حل تعارض زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

در جدول ۴ مقدار (F= ۳۰/۵۳) بیانگر تفاوت معنادار نمرات گروه آزمایش در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سطح ۰/۰۱ می باشد (P< ۰/۰۰۱). همچنین، مقدار (F= ۲۷/۳۳) در سطح (P< ۰/۰۰۱) نشان دهنده تفاوت معنی دار نمرات در بین گروه در مراحل آزمون است.

نام آزمون	مقدار	F	p
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۷	۶/۲۳	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۷	۱۲/۳۲	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتینگ	۵/۸۷	۲۱/۴۳	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۵/۸۷	۸۶/۱۲	۰/۰۰۱

فرضیه اول: مداخله آموزشی بازآموزی اسنادی در بهینه سازی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
تکرار آزمون تعارض زناشویی	۶۳۴۱/۱۲	۱	۶۳۴۱/۱۲	۳۰/۵۳	۰/۰۰۱
تکرار آزمون تعارض زناشویی و گروه	۵۹۸۱/۸۲	۱	۵۹۸۱/۸۲	۲۷/۳۳	۰/۰۰۱

فاصله زمانی بین پس آزمون و مرحله پیگیری ثابت تأثیر داشته است.

مقایسه متقابل بین مراحل	اختلاف میانگین	سطح معنی داری
پیش آزمون / پس آزمون	-۲۳/۰۱	<۰/۰۰۱
پیش آزمون / پیگیری	-۲۲/۲۸	<۰/۰۰۱
پس آزمون / پیگیری	-۰/۷۲	>۰/۰۹

فرضیه دوم: مداخله آموزشی بازآموزی اسنادی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
تکرار آزمون رضایت زناشویی	۷۳۲۱/۱۲	۱	۷۳۲۱/۱۲	۲۸/۰۴	۰/۰۰۱
تکرار آزمون رضایت زناشویی و گروه	۶۲۵۵/۸۲	۱	۶۲۵۵/۸۲	۲۴/۳۳	۰/۰۰۱

مقایسه میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۶ نشان داد که نمرات رضایت زناشویی برای گروه تحت آموزش در مرحله پیگیری نسبت به پیش آزمون و پس آزمون، و نمرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون (P< ۰/۰۰۱) به صورت معناداری بالاتر است. بالاتر بودن نمره رضایت زناشویی در مرحله پیگیری نسبت به پس آزمون نشان از اثبات فرض پایداری اثرات آموزش حل تعارض زناشویی بر افزایش رضایت زناشویی داشت.

این نتایج حاکی از آنست که برنامه آموزش بازآموزی اسنادی اجرا شده سبب کاهش تعارض زناشویی گروه تحت آموزش شده است. مقایسه میانگین نمرات تعارض زناشویی در مراحل سه گانه آزمون در جدول ۵ ارائه شده است.

مقایسه میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۵ نشان داد که نمرات تعارض زناشویی برای گروه تحت آموزش در مرحله پیگیری نسبت به پیش آزمون و نمرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون (P< ۰/۰۰۱) به صورت معناداری کمتر است. معنی دار نبودن تفاوت نمره بین پس آزمون و پیگیری نشان می دهد که مداخله آموزشی در

در جدول ۶ مقدار (F= ۲۸/۰۴) بیانگر تفاوت معنادار نمرات گروه آزمایش در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سطح ۰/۰۱ می باشد (P< ۰/۰۰۱). همچنین، مقدار (F= ۲۴/۳۳) در سطح (P< ۰/۰۰۱) نشان دهنده تفاوت معنی دار نمرات در بین گروه در مراحل آزمون است. این نتایج حاکی از آنست که برنامه آموزش بازآموزی اسنادی اجرا شده سبب افزایش رضایت زناشویی گروه تحت آموزش شده است. مقایسه میانگین نمرات رضایت زناشویی در مراحل سه گانه آزمون در جدول ۷ ارائه شده است.

