

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه شهید بهشتی
دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

پایان نامه

جهت اخذ درجه دکتری

در رشته روان‌شناسی عمومی

موضوع:

بررسی اثربخشی و مقایسه دو مداخله آموزش گروهی طرح‌واره‌محور و
سبک زندگی محور در افزایش رضایت زناشویی

اساتید راهنما:

دکتر علی‌رضا عابدین

دکتر عبدالحکیم تیرگری

استاد مشاور:

دکتر جلیل فتح‌آبادی

اساتید داور:

دکتر محمد کریم خداپناهی

دکتر محمد علی مظاهری

دکتر سیما فردوسی

دکتر محمد علی بشارت

دانشجو:

رحیم یوسفی



IRANDOC

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران
مرکز اطلاعات و مدارک علمی ایران

۱۴۹۳۰۶

آبان ماه ۱۳۸۹

۱۳۸۹/۱۰/۱۹

فردروانی

سپاسگزاری از کسانی که در این راستا شایسته قدردانی هستند در سطح کلام غیر ممکن یا احتمالاً بسیار سخت است. وظیفه خود می‌دانم هر چند با زبان قاصر خویش، ولی به رسم دیرینه شاگردی از اساتید محترمی که مرا یاری کردند تا امروز خود را در این جایگاه نظاره کنم، قدردانی کنم.

جناب آقای دکتر علی‌رضا عابدین، استاد راهنمای اول رساله که از ایشان نه تنها روان‌شناسی بلکه درس چگونه زیستن آموختم. امروز خودم را مدیون زحمات خستگی‌ناپذیر ایشان می‌دانم و از این بابت قدردان و سپاسگزار هستم. آرزو می‌کنم دقت، موشکافی و علمی‌نگری ایشان، سرمشق همیشگی من در مسئولیت خطیر معلمی و شکیبایی، دلسوزی و درایت ایشان، سرلوحه همیشگی من در مقام یک روان‌شناس باشد.

جناب آقای دکتر عبدالحکیم تیرگری، استاد راهنمای دوم رساله، اگرچه دوری راه امکان بهره‌گیری نزدیک از اندوخته‌های سرشار علمی ایشان را برای من محدود کرد، ولی از راه دور همیشه بر من لطف داشته‌اند و حضور ایشان در این جمع مایه دلگرمی بنده بود.

جناب آقای دکتر جلیل فتح‌آبادی، استاد مشاور رساله که در این مسیر گاهی بر من منت برادری و دوستی نیز نهاد. از ایشان نه تنها روش پژوهش علمی بلکه روش پژوهش در معنای زندگی آموختم. امیدوارم همیشه افتخار شاگردی این عزیزان نصیب من باشد.

همچنین بیجاست از کسانی تشکر کنم که این پژوهش برای آنهاست. همسرانی که اگرچه از زندگی زناشویی، نارضایتی سهم آنها شده است، ولی در اندیشه خود به ساختن و شکفتنی دوباره در سایه عشق و احترام فکر می‌کنند. خوشحال و سپاسگزارم که ساعت‌هایی را در کنار و یاور آنها بودم و فرصت تجربه اندوزی را برایم میسر ساختند. امید آن که این مختصر مقبول افتد و گرهی از مشکلات آنها بگشاید.

تقدیم به

پدر و مادرم،

که امروز لطافت سگوفانی خود را

در پینه دستهای آنان می نگرم،

و

به همسرم،

یکانه دوست و همسفرم که تحمل سختی ها و دشواری های راه بی پایان علم آموزی را بر من ساده ساخته و

رضایت زناشویی را با او دریافته و معنی کرده ام،

و به

آرش،

پسرم،

که با آمدنش آتش عشق و رضایت ما را شعله ورتر کرد و معنایی دیگر بر این فصل مشترک افزود،

و

در نهایت

تقدیم به همه همسران این مرز پر گهر که در کشاکش اندوهی از جنس نارضایتی، عاشقانه در راه تفسیر و بهبود کام می گذارند.

بررسی اثربخشی و مقایسه دو مداخله آموزشی گروهی طرح‌واره‌محور و سبک زندگی محور بر افزایش رضایت زناشویی

مقدمه: رضایت زناشویی به عنوان ارزیابی هیجانی-شناختی و ذهنی فرد، از رابطه زناشویی خود، تعریف شده است. این مفهوم چند بعدی به عوامل متعددی به ویژه طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه و سبک زندگی افراد وابسته است. هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه ساختاری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های زندگی با رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی مداخله‌های آموزشی طرح‌واره‌محور و سبک زندگی محور در افزایش رضایت زناشویی است.

روش: به این منظور از بین مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره دولتی و خصوصی تعداد ۱۰۶ زوج پس از اعمال ملاک‌های ورود و خروج پژوهش انتخاب شدند و برای تعیین رابطه بین طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه و سبک‌های زندگی به وسیله ابزارهای پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفتند، سپس ۴۵ زوج (۹۰ زن و شوهر) به صورت تصادفی در سه گروه مداخله طرح‌واره‌محور (۱۵ زوج)، سبک زندگی محور (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) گماشته شدند. مداخله‌های طرح‌واره‌محور و سبک زندگی محور هر کدام ۱۱ جلسه (۱/۵ ساعت) برای دو گروه آزمایشی اجرا شدند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفت. در پس از اتمام مداخله‌ها از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد و پس از یکماه پیگیری به عمل آمد.

