



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی  
پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد «M.A»

### عنوان:

اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر تغییر  
باورهای غیر منطقی زناشویی و دانش جنسی زنان  
متأهل شهرستان گناوه

استاد راهنما:

دکتر صدراله خسروی

استاد مشاور:

دکتر نازنین هنرپروران

نگارش:

اعظم رضایی

بهار ۹۰

## سیاسگزارې

اول از استاد، یاد آموختیم پس، سویدای سواد آموختیم  
ای معلم چون کنم توصیف تو چون خدا مشکل توان تعریف تو  
ای تو کشتی نجات روح ما ای به طوفان جهالت نوح ما  
ای روشنی بخش دلها . براستی که تو بعد از خداوند (علم  
الانسان ما لم یعلم ) هستی. چگونه می‌توان تو را ستود و تو  
را سرود که تو خود سرود قافله ی تمدن هستی.  
حمد و سپاس از لطف بی پایان خداوند منان که به من توفیق  
عطا نمود که بتوانم این رساله را به نگارش در آورم و مرا  
شوق و انگیزه آموختن داد.

تقدیم به :  
به تجلی اراده خداوندی،  
منتهای عشق و تمنا،  
امام سروالعین حجت ابن الحسن (عج)،  
به آنانکه محبوبند و  
معشوق.

و

مادر و پدرم که به دلگرمی و پشتیبانی آنان هرگز یأس  
و ناامیدی در دلم راه نیافت.

## فهرست مطالب

۲	مقدمه
۴	بیان مساله
۸	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۱	اهداف پژوهش
۱۲	فرضیه‌های پژوهش
۱۳	تعریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش
۱۵	<b>فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش</b>
۱۶	مقدمه
۱۶	مبانی نظری پژوهی باورهای غیر منطقی زناشویی
۱۸	نقش باورهای ارتباطی ناکارآمد در زندگی زناشویی
۲۰	آموزش جنسی
۲۱	دانش جنسی
۲۳	الگوی که نقش رویدادهای شناختی را در تعیین ناهنجاری روانی - جنسی نشان می‌دهد
۲۴	آناتومی دستگاه آمیزشی زن
۲۷	سایر ارگانهای مداخله کننده در احساس جنسی
۲۷	واکنش‌ها و پاسخهای جنسی انسان
۲۸	مراحل پاسخ جنسی انسان
۳۴	سیر تحول علمی و تاریخی نگرش نسبت به تمایلات و رفتارهای جنسی انسان
۳۶	رشد تحول میل جنسی از نظر اسلام
۳۸	نظریه‌های رفتار جنسی
۳۸	دیدگاه فروید
۳۸	دیدگاه یونگ درباره رفتار جنسی
۳۹	نظریه آدلر درباره میل جنسی
۴۰	دیدگاه اریک فروم درباره میل جنسی
۴۰	دیدگاه هورنای درباره میل جنسی
۴۱	نظریه مزلو درباره رفتار جنسی
۴۲	نظریه فرد مدار راجرز درباره رفتار جنسی
۴۲	نظریه گشتالت
۴۳	نظریه وجودنگری (اگزستانسیالیسم)
۴۴	درمان رفتاری - شناختی مشکلات جنسی
۴۹	پیشینه پژوهش
۵۱	پژوهشهای انجام شده در خارج از کشور

۵۵	پژوهشهای انجام شده در داخل کشور
۶۰	خلاصه پیشینه پژوهش
۶۱	<b>فصل سوم: روش شناسی پژوهش</b>
۶۲	روش پژوهش
۶۲	جامعه آماری
۶۳	حجم نمونه
۶۴	روش نمونه گیری
۶۴	شیوه اجرا
۶۴	ابزار گردآوری اطلاعات
۶۴	پرسشنامه دانش جنسی
۶۵	پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBI)
۶۵	پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک
۶۶	طرح پژوهش
۶۷	روش اجرای پژوهش
۶۸	طرح جلسات مشاوره گروهی
۶۸	جلسه اول: آشنایی اعضا و گرفتن پرسشنامه پیش آزمون و افزایش آگاهی جنسی
۶۸	جلسه دوم: آموزش مهارتهای شناختی
۶۸	جلسه سوم: ادامه آموزش مهارتهای شناختی (تمرکز - توجه)
	جلسه چهارم: آشنایی با افکار و عقاید منفی که باعث بروز احساسات منفی نسبت به مسائل جنسی می شود
۶۸	
۶۹	جلسه پنجم: توضیح اثر عوامل روانشناختی در تغییر باورهای غیر منطقی و دانش جنسی
۶۹	جلسه ششم: هدف بازشناختی
۶۹	جلسه هفتم: آموزش اختلالات جنسی در زنان
۶۹	جلسه هشتم: هدف: آموزش مهارتهای ارتباطی - شامل مهارت حل مساله و اجرای پس آزمون
۷۰	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۷۱	<b>فصل چهارم: یافته‌های پژوهش</b>
۷۲	مقدمه
۷۲	یافته‌های پژوهش
۷۲	یافته‌های توصیفی
۷۷	فرضیه‌های اصلی پژوهش
۸۰	فرضیات جزئی پژوهش