باشد که اشاره به نقش برنامه آموزشی در راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی و افزایش رضایت زناشویی است. این نتیجه‌گیری برآیندی از افزایش توانمندی در مهارت‌های ارتباطی آموزش داده شده و بخصوص بهبود مهارت بیان افکار و احساسات همراه با گوش دادن مؤثر به همسر به عنوان رایج‌ترین شکل مداخله در برنامه بازآموزی اسنادی است. بعلاوه، نتایج حاصل شده در گروه آموزش ناشی از ترکیب برنامه اسنادی با اصول رویکرد شناختی - رفتاری است که منتج از آشنایی با افکار غیر منطقی و خطاهای شناختی و مقابله با آنها، شناخت رابطه بین افکار و رفتار در هر یک از زوجین، مقابله با تحریف‌های شناختی و اصلاح سبک اسنادی است. بنابراین تکیه بر مهارت گفتگو و گوش دادن همدلانه به همراه اصلاح سبک حل تعارض جز پایه‌های اصلی برنامه بازآموزی اسنادی در راستای رویکرد شناختی رفتاری است که موید یافته تحقیقات روشن و همکاران (۱۳۹۱) و شکری و متینی یکتا (۱۳۹۸) است. در سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی به اثر آموزش بر جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی پرداخته‌اند که نتایج این پژوهش را تأیید کرده‌اند. بطوری که، منصوری‌نیا و همکاران (۱۳۹۰) بیان داشتند که برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج بر رضایت زناشویی در مؤلفه‌های موضوعات شخصیتی ارتباط زناشویی، حل تعارضات، رضایت مالی، اوقات فراغت، روابط با بستگان و دوستان، نقش‌های برابری زن و مرد و جهت‌گیری مذهبی تأثیر معنادار داشته است. عباسی و همکاران (۱۳۹۰) نیز تأثیر اثربخش آموزش بر رضایت زناشویی و نهایتاً کیفیت زندگی زنان متأهل را گزارش داده‌اند. در مجموع نتایج این مطالعه حاکی از تأثیر قابل توجه آموزش بر بهبود روابط و حل تعارضات بین فردی است که در نهایت منجر به رضایت زناشویی شده است. لذا پیشنهاد می‌شود یک سری برنامه‌های مدون قبل و بعد از ازدواج برای افزایش مهارت‌های زناشویی به وسیله نهادهای مرتبط در نظر گرفته شود.

استفاده از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی مهمترین محدودیت این پژوهش بود، اگرچه نتایج پژوهش موید نتایج و یافته‌های مطالعات زیادی است که نقش ترکیبی بازآموزی اسنادی را در راستای رویکرد شناختی رفتاری در بهبود روابط و رضایت زناشویی نشان می‌دهد؛ اما فقط به یک گروه از مراجع‌کنندگان متقاضی طلاق و ارجاع داده شده از دادگستری محدود می‌شود و لذا امکان تعمیم و بسط نتایج به جامعه امکان‌پذیر نبوده و لازم است تحقیقات بیشتری در این زمینه بر

جدول ۷. مقایسه میانگین نمرات رضایت زناشویی در گروه آزمایش در

مراحل سه گانه آزمون		
مقایسه متقابل بین مراحل	اختلاف میانگین	سطح معنی داری
پیش‌آزمون / پس‌آزمون	+۲۹/۶۵	<۰/۰۰۱
پیش‌آزمون / پیگیری	+۳۱/۵۰	<۰/۰۰۱
پس‌آزمون / پیگیری	+۱/۸۵	<۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی و پایداری بازآموزی اسنادی در بهینه‌سازی حل تعارض زناشویی و افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق انجام شد. نتایج پژوهش برای فرضیه اول نشان داد که مداخله آموزشی بازآموزی اسنادی در بهینه‌سازی حل تعارض زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است. نتایج این پژوهش همسو با یافته‌های پژوهش شکری و متینی یکتا (۱۳۹۸)، میرزا (۱۳۹۷)، میرزا و فزلسفلو (۱۳۹۶)، شریفی و همکاران (۱۳۹۰) و حسینیان و شفینیا (۱۳۸۴) می‌باشد. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان اذعان داشت که تعارض زناشویی عمدتاً ریشه در نارضایتی‌های زناشویی دارد و فرآیندی است که در ضمن آن اعمال یک زوج با زوج دیگر تداخل پیدا می‌کند و توأم با تعارض می‌باشد که ویژگی‌هایی چون عیب جویی، طرد، درخواست ناروا و رنجش انباشته را دارا می‌باشد (روشن، ثنایی و ملیانی، ۱۳۹۱). روش آموزش بازآموزی اسنادی به دلیل افزایش و تقویت سطح آگاهی و شناخت باعث کاهش تعارض بین زوجین شود (میرزا، ۱۳۹۷). همچنین، با توجه به اینکه در روش آموزش بازآموزی اسنادی، زوجین یاد می‌گیرند که مسئولیت عمل خود را بر عهده بگیرند و نسبت به آن پاسخگو باشند (میلر، ۲۰۱۹)، زوجین یاد می‌گیرند که علل رویدادها و رفتارها را دریابند و از این طریق ریشه مشکلاتی که منجر به بروز رفتارهای مخرب در روابط زناشویی می‌شود را شناسایی و مشخص می‌کنند (هم، پری، چیرفیلد، موریاما و وینر، ۲۰۱۷)، لذا این مهارت‌ها به آنها کمک می‌کند تا به کاهش تعارض زناشویی خود اقدام کنند. نتایج پژوهش برای فرضیه دوم نشان داد که مداخله آموزشی بازآموزی اسنادی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است. نتایج این پژوهش همسو با یافته‌های منصوری‌نیا و همکاران (۱۳۹۰)، سجادی، قادری ثانوی، فرهودیان، محقق و رضا سلطانی (۱۳۹۴)، یوسفی (۱۳۹۵)، نظری، فلاح زاده و نظر بلند (۱۳۹۶)، ویلد و دوزویس (۲۰۱۹) و فیینی و فیتزگرالد (۲۰۱۹) می‌

