

تاثیر آموزش شناختی - رفتاری بر کاهش تعارضات زوجین متقاضی طلاق مرکز آبیگ

حسین محمدی^۱، علی اکبر صلاحی^۲

^۱ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه دانش البرز، آبیگ.

^۲ مدرس و مشاور دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)، شهرری.

نام نویسنده مسئول:

حسین محمدی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۹/۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر کاهش تعارضات زوجین متقاضی طلاق بود که با روش پژوهش کمی و از نوع نیمه تجربی انجام شد. جامعه پژوهش شامل متقاضیان طلاق مراجعه کننده به سامانه تصمیم شهر آبیگ در سال ۹۹ روی ۴۰ نفر (۲۰ نفر مرد و ۲۰ نفر زن) به صورت در دسترس انجام شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی بود. از روش آماری تی وابسته برای مقایسه بین پیش آزمون و پس آزمون استفاده گردید. با توجه به اینکه سطح معناداری ۰/۰۰۰ شد و از سطح ۰/۰۰۱ کمتر شد، در نتیجه فرض صفر رد فرض خلاف تایید شد، لذا با احتمال ۹۹ درصد رابطه معنادار بود. یافته‌ها نشان می‌دهد مداخلات آموزش شناختی - رفتاری بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین متقاضی طلاق مرکز سامانه تصمیم شهر آبیگ موثر بوده است.

واژگان کلیدی: آموزش شناختی-رفتاری، تعارضات زناشویی، زوجین.

مقدمه

وقتی دختر و پسر در جوانی با داشتن عشق فراوان نسبت به یکدیگر با بستن عقد ازدواج، کانونی گرم به نام خانواده را تشکیل می‌دهند، هیچگاه تصور نمی‌کنند که روزی ممکن است مشکلات زندگی چنانبر آنها غلبه کند و شرایطی بر آنها تحمیل شود که باعث شود در معرض طلاق قرار گرفته و زندگی‌اشقانه خود را به پایان برسانند. چه اتفاقی پیش می‌آید که تمام آرزوهای دو نفر از هم می‌گسلد و زندگی آنها قبل از موعد خود از هم می‌پاشد. به نظر من طلاق فاجعه‌ای است که کانون محبت خانواده را از هم می‌پاشد و پدر و مادر را از هم جدا می‌کند که این برای آینده فرزندان بسیار خطرناک است چه بسا که فرزندان به انحراف ممکن است کشیده شوند و آینده آنها رو به تباهی رود. پژوهش‌های از این قبیل به خواننده کمک می‌کند تا در مورد آینده خود بیشتر بیندیشند تا با مشکلات کمتری مواجه شوند، با خواندن این پژوهش یاد می‌گیرند که چگونه زندگی کنند و چه برخوردی در زندگی خود با خانواده و فرزندان خود داشته باشند و همسر خود را با دید باز و آگاهی کامل از شرایط او انتخاب نمایند تا با مشکلاتی از قبیل طلاق مواجه نشوند، زیرا طلاق فاجعه‌ای است که خانواده را از هم می‌پاشد، همسران را از هم جدا کرده و باعث آوارگی فرزندان می‌شود، پس باید با در نظر گرفتن تمامی مسائلی که بوجود می‌آید باید در راه ادامه زندگی خویش بکوشیم تا با مشکلات کمتری برخورد کنیم (هوشمندی، ۱۳۹۵).

طلاق، شایع‌ترین تاثیر مخرب تعارض است و آمار بالای طلاق در کشورهای غربی گواه آن است، به طوری که شیوه آن به بیش از ۵۲ درصد می‌رسد، یعنی از هر دو زوج که برای اولین بار ازدواج می‌کنند، یک زوج طلاق می‌گیرد که از مهمترین عوامل ناتوانی آنها در حل تعارض‌های زناشویی است. میزان طلاق در کشور ایران بر اساس آمارهای موجود در سال‌های مختلف بین ۱۱ تا ۱۶ درصد در حال نوسان است و در کل حاکی از افزایش آن است (فرحبخش، شفیق آبادی، احمدی و دلاور، ۱۳۸۳).

عدم توافق در هر رابطه زناشویی طبیعی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اگر زوجها بتوانند به شیوه مثبتی تعارضات را مدیریت کنند و توانایی حل آنها را داشته باشند، وجود تعارض فراوان آسیب‌زا نیست. رابطه تعارض و تعارض زناشویی از پیشینه پژوهشی چندین ساله‌ای برخوردار است (کلیر، دش و تایلر، ۲۰۰۱).

تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع زوجها در دنیای امروز است. تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوجین به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان دهند که این تفاوت‌ها را می‌توان روی یک پیوستار از تعارض خفیف تا تعارض کامل طبقه‌بندی کرد (بونگ، لانگ، ۱۹۹۸).

از آنجایی که بروز تعارض زناشویی یکی از مقدمات طلاق و جدایی می‌باشد و اگر این مساله به هرگونه‌ای حل و کنترل نشود ازدواج به جدایی ختم می‌شود. روانشناسان و مشاوران باید در صدد ارائه راهکارها و دیدگاه‌هایی در جهت پیشگیری و درمان آن باشند. از جمله این دیدگاه‌ها، دیدگاه شناختی-رفتاری است. سردمدار شناخت‌درمانی معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و رابطه‌انسانی، سوء تفاهم و خطاهای شناختی و افکار اتوماتیک (خود به خودی) است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود (بک، ۱۳۸۲).

لذا درمان شناختی-رفتاری کوشد تا پریشانی‌هیجانی مراجعان را با کمک به آنها در تشخیص، آزمودن و تعدیل تفکر تحریف شده و غیر انطباقی که زیربنای این پریشانی است، بهبود بخشد (نینان و درایدن، ترجمه دهقانی و گنجوی، ۱۳۸۷).