۸۶	فصل پنجم: خلاصه پژوهش
۸۷	مقدمه
۸۸	بحث و نتیجه گیری
۹۸	نتیجه گیری کلی
۹۸	محدودیت های پژوهش
۹۹	پیشنهادات
۱۰۰	پیوست جلسات مشاوره
۱۱۲	منابع فارسی
۱۲۰	منابع لاتین
۱۲۴	چکیده انگلیسی

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت شناختی - رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی و دانش جنسی زنان متأهل شهرستان گناوه (۱۳۹۰). تحقیق نیمه تجربی، طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل شهر گناوه بود. از بین داوطلبان شرکت در جلسه های آموزشی، ۳۰ زوج انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آموزش و کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری مقیاس پرسشنامه باورهای ارتباطی RBI و دانش جنسی آن هوپر (۱۳۸۶) بود. گروه آزمایش هشت جلسه آموزشی هفته ای دو بار ۱/۵ ساعت تحت آموزش درمان شناختی - رفتاری قرار گرفتند. یافته های تحقیق با نرم افزار SPSS و روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد که از نظر میزان باورهای غیر منطقی زنان بین دو گروه تفاوت معنی دار وجود دارد ( $p < 0/0001$ ). بدین معنی که میزان باورهای غیر منطقی گروه آزمایش پائین تر از گروه کنترل بود. علاوه بر این نتایج پژوهش نشان داد بین ابعاد باورهای غیر منطقی مقیاس تغییرپذیری همسر، توقع ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و تفاوت های جنسیتی تفاوت در دو گروه به سطح معنی دار رسیده است ( $p < 0/05$ ). ولی در بعد تخریب کنندگی همسر از ابعاد باورهای غیر منطقی تفاوت در دو گروه به سطح معنی دار نرسیده است. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که از نظر میزان دانش جنسی تفاوت در دو گروه به سطح معنی دار رسیده است ( $p < 0/01$ ). بدین معنی که دانش جنسی گروه آزمایش به طور معنی دار بالاتر از گروه کنترل بود. ولی تعامل بین دانش جنسی و تحصیلات به سطح معنی دار نرسید. بر اساس نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر تغییر باورهای غیر منطقی و دانش جنسی زنان متأهل مؤثر است.

**کلید واژه ها :** آموزش رویکرد شناختی - رفتاری ، باورهای ارتباطی ، دانش جنسی

فصل اول  
کلیات پژوهش



## ۱-۱- مقدمه

مسایلی مانند عدم شناخت صحیح انگیزه جنسی<sup>۱</sup> و شیوه‌های نادرست و غیر اخلاقی ارضای آن و برداشت‌های منفی زوجین نسبت به آن و داشتن معیارهای انعطاف‌ناپذیر، تعصب‌های شخصی و سوءتفاهم‌ها یا درک نکردن صحبت‌های یکدیگر آن‌طور که هست، در اغلب ازدواج‌ها موجب نارضایتی زوجین شده، بر جنبه‌های مثبت ازدواج غلبه می‌یابد. ریشه مشکلات و ناسازگاری‌های زناشویی در تفکرهای غیر منطقی یک یا هر دو شریک زندگی است که در صورت اصلاح این تفکرها اختلاف زناشویی از بین می‌رود (الیس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵).