روی گروه‌های بزرگتر انجام شود. همچنین به منظور تعمیم‌دهی بهتر نتایج پیشنهاد می‌شود، از روش نمونه‌گیری تصادفی جهت سنجش بازآموزی اسنادی بر تعارض‌های زناشویی زوجین استفاده شود.

منابع

افروز، غلامعلی و قدرتی، مهدی (۱۳۹۰). ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایت‌مندی همسران افروز (فرم کوتاه). *مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*، ۱۳(۹)، ۱۹-۱۳.

پورمیدانی، سمیه؛ نوری، ابوالقاسم و شفتی، سید عباس (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی. *مجله خانواده پژوهی*، ۱۰(۳۹)، ۳۴۴-۳۳۱.

ثناگویی، محمد؛ جان بزرگی، مسعود و معدویان، علیرضا (۱۳۹۰). رابطه الگوهای ارتباطی زوجین با رضایت مندی زناشویی. *دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام در روانشناسی*، ۵(۹)، ۷۷-۵۷.

ثنا، باقر (۱۳۸۸). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. چاپ دوم. تهران: انتشارات بعثت.

چراغی، مونا؛ موتابی، فرشته؛ صادقی، منصوره السادات؛ مظاهری، محمدعلی؛ بناغی، لیلی و سلمانی، خدیجه (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس کیفیت ارتباط همسران با دو خانواده. *مجله راهبرد فرهنگ*، ۴(۳۱)، ۱۲۵-۱۰۰.

حسینیان، سیمین و شفی‌نیا، اعظم (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان. *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱(۴)، ۲۲-۷.

دنکوب، منیره و میرزا، مژگان (۱۳۹۴). بررسی رابطه الگوهای ارتباطی و حل تعارض با رضایت‌مندی زناشویی کارکنان متأهل آموزش و پرورش شهرستان علی‌آباد کتول. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی. دانشده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان.

روشن، رسول؛ علینقی، علیرضا؛ ثنایی، باقر و ملیانی، مهدیه (۱۳۹۱). اثر بخشی زوج‌درمانی مبتنی بر خودنظم‌بخشی در ارتقاء سازگاری زناشویی زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲(۲)، ۲۳۳-۲۲۲.

سجادی، سجاده؛ قادری ثانوی، رمضاتعلی؛ فرهودیان، علی؛ محقق، سید حسین و رضا سلطانی، پوریا (۱۳۹۴). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان. *رفاه اجتماعی*، ۱۵(۵۶)، ۱۴۹-۱۳۳.

شریفی، مرضیه؛ کارسولی، سلیمان و بشلیده، کیومرث (۱۳۹۰). اثربخشی بازآموزی اسنادی در کاهش فرسودگی زناشویی و احتمال وقوع

طلاق در زوجین متقاضی طلاق. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱(۲)، ۲۲۵-۲۱۲.

شکری، امید و متینی، یکتا (۱۳۹۸). اثر بخشی بازآموزی اسنادی بر فرآیندهای ارزیابی شناختی، راهبردهای حل تعارض و سازگاری زناشویی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۳)، ۴۳۱-۴۰۹.

طالبی قره قشلاقی، بهنام؛ اسماعیل‌پور، خلیل و هاشمی نصرت‌آباد، تورج (۱۳۹۵). *رابطه تشابهات ویژگی‌های شخصیتی زوجین با رضایت زناشویی با میانجی‌گری تعارضات زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز.

عباسی، علی؛ جلیل‌پور، ناهید؛ کامکار، علی؛ زاده‌باقری، قادر و محامد، فریبا (۱۳۹۰). تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل شهر دوگنبدان. *فصلنامه ارمغان دانش*، ۱۶(۶)، ۵۹۴-۵۸۷.

عرب، سکینه؛ طباطبائی، سیدموسی و بیان‌فر، فاطمه (۱۳۹۸). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر سطح اضطراب امتحان و میزان کمال‌گرایی و سواس‌گونه دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب. *فصلنامه روانشناسی بالینی*، ۱۱(۲)، ۵۱-۴۱.

قربانی وناجی، میلاد؛ ازهای، جواد و لواسانی، مسعود (۱۳۹۸). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر سلامت‌روان فرزندان طلاق بر مقطع متوسطه اول. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۷۵)، ۳۴-۲۶.

لواف، هانیه؛ شکری، اسدالله و قبری، سعید (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دختران. *فصلنامه روانشناسی خانواده*، ۱(۲)، ۱۸-۳.

منصوری‌نیا، آذردهخت؛ اعتمادی، عذرا؛ فاتحی‌زاده، مریم السادات و حسن‌پور، افسانه (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر میزان رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. *یافته‌های نو در روانشناسی*، ۱۹(۶)، ۶۵-۷۸.

میرزا، مژگان و قزلسلو، مهدی (۱۳۹۶). مقایسه مدل‌های تبیین‌کننده رضایت زناشویی متأثر از آموزش مهارت‌های حل تعارض زوجین و الگوهای ارتباطی. طرح پژوهشی، دانشگاه گنبد کاووس.

میرزا، مژگان و قزلسلو، مهدی (۱۳۹۷). اثر آموزش بر کاهش تعارض زناشویی زوجین متقاضی طلاق. *هفتمین همایش علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران*، اسفند، تهران.

- نظری، امین؛ فلاح‌زاده، هاجر و نظر بلند، ندا (۱۳۹۶). اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرخوردگی و کیفیت زناشویی زن‌ها. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۱(۳)، ۴۳۳-۴۵۲.
- یوسفی، ناصر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. روانشناسی خانواده، ۳(۱)، ۷۰-۵۹.
- Bercovitch, J. (2019). *Social conflicts and third parties: Strategies of conflict resolution*. Routledge.
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current opinion in psychology*, 25, 127-131.
- Hamm, J. M., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Murayama, K., & Weiner, B. (2017). Attribution-based motivation treatment efficacy in an online learning environment for students who differ in cognitive elaboration. *Motivation and Emotion*, 41(5), 600-616.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on Marital Satisfaction and Stability in the 2010s: Challenging Conventional Wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116.
- Matteucci, M. C. (2017). Attributional retraining and achievement goals: An exploratory study on theoretical and empirical relationship. *European Review of Applied Psychology*, 67(5), 279-289.
- Miller, D. L. (2019). The Holistic Power of Young Adult Books. *The Montana English Journal*, 41(1), 5-8.
- Parker, P. C., Perry, R. P., Hamm, J. M., Chipperfield, J. G., & Hladkyj, S. (2016). Enhancing the academic success of competitive student athletes using a motivation treatment intervention (Attributional Retraining). *Psychology of Sport and Exercise*, 26 (1), 113-122.
- Richey, R. F. (2018). *The Perceptions of Certified Personal Trainers on the Value of Attributional Retraining: A Case Study* (Doctoral dissertation, California University of Pennsylvania).
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56 (4), 445-453.
- Wilde, J. L., & Dozois, D. J. (2019). A dyadic partner-Schema model of relationship distress and depression: Conceptual integration of interpersonal theory and cognitive-behavioral models. *Clinical psychology review*. 4 (6), 17-33.