

اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

الهام مجتهدی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی فروردین.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره انجام گردید. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش-آزمون - پس-آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر قائمشهر در سال ۱۴۰۰ بوده است. برای گردآوری اطلاعات از تعارضات زناشویی استفاده شد. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه-گیری در دسترس ۲۸ نفر از زوجین متقاضی طلاق انتخاب شدند، با گمارش تصادفی ۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه مورد پیش-آزمون قرار گرفتند. سپس پروتکل درمانی برای به گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته درمان شناختی رفتاری ارائه شد و به گروه کنترل آموزشی داده نشد. بعد از اتمام جلسات درمان، آزمودنی های هر ۲ گروه به پرسشنامه ها پاسخ دادند. نتایج یافته ها نشان داد که میانگین نمره تعارضات زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: درمان شناختی رفتاری، تعارضات زناشویی، زوجین

مقدمه

تعارض‌های زناشویی و طلاق یکی از مهم‌ترین ناهنجاری‌های خانوادگی، تعارض‌های والد-فرزندی و اجتماعی است که متأسفانه در جوامع امروزی با افزایش محسوس همراه بوده است. تا آنجا که آمارهای رسمی نشان می‌دهد، باین وجود موانع بزرگ و یا دیدگاه منفی در اغلب جوامع نسبت به تعارض زناشویی وجود دارد (محمودی و همکاران، ۱۳۹۷). یک مجموعه از عوامل باعث ایجاد تعارض در روابط زناشویی و کاهش میزان خشنودی و درنهایت عملکرد بهنجار زندگی زناشویی می‌گردد و گاهی به طلاق و جدایی منجر می‌شود.

روابط خانوادگی فشرده‌ترین موقعیت برای تعارض‌های بین فردی است. یکی از مشکلات شایع در خانواده، تعارض زناشویی است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بی شماری را برای تعارض فراهم می‌کند (شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۳). گاهی تحولات زندگی سیستم زناشویی را دچار بی‌ثباتی و ناامیدی^۱ و آسیب می‌کند. از جمله آسیب‌های پدید آمده از درون این نهاد اجتماعی، پدیده‌ای به نام طلاق^۲ می‌باشد.

در روابط زوجین، فرض اصلی آن است که زوجین چگونه فرایندهای تعارض را مدیریت می‌کنند و محتوای واقعی تعارض خیلی مدنظر نیست. در صورتی که زوجین بتوانند تعارض‌هایشان را به گونه‌ای مثبت حل کنند، نه تنها برای خودشان، بلکه برای فرزندان‌شان هم این، مفید و سودمند واقع می‌شود. چون آنها یاد می‌گیرند که تعارض‌هایشان با سایرین را به گونه‌ای سازگارانه مدیریت کنند. توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده می‌تواند یک ارتباط قوی را در رابطه زوج شکل دهد و زوجها را برای ایجاد یک رابطه صمیمی و نزدیک کمک کند (ساموهانو^۳، ۲۰۱۳).

درمان گروهی شناختی - رفتاری بر اساس اصول درمان شناختی - رفتاری (CBT)، درمان عقلانی-عاطفی ایس تدوین یافته است. چندین تکنیک شناختی- رفتاری، بازسازی شناختی، مدیریت استرس و اضطراب به کودکان کمک می‌کنند تا استرس مرتبط با اضطراب را کاهش دهند و موانعی که بر سر راه خود مدیریتی وجود دارد از میان برداشته و مهارت‌های مقابله‌ای خود را افزایش دهند. نتیجه به کارگیری این تکنیک‌ها بهبود مهارت‌های مراقبتی از خود و افزایش کنترل علائم اضطراب است. اگر مردم به ارتقاء رفتار اجتماعی نیاز داشته باشند، در هر محیطی زمینه آن را فراهم می‌کنند (دایلون و همکاران، ۲۰۱۵).

درمان شناختی، با ایجاد تغییر و دگرگونی در نظام شناختی فرد، موجب می‌شود که واکنش‌های فرد به وسیله کیفیت شناختی وی تغییر یافته و شخص بتواند به طور صحیح واقعیت‌ها را درک و تفسیر کند. پژوهش‌ها نشان داده است که شناخت درمانی رفتاری^۴، یکی از مداخلات موثر در مورد افسردگی، به خصوص در مورد بزرگسالان است (ردی، ۲۰۱۶). بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر دارد؟

¹ disappointment

² divorce

³ Somohano

⁴ behavioral cognitive therapy

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر قائمشهر در سال ۱۴۰۰ بوده است. برای گردآوری اطلاعات از تعارضات زناشویی استفاده شد. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۸ نفر از زوجین متقاضی طلاق انتخاب شدند، با گمارش تصادفی ۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. سپس پروتکل درمانی برای به گروه آزمایش ۸ جلسه ۲ ساعته درمان شناختی رفتاری ارائه شد و به گروه کنترل آموزشی داده نشد. بعد از اتمام جلسات درمان، آزمودنی‌های هر ۲ گروه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تعارضات زناشویی (ثنایی، ۱۳۷۹)

یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجیدن تعارضات زناشویی بر مبنای تجربیات بالینی توسط ثنایی (۱۳۷۹) ساخته شده است. این پرسشنامه هفت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر. این پرسشنامه از روایی محتوای خوبی برخوردار است. پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل این پرسشنامه روی یک گروه ۳۰ نفری برابر ۰/۰۹۴ و برای ۷ خرده مقیاس آن به این شرح به دست آمد: کاهش همکاری ۰/۰۷۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۰۷۲، افزایش واکنش هیجانی ۰/۰۷۳، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۰۸۱، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۰۷۵، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۰۶۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۰۶۸ هر سؤال بر اساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت تنظیم شده است که متناسب با پاسخ‌ها، نمرات ۱ تا ۵ به آن‌ها اختصاص می‌یابد که در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است.

یافته‌ها

جدول ۱: توصیف متغیر تعارضات زناشویی

متغیر	تعداد	میانگین		انحراف معیار	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
تعارضات زناشویی (آزمایش)	۲۸	۴۰,۳۴	۳۰,۶۴	۴,۶۲	۳,۵۳
تعارضات زناشویی (کنترل)	۲۸	۴۱,۱۲	۳۹,۴۸	۴,۵۳	۴,۶۸

مطابق جدول ۱ میانگین نمرات متغیر تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده است.

جدول ۲: نرمال بودن توزیع داده ها

وضعیت	مقدار K-S	متغیر
نرمال	۰,۳۸۶	تعارضات زناشویی

همان‌طور که در جدول ۲ نمایش داده شده است در تمامی موارد مقدار معناداری بزرگتر از ۰,۰۵ بدست آمده است. بنابراین دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر نرمال بودن داده ها وجود ندارد. به عبارت دیگر توزیع داده های تحقیق نرمال بوده و می‌توان آزمون های پارامتریک را اجرا کرد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس متغیر تعارضات زوجین

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	تعارضات زوجین	49/321	1	49/321	13/235	0/047	0/139

با توجه به یافته‌های مندرج در جدول ۳ و مقدار معناداری محاسبه شده، میانگین نمره نظرات پاسخگویان در دو گروه افراد، در خصوص متغیرهای درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین در سطح خطای ۵٪ دارای تفاوت معنی داری است و با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه: درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر دارد. نتایج یافته ها نشان داد که میانگین نمره تعارضات زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره تاثیر دارد. درمان شناختی رفتاری، منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال بیمار می شود و از اصول تقویت شرطی سود می برد. بدین ترتیب که فرد مبتلا برای رفتن به گام بعدی تلاش می کند تا خود را در گامی بالاتر ببیند و این تمایل به طور مستمر باعث بهبود تدریجی مرحله به مرحله بیمار می شود و در عین آرامش و آگاهی، به درمان فردی خود ادامه می دهد و نواقص و اشکالات خود را در جلسات حضوری حل می نماید (روث^۵ و همکاران، ۲۰۰۴). رویکرد شناختی، به شناخت ها یا افکار، فرایند تفکر، و چگونگی تأثیر شناخت ها بر هیجان ها و رفتار می پردازد. دیدگاه شناختی - رفتاری تا اندازه ای پاسخ رفتاردرمانی به این انتقاد منتقدان است که رفتارگرایان تنها به رفتارهای قابل مشاهده و قابل اندازه گیری اهمیت می دهند و اینکه رخدادهای درونی مهم در درمان و برنامه ریزی نادیده گرفته می شوند. از این دیدگاه، رفتار به واسطه ی شناخت ها انجام می پذیرد، از این رو، می توان با تغییر افکار، رفتار را تغییر داد (شهبویی و همکاران، ۱۳۹۸).

⁵. Roth

منابع

۱. شاکرمی، محمد. داورنیا، رضا. زهراکار، کیانوش. طلائیان، رضوانه. (۱۳۹۳). «اثربخشی زوج‌درمانی گروهی کوتاه‌مدت راه‌حل محور بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان». دوره ۲۲، شماره ۱۳۱، صص ۱-۱۳.
۲. شهروی، عبدالعظیم؛ شهروی؛ فاطمه، غفاری نسرين و دورقی، نرگس (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT بر تاب آوری زوجین متقاضی طلاق، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران، دانشگاه شمس گنبد و با حمایت انجمن ها و گروه‌های آموزشی دانشگاه‌های کشور.
۳. مبسم، سولماز؛ دلاور، علی؛ کرمی، ابوالفضل؛ ثنایی، باقر و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی روان درمانی پویشی کوتاه مدت فشرده بر کاهش تعارضات زناشویی در زنان، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره ۹، سال ۳، ۹۴-۷۸.
۴. محمودی، بختیار؛ شیری، فاطمه؛ گودرزی، محمود (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش مؤلفه های خانواده‌درمانی شناختی - رفتاری بر تعارض والد - فرزندی و تعارض زناشویی، فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی کاربردی، ۲، ۴ (۴۸)، ۵۳۱-۵۵۱.
5. Dillon, L. M., Nowak, N., Weisfeld, G. E., Weisfeld, C. C., Shattuck, K. S., Imamoğlu, O. E., Butovskaya, M. & Shen, J. (2015). Sources of marital conflict in five cultures. *Evolutionary Psychology*, 13 (1), 1-15.
6. Reddy, L.A. Knell, S. M. Dasari, M. (2016), *Cognitive-behavioral play therapy for anxiety and depression*, 2nd ed., Washington, DC, US: American Psychological Association ,xii.
7. Somohano, v.c (2013). Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships. (master thesis). Humboldt state university.
8. Zuccurini, D; Johnson, S.M; Dalgleish, T.L; & Makinen, J.A. (2012). forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: the client change and therapist intervention. *Journal of Marital & Family Therapy*, 39 (2): 148-162.