اصولا شکست در برقراری ارتباط شایع‌ترین شکایت زوج‌های جدا شده است. برای اطلاع بیشتر از رفتارهای اشخاص باید به پشت پرده اعمال و به فراسوی افکار خود انگیخته آنها رفت و باورهای اولیه آنها را جستجو کرد. خوشبختانه بعضی از این باورها آنقدر عمیق نیستند و می‌توان به سهولت آنها را شناسایی کرد (بک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹).

اگرچه در توضیح و تبیین علل مشکلات ارتباطی دیدگاه‌های متفاوتی ارائه شده است. اما در این زمینه موضع رویکرد شناختی رفتاری از جایگاه برجسته‌ای 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 عمده‌ای از آن می‌تواند به دلیل باورها و نگرش‌هایی باشد که یک یا هر دوی آنها در مورد رفتارها و یا دشواری‌های زندگی دارند باورهای غیر منطقی نه تنها آشفتگی رفتاری و رفتاری و عاطفی ایجاد می‌کند بلکه روابط بین فردی و زناشویی را نیز دچار مشکل می‌کند. وقتی زن و شوهر دارای باورها و عقاید اجباری و الزام آور نسبت به رفتار و عملکرد یکدیگر باشند، تعارض و درگیری زناشویی به وجود می‌آید (قربانی، ۱۳۸۴).

عوامل شناختی نیز در درک مسائل زناشویی و تغییر رابطه اهمیت زیادی دارد. زوجین مجموعه‌ای از انتظارات، باورها و تصورات خیالی مربوط به صمیمیت را که عمدتاً غیر واقع‌بینانه است و منجر به کاهش

---

1- motivashain sexual

2- Elis

3- Beck

صمیمیت و رضایت می‌شود، در پیوند زناشویی وارد می‌کنند. در نظریه‌های شناختی، الگوهای اسنادی مورد توجه خاص قرار گرفته است. براساس این الگو، استنتاج‌های افراد از مشاهده رفتارهای همسرشان به طور جدی بر رضایت آنان تأثیر دارد. علاوه بر این، باورهای غیر منطقی، خطاهای شناختی و باورهای غیر واقع‌بینانه نیز در رابطه با زوجین بررسی شده است (برنشتاین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ گلدنبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰).

زوجین معمولاً با شکایت‌های فراگیر و تعارض حل نشده برای درمان مراجعه می‌کنند. روش‌های تغییر رفتار و شناخت اغلب باعث مثبت شدن رابطه می‌شود، ولی ممکن است مجموعه‌ای از تعارض‌ها حل نشده باقی بماند. وجود مشکلات و تعارض حل نشده اغلب باعث می‌شود تقابل منفی روی دهد. بدون شک تعارض مانعی بر سر راه تداوم رابطه خواهد بود. مهارت‌های حل مشکل و تعارض، شامل مجموعه‌ای ساختارمند از تعامل‌هاست که برای حل تعارض در همسران طرح شده است.

در واقع، درمان شناختی - رفتاری جنسی، تلفیقی از درمان‌های شناختی و زناشویی یا درمان‌های سنتی رفتاری مسترز و جانسون<sup>۳</sup> (۱۹۷۰) است. اکنون اعتقاد بر این است که عدم کاهش شناخت‌های ناسازگارانه و نقایص مهارت‌های شناختی مرتبط با اختلالات جنسی مثل توانایی خیالپردازی جنسی، اثر بخشی بلند مدت درمان را محدود می‌سازند. یعنی چنانچه مراجعی مشکل شناختی داشته باشد درمان رفتاری به تنهایی ثمر بخش نخواهد بود و لازم است تا به طور مستقیم با این باور غیر منطقی برخورد شود. چنانچه با این شناخت‌های ناسازگارانه به درستی مقابله نشود، بعید به نظر می‌رسد که رفتار جنسی آشکار فرد تغییر یابد (اسپنس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱).

از این رو رویکرد رفتاری - شناختی علاوه بر توجه به عوامل شناختی جنسی، روابط کلی زناشویی را در درمان مورد توجه قرار می‌دهد. این رویکرد می‌پذیرد که رفتار جنسی تنها به رابطه زن و شوهر موثر است و باید آن را از زاویه‌ای نگریند که در آن هر فرد، تاثیر پیوسته‌ای بر دیگری دارد. علیرغم اینکه این رویکرد به درک هر دو زوجین اهمیت بسیاری می‌دهد. اما این حقیقت نیز وجود دارد. که تمامی جنبه‌های

---

<sup>۱</sup> - Berenshtaine

<sup>۲</sup> -Goldenberg

1-Mesterz&Janson

1- Spence

رفتار جنسی در درون ارتباط زن و شوهر به وقوع می‌پیوندد و رفتار جنسی به طور کلی نتیجه تعادل دو فرد است اعتقاد بر این است که درمان اختلال‌های جنسی باید در درون بافت رابطه زناشویی صورت گیرد، از این رو درمان به صورت زوجی انجام می‌گیرد. در مجموع، در این شیوه تکالیف خاص درمان جنسی با تکنیک‌هایی که برای مقابله با جنبه‌های شناختی - رفتاری جنسی طرح‌ریزی شده‌اند. ادغام می‌شود و سپس ارتباط کلی و عمومی هم افزایش خواهد یافت (اسپنس، ۱۹۹۱).

## ۲-۱ بیان مسأله

تشکیل خانواده رکن اصلی هر جامعه‌ای است. و می‌تواند باعث آرامش و سلامت روانی زوجین گردد. در عین حال می‌تواند به گونه‌ای باشد که به جای تأمین انرژی روانی زوجین، انرژی زیادی از آنها گرفته، باعث بروز انواع اختلالات روانی گردد. در سالهای اخیر در ایران، شاهد افزایش نرخ طلاق و کاهش طول دوره ازدواج بوده‌اند به طوری که ۲۰ الی ۲۵ درصد ازدواج‌ها در تهران به طلاق می‌انجامد (اوحدی، ۱۳۸۵). از جمله دلایل بروز طلاق<sup>۱</sup> عبارتند: از فقدان تفاهم شخصیتی<sup>۲</sup> و ناهمسانی‌های فرهنگی و اجتماعی (گریفین<sup>۳</sup>، همفر<sup>۴</sup> و موری<sup>۵</sup> ۱۹۹۰، به نقل از شایسته، ۱۳۸۵)، مطلوب نبودن فرایند همسریابی (صیادپور، ۱۳۸۴)، نارضایتی‌های جنسی<sup>۶</sup>، فقدان آموزش در خصوص مهارت‌های زندگی<sup>۷</sup> (اولانو و مارکمن<sup>۸</sup> مارکمن<sup>۹</sup> ۱۹۹۵، به نقل از شایسته، ۱۳۸۵) عدم سازگاری سبک‌های دلبستگی<sup>۹</sup> زوجین، باورها و نگرشهای ناکارآمد<sup>۱۰</sup> و انتظارات غیر منطقی از ازدواج (السون و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰).

به دلیل اهمیت ویژه خانواده، محققین درصدد کشف راز و رمزهایی هستند که موجبات خوشبختی همسران را فراهم می‌سازد. گروهی از محققین گفته‌اند که برای اکثر مردم اهمیت دادن به خانواده، دوستیها،

---

2- divors  
2- personsliti raport  
3- Gerifin  
4- Hamfer  
5- Moori  
6- sexual dissatisfaction  
7-life skill  
8- Avlan and Markman  
9- styles attachment  
10- disfunctional  
11- Olson & allter

عشق و ازدواج، هدفی قاطع است (دانلوپوبرن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). زیربنای شکل‌گیری و تحول این نظام کوچک اجتماعی روابط زن و شوهر است. تحکیم و تداوم زندگی خانوادگی، توسعه نگرش مطلوب زن و شوهر نسبت به یکدیگر را می‌طلبد، اگر دو همسر یکدیگر را پذیرا باشند و بر روابط آنان عشق و مودت حکم کند، به قول «آبراهام مازلو<sup>۲</sup>» روان‌شناس معروف حتی در سنین پیری که زیبایی‌ها و شادابی‌های جوانی را از دست داده‌اند یکدیگر را زیبا درک می‌کنند. این نحوه ادراک زن و شوهر از یکدیگر، قطعاً ناشی از یک ادراک روانی و عاطفی طرفین است که هم زن و هم مرد از ابتدای تشکیل خانواده در زمینه‌ساز نقش داشته‌اند (شیبانی، ۱۳۸۷).