به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امری طبیعی است. به دلیل ماهیت تعامل زوجها گاهی اوقات پیش می‌آید که اختلاف روی می‌دهد و در نتیجه زوجها نسبت به همدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند. بنابراین در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک است، بنابراین زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض‌های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند، تعارض بین فردی به عنوان نوعی تعامل که در آن اشخاص تعاملات، دیدگاه‌ها و

عقاید متضادی را بیان می‌کنند، تعریف می‌شود که بعضی پژوهشگران آن را رخدادی عادی در زندگی زناشویی می‌دانند (کلین، پلیزنت، وایتون و مارکمن، ۲۰۰۶).

تعارض همیشه منفی نیست، بلکه روشی که زوجها برای مدیریت تعارض خود به کار می‌برند، ممکن است بر رابطه تاثیر منفی داشته باشد. زوجینی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود خواهد داشت (جوهانسون، ۲۰۰۳).

تعارض در روابط زناشویی زمانی به وجود می‌آید که زوجها در زمینه همکاری و نیز تصمیم‌های مشترک درجات متفاوتی از استقلال و همبستگی داشته باشند. درک تعارضات و کمک به همسران در یادگیری و حل این مشکلات بسیار مهم است. برخی از تعارضات و ناسازگاری‌ها ممکن است در هر رابطه‌ای طبیعی باشد (رایس، ۱۹۹۶).

اما امکان تعارض در هر انسانی وجود دارد بعضی از زوجها تعارضات بیشتری نسبت به بقیه دارند و بعضی قادرند با تعارضات به طور سازنده‌ای برخورد نمایند. زوج‌هایی که نسبت به دیگران بسته‌تر هستند امکان بیشتری برای جلب رضایت در روابط خود دارند. بنابراین امکان تعارض بیشتری نیز دارند. تعارض می‌تواند عشق و حتی یک ازدواج خوب را تخریب کند. از طرف دیگر می‌تواند تنش‌ها را تسکین دهد و دو نفر را بهتر از قبل در کنار هم قرار دهد. این امر بستگی به شرایط کلی، نوع تعارض، روشی که بر آن تکیه می‌شود و نتیجه نهایی دارد. ناسازگاری‌های درون خانواده سبب می‌شود تا روابط اعضای خانواده به هم بخورد و از هم بگسلد و وحدت میان اعضای خانواده به خطر بیفتد و در نهایت منجر به فروپاشی آن گردد. تعارضات زناشویی دو منشا دارد، عدم تعادل ساختار خانواده و عدم پایبندی هر یک از زوجها به هنجارها و تخلف ناشی از آنها است (هوشمند، ۱۳۹۵ به نقل از هاشمی، ۱۳۷۶).

در زمینه تاثیرات مخرب تعارض، پژوهش‌های زیادی صورت گرفته که حاکی از آن بودند که وجود تعارض زناشویی برای بهداشت روانی، جسمی و خانوادگی تاثیرگذار است. پژوهش‌ها در رابطه با تعارض زناشویی با افسردگی و اختلال خوردن و بیماری‌های خاصی مثل سرطان و بیماری‌های قلبی اثبات کردند. در واقع رفتارهای خصمانه در طی تعارض، با تغییرات دستگاه ایمنی بدن در ارتباط است. از لحاظ روانی، اکثر افراد وجود تعارض در روابط زناشویی را بی‌نهایت تنش‌زا تجربه می‌کنند. تعارض زناشویی با پدیده خشونت‌آمیز نیز مرتبط است. خشونت فیزیکی در بین حدوداً ۳۰٪ از زوجین در ایالات متحده اتفاق می‌افتد و منجر به صدمات جسمی در ۱۰٪ زوجین می‌شود. تعارض زناشویی مثل یک فاکتور خطرناک در ایجاد اختلالات فرزندان و یک پیش‌بینی‌کننده مهم مسائلسازگاری در بین آنان می‌باشد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

در نهایت طلاق یکی از پیامدهای اختلافات زناشویی و یکی از پراسترس‌ترین وقایع زندگی محسوب می‌شود و با اختلالات جسمی و روانی در ارتباط است (کریستینسن و هیوی، ۱۹۹۹). نتایج پژوهش‌ها نشان دهنده ارتباط بین تحریف‌های شناختی و تعارضات زناشویی است (ابراهیمی، شیخ زین الدنیو میراسی، ۱۳۹۱). از طرفی نیز شناخت‌گراها عقیده دارند وجود تحریف‌های شناختی بین فردی (ویژه رابطه) باعث ناسازگاری‌های رفتاری و تعارض‌های زناشویی می‌گردد (جلوخانیان و خادمی، ۱۳۹۳).

بک معتقد است وجود طرحواره‌های غلط نسبت به روابط زناشویی و خطاهای شناختی موجب آشفتنگی و نارضایتی در زندگی زناشویی می‌گردد. او عقیده دارد زوج‌هایی متعارض در روابط خود، دارای انواعی از خطاهای شناختی مثل استدلال احساسی، استدلال انتخابی، بزرگنمایی رفتار بد همسر، تحریک گفتار و اعمال همسر هستند. نیز پنج دسته از شناخت‌هایی را که در عدم سازگاری زناشویی نقش دارند، توصیف کرده است: توجه انتخابی (شامل برداشت خاص هر زوج از اتفاقات)، اسناد (توضیح هر زوج درباره اتفاق)، انتظارات (پیش‌بینی هر یک از زوج در خصوص اتفاقات خاصی که در آینده رخ خواهد داد)، فرضیات (باورهای اساسی که هر زوج در مورد ماهیت کلمات و ارتباط بین وقایع و ویژگی‌های یک رابطه صمیمی حفظ می‌کند) و معیارها (باورهای هر زوج

در مورد تفکرات یا رابطه‌ای که همسرش باید داشته باشد). از آنجایی که بروز تعارض زناشویی یکی از مقدمات طلاق و جدایی می‌باشد و اگر این مسئله به گونه‌ای حل و کنترل نشود ازدواج به جدایی ختم می‌شود، روانشناسان و مشاوران باید درصدد ارائه راهکارها و دیدگاه‌هایی در جهت پیشگیری و درمان آن باشند (هوشمند، ۱۳۹۵، به نقل از ماچی^{۱۱}، ۲۰۰۵).

آمار فزاینده طلاق و پائین آمدن میزان رضایت زناشویی حاکی از آن است که خانواده‌ها نتوانسته‌اند خود را با تغییرات جامعه سازگار نمایند و به همین دلیل، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از خانواده نشأت می‌گیرد. برای نمونه، یکی از مهمترین علل اعتیاد مردان را داشتن اختلافات خانوادگی دانسته‌اند. اختلافات زوجین سبب می‌شود که افراد برای رسیدن به آرامش به بیرون از خانه پناه برند و در نتیجه، ریشه بسیاری از فسادهای اخلاقی را باید در خانواده جستجو کرد. با بروز تعارضات زناشویی، زوجین از یکدیگر سرد می‌شوند و نهایتاً ممکن است به فساد اخلاقی روی آورند. تعارض بین فردی به عنوان، نوعی تعامل که در آن اشخاص تعاملات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند، تعریف می‌شود که بعضی پژوهشگران آن را رخدادی عادی در زندگی زناشویی می‌دانند (کلین، پلیزنت، و ایتونومارکمن^{۱۲}، ۲۰۰۶).

نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجین، ناسازگاری افزایش می‌یابد و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود و همین مشکلات از مقدمات طلاق و جدایی محسوب می‌شوند، این مشکلات پیامدهایی مثل اختلالات اضطرابی، افسردگی ناسازگاری و پرخاشگری کودکان و نوجوانان اختلالات خوردن و مصرف شدید الکل و بیماری‌های فیزیکی مثل ناراحتی‌های قلبی را در بردارند. از سوی دیگر پژوهشگران نشان داده‌اند که تأثیرات منفی تعارض (خشم، نفرت، ناراحتی و ترس) در تعاملات زوجین، با میزان خشونت و درگیری مرتبط است. این ارتباطات مخرب یا تعاملات منفی بین زوجین منجر به کاهش رضایت در رابطه و افزایش احتمال طلاق می‌شوند. لذا با توجه به مواجهه پژوهشگر با زوجین دارای مشکلات و تعارضات زناشویی، تشکیل گروهی برای آموزش این رویکرد ضروری به نظر می‌رسد که می‌تواند به عنوان راه‌حلی برای حل مشکلات و تلاشی برای جلوگیری از افزایش موارد طلاق ناشی از کمبود مهارت‌های حل تعارض باشد (هوشمند، ۱۳۹۵).

زاهد بابلان و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش در زوجین عادی و در حال طلاق به این نتیجه رسیده‌اند که نتایج t تک نمونه‌ای نشان داد که میانگین کل بخشودگی زناشویی معنی‌دار می‌باشد. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) نشان می‌دهد که تفاوت میانگین دوگروه عادی و در حال طلاق از نظر معنی‌دار است. با توجه به مقدار آماره $(p < 0/001)$ ، نتیجه می‌گیریم که بین میانگین نمرات دوگروه زوجین عادی و در حال طلاق در متغیرهای رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین در مولفه‌های استحکام خانواده بین میانگین زوجین عادی و در حال طلاق با توجه به سطح معنی‌داری $(p < 0/001)$ ، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین در مولفه‌های بخشودگی بین میانگین زوجین عادی و در حال طلاق با توجه به سطح معنی‌داری $(p < 0/001)$ ، تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. نتایج نشان داد که گروه عادی از لحاظ متغیرهای رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش بیشتر از گروه در حال طلاق می‌باشد و مولفه‌های استحکام خانواده و مولفه‌های بخشودگی در زوجین عادی بیشتر از زوجین در حال طلاق است.

یوسفی و عزیز (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان تبیین مدلی برای پیش‌بینی تعارض زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و تیپ‌های شخص به این نتیجه رسیده‌اند که رابطه همبستگی منفی و معنی‌دار بین تعارض زناشویی با تیپ‌های شخصیتی (به جز تیپ روان رنجو) و تمایز یافتگی است. به عبارت دیگر تیپ‌های شخصیتی (به جز تیپ روان رنجو) و تمایز یافتگی بالا سبب کاهش تعارض زناشویی می‌شود و برعکس. همچنین همبستگی بین تیپ شخصیتی و تمایز یافتگی مثبت و معنی‌دار است. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تیپ شخصیتی افراد و سطح تمایز یافتگی آنها می‌تواند فاکتورهای خوبی برای سنجش و پیش‌بینی تعارض زناشویی باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر کمی و از نوع نیمه تجربی می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر جامعه آماری تمام مراجعه‌کنندگان ناشی از تعارضات زناشویی به مرکز مشاوره تصمیم‌آبیک طی ۲ ماه در سال ۱۳۹۹ بوده است. در این جامعه آماری ۴۰ نفر از مراجعه‌کنندگان به عنوان نمونه انتخاب شدند، روش نمونه‌گیری غیرتصادفی از نوع در دسترس بوده است. مراجعه‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم تا فوق لیسانس بوده‌اند و در خصوص جنسیت سعی گردید نمونه به صورت مساوی به تعداد ۲۰ مرد و ۲۰ زن بوده است. تمامی مراجعین متاهل و در رده سنی ۲۰ الی ۵۰ سال بوده‌اند.

پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدیدنظر شده ثنائی ۱۳۸۷: این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سوالی است که برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری ساخته شده است. این پرسشنامه هشت بعد از تعارض‌های زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و کاهش ارتباط موثر مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسشنامه برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری و ابعاد آن استفاده کنند.

برای هر سوال ۵ گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آنها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. سوال‌های خرده مقیاس‌ها از این قرار است: کاهش همکاری (پرسش‌های ۳۵، ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵)، کاهش رابطه جنسی (پرسش‌های ۴۰، ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵)، افزایش جلب حمایت فرزند (پرسش‌های ۳۱، ۳۸، ۹، ۲۲، ۴۴)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود (پرسش‌های ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳)، کاهش رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان (پرسش‌های ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۳، ۵۰)، جدا کردن امور مالی از یکدیگر (پرسش‌های ۳۳، ۳۹، ۴۸، ۱۷، ۲۴، ۱۰، ۲۰)، کاهش ارتباط موثر (پرسش‌های ۵۴، ۵۲، ۴۷، ۴۵، ۴۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶، ۱۶، ۱۱، ۷، ۳). حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سوال‌های آن خرده مقیاس ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی تعارض کمتر است. نمره‌گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵). سوالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

در این پژوهش از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد، در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر نما، میانگین، واریانس، انحراف معیار و برای تحلیل بهتر داده‌ها از نمودار و جداول استفاده می‌شود. در بخش آمار استنباطی از روش آماری تی وابسته برای مقایسه نتایج پیش آزمون و پس آزمون استفاده گردید. از نرم افزار آماری SPSS_26 برای آنالیز داده‌ها استفاده می‌گردد.

روش اجرا

زوجین در دو گروه آقایان و خانم‌ها در جلسات گروه درمانی شرکت کردند. هر کدام از گروه‌های جنسیتی با توجه به وضعیت پیش آمده (کرونا) و به جهت رعایت پروتکل‌های بهداشتی و لزوم فاصله‌گذاری اجتماعی به دو گروه ۱۰ نفره با آموزش یکسان تقسیم شدند. مدت زمان اجرای هر جلسه ۴۵ دقیقه و برای هر گروه طی هفته یک جلسه برگزار گردید. در پایان برای هر گروه هفت جلسه برگزار گردید که در جدول زیر به هر جلسه بطور اختصار خواهیم پرداخت.

جدول شماره ۱- محتوای جلسه

جلسه	محتوای جلسات گروه درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری بر زوجین
اول	معرفی اعضا - تشریح اهداف - اجرای پیش آزمون - تعیین قوانین کلاس
دوم	بحث خطای شناختی مبالغه آمیز - تمرین درست اندیشیدن - ارائه تکالیف خانگی
سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل - بحث خطای شناختی درشت نمایی - اجرای فن فاجعه نساختن - ارائه تکالیف خانگی
چهارم	بررسی تکالیف جلسه قبل - بحث خطای شناختی برچسب زدن - اجرای فن گفتگوی سازنده - ارائه تکالیف خانگی
پنجم	بررسی تکالیف جلسه قبل - آموزش و اجرای مهارت گوش دادن - ارائه تکالیف خانگی

ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل - آموزش و اجرای ابراز وجود- آموزش مهارت گفتگوی سازنده- ارائه تکلیف خانگی
هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل - اجرای پس آزمون- بررسی روند جلسات و اعلام نظر آزمودنی ها

نتایج

جدول شماره ۲- آمار توصیفی

		پیش‌آزمون	پس‌آزمون
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		184.2500	109.3250
Std. Error of Mean		1.74963	3.09536
Median		185.0000	106.5000
Mode		184.00 ^a	102.00 ^a
Std. Deviation		11.06565	19.57679
Variance		122.449	383.251
Skewness		-1.379	.819
Std. Error of Skewness		.374	.374
Kurtosis		3.341	.809
Std. Error of Kurtosis		.733	.733
Range		56.00	85.00
Minimum		145.00	76.00
Maximum		201.00	161.00
Sum		7370.00	4373.00

با توجه به جدول شماره ۱ حجم نمونه این پژوهش ۴۰ می باشد، میانگین نمرات در پیش آزمون ۱۸۴/۲۵ و در پس آزمون ۱۰۹/۳۲۵ می باشد.

جدول شماره ۳- پیش آزمون

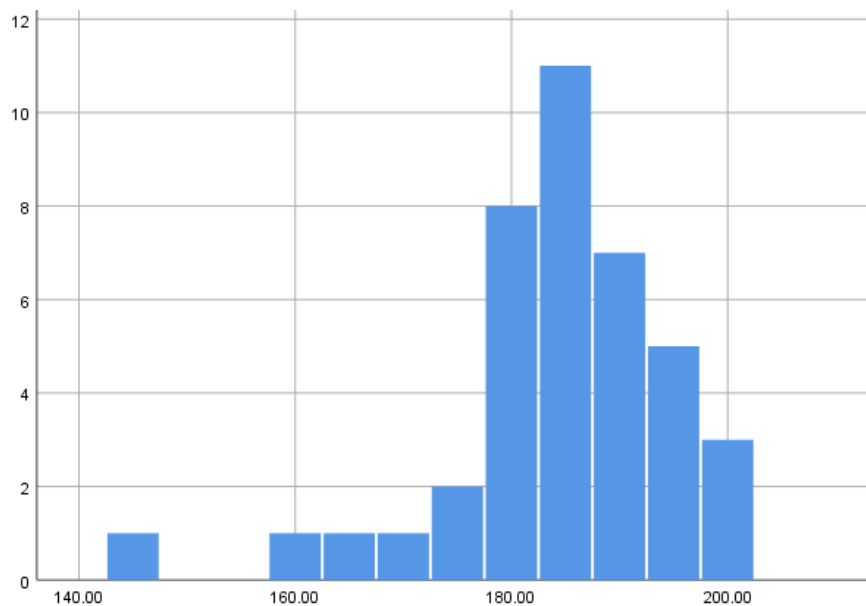
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145.00	1	2.5	2.5	2.5
	160.00	1	2.5	2.5	5.0
	163.00	1	2.5	2.5	7.5
	168.00	1	2.5	2.5	10.0
	176.00	1	2.5	2.5	12.5
	177.00	1	2.5	2.5	15.0
	178.00	2	5.0	5.0	20.0
	179.00	1	2.5	2.5	22.5
	180.00	1	2.5	2.5	25.0
	181.00	2	5.0	5.0	30.0
	182.00	2	5.0	5.0	35.0
	183.00	2	5.0	5.0	40.0
	184.00	3	7.5	7.5	47.5
	185.00	3	7.5	7.5	55.0
	186.00	2	5.0	5.0	60.0
187.00	1	2.5	2.5	62.5	

	189.00	3	7.5	7.5	70.0
	190.00	1	2.5	2.5	72.5
	192.00	3	7.5	7.5	80.0
	193.00	2	5.0	5.0	85.0
	195.00	2	5.0	5.0	90.0
	197.00	1	2.5	2.5	92.5
	200.00	1	2.5	2.5	95.0
	201.00	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

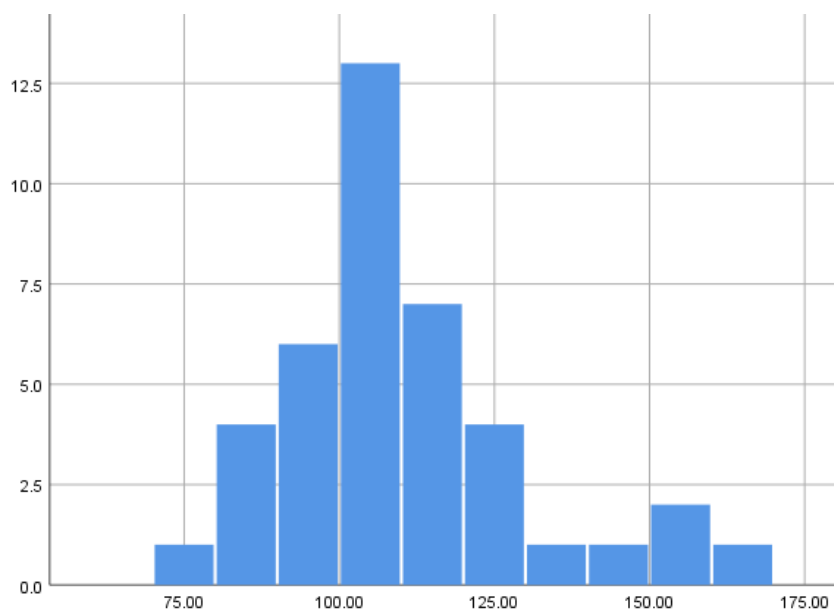
جدول شماره ۴- پس آزمون

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76.00	1	2.5	2.5	2.5
	80.00	2	5.0	5.0	7.5
	82.00	1	2.5	2.5	10.0
	89.00	1	2.5	2.5	12.5
	91.00	1	2.5	2.5	15.0
	94.00	2	5.0	5.0	20.0
	95.00	2	5.0	5.0	25.0
	98.00	1	2.5	2.5	27.5
	100.00	1	2.5	2.5	30.0
	102.00	3	7.5	7.5	37.5
	103.00	2	5.0	5.0	42.5
	104.00	1	2.5	2.5	45.0
	106.00	2	5.0	5.0	50.0
	107.00	1	2.5	2.5	52.5
	108.00	3	7.5	7.5	60.0
	110.00	1	2.5	2.5	62.5
	111.00	1	2.5	2.5	65.0
	114.00	1	2.5	2.5	67.5
	115.00	2	5.0	5.0	72.5
	117.00	1	2.5	2.5	75.0
118.00	1	2.5	2.5	77.5	
124.00	2	5.0	5.0	82.5	
126.00	1	2.5	2.5	85.0	
128.00	1	2.5	2.5	87.5	
130.00	1	2.5	2.5	90.0	
140.00	1	2.5	2.5	92.5	
153.00	1	2.5	2.5	95.0	
154.00	1	2.5	2.5	97.5	
161.00	1	2.5	2.5	100.0	
	Total	40	100.0	100.0	

نمودار شماره ۱ - پیش آزمون



نمودار شماره ۲ - پس آزمون



جدول شماره ۵- مشخصات دموگرافیک آزمودنی ها

		jensiat	tahsilat	taahol	sen	shoghl
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.50	1.83	2.00	1.85	1.88
Median		1.50	1.00	2.00	2.00	2.00
Mode		1 ^a	1	2	2	1
Sum		60	73	80	74	75

جدول شماره ۶- جنسیت

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	famale	20	50.0	50.0	50.0
	male	20	50.0	50.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

با توجه به جدول شماره ۵ تعداد ۲۰ نفر آقا و ۲۰ نفر خانم به عنوان آزمودنی های این پژوهش بوده اند .

جدول شماره ۷- تحصیلات

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	diplom	24	60.0	60.0	60.0
	foghdiploim	2	5.0	5.0	65.0
	lisans	11	27.5	27.5	92.5
	foghlisans	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

با توجه به جدول شماره (۷) ۲۴ نفر از آزمودنی ها دارای مدرک دیپلم ، ۲ نفر فوق دیپلم ، ۱۱ نفر لیسانس ، و ۳ نفر فوق لیسانس بوده اند .

جدول شماره ۸- سن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-30	12	30.0	30.0	30.0
	30-40	22	55.0	55.0	85.0
	40 be bala	6	15.0	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

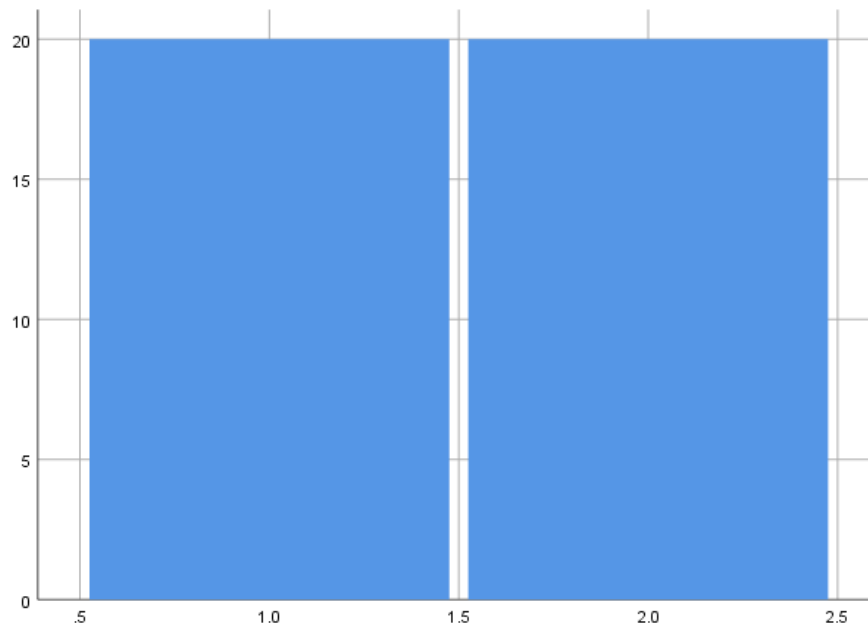
با توجه به جدول شماره (۸) ۱۲ نفر از آزمودنی ها در بازه سنی بین ۲۰-۳۰ ، ۲۲ نفر در بازه سنی ۳۰-۴۰ و ۶ نفر بالای ۴۰ سال سن داشته اند.

جدول شماره ۹- شغل

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	shaghel	19	47.5	47.5	47.5
	bikar	7	17.5	17.5	65.0
	khanehdar	14	35.0	35.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

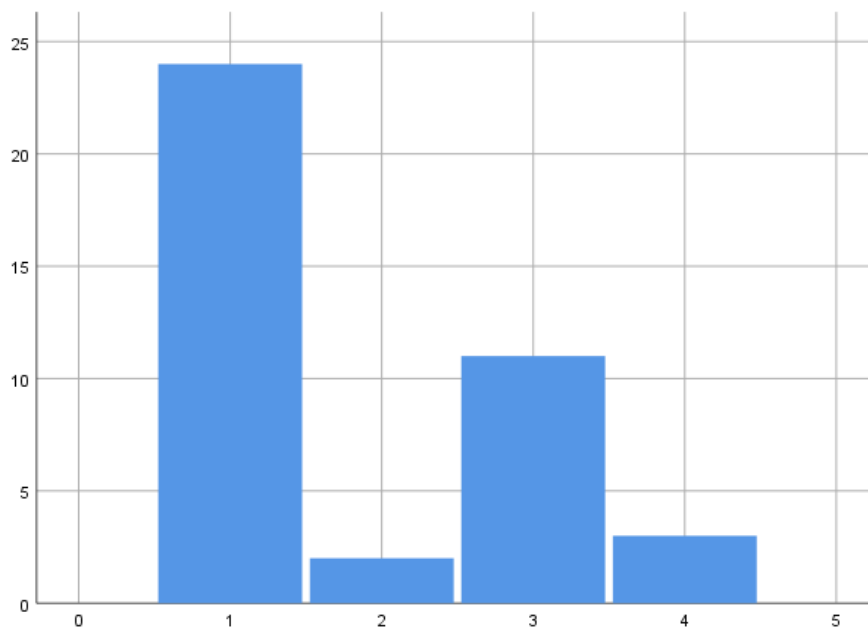
با توجه به جدول شماره (۹) ۱۹ نفر از آزمودنی ها شاغل ، ۷ نفر بیکار و ۱۴ نفر خانه دار بوده اند.

نمودار شماره ۳ - جنسیت

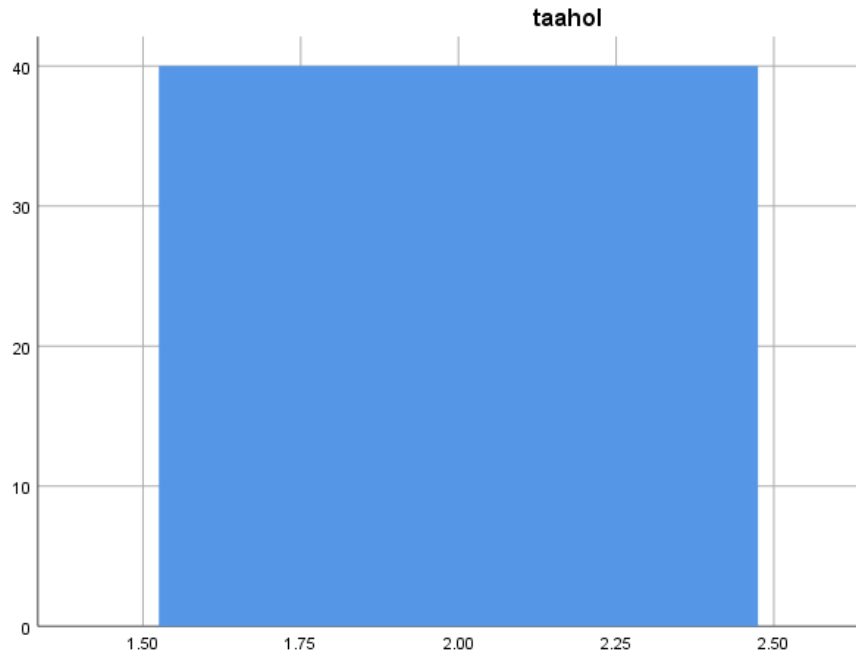


با توجه به نمودار شماره ۳ نیمی از آزمودنی ها آقا و نیمی از آزمودنی ها خانم بوده اند .

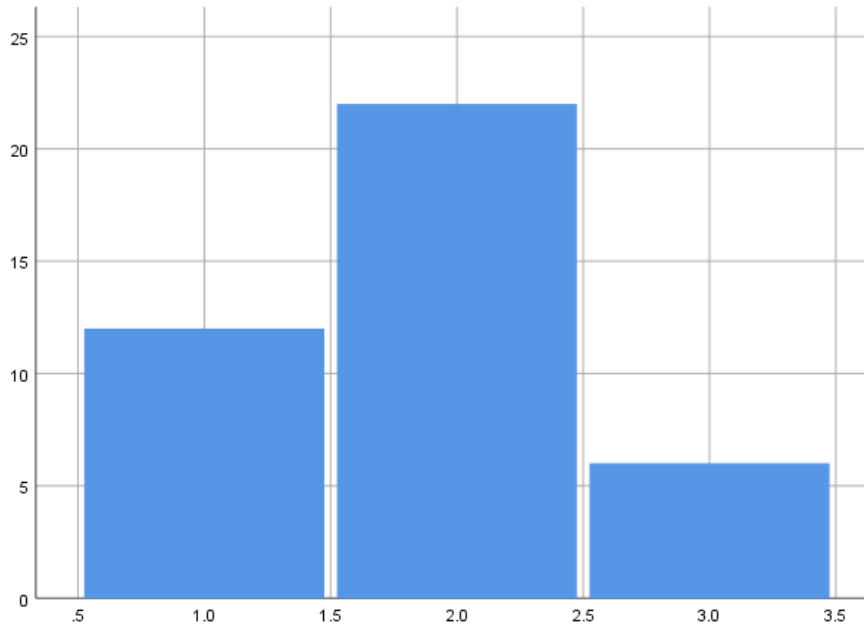
نمودار شماره ۴ - تحصیلات



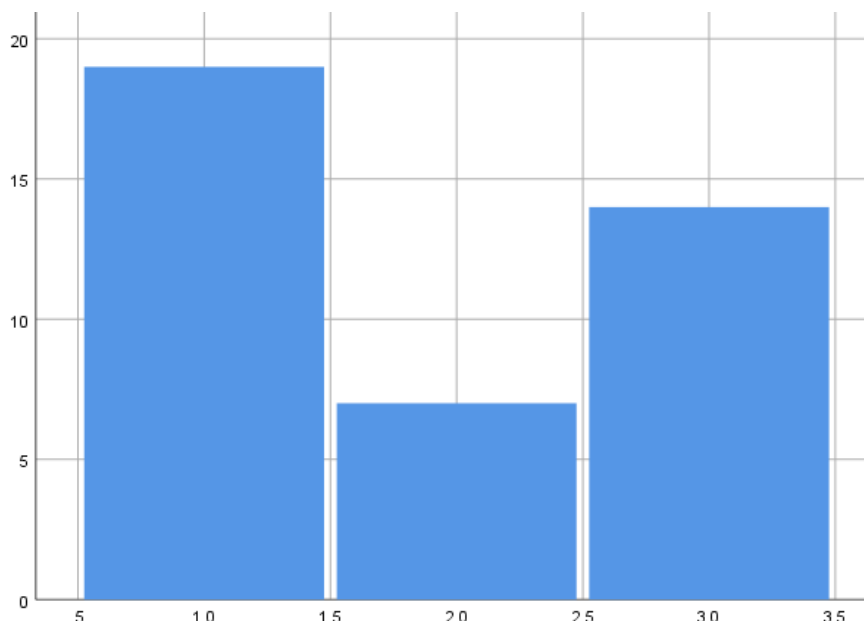
نمودار شماره ۵ - تاهل



نمودار شماره ۶ - سن



نمودار شماره ۷ - شغل



جدول شماره ۱۰

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	پیش_آزمون	184.2500	40	11.06565	1.74963
	پس_آزمون	109.3250	40	19.57679	3.09536

در جدول شماره ۱۰ متغیرها، میانگین، فراوانی، انحراف معیار و میانگین خطای معیار درج گردیده است.

جدول شماره ۱۱

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	پیش_آزمون & پس_آزمون	40	.122	.452

در جدول شماره ۱۱ ضریب همبستگی پیرسون، سطح معناداری گزارش شده است.

جدول شماره ۱۲- آزمون T همبسته

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	پیش_آزمون پس_آزمون	74.92500	21.27764	3.36429	68.12008	81.72992	22.271	39	.000

با توجه به جدول شماره ۱۲، سطح معناداری $0/000$ مشاهده شد و از سطح $0/001$ کوچکتر است. لذا فرض صفر رد می شود و فرض خلاف تایید شده و با احتمال بالای 99% رابطه معنادار است.

بحث

طبق بیانات قبل، مهمترین سوال پژوهش این بود که آیا آموزش شناختی - رفتاری بر کاهش تعارضات زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد! با توجه به نتایج به دست آمده از جدول شماره ۱۲، سطح معناداری ۰/۰۰۰ مشاهده شد و از سطح ۰/۰۰۱ کوچکتر است. لذا فرض صفر رد می شود و فرض خلاف تایید شده و با احتمال بالای ۹۹٪ رابطه معنادار است. پس با احتمال بالای ۹۹ می توان نتیجه گرفت آموزش شناختی - رفتاری در کاهش تعارضات زناشویی زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مرکز مشاوره تصمیم شهر آبیگ موثر بوده است.

در این پژوهش تلاش شد تا تاثیر درمان و آموزش شناختی - رفتاری بر کاهش تعارضات زناشویی زوجینی که در آستانه طلاق بودند و همچنین زوجینی که دچار کشمکش و اختلافاتی که منجر به مداخلات روانشناختی شده بود، صورت گیرد. این روش درمان و آموزش مبتنی بر تمرین های شناختی شامل بحث خطای شناختی مبالغه آمیز، تمرین درست اندیشیدن، بحث خطای شناختی درشت نمایی، اجرای فن فاجعه نساختن، بحث خطای شناختی برچسب زدن، اجرای فن گفتگوی سازنده، آموزش و اجرای مهارت گوش دادن، آموزش و اجرای ابراز وجود و آموزش مهارت گفتگوی سازنده طی جلسات مختلف بوده است. همچنین برای پیگیری و ارائه تکالیف خانگی نیز به آزمودنی ها ارائه گردید.

مامی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان کاهش تعارضات زناشویی با آموزش مهارت حل مساله در مراجعین به مرکز مشاوره کمیته امداد امام خمینی (ره) شهر ایلام به این نتیجه رسیده اند که بین زوجین گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت حل مساله قرار گرفته اند و گروه کنترل از نظر تعارضات زناشویی تفاوت معنی داری وجود داشت. بنابراین به نظر می رسد اجرای برنامه آموزشی مهارت حل مساله در کاهش تعارضات زناشویی زوجین موثر باشد.

رجب پور و نجات (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و دارودرمانی بر اضطراب رابطه جنسی و تعارضات زناشویی زوجین به این نتیجه رسیده اند که درمان شناختی رفتاری با تفاوت بیشتر معناداری در مقایسه با دارودرمانی، در بهبود اضطراب رابطه جنسی و تعارضات زناشویی موثر است و می توان از درمان شناختی رفتاری نیز، به عنوان درمان مبتنی بر شواهد پژوهشی در کاهش مشکلات افراد دارای اضطراب رابطه جنسی استفاده کرد.

سلطانلو (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل به این نتیجه رسیده است که واقعیت درمانی به شیوه گروهی در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارضات زناشویی در زنان می شود. بنابراین واقعیت درمانی به شیوه گروهی یک روش موثر برای افزایش باورهای خودکارآمدی و شادکامی و کاهش تعارضات زناشویی است.

از مهمترین محدودیت ها در پژوهش حاضر می توان به روش نمونه گیری در دسترس و همچنین فاقد مرحله پیگیری بوده که قابلیت تعمیم دهی به جامعه را کمرنگ می کند. ضمن آنکه افراد حاضر در پژوهش از جامعه افرادی بودند که درخواست جدایی داشته اند و روابط خوبی با یکدیگر نداشته و تنظیم وقت برای برگزاری جلسات بسیار مشکل بود.

منابع و مراجع

- [۱] رجب پور، سارا؛ نجات، حمید. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و دارودرمانی بر اضطراب رابطه جنسی و تعارضات زناشویی زوجین. مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور، دوره ۷، شماره ۳، صص ۱۱-۲۴.
- [۲] سلطانلو، فریبا، (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارض های زناشویی در زنان متأهل. فصل نامه ایده های نوین روانشناسی، دوره ۳، شماره ۷، صص ۱-۲۱.
- [۳] مامی، شهرام؛ صفری، عبدالمحمد؛ منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی؛ کیخاونی، ستار. (۱۳۹۵). کاهش تعارضات زناشویی با آموزش مهارت حل مساله در مراجعین به مرکز مشاوره کمیته امداد امام خمینی (ره) شهر ایلام. مجله ره آورد سلامت، دوره ۲، شماره ۱، صص ۱-۱۳.
- [۴] فرحبخش، کیومرث؛ شفیع آبادی، علی؛ احمدی، احمد؛ دلاور، علی. (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت درمانی و گلاسر و اختلاطی از هر دو در کاهش تعارض های زناشویی. تازه ها و فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره، دوره ۵، شماره ۱۸، صص ۵۷-۳۳.
- [۵] بک، آرون تی. (۱۳۸۱). عشق هرگز کافی نیست، ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات آراین کار و پیوند.
- [۶] هوشمند، آمنه. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش شناختی - رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین در آستانه طلاق شهر شیراز. کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [۷] ابراهیمی، علی؛ شیخ زین الدینی، سعید؛ محمدرضا، میراسی. (۱۳۹۱). ارتباط بین آسیب شناسی روانی خانوادگی و آسیب پذیری شناختی (نگرش ناکار آمد و تحریف شناختی بین فردی). مجله دانشکده پزشکی اصفهان، دوره ۹ (۱۶۷)، ۹-۱.
- [۸] جلوخانیان، محمد؛ خادمی، علی. (۱۳۹۳). ارزیابی اثربخشی شناختی آموزش تحریف در مورد رایت زناشویی در زنان. مجله تحقیقات جدید روانشناختی، دوره ۸ (۲۹)، ۱۱۵-۹۳.
- [۹] زاهد بابلان، عادل؛ حسینی شورابه، مریم؛ پیری کامرانی، مرضیه؛ دهقان، فاطمه. (۱۳۹۵). مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و بخشش در زوجین عادی و در حال طلاق. دوفصلنامه آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، دوره ۱، شماره ۲، صص ۸۴-۷۴.
- [۱۰] یوسفی، ناصر؛ عزیزی، آرمان. (۱۳۹۷). تبیین مدلی برای پیش بینی تعارض زناشویی براساس تمایز یافتگی و تیپ های شخص. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی دانشگاه علامه طباطبایی. دوره ۹، شماره ۳۵، صص ۷۸-۵۷.
- [11] Claire M. Kamp Dush & miles G. Taylor. (2011) Trajectories of Marital Conflict Across the Life Course: Predictors and Interactions With Marital Happiness Trajectories. Journal of family, 33(3)341_ 368.
- [12] Kline, G.H., Pleasant, N.D., Whiltton, S.W. & Markman, H.J. (2006). Understanding couple conflict. In A.L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), The Cambridge handbook of personal relationships (445-462). New York: Cambridge University Press.
- [13] Yong, E.M. & Long, L. (1998). Counseling and Therapy for Couples. New York. International Thomson Publishing Company.
- [14] Christensen, A. & Heavey, C.L. (1999). Intervention for couples. Annual Review of psychology, 50:90-165.
- [15] Fincham, F. & Beach, S. (1999). Conflict in marriage: implications for working with couples. Annual review psychology, 50:47-77.
- [16] Johanson, S.M. (2003). The revolution in couple therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 29:348-365.
- [17] Kline, G.H., Pleasant, N.D., Whiltton, S.W. & Markman, H.J. (2006). Understanding couple conflict. In A.L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), The Cambridge handbook of personal relationships (445-462). New York: Cambridge University Press.
- [18] Rice, L.P. (1996). Intimate relationship marriage and family. California: Cole.