نتایج: نتایج نشان داد که طرح‌واره‌های ناکارآمد و سبک‌های زندگی با رضایت زناشویی همبسته هستند. همچنین مداخله‌های آموزشی طرح‌واره‌محور و سبک زندگی محور در افزایش رضایت زناشویی و بینش شناختی اثربخش هستند. در این میان، مداخله آموزشی طرح‌واره‌محور در مقایسه با مداخله آموزشی سبک زندگی محور، در افزایش رضایت زناشویی اثربخش‌تر بود، ولی این برتری در افزایش بینش شناختی مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری: طرح‌واره‌های ناکارآمد اولیه و سبک‌های زندگی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در رضایت زناشویی هستند و مداخله‌های آموزشی طرح‌واره‌محور و سبک زندگی محور می‌توانند به عنوان برنامه‌های مداخله‌ای مقرون به صرفه و آسان و با هدف افزایش رضایت زناشویی، در دسترس روان‌شناسان و مشاوران خانواده قرار بگیرند.

کلیدواژه: مداخله، آموزش، طرح‌واره، سبک زندگی، رضایت زناشویی

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

- ۱-۱: مقدمه..... ۱
- ۱-۲: بیان مسأله..... ۶
- ۱-۳: اهمیت و ارزش پژوهش..... ۱۱
- ۱-۴: اهداف پژوهش..... ۱۴
- ۱-۵: فرضیه‌های پژوهش..... ۱۴
- ۱-۶: تعریف اصطلاحات و مفاهیم..... ۱۵

فصل دوم: پیشینه تجربی و نظری پژوهش

- ۲-۱: رضایت زناشویی: گفته‌ها و پنداشته‌ها..... ۱۷
- ۲-۲: عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی:..... ۲۰
- ۲-۲-۱: سن ازدواج..... ۲۱
- ۲-۲-۲: سطح تحصیلات..... ۲۱
- ۲-۲-۳: فرزندان..... ۲۲
- ۲-۲-۴: طول ازدواج..... ۲۳
- ۲-۲-۵: اوقات فراغت..... ۲۳
- ۲-۲-۶: مسائل مالی..... ۲۴
- ۲-۲-۷: مسائل جنسی..... ۲۴
- ۲-۲-۸: اقوام و دوستان..... ۲۴
- ۲-۲-۹: ابراز عواطف..... ۲۵
- ۲-۲-۱۰: باورهای مذهبی..... ۲۶
- ۲-۲-۱۱: خصوصیات شخصیتی..... ۲۶
- ۲-۲-۱۲: مهارت‌های ارتباطی..... ۲۹
- ۲-۲-۱۳: درک همسر..... ۲۹
- ۲-۲-۱۳: تغییرات اجتماعی..... ۳۰
- ۲-۲-۱۴: تعهد..... ۳۱
- ۲-۳: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به عنوان یک عامل اختصاصی تأثیرگذار در رضایت زناشویی..... ۳۱
- ۲-۳-۱: بازگشت به تمرکز بر طرح‌واره‌های شناختی..... ۳۲
- ۲-۳-۲: تاریخچه سازه طرح‌واره..... ۳۴
- ۲-۳-۳: ویژگی‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه..... ۳۵

۳۷	۲-۳-۴: ریشه تحولی طرح‌واره‌ها.....
۳۷	۲-۳-۴-۱: نیازهای بنیادی.....
۳۹	۲-۳-۴-۲: تجارب اولیه زندگی.....
۴۱	۲-۳-۵: حوزه‌ها و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:.....
۴۲	۲-۳-۵-۱: حوزه بریدگی/طررد.....
۴۴	۲-۳-۵-۲: حوزه خودمختاری و عملکرد مختل.....
۴۶	۲-۳-۵-۳: حوزه محدودیت‌های مختل.....
۴۸	۲-۳-۵-۴: حوزه دیگرجهت‌مندی.....
۵۰	۲-۳-۵-۵: حوزه گوش به زنگی افراطی و بازداری.....
۵۲	۲-۳-۶: نمونه بالینی ۱.....
۵۳	۲-۳-۷: خلق و خوی هیجانی.....
۵۳	۲-۳-۸: طرح‌واره‌های شرطی و غیرشرطی.....
۵۵	۲-۳-۹: عملکرد طرح‌واره‌ها:.....
۵۵	۲-۳-۹-۱: تداوم طرح‌واره.....
۵۵	۲-۳-۹-۱-۱: تحریف‌های شناختی.....
۵۹	۲-۳-۹-۱-۲: الگوهای زندگی خود-آسیب‌رسان.....
۵۶	۲-۳-۱۰: نمونه بالینی ۲.....
۵۶	۲-۳-۹-۱-۳: سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار:.....
۵۸	۲-۳-۹-۱-۳-۱: تسلیم طرح‌واره.....
۵۸	۲-۳-۹-۱-۳-۲: اجتناب طرح‌واره.....
۵۹	۲-۳-۹-۱-۳-۳: جبران افراطی.....
۶۰	۲-۳-۱۱: پاسخ‌های مقابله‌ای.....
۶۲	۲-۳-۱۲: پیوستارها و قطب‌های رفتاری در زوجین.....
۶۴	۲-۳-۱۳: نمونه بالینی ۳.....
۶۵	۲-۳-۹-۲: بهبود طرح‌واره.....
۶۷	۲-۴: سبک زندگی به عنوان دومین عامل اختصاصی تأثیرگذار در رضایت زناشویی.....
۶۹	۲-۴-۱: تحول سبک زندگی.....
۷۰	۲-۴-۲: ریشه‌های سبک زندگی:.....
۷۰	۲-۴-۲-۱: سلامتی و ظاهر.....
۷۰	۲-۴-۲-۲: وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده.....
۷۰	۲-۴-۲-۳: نگرش‌های والدینی.....
۷۰	۲-۴-۲-۴: منظومه خانواده.....

۷۰ نقش جنسیتی..... ۲-۴-۲-۵
۷۱ هسته مرکزی سبک زندگی: ۲-۴-۳
۷۱ نگرش نسبت به خود..... ۲-۴-۳-۱
۷۱ نگرش نسبت به مشکلات..... ۲-۴-۳-۲
۷۱ نگرش به سوی دیگران..... ۲-۴-۳-۳
۷۱ نگرش نسبت به جنس مخالف..... ۲-۴-۳-۴
۷۱ نگرش نسبت به زندگی..... ۲-۴-۳-۵
۷۱ شاخه‌های سبک زندگی: ۲-۴-۴
۷۱ روابط اجتماعی..... ۲-۴-۴-۱
۷۱ شغل..... ۲-۴-۴-۲
۷۱ عشق و روابط صمیمی..... ۲-۴-۴-۳
۷۴ انواع سبک زندگی: ۲-۴-۵
۷۴ سبک زندگی نازیپروانه..... ۲-۴-۵-۱
۷۴ سبک زندگی تحت سلطه..... ۲-۴-۵-۲
۷۵ سبک زندگی وسواسی..... ۲-۴-۵-۳
۷۵ سبک زندگی پرخاشگرانه..... ۲-۴-۵-۴
۷۵ سبک زندگی انزواجویانه..... ۲-۴-۵-۵
۷۵ سبک زندگی مبتنی بر علاقه اجتماعی..... ۲-۴-۵-۶
۷۷ بررسی سبک زندگی: ۲-۴-۶
۷۷ کنکاش جو خانواده..... ۲-۴-۶-۱
۷۸ تفسیر خاطره‌های اولیه..... ۲-۴-۶-۲
۷۹ ترتیب تولد..... ۲-۴-۶-۳
۸۰ بررسی رویاها..... ۲-۴-۶-۴
۸۰ تمرکز بر زوجین از چشم‌انداز روان‌شناسی فردی..... ۲-۴-۷
۸۳ انواع مداخله متمرکز بر زوجین: ۲-۴-۸
۸۳ پیش از ازدواج..... ۲-۴-۸-۱
۸۳ ازدواج و حین رابطه زناشویی..... ۲-۴-۸-۲
۸۶ پس از ازدواج..... ۲-۴-۸-۳
۸۷ خانواده..... ۲-۴-۸-۴
۸۸ فرآیند مداخله و کار با زوجین در رویکرد آدلری: ۲-۴-۹
۸۸ ایجاد و برقراری رابطه..... ۲-۴-۹-۱
۸۸ درک و فهم سبک زندگی..... ۲-۴-۹-۲

۸۹ تسهیل بینش به سبک زندگی
۸۹ ۲-۴-۹-۴: بازآموزی و جهت گیری دوباره به رابطه زناشویی بر اساس تعلق-علاقه اجتماعی
۹۰ ۲-۴-۱۰: هدف های کلی مداخله روی زوجین
۹۰ ۲-۵: رضایت زناشویی و انواع زوجین
۹۲ ۲-۶: الگوی چندعاملی مؤثر بر رضایت زناشویی
۹۳ ۲-۷: الگوی چندعاملی مؤثر بر نارضایتی زناشویی
۹۴ ۲-۸: واکنش های مربوط به نارضایتی زناشویی
۹۴ ۲-۸-۱: به صدا در آمدن
۹۴ ۲-۸-۲: وفاداری
۹۴ ۲-۸-۳: غفلت
۹۵ ۲-۸-۴: خروج
۹۵ ۲-۹: جمع بندی

فصل سوم: روش پژوهش

۹۸ ۳-۱: طرح پژوهش
۹۹ ۳-۲: جامعه پژوهش
۹۹ ۳-۳: نمونه پژوهش
۹۹ ۳-۴: ملاک های ورود و خروج
۱۰۱ ۳-۵: ابزارهای پژوهش
۱۰۱ ۳-۵-۱: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ- نسخه کوتاه
۱۰۳ ۳-۵-۲: پرسشنامه طرح واره یانگ- نسخه کوتاه
۱۰۵ ۳-۵-۳: مقیاس بینش شناختی بک
۱۰۷ ۳-۵-۴: مقیاس اصلی آدلری برای موفقیت بین فردی- نسخه بزرگسالان
۱۱۰ ۳-۵-۵: چک لیست نشانه های اختلال روانی
۱۱۲ ۳-۵-۶: بسته های مداخله
۱۱۶ ۳-۶: فرآیند اجرای پژوهش
۱۱۷ ۳-۷: روش آماری

فصل چهارم: یافته ها

۱۲۳ ۴-۱: بررسی فرضیه شماره یک
۱۲۵ ۴-۲: بررسی فرضیه شماره دو
۱۳۰ ۴-۳: بررسی فرضیه شماره سه
۱۳۴ ۴-۴: بررسی فرضیه شماره چهار
۱۳۸ ۴-۵: بررسی فرضیه شماره پنجم

- ۴-۶: بررسی فرضیه شماره شش ۱۴۱
- ۴-۷: بررسی فرضیه شماره هفت ۱۴۳
- ۴-۸: بررسی فرضیه شماره هشت ۱۴۶
- ۴-۹: یافته‌های جانبی ۱۴۸

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

- ۵-۱: بحث و نتیجه‌گیری ۱۵۳
- ۵-۲: محدودیت‌های پژوهش ۱۸۶
- ۵-۳: پیشنهادهای پژوهشی ۱۸۷
- ۵-۴: پیشنهادهای کاربردی برای متخصصان بالینی ۱۸۸

- منابع ۱۸۹

ضمائم

- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ - نسخه کوتاه ۲۲۲
- پرسشنامه طرح‌واره یانگ - نسخه کوتاه ۲۲۴
- مقیاس بینش شناختی بک ۲۲۸
- مقیاس اصلی آدلری برای موفقیت بین‌فردی - نسخه بزرگسالان ۲۲۹
- چک لیست نشانه‌های اختلال روانی ۲۳۱
- نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری ۲۳۷
- نتایج تحلیل کوواریانس درون‌گروهی پس‌آزمون و پیگیری دو گروه آزمایشی ۲۴۴
- بسته مداخله آموزش گروهی طرح‌واره‌محور ۲۴۷
- بسته مداخله آموزش گروهی سبک زندگی‌محور ۲۶۷

فهرست جدول‌ها

- جدول ۱-۲: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و حوزه‌های مرتبط با آنها..... ۴۲
- جدول ۲-۲: طرح‌واره‌های شرطی و غیرشرطی..... ۵۴
- جدول ۲-۳: نمونه‌هایی از پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار..... ۶۱
- جدول ۲-۴: پیوستارها و قطب‌ها رفتاری در رابطه زناشویی..... ۶۲
- جدول ۲-۵: پنج نوع زوجین..... ۹۱
- جدول ۳-۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه‌های مورد مطالعه..... ۱۰۰
- جدول ۳-۲: مؤلفه‌های رضایت زناشویی و سؤال‌های مرتبط با آنها..... ۱۰۲
- جدول ۳-۳: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سؤال‌های مرتبط با آنها..... ۱۰۴
- جدول ۳-۴: عامل‌های مکنون در بینش شناختی و سؤال‌های آنها..... ۱۰۶
- جدول ۳-۵: سبک‌های ده‌گانه زندگی و سؤال‌های مربوط به آنها..... ۱۰۹
- جدول ۳-۶: ابعاد و سؤال‌های SCL90-R..... ۱۱۱
- جدول ۳-۷: دستور کار جلسات مداخله آموزشی طرح‌واره‌محور..... ۱۱۳
- جدول ۳-۸: دستور کار جلسات مداخله آموزشی سبک زندگی محور..... ۱۱۵
- جدول ۴-۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های رضایت زناشویی در آزمودنی‌ها..... ۱۲۱
- جدول ۴-۲: میانگین و انحراف استاندارد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه آزمودنی‌ها..... ۱۲۲
- جدول ۴-۳: ضرایب همبستگی بین حوزه‌های طرح‌واره و رضایت زناشویی..... ۱۲۳
- جدول ۴-۴: ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های رضایت زناشویی و طرح‌واره‌ها..... ۱۲۴
- جدول ۴-۵: ضرایب همبستگی بین رضایت زناشویی و ۱۵ طرح‌واره ناکارآمد..... ۱۲۵
- جدول ۴-۶: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های سبک‌های زندگی..... ۱۲۶
- جدول ۴-۷: ضرایب همبستگی بین سبک‌های زندگی و رضایت زناشویی..... ۱۲۷
- جدول ۴-۸: ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های رضایت زناشویی و سبک‌های زندگی..... ۱۲۸
- جدول ۴-۹: میانگین و انحراف استاندارد رضایت زناشویی در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری..... ۱۲۹
- جدول ۴-۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس پس‌آزمون گروه آزمایشی طرح‌واره‌محور و کنترل..... ۱۳۰
- جدول ۴-۱۱: مقایسه مؤلفه‌های رضایت زناشویی گروه آزمایشی طرح‌واره‌محور و کنترل..... ۱۳۱
- جدول ۴-۱۲: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های پیگیری گروه آزمایشی طرح‌واره‌محور و کنترل..... ۱۳۲
- جدول ۴-۱۳: مقایسه مؤلفه‌های رضایت زناشویی در گروه آزمایشی طرح‌واره‌محور و کنترل..... ۱۳۳
- جدول ۴-۱۴: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های پس‌آزمون گروه سبک زندگی محور و کنترل..... ۱۳۴
- جدول ۴-۱۵: مقایسه مؤلفه‌های رضایت زناشویی در گروه آزمایشی سبک زندگی محور و کنترل..... ۱۳۵
- جدول ۴-۱۶: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های پیگیری گروه آزمایشی سبک زندگی محور و کنترل..... ۱۳۶

- جدول ۱۷-۴: مقایسه مؤلفه‌های رضایت زناشویی در گروه آزمایشی سبک زندگی محور و کنترل..... ۱۳۷
- جدول ۱۸-۴: مقایسه نمره‌های تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون رضایت زناشویی در دو گروه آزمایشی..... ۱۳۸
- جدول ۱۹-۴: مقایسه نمره‌های تفاوت پیش‌آزمون و پیگیری رضایت زناشویی در دو گروه آزمایشی..... ۱۳۸
- جدول ۲۰-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های بینش شناختی و مؤلفه‌های آن در زوجین..... ۱۴۰
- جدول ۲۱-۴: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های پس‌آزمون بینش شناختی در گروه آزمایشی طرح‌واره‌محور و کنترل..... ۱۴۱
- جدول ۲۲-۴: مقایسه نمره‌های پس‌آزمون گروه طرح‌واره‌محور و کنترل در مؤلفه‌های بینش شناختی..... ۱۴۱
- جدول ۲۳-۴: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های بینش شناختی در گروه آزمایشی طرح‌واره‌محور و کنترل در مرحله پیگیری..... ۱۴۲
- جدول ۲۴-۴: مقایسه مؤلفه‌های بینش شناختی در گروه طرح‌واره‌محور و کنترل در مرحله پیگیری..... ۱۴۳
- جدول ۲۵-۴: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های بینش شناختی در گروه آزمایشی سبک زندگی محور و کنترل در مرحله پس‌آزمون..... ۱۴۳
- جدول ۲۶-۴: مقایسه مؤلفه‌های بینش شناختی در گروه سبک زندگی محور و کنترل در مرحله پس-آزمون..... ۱۴۴
- جدول ۲۷-۴: نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های بینش شناختی در گروه آزمایشی سبک زندگی محور و کنترل در مرحله پیگیری..... ۱۴۵
- جدول ۲۸-۴: مقایسه مؤلفه‌های بینش شناختی در گروه سبک زندگی محور و کنترل در مرحله پیگیری..... ۱۴۵
- جدول ۲۹-۴: مقایسه نمره‌های تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون بینش شناختی در دو گروه آزمایشی..... ۱۴۶
- جدول ۳۰-۴: مقایسه نمره‌های تفاوت پیش‌آزمون و پیگیری بینش شناختی در دو گروه آزمایشی..... ۱۴۶
- جدول ۳۱-۴: ماتریس همبستگی بین سبک‌های زندگی و حوزه‌های طرح‌واره‌ها..... ۱۴۸
- جدول ۳۲-۴: ضرایب همبستگی بین طرح‌واره‌های ناکارآمد و سبک‌های زندگی..... ۱۵۰

فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۲: چرخه تعارض زناشویی..... ۶۵
- شکل ۲-۲: درخت سبک زندگی..... ۷۲
- شکل ۳-۲: فرایند تکاملی و عوامل مؤثر بر رشد سبک زندگی..... ۷۳
- شکل ۴-۲: الگوی چند عاملی مؤثر بر رضایت زناشویی زوجین..... ۹۲
- شکل ۵-۲: الگوی چند عاملی مؤثر بر نارضایتی زناشویی زوجین..... ۹۳
- شکل ۱-۴: نمودار مقایسه گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل در رضایت زناشویی..... ۱۳۹
- شکل ۲-۴: نمودار مقایسه گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل در بینش شناختی..... ۱۴۷
- شکل ۱-۵: رویکردهای نظری تأکیدکننده بر مؤلفه‌های عاطفی و تحولی در مشکلات زوجین..... ۱۷۵

فصل اول

« راه با پیمودنش ساخته می شود »

پائولو کوئلیو

کلیات پژوهش

امروزه یعنی در قرن بیست و یکم به واسطه پیچیدگی حاکم بر زندگی، خانواده دستخوش تغییرات مهمی شده است و انگیزه همسویی و پیروی از این پیچیدگی، خواسته و یا ناخواسته شکل زندگی، نوع نگاه و نحوه روابط زناشویی را دچار تحول کرده است (مصلحتی، ۱۳۷۹). باید اذعان کرد که تراژدی‌هایی نظیر نارضایتی زناشویی، جدایی و سردی عاطفی، خیانت^۱ و روابط خارج از چارچوب زناشویی، طلاق و افزایش مشکلاتی که ریشه‌ی آنها را باید در روابط همسران جستجو کرد، فزونی یافته است (پراور^۲، ۲۰۰۶؛ کار^۳، ۲۰۰۴). تعیین رابطه ساختاری دو عامل مهم و تأثیرگذار یعنی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های زندگی با رضایت زناشویی و بررسی اثربخشی مداخله‌های آموزشی طرح‌واره‌محور و سبک زندگی محور در افزایش رضایت زناشویی در همین راستا صورت گرفته است.

ازدواج و برقراری رابطه زناشویی مهمترین حرکت فردی و اجتماعی هر فرد می‌باشد. برای تعداد کثیری از زوج‌ها، ازدواج و رابطه زناشویی با عبارت، تنها مرگ ما را از هم جدا می‌کند، آغاز می‌گردد. اگر چه در نخستین روزهای رابطه زناشویی، زن و مرد نسبت به عبارات فوق، احساس تعهد دائمی می‌نمایند، ولی واقعیت امر همیشه اینچنین نیست. بررسی‌های متخصصان خانواده نشان می‌دهد که حدود ۵۰ درصد زوج‌ها، ازدواج خود را در نهایت ناموفق ارزیابی می‌کنند (احمدی، ۱۳۸۲). در گستره جغرافیای رابطه زناشویی، جنگ و ستیزهای مداوم زن و شوهر و نارضایتی آنها و به تبع آن جدایی و طلاق آنها از هم، نقش تردیدناپذیری در رشد و ترویج بسیاری از مشکلات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی ایفاء می‌کند. تلاش در جهت کاهش مشکلات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی سابقه‌ای نسبتاً طولانی دارد و متخصصان مختلف، رویکردهای متعددی را عرضه کرده‌اند که هر کدام مفهوم رضایت زناشویی را نشانه رفته‌اند (اسپریکر، وینزل و هاروی^۴، ۲۰۰۸؛ استرنبرگ و حجت^۵، ۱۹۹۷). اگر خانواده به قول «ستیر»^۶

-
- 1- Infidelity
 - 2- Praver
 - 3- Carr
 - 4- Sprecher, Wenzel & Harvey
 - 5- Sternberg & Hojjat
 - 6- Satir

کارخانه آدم‌سازی است، پس توجه به آن برای ساختن انسان‌هایی سالم و متعادل ضروری است. کوشش در جهت افزایش رضایت بین‌فردی همسران به عنوان مهندسان کارخانه آدم‌سازی حرکتی مهم در راستای تقویت نظام خانواده خواهد بود (ستیر، ۱۳۸۴).

در زمینه چگونگی شکل‌گیری نارضایتی زناشویی دو نظریه عمده وجود دارد. نظریه‌پردازان دسته اول موسوم به نظریه پردازان سنتی، نارضایتی زناشویی را ناشی از عدم وجود سلامت روانی در حداقل یکی از زوجین می‌دانند (هاروی، ۲۰۰۵). آنها معتقدند که مهمترین و بنیادی‌ترین نشانه سلامت روانی، سازگاری است. به عبارت دیگر، فردی سازگار است که دیگران در کنار او احساس آرامش کرده و نگران کنش و واکنش‌های او نباشند. آنان کسانی هستند که در رویارویی با مشکلات به جای فکر کردن به مشکل، به دنبال یافتن راه حل می‌باشند، دعوا نمی‌کنند، فریاد نمی‌کشند، قهر نمی‌کنند، ناسزا نمی‌گویند، بلکه مسائل خود را بیان کرده و به اعتراض‌ها گوش می‌دهند، پذیرای انتقاد و دگرگونی هستند. همیشه این‌گونه می‌اندیشند: «هر آن چه که من می‌گویم لزوماً درست نیست و هر آن چه من می‌شنوم لزوماً نادرست نیست». با این توصیف آنها معتقدند، زندگی با فردی که سازگاری نداشته باشد، حتی در بهشت نیز سیاه‌بختی را به دنبال خواهد داشت (غفاری، ۱۳۸۲).

نظریه پردازان دسته دوم موسوم به نظریه پردازان سیستمی، مشکلات زوجین و نارضایتی زناشویی را ناشی از وجود الگوهای ارتباطی ناکارآمد و مخرب بین زوجین و اصولاً پدیده‌ای بین‌فردی می‌دانند (بشارت، ۲۰۰۳؛ کونولی و کونولی، ۲۰۰۹). آنها معتقدند انسان‌ها به دو گروه انرژی نیاز دارند: الف) انرژی‌های زیستی، که معمولاً از راه خوردن، استراحت به دست می‌آیند و هر کس به تنهایی در صورت دارا بودن حداقل امکانات می‌تواند از آنها برخوردار گردد. ب) انرژی‌های روانی، که از راه توجه، احترام، محبت و دوست‌داشتن، حسن‌جویی و گرفتن پاداش به دست می‌آیند. آنچه که اهمیت دارد، این است که برای ادامه زندگی پیچیده، آسیب‌زا و دشوار امروزی به انرژی فیزیکی و زیستی زیادی نیاز نیست، به طوری که برخی از افراد برای سوزاندن ذخیره‌های انرژی زیستی خود می‌کوشند، ولی به سبب پیچیده‌تر شدن شرایط و سخت و سرد شدن روابط انسانی و اجتماعی، روز به روز نیاز به انرژی‌های روانی افزایش می‌یابد. در واقع مسأله مهم این است که انسان‌ها با آب و نان زنده می‌مانند، ولی زندگی نمی‌کنند. این

نظریه پردازان معتقدند، گرفتاری بزرگ انسان‌ها که نتیجه‌اش نارضایتی، ناسازگاری، طلاق، خودکشی، اعتیاد و غیره است، در موارد غیر عضوی و در بیشتر موارد ناشی از کمبودها و برآورده نشدن نیازهای روانی در ارتباط با اطرافیان است (غفاری، ۱۳۸۲). البته نوع جامعه، عوامل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نیز در این زمینه نقش به‌سزایی بر عهده دارند. اصولاً هر مشکلی زمانی امکان رشد می‌یابد که زمینه‌های لازم جهت بروز آن وجود داشته باشد. برای مثال، ویروس یا میکروب تنها در مکانی امکان رشد می‌یابد که آن مکان، میزبانی شایسته برای ویروس یا میکروب باشد. اگر امروزه مشاهده می‌شود که آمار نارضایتی، ناسازگاری و طلاق رو به افزایش است، دلیلش میزبانی شایسته جامعه، برای این معضلات و مشکلات است (گریف^۱، ۲۰۰۰).

بالاخره این که زن و شوهر برای رفع برخی از نیازها و انتظارات خود با هم ازدواج می‌کنند هر یک از زوجین تلاش می‌کنند تا روابط خود را با یکدیگر افزایش دهند، به گونه‌ای که با حداقل تلاش‌ها بتوانند به حداکثر فواید ازدواج و رابطه زناشویی دست پیدا کنند. حال وقتی فواید حاصل از ازدواج آنها، مطابق انتظارات آنها نباشد و یا میزان تلاش و زحمت آنها بیشتر از فواید ازدواج باشد، تعارض و نارضایتی به وجود می‌آید (لیدرر^۲، ۱۹۹۹).

برای رفع نارضایتی زناشویی دو راه کلان و خرد وجود دارد. از راه کلان باید سه گرفتاری یا بلای اجتماعی را از میان برداشت: فقر، جهل و ترس. توسعه اقتصادی راه مبارزه با فقر؛ توسعه فرهنگی و آموزش، راه مبارزه با جهل و نادانی؛ و توسعه سیاسی راه مبارزه با ترس است (غفاری، ۱۳۸۲).

برای رفع این مشکلات از راه خرد، انجام دو اقدام ضروری است:

پیشگیری: توجه به این مطلب ضروری است که پیش‌گیری از درمان ارزان‌تر، آسان‌تر و کارآمدتر است. برای پیش‌گیری از مشکلات زناشویی و کاهش نارضایتی به آموزش و ارتقاء سطح آگاهی زوجین در زمینه هنر زندگی کردن، نیاز هست. آموزش نردبان تکامل است و بدون آموزش و مجهز شدن به فنون مقابله با مسائل پیش روی زندگی زناشویی، احتمال رخداد مشکلات متعدد نظیر نارضایتی زناشویی، خیانت، جدایی و طلاق بالا است.

راه دیگر برای رفع نارضایتی زناشویی که در این پژوهش نیز مد نظر می‌باشد، مداخله^۱ است. در سطح جهانی در دو دهه نخست پس از جنگ جهانی دوم به دلیل افزایش بیش از حد ناسازگاری‌ها و نارضایتی‌های زناشویی و در نتیجه طلاق در میان زوج‌های جوان، تمرکز بر زوجین فزونی یافته است. در سال‌های اخیر پذیرش روزافزون مداخله به عنوان راهی برای مقابله با مشکل نارضایتی زناشویی، افزایش تعداد ازدواج‌های مشکل‌دار و فشار برای فراهم کردن خدمات مداخله‌ای ساده، مقرون به صرفه و در دسترس، سبب شده که روش‌های مداخله به صورت تصاعدی افزایش یابند (راجرز و اسکودیرو^۲، ۲۰۰۴؛ استرنبرگ و حجت، ۱۹۹۷؛ پاینز، ۱۳۸۱).

توجه و تمرکز روی زوجین و مسأله رضایت زناشویی و تقویت و ارتقاء آن رشد روز افزونی پیدا کرده است (برادرسون، دانکن، ۲۰۰۴؛ دورتی، اندرسون، ۲۰۰۴؛ گودارد، السون، ۲۰۰۴). علاقه به تدوین و کاربرد برنامه‌هایی که از لحاظ نظری و تجربی مورد تأیید واقع شده و برای زوجین در هر مرحله‌ای از رابطه زناشویی قابل کاربرد باشد، افزایش یافته است (فیرکلوت، کومینگز^۳، ۲۰۰۸). برنامه‌های آموزشی مورد استفاده برای تقویت رابطه زناشویی زوجین و کاهش نارضایتی آنها اغلب از طریق پژوهش‌های تجربی تأیید شده‌اند و با مدل‌های نظری انطباق یافته‌اند (آدلر-بیدر، هیگین‌برتام^۴، ۲۰۰۴؛ گودارد، اولسون، ۲۰۰۴؛ نایشن و همکاران، ۲۰۰۳). برنامه‌های آموزشی مختص زوجین، هماهنگ با اصول پیشگیری، درصدد کاهش و تسکین تعارض‌های زناشویی قبل از تشدید آنها و آماده سازی زوجین برای مقابله اثربخش با این تعارض‌ها هستند (گاتمن، لوینسون، ۲۰۰۰). با توجه به ماهیت پویای رابطه زناشویی و نقش عوامل فردی و بین‌فردی در آن، آموزش زوجین به ویژه آموزش‌های مبتنی بر مدل‌های دارای برآزش برای نارضایتی زناشویی، نظیر رویکرد مبتنی بر روان‌شناسی فردی آدلر و رویکرد نوین طرح‌واره‌محور می‌تواند در ویتترین پر کالای مداخله‌های آموزشی، حرفی برای گفتن داشته باشد.

1-Intervention

2-Rogers& Escudero

3- Faircloth & Cummings

4- Adler-Baeder & Higginbotham

رضایت زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است (استرنبرگ و حجت، ۱۹۹۷). رضایت زناشویی به عنوان ارزیابی هیجانی-شناختی و ذهنی فرد از رابطه زناشویی‌اش، مورد ملاحظه قرار می‌گیرد (اسپریکر، وینزل و هاروی، ۲۰۰۸). با وجود چالش‌های موجود بر سر معنا و سنجش رضایت زناشویی، اصطلاح رضایت زناشویی با اصطلاحاتی نظیر سازگاری، شادمانی و به عنوان شاخصی برای بررسی کیفیت زندگی زناشویی به طور جایگزین به کار رفته است (برسکاید، ریگان^۱، ۲۰۰۵؛ فینچام و بیچ^۲، ۲۰۰۶؛ هندریک^۳، ۱۹۹۵). بنابراین سازگاری و رضایت زناشویی یکی از گسترده‌ترین مفاهیم برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و پایداری رابطه زناشویی است. با این وجود، سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی یکسان نیستند. بر اساس تعریف اشلمن (۱۹۸۸)، به نقل از تقوی و فروتن، (۱۳۸۵) سازگاری زناشویی یک توافق نسبی بین زن و شوهر بر سر موضوعاتی است که مهم تلقی می‌شوند و شامل تقسیم وظایف مشابه، فعالیت‌های مختلف و نشان دادن احساسات و عواطف به یکدیگر می‌باشد. سازگاری اگرچه ضروری است، اما کافی نیست و به نظر می‌رسد سازگاری مقدمه و پیش‌شرط مهم رضایت زناشویی است. امروزه زوجین سازگاری را قانع‌کننده نیافته و به دنبال سطوح بالاتر رضایت زناشویی هستند. رضایت زناشویی یک فرایند است که در طول زندگی به وجود می‌آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی و ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای تعاملی مناسب است. مطالعات نشان داده است که رضایت زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد. روابط زناشویی توأم با رضایت زناشویی، سنگ زیربنای عملکرد اثربخش خانواده است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۴).

دسته‌ای از نظریه‌پردازان و متخصصان معتقد هستند که نارضایتی زناشویی ریشه در عوامل فردی دارد و نقش سازه‌های شناختی همسران مهم و حیاتی می‌باشد (باکوم و اپستاین^۴، ۲۰۰۲؛ داتیلیو^۵، ۲۰۰۶؛ ریسو، دوتویت، استین و یانگ^۶، ۲۰۰۷). پیشرفت‌های نظری و تجربی به درک بیشتر شناخت‌های تأثیرگذار در

-
- 1- Berscheid & Regan
 - 2- Fincham & Beach
 - 3- Hendrick
 - 4- Baucom & Epstein
 - 5- Dattilio
 - 6- Riso, Du Toit, Stein & Young

رابطه منجر شده‌اند (ایشتاین و باکوم، ۲۰۰۲). عوامل شناختی مختلفی در نارضایتی زناشویی مؤثر هستند. نوعی از شناخت‌ها که در رابطه زناشویی مهم می‌باشند، طرح‌واره‌ها^۱ هستند. طرح‌واره‌ها سازه‌هایی هستند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرند و به عنوان واسطه پاسخ‌های رفتاری افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. نظریه طرح‌واره‌های ناسازگارانه اولیه که به صورت سازمان یافته به وسیله یانگ مطرح شده است، چندین طرح‌واره ناسازگار را کشف و معرفی کرده است که در طیف مشکلات روان‌شناختی و به ویژه مشکلات و تعارض‌های زناشویی می‌توان رد پای آنها را پیدا کرد (یانگ، کلووسکو و ویشار^۲، ۲۰۰۳؛ یانگ و گلووسکی، ۱۹۹۷). از سوی دیگر آدلر، سبک زندگی ناکارآمد زوجین را مهم‌ترین عامل در نارضایتی زناشویی دانسته و گسترش سبک زندگی مبتنی بر علاقه اجتماعی را برای افزایش رضایت زناشویی برجسته ساخته است. وی معتقد بود که نارضایتی زناشویی در نتیجه مواجهه و برخورد سبک زندگی فردی زوجین پدید می‌آید و برای کاهش نارضایتی و افزایش رضایت بین‌فردی زوجین باید سبک زندگی زوجین تغییر کند (آنزباخر و آنزباخر، ۱۹۷۸). آدلر می‌گوید «اطلاعات ما درباره مسائل جنسی بیشتر از پدران‌مان است، ولی آیا درباره عشق و رابطه زناشویی نیز چنین است؟». وی با طرح این سؤال متذکر می‌شود که رابطه زناشویی تحت تأثیر اهداف و مقاصد فرد است و سبک زندگی زوجین بر اساس اهداف فرد شکل می‌گیرد. دریکورز (۱۹۴۸) می‌گوید: «سنت گذشته ما را برای یک تکامل دموکراتیک که منجر به مساوات‌طلبی در رابطه زناشویی بشود، آماده نکرده است. عشق در رابطه زناشویی آن چیزی است که فرد آن را عشق می‌نامد. آن می‌تواند در خدمت مهرورزی و فداکاری و یا سلطه‌گری باشد. شادمانی به بار آورد یا رنج و بدبختی به همراه داشته باشد». رهایی از نارضایتی زناشویی و افزایش آن، در گرو شناخت سبک زندگی و جهت‌گیری مجدد نسبت به آن است (اسوینی، ۲۰۰۹).

در روابط زناشویی، طرح‌واره‌های ناسازگار، ماهیت، نگرش و عملکرد رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهند، چرا که آنها بر اساس روابط ناسالم اوایل زندگی زوجین با افراد اصلی شکل گرفته‌اند و در بزرگسالی روابط آنها را با دیگران از جمله همسرشان تحت تأثیر قرار می‌دهند (یانگ و گلووسکی، ۱۹۹۷).^۳ افراد اغلب از ماهیت و کنش‌وری طرح‌واره‌ها در جریان روابط بین‌فردی به ویژه رابطه زناشویی ناآگاه و

1- Schemas
2-Kłosko & Weishaar
3-Gluhoski