از این رو تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل مشکل ساز، اختلال در ارتباط یا به 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<sup>۳</sup>، 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 طوریکه اغلب زوجین اظهار کرده‌اند که «همسرماً اصلاً به حرفهای من توجهی ندارد و یا من هر چه می‌گویم او فقط حرف خود را می‌زند و یا او همیشه از گاه کوه می‌سازد» (فرهنگی، ۱۳۷۹). در ایران نیز نتایج یک نظرسنجی که از ۶۵۷ نفر از افراد ۱۸ تا ۳۰ ساله تهرانی درباره موانع و مشکلات ازدواج شده است نشان داد که شرکت‌کنندگان یکی از موانع مهم ازدواج را عدم تفاهم اخلاقی ذکر کرده‌اند (رمضانیان، ۱۳۷۶).

از این رو با ارتباط درست می‌توان پیوندهای بین فردی را افزایش داد، امکان اتخاذ تصمیم درست‌تر را 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 می‌توان به

---

<sup>۱</sup> -Donlopobern

<sup>۲</sup> -Mazlo

<sup>۳</sup> - Jacqueson & Valderon & Mor

باورهای غلط، پیش‌داوریه‌ها و نگرش‌های منفی اشاره نمود. همچنین هر چه حوزه‌های 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 برجسته‌ای 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 عمده‌ای از آن می‌تواند به دلیل باورها و نگرشهایی باشد که یک یا هر دوی آنها در مورد رفتارها و یا دشواریهای زندگی دارند.

بسیاری از پژوهش‌ها آموزش حل مشکل را به نحوی موفق در درمان ناهماهنگی‌های زناشویی به کار برده‌اند. برنشتاین و همکارانش تأثیر ترکیب یک برنامه حل مشکل را با آموزش ارتباط در کاهش درماندگی زناشویی اثبات کرده‌اند. جاکوبسون با استفاده از راهبرد حل مشکل، تغییرات مثبتی را در زوجین ایجاد کرده است. در مجموع، پژوهش‌ها حمایت تجربی قابل توجهی را برای اثربندی رویکردهای حل مشکل در درمان ناهماهنگی‌های زناشویی فراهم می‌سازند (برنشتاین، ۱۳۸۰).

به طور کلی، درمان‌های شناختی - رفتاری در کار با زوج‌ها، اهداف افزایش تقویت‌کننده‌ها و تبادل مثبت، آموزش مهارت‌های ارتباط، حل مشکل و تعارض و تغییر الگوهای فکری مخرب را دنبال می‌کند (یانگ و لانگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸، گلدنبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰).

پژوهش‌های فراتحلیلی اندازه اثر برای درمان مشکلات زناشویی در شیوه زوج درمانی رفتاری ۰/۷۶، شناخت درمانی ۰/۶۱ و آموزش ارتباط ۰/۹۰ را نشان می‌دهد (دما و اسکوبل<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵).

در کشور ما کانون خانواده و ازدواج به دلیل مسائل خاص فرهنگی و ارزشی، اهمیت بیشتری در مقایسه با کشورهای غربی دارد، لذا تلاش برای استحکام و تداوم خانواده و ارضای نیازهای عاطفی و روانی اعضا، بویژه همسران در چارچوب خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار است. علاوه بر این، به دلیل اهمیت و نقش خانواده در فرهنگ ایران، وجود مشکلات، تعارض‌ها و نهایتاً از هم پاشیدگی خانواده می‌تواند آثار

<sup>1</sup> -Yang & Long

<sup>2</sup> -Goldernberg

<sup>3</sup> - Dema & Skobel

زیانباری بر زوجین، فرزندان و جامعه در مقایسه با سایر کشورها داشته باشد. بسیاری از رویکردهای درمانی و آموزشی در حوزه خانواده و ازدواج در کشورهای غربی تدوین، آزمایش و اجرا شده است. در کشور ما با وجود نیاز مبرم، کاربرد این رویکردها بررسی و آزمایش قرار نشده است.

از سوی دیگر، فرهنگ ارائه خدمات در کشور ما بیشتر جهت‌گیری درمانی دارد و پیشگیری، آموزش و پربارسازی خانواده و ازدواج کمتر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است.

و از آنجا که یکی از مسائل مهم در روابط زوجین خصوصاً در سالهای اولیه تشکیل زندگی مشترک مسائل جنسی است و در فرهنگ ما، به نظر می‌رسد افزایش آگاهی و نگرش مثبت در این زمینه باