

# مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان\*

محمود حیدری\*\*، دکتر محمد علی مظاهری\*، نسترن ادیب‌راد

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف مطالعه تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان طراحی و اجرا گردید. از ۳۰۰ زوج ثبت نام کرده در جشنهای ازدواج دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی در سال ۱۳۸۰، ۵۲ نفر، شامل ۱۶ مرد و ۳۶ زن بعنوان نمونه در دسترس در کارگاه یک روزه آماده سازی ازدواج که توسط پژوهشکده خانواده طراحی و اجرا شد، شرکت داده شدند. قبل از شروع کارگاه آموزشی، سیاهه باورهای ارتباطی بعنوان پیش آزمون به شرکت کنندگان در کارگاه ارائه شد و پس از اتمام کارگاه آموزشی مجدداً همان سیاهه بعنوان پس آزمون اجرا گردید. داده های جمع آوری شده، بوسیله آزمون t وابسته برای بررسی تغییر در باورهای غیر منطقی تحلیل گردید. نتایج نشان داد که باورهای غیر منطقی ارتباطی به طور کلی در پس آزمون به طور معناداری کاهش پیدا کرده است و از ۵ خرده مقیاس باورهای ارتباطی، خرده مقیاسهای «باور به تخریب کنندگی مخالفت»، «توقع ذهن خوانی» و «باور به تغییر ناپذیری همسر»

\* این تحقیق با حمایت پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی انجام شده است.

\*\* عضویت علمی گروه روانشناسی و پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

در پس آزمون تغییر معنادار داشته‌اند و خرده مقیاس‌های «کمال‌گرایی جنسی» و «باورهای مربوط به تفاوت‌های جنسی» تغییر معناداری نداشته‌اند. همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی مربوط به زندگی زناشویی در تغییر باورهای غیر منطقی در دختران و پسران تفاوت معناداری نداشته و یکسان بوده است.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت‌های شناختی، باورهای ارتباطی، آماده‌سازی ازدواج، جشنهای ازدواج دانشجویی



## مقدمه

زندگی مشترک با این باور که تنها مرگ می‌تواند ما را از یکدیگر جدا کند شروع می‌شود و زوجین هم، حداقل در آغاز زندگی مشترک خود نسبت به آن اعتقاد کامل دارند. اما واقعیت چیز دیگری است، زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد. تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل مشکل‌ساز، اختلال در ارتباط یا عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است. به عنوان مثال در گزارشی که توسط یک آژانس مشاوره خانواده در سال ۱۹۷۰ تهیه شده است ۸۷ درصد زوجهای شرکت‌کننده در پژوهش نشان دادند که مشکل اصلی آنها مشکل ارتباطی است (جکوبسون، والدرون و مور، ۱۹۸۰). همچنین نتایج پژوهشی که توسط محققین دانشگاه اوهایو انجام شده نشان می‌دهد که ۸۴ درصد از پرونده‌های طلاق مربوط به عدم تفاهم بوده است، به طوری که اغلب زوجین اظهار کرده‌اند که «همسرم اصلاً به حرفهای من توجهی ندارد و یا من هر چه می‌گویم او فقط حرف خود را می‌زند و یا او همیشه از کاه کوه می‌سازد» (فرهنگی، ۱۳۷۹). در ایران نیز نتایج یک نظرسنجی که از ۶۵۷ نفر از افراد ۱۸ تا ۳۰ ساله تهرانی دربارهٔ موانع و مشکلات ازدواج شده است نشان داد که شرکت‌کنندگان یکی از موانع مهم ازدواج را عدم تفاهم اخلاقی ذکر کرده‌اند (رمضانیان، ۱۳۷۶).

با ارتباط درست می‌توان پیوندهای بین فردی را افزایش داد، امکان اتخاذ تصمیم درست‌تورا فراهم نمود، نگرشها و باورهای طرف مقابل را در جهت رسیدن به همدلی بیشتر هدایت کرد و تغییرات و دگرگونیها را توجیه نمود. عواملی وجود دارند که می‌توانند اثربخشی یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمزگشایی صحیح آن

شوند که به عنوان نمونه می توان به باورهای غلط، پیش داوریها و نگرشهای منفی اشاره نمود. همچنین هرچه حوزه های شناختی دو عنصر ارتباط، یعنی گیرنده و فرستنده، از یکدیگر دورتر باشد اثربخشی ارتباط کمتر خواهد بود. اگرچه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاههای متفاوتی ارائه شده است اما در این زمینه موضع رویکرد شناختی از جایگاه برجسته ای برخوردار است. از این دیدگاه احساسات و رفتارهای آشفته صرفاً معلول رفتار غلط یکی از زوجین و یا حتی مشکلات و گرفتاریهای زندگی نیست بلکه بخش عمده ای از آن می تواند به دلیل باورها و نگرشهایی باشد که یک یا هر دوی آنها در مورد رفتارها و یا دشواریهای زندگی دارند. در پژوهشی که توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) درباره تأثیر تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی انجام شد نتایج نشان داد که افراد واجد تفکرات غیر منطقی بطور معناداری از نظر رضایت زناشویی در سطوح پائین تری قرار دارند.

اهمیت و نقش کلیدی الگوها و باورهای ارتباطی<sup>۱</sup> در شکل دادن و تعیین کیفیت روابط زوجین از یک سو، و این واقعیت که الگوهای ارتباط و باورهای ارتباطی آموختنی بوده و بنابراین می توان آنها را تغییر داد، از سوی دیگر، به سازماندهی تلاشهای گسترده تحقیقاتی با هدف طراحی و ابداع روشهای تغییر در الگوها و باورهای ارتباطی زوجین منجر شده است. به عنوان مثال مرکز ازدواج و خانواده دانشگاه کربگتون<sup>۲</sup> مطالعه جامعی درباره تأثیر مشاوره های قبل از ازدواج در روند زندگی زناشویی مراجعین اجرا کرده و نشان داده است که آموزش زوجین در ایجاد زندگی شاداب تر و باثبات تر تأثیر دارد. شرکت کنندگان در این برنامه های آموزشی و مشاوره ای، این برنامه ها را کمک کننده و مؤثر ارزیابی کرده اند به نحوی که مطابق ارزیابیهای شرکت کنندگان، این آموزشها ۷۳/۵ درصد در ارتباط با همسر، ۷۰/۲ درصد در تعهد نسبت به زندگی زناشویی و ۵۲/۲ درصد در حل اختلافات زندگی زناشویی آنها مؤثر بوده است (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

یکی دیگر از برنامه های طراحی شده آموزش زوجین، برنامه ای موسوم به «بی.آر.ای.بی»<sup>۳</sup> است. اساس این برنامه بر این فرض استوار است که زندگی مشترک موفق نیازمند تواناییهای متفاوتی است که عبارتند از: «ایجاد و گسترش روش های حل اختلافات در روابط»، «توسعه و گسترش نگرشهای واقع بینانه»، «ظرفیت گذشت و رفتار با ملاحظه»، «برقراری تعاملی که بتواند عواطف و نیازهای شناختی هر یک از زوجین را ارضاء کند»، «افزایش ساز و کارهای تنظیم و قاعده مند کردن وابستگی و

«تعلق»، «افزایش قدرت سازگاری با تغییرات در نوع ارتباط در مراحل مختلف زندگی زناشویی»، «توانایی مدیریت و مهار مشکلات زندگی که می‌تواند بر کیفیت رابطه تأثیر بگذارد.» بدین ترتیب «بی.آر.ای.بی» بر آموزش روشهای صحبت کردن و گوش دادن، کنار گذاشتن احساسات منفی، مدیریت تعارض و حل مشکل، شناخت و تغییر باورهای ارتباطی و جنسیتی تأکید دارد (مارکمن، ۱۹۸۶). مارکمن و همکاران (۱۹۸۸) در یکی از معدود مطالعات طولی انجام شده در این زمینه طی مطالعه‌ای نشان دادند زوجهایی که تحت روش «بی.آر.ای.بی» قرار گرفته بودند در یک پیگیری ۳ ساله نسبت به گروه گواه، رضایت ارتباطی و جنسی بیشتر، و مشکلات زناشویی کمتری را گزارش کردند، همچنین ۵ سال پس از مداخله، این زوجها مهارتهای ارتباطی مثبت بیشتر و خشونت زناشویی کمتری را گزارش کردند. نتایج اولیه پیگیری ۱۲ ساله این تحقیق نیز نشان‌دهنده تعداد کمتری از موارد طلاق در این زوجها بوده است (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

روش دیگری که برای کمک به زوجین در جهت ایجاد یک ازدواج موفقیت‌آمیز ابداع شده است روش موسوم به «اس.وای.ام.بی.آی.اس»<sup>۲</sup> است. این روش دارای ۸ قسمت است که عبارتند از: «ایجاد و گسترش تصور واقعی از پدیده ازدواج»، «ایجاد و گسترش یک مفهوم واقع‌گرایانه و منعطف از عشق»، «ایجاد نوعی نگرش که فرد را قادر به تحمل رنجهای ناشی از مشکلات پیش‌بینی‌نشده زندگی نماید»، «اصلاح دانسته‌ها و تصورات درباره تفاوت‌های جنسی»، «آموزش روشهای ارتباطی مؤثر»، «آموزش روشهای مؤثر برای حل اختلافات زناشویی»، «ایجاد تفکر ارزشی درباره پایه‌های معنوی زندگی زناشویی» و «تمرین و مباحثه درباره هر یک از راه‌های ذکر شده». هامراسلا<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۵) گزارش دادند زوجهایی که با این روش آموزش دیده بودند تغییر معناداری را در باورهای واقع‌گرایانه و نگرش درباره ازدواج از خود نشان دادند. پیگیری این زوجها نشان داد که بعد از چهار سال این تغییرات همچنان پایدار بوده است (به نقل از برگر و هانا، ۱۹۹۹). برنامه‌های آموزشی متعدد دیگری نیز در کشورهای مختلف طراحی شده است که با توجه به لزوم رعایت اختصار، امکان تشریح یکایک این برنامه‌ها در این مقاله وجود ندارد. اما به هر حال نتایج گزارش تحقیقات در خصوص اجرای این برنامه‌ها کم‌وبیش حکایت از مؤثر بودن این‌گونه برنامه‌ها برای زوجین دارد. مارکمن و همکاران (۱۹۸۸) نتایج ۸۵ تحقیق گزارش شده در خصوص برنامه‌های مداخله‌ای مختلفی که با هدف آموزش زوجین اجرا شده بود را فراتحلیل<sup>۴</sup> کردند. با توجه به اینکه این برنامه‌ها از نظر شکل، مدت زمان، هدف، ویژگی آزمودنیها، اجرا و

شیوه جمع آوری اطلاعات متفاوت بودند ۶۷ درصد از آزمودنیهای شرکت کننده در این مطالعات در پس آزمون وضعیت بهتری را نسبت به پیش آزمون نشان دادند. با توجه به سوابق پژوهشی موجود، و از آنجایی که یکی از اساسی ترین مشکلات زوجهای جوان مسئله ارتباط است و ارتباط نیز تحت تأثیر باورهای زوجین قرار داد، و با توجه به اینکه ارتباط مهارتی است که می تواند آموخته شود، در این پژوهش سعی شده است با طراحی مقدماتی یک برنامه کوتاه مدت آماده سازی ازدواج و اجرای آن روی یک گروه نمونه، نقش آموزشهای شناختی مربوط به زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی زوجهای جوان مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفته و بدین ترتیب راه کارهایی مبتنی بر پژوهش برای آموزش برخی مهارتهای ارتباطی زوجین ارائه شود؛ با این امید که گامی در جهت کاهش مشکلات زوجهای جوان و بهبود و توسعه بهداشت خانواده برداشته باشیم. بدین ترتیب فرضیه اصلی این تحقیق این است که: آموزش مهارتهای شناختی، باورهای ارتباطی زوجهای دانشجو را تغییر می دهد.

#### فرایند روش شناختی

الف: جامعه و نمونه

جامعه آماری این پژوهش عبارت است از ۳۰۰ زوج دانشجویی که در مراسم ازدواج دانشجویی سال ۱۳۸۰ در دانشگاه شهید بهشتی ثبت نام کرده بودند که از این بین ۵۲ نفر بعنوان نمونه در دسترس در کارگاه آموزش مهارتهای شناختی شرکت داده شدند، نمونه مذکور شامل ۳۶ زن و ۱۶ مرد است که در دامنه سنی ۱۹-۳۲ با میانگین ۲۳/۱۵ سال قرار دارند.

ب: ابزار و روش اجرا

۱- آموزش مهارتهای شناختی مربوط به ازدواج، زندگی زناشویی و خانوادگی: به منظور ایجاد، توسعه و گسترش باورهای ارتباطی منطقی و نیز تصحیح و تغییر باورهای ارتباطی غیر منطقی در دانشجویان آماده ازدواج، یک دوره آموزشی کوتاه مدت در قالب کارگاه آموزشی مهارتهای شناختی مربوط به ازدواج، در پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی طراحی و برگزار شد. موضوع اصلی این کارگاه آموزش مهارتهای شناختی ضروری در زندگی زناشویی بود. سرفصلهای اصلی مباحث و مطالب ارائه شده در این کارگاه عبارت بودند از: بررسی شناختی مسئله عشق و شیدایی، روشهای اصلاح خطاهای شناختی مؤثر در رابطه زن و شوهر، آموزش اهمیت

نظامهای ارتباطی سالم، تنوع سبکهای ارتباطی، آموزش روشهای ابراز خود، تفاوت‌های شناختی زنان و مردان، بررسی دوره‌های تحول خانواده، درک تغییرات همسر و شرایط زندگی خانوادگی و روشهای جلوگیری از مشکلات. این موضوعها در یک کارگاه آموزشی ۶ ساعته به شرکت کنندگان ارائه شد.

۲- به منظور اندازه گیری باورهای ارتباطی آزمودنیها از سیاهه باورهای ارتباطی<sup>۷</sup> استفاده شد. این سیاهه یک پرسشنامه ۴۰ سوالی است که برای اندازه گیری باورهای غیر منطقی درباره روابط زناشویی توسط ایدلسن و اپشتین (۱۹۸۱) ساخته شده و دارای ۵ خرده مقیاس است که عبارتند از: ۲-۱. باور به تخریب کنندگی مخالفت<sup>۸</sup>؛ به معنای عدم پذیرش، ناراحتی و تفسیر منفی اختلاف نظرها است.

۲-۲. باور به عدم تغییر پذیری همسر<sup>۹</sup>؛ اعتقاد به عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارها و تکرار آنها در آینده است.

۲-۳. توقع ذهن خوانی<sup>۱۰</sup>؛ انتظار اینکه بدون نیاز به گفتن و اظهار کردن، فرد باید احساسات، افکار و نیازهای همسر خود را بداند.

۲-۴. کمال گرایی جنسیتی<sup>۱۱</sup>؛ انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی تام و تمام در همه شرایط بدون توجه به شرایط وی می باشد.

۲-۵. باور در مورد تفاوت‌های جنسی<sup>۱۲</sup>؛ درک صحیح نداشتن از تفاوت‌های شناختی و فیزیولوژیکی زن و مرد به صورت انتظار یکسان داشتن، و یا تفاوت‌های مادرزادی را علت اختلافات دانستن می باشد.

پنج باور ذکر شده که متغیرهای وابسته این پژوهش را تشکیل می دهند با سیاهه باورهای ارتباطی سنجیده می شود.

پاسخنامه سیاهه باورهای ارتباطی از نوع لیکرت بوده و آزمودنیها عقیده خود را در مورد هر عبارت در قالب یکی از گزینه‌های: (۰) کاملاً غلط است، (۱) غلط است، (۲) احتمالاً غلط است یا اینکه بیشتر غلط است تا درست، (۳) احتمالاً درست است یا اینکه بیشتر درست است تا غلط، (۴) درست است و (۵) کاملاً درست است ابراز می دارند. با جمع زدن امتیازات مربوط به عبارات هر خرده مقیاس، نمره خرده مقیاس مربوطه محاسبه و با جمع کردن نمره ۵ خرده مقیاس، نمره کل باورهای ارتباطی محاسبه می شود. در این سیاهه نمره بالاتر نشان دهنده داشتن باورهای ارتباطی

غیر منطقی تر است. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس از ۷۲ درصد تا ۸۱ درصد برآورد شده است و هر ۵ خرده مقیاس رابطه معناداری با مقیاسهای سازگاری زناشویی دارند (آلیری، ۱۹۸۷). نسخه فارسی این ابزار توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰) با روش ترجمه و ترجمه مجدد تهیه شده است.

### ج: طرح تحقیق و روشهای آماری

این پژوهش از نوع پژوهشهای شبه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون یک گروهی است که در آن آموزش مهارتهای شناختی به عنوان متغیر مستقل و باورهای ارتباطی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است به نحوی که سیاهه باورهای ارتباطی به عنوان پیش آزمون قبل از شرکت در کارگاه آموزش مهارتهای شناختی به دانشجویان شرکت کننده ارائه شده و بعد از اتمام کارگاه آموزشی در پایان روز، همان سیاهه به عنوان پس آزمون در اختیار دانشجویان قرار گرفته است تا مجدداً پاسخ خود را به هر یک از عبارات سیاهه، مشخص نمایند. کارگاه آموزشی در طول یک روز و در قالب ۳ کلاس ۲ ساعته با عناوین مهارتهای شناختن در زندگی زناشویی، ارتباط و صمیمیت در زندگی زناشویی و آمادگی و مهارتها اجرا شد. در کارگاه مهارتهای شناختن در زندگی زناشویی، عوامل شناختی که رابطه زن و شوهر را تحت تأثیر قرار می دهد مورد بحث و بررسی قرار گرفت؛ عواملی مانند: گرایش نگرستن به امور مطابق میل خود، تعمیم دادن یک امر منفی به بقیه امور، مبالغه در کیفیات خوب یا بد افراد، سیاه و سفید دیدن امور و در پایان روشهای اصلاح خطاهای شناختی که رابطه زن و شوهر را تحت تأثیر قرار می دهد.

در کارگاه ارتباط و صمیمیت در زندگی زناشویی، مسایل مربوط به تغییر هویت از دختر به زن و از پسر به شوهر، تعیین حد و مرزهای شخصی در رابطه همسری، ابراز صمیمیت و حمایت، اهمیت نظام ارتباطی سالم در ایجاد و حفظ یک رابطه صمیمی و سبکهای مختلف ارتباطی مطرح و مورد بررسی قرار گرفت و در کارگاه آموزش آمادگی و مهارتها، موضوع تفاوت بودن زوجین، ماهیت و شدت تغییر شرایط و موقعیتهای خانواده، تفاوتهای روانشناختی زنان و مردان و دورههای تحول خانواده از طرف شرکت کنندگان در کارگاه آموزشی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. آزمونهای آماری به کار رفته در این پژوهش آزمون t وابسته و آزمون U مان-ویتنی<sup>۱۳</sup> است.

نتایج

برای مقایسه نتایج در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون آماری t وابسته استفاده شد، که نتایج در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱- نتایج آزمون t وابسته برای مقایسه نمره کل شرکت‌کنندگان در مقیاس باورهای ارتباطی و خرده مقیاسهای آن در پیش آزمون و پس آزمون

شماره گروه	شاخصها	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معناداری	تغییر
							پس از آزمون
نمره کل باورهای ارتباطی	پیش آزمون	۱۰۴/۳	۱۳/۰۲	۴۱	-۲/۷۱	۰/۰۰۰۱	پیش از آزمون
	پس آزمون	۹۳/۷۶	۱۳/۳۹				پس از آزمون
تخریب‌کنندگی مخالفت	پیش آزمون	۱۸	۲/۹۳	۴۹	-۲/۰۳	۰/۰۰۰۱	پیش از آزمون
	پس آزمون	۱۲/۲۴	۵/۲				پس از آزمون
عدم تغییرپذیری زوج	پیش آزمون	۲۳/۳۱	۳/۲۵	۴۸	-۳/۹۲۱	۰/۰۰۱	پیش از آزمون
	پس آزمون	۲۱/۶۹	۳/۳۵				پس از آزمون
توقع ذهن‌خوانی	پیش آزمون	۲۲/۱۸	۲/۶۶	۴۸	-۶/۶۶	۰/۰۰۱	پیش از آزمون
	پس آزمون	۱۷/۴۶	۵/۳۸				پس از آزمون
کمال‌گرایی جنسیتی	پیش آزمون	۲۳/۵۲	۳/۹۸	۴۹	-۰/۹۷۵	۰/۳۳۴	پیش از آزمون
	پس آزمون	۲۳	۳/۷۸				پس از آزمون
تفاوت جنسی	پیش آزمون	۱۷/۶۶	۲/۱۱	۵۰	-۰/۹۰۵	۰/۳۷	پیش از آزمون
	پس آزمون	۱۷/۰۷	۵/۱۹				پس از آزمون

همانطور که در جدول ۱ دیده می‌شود میانگین نمره آزمودنیها در باورهای ارتباطی و خرده مقیاسهای تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم تغییرپذیری زوج و توقع ذهن‌خوانی در پس آزمون کمتر از پیش آزمون است و t بدست آمده در هر مورد نشان می‌دهد که تفاوت‌های مشاهده شده معنادار ( $p < ۰/۰۰۱$ ) است. پس می‌توان نتیجه گرفت که کارگاه آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی، تغییر باورهای ارتباطی را به طور کلی تحت تأثیر قرار داده و به‌طور دقیقتر در تغییر باورهای مربوط به تخریب‌کننده بودن مخالفت، عدم امکان تغییرپذیری زوج و توقع ذهن‌خوانی از طرف همسر تأثیر داشته و موجب تغییر در باورهای غیر منطقی شده است. نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد که باورهای مربوط به کمال‌گرایی جنسیتی و تفاوت جنسی در پس آزمون تغییر معناداری ( $p > ۰/۰۵$ ) نداشته و این کارگاه در کاهش باورهای غیر منطقی مربوط به کمال‌گرایی جنسیتی و تفاوت جنسی مؤثر نبوده است. تفاوت دختران و پسران



در تأثیرپذیری از آموزش مهارت‌های شناختی با توجه به تفاوت زیاد تعداد پسران و دختران با آزمون لاما - ویتنی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: نتایج آزمون لاما - ویتنی برای مقایسه تأثیرپذیری دختران و پسران از کارگاه آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی.

مقیاس	شاخصها		تعداد	میانگین رتبه‌ها	لاما-ویتنی	سطح معناداری
	دختر	پسر				
نمره کل باورهای ارتباطی	دختر	۳۱	۲۰/۱۳	۱۲۸	۰/۲۲۴	
	پسر	۱۱	۲۵/۳۶			
تخریب‌کنندگی مخالفت	دختر	۳۴	۲۴/۱۳	۲۲۵/۵	۰/۳۳۲	
	پسر	۱۶	۲۸/۴۱			
تغییرناپذیری همسر	دختر	۳۵	۲۴/۲۷	۲۱۹/۵	۰/۵۶۹	
	پسر	۱۴	۲۶/۸۲			
توقع ذهن خوانی	دختر	۳۶	۲۲/۷۵	۱۵۳	۰/۰۶۶	
	پسر	۱۳	۳۱/۲۳			
کمال‌گرایی جنسیتی	دختر	۳۶	۲۵/۳۲	۲۴۵/۵	۰/۸۸۸	
	پسر	۱۴	۲۵/۹۶			
تفاوت‌های جنسی	دختر	۳۶	۲۴/۹۳	۲۳۱/۵	۰/۴۲۳	
	پسر	۱۵	۲۸/۵۷			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میزان تأثیرپذیری دختران و پسران دانشجو از کارگاه آموزش مهارت‌های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی تفاوت معناداری ( $p > 0.05$ ) ندارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مطالعه تأثیر آموزش مهارت‌های شناختی بر تغییر باورهای غیر منطقی در رابطه با مسائل موثر بر روابط زناشویی از جمله باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به عدم امکان تغییر در رفتار همسر، توقع ذهن‌خوانی از طرف همسر، کمال‌گرایی جنسیتی و باورهای غیر منطقی در رابطه با تفاوت‌های جنسی، طراحی و با روش شبه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون تک‌گروهی اجرا گردید. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های شناختی تأثیر معناداری بر کاهش تفکرات غیر منطقی در رابطه با باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، عدم امکان تغییر در رفتار همسر و توقع

ذهن خوانی و به طور کلی باورهای ارتباطی داشته است. نتایج بدست آمده در این تحقیق با نتایج پژوهش دانشگاه کریگتون (۱۹۹۹) و نتایج فرا تحلیل ۸۵ پژوهش انجام شده در این رابطه (مارکمن و همکاران، ۱۹۸۶) و نتایج پژوهش هامراسلاو و همکاران (۱۹۹۵) همخوانی دارد و نشان داد که می توان با آموزش زوجهای در حال ازدواج، باورهای ارتباطی غیرمنطقی آنها را تغییر داده یا تعدیل نمود. از آنجاکه نقش مشکل آفرین باورهای ارتباطی غیرمنطقی در روابط زوجها در تحقیقات مختلف به خوبی نشان داده شده است (به عنوان مثال جکوبسون و همکاران، ۱۹۸۰، الیری، ۱۹۸۷، رمضانیان، ۱۳۷۶، سلیمانیان، ۱۳۷۳، مؤمن زاده، ۱۳۸۱)، احتمالاً می توان انتظار داشت که با ایجاد تغییرات مثبت در باورهای ارتباطی زوجین یکی از زمینه های اصلی بروز تعارضهای زناشویی، پیشگیری خواهد شد. طبیعی است که این امر به نوبه خود عامل مهمی در جهت تامین و توسعه و گسترش بهداشت فردی و اجتماعی محسوب می گردد. البته روشن است که اثبات این پیامدها مستلزم طراحی و اجرای تحقیقات تجربی و طولی دقیق تر و گسترده تری بوده و نتایج پژوهش حاضر به دلیل عدم استفاده از گروه گواه، کوچک بودن نمونه مورد بررسی و نیز به دلیل عدم امکان پیگیری زوجهای شرکت کننده صرفاً می تواند به عنوان یک مطالعه مقدماتی در این زمینه در نظر گرفته شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که علیرغم مؤثر بودن برنامه آموزشی ارایه شده در تغییر باورهای ارتباطی، این برنامه آموزشی نتوانسته است باورهای مربوط به کمال گرایی جنسی و تفاوت های جنسی را تغییر دهد. در رابطه با این نتایج می توان توضیحات زیر را ارائه نمود:

● به دلیل ویژگیهای مذهبی و فرهنگی جامعه ما از یک طرف و ترکیب کارگاههای آموزشی که متشکل از دختران و پسران مزدوج ثبت نام کرده در جشنهای ازدواج دانشجویی بودند از طرف دیگر، امکان طرح آموزشهای مستقیم در ارتباط با مسائل جنسی، کمتر مهیا بود. بنابراین عدم تغییر معنادار در باورهای مربوط به خرده مقیاس کمال گرایی جنسی در پس آزمون، چندان هم دور از ذهن به نظر نمی رسد و حتی می تواند اگر نه به عنوان گروه شاهد، بلکه به عنوان متغیر شاهد، مهر تأییدی باشد بر نتایج مربوط به فرضیه های پذیرفته شده و این امکان را مطرح نماید که اگر بتوان با رعایت شرایط و معیارهای مذهبی و فرهنگی این نوع آموزشها را نیز ارائه نمود، می توان باورهای غیرمنطقی در رابطه با کمال گرایی جنسی را هم تغییر داد.

● از آنجاکه باورهای مربوط به تفاوت های جنسی و نقشهای مختلف جنسی، ریشه های

عمیقی در باورهای فرهنگی دارد، به نظر می‌رسد تغییر در این نوع باورها نمی‌تواند با آموزشهای کوتاه مدت همانند کارگاه آموزشی یک روزه در این پژوهش میسر گردد. بنابراین این امر لزوم برگزاری بلند مدت‌ترین نوع کارگاههای آموزشی را نشان می‌دهد، چراکه فرضیه پژوهش مبنی بر تغییر باورهای ارتباطی نیز مورد تأیید قرار گرفته است.

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که ازدواج بر پایه شکل‌گیری و توسعه رابطه بین دو فرد (زوجین) استوار است و این روابط به شدت تحت تأثیر تفکرات و باورهای ارتباطی هر یک از زوجین قرار دارد. پژوهش حاضر تأثیر برگزاری کارگاههای آموزش مهارتهای شناختی در تصحیح و تعدیل باورهای ارتباطی زوجهای جوان را نشان می‌دهد. بدین ترتیب می‌توان ادعا کرد که یکی از برنامه‌های مؤثر در جهت توسعه بهداشت اجتماعی، طراحی و اجرای کارگاههای آماده سازی ازدواج برای زوجهای در حال ازدواج می‌باشد. زیرا همانگونه که برگر و هانا (۱۹۹۹)، نوتاریوس و مارکن (۱۹۹۳) در تجربیات و پژوهشهای خود نشان داده‌اند میزان رضایت از روابط وابسته به کیفیت ارتباط و توانایی زوجین در حل مؤثر مشکلاتشان است. و یکی از مسائل مهم در رشد ارتباط این است که به زوجها کمک کنیم تا بفهمند ارتباط، مجموعه‌ای از مهارتهاست که می‌تواند یاد گرفته شود. این تحقیق مقدماتی نشان داد که این مهارتها در قالب کارهای گروهی و کارگاههای آموزشی می‌تواند بهبود یابد.

○ ○ ○

#### یادداشت‌ها

- |                                                       |                                |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1- Relationship belief                                | 2- Creighton University        |
| 3- Premarital Relationship Enhancement Program (PREP) |                                |
| 4- Saving Your Marriage Before It Start (SYMBIS)      |                                |
| 5- Hammersla                                          | 6- Meta-analysis               |
| 7- Relationship Beliefs Inventory (RBI)               | 8- Disagreement is destructive |
| 9- Mind reading is expected                           | 10- Partners cannot change     |
| 11- Sexual perfectionism                              | 12- The sexes are different    |
| 13- Mann-Whitney U-test                               |                                |

#### منابع:

- رضائیان، محمد (۱۳۷۶). نظرسنجی از جوانان تهرانی درباره ملاکها و معیارهای ازدواج. طرح پژوهشی، چاپ نشده،

صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران.

- سلیمانان، علی اکبر (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی (بر اساس رویکرد شناختی) بر نارضایتی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- فرهنگی، علی اکبر (۱۳۷۹). ارتباطات انسانی. مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، تهران.
- مظاهری، محمدعلی، پوراعتقاد، حمیدرضا (۱۳۸۰). مقیاس باورهای ارتباطی. چاپ نشده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- مؤمن زاده، فرید (۱۳۸۱). ارتباط تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دل بستگی با سازگاری زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

- Berger, R. & Hannah, M. T. (1999). *Preventive approaches in couples therapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Eldelson, R. J. & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Jacobson, N. S.; Waldron, H. & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 49, 269-277.
- Markman, H. M.; Floyd, F. & Stanley, S. (1986). *Clinical handbook of marital therapy*. New York: Guilford.
- Markman, H. J.; Floyd, F. J.; Stanley, S. M. & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210-217.
- Notarius, C. & Markman, H. (1993). *We can work it out: Making sense of marital conflict*. New York: Putnam.
- O'Leary, K. Daniel (1987). *Assessment of marital discord*. USA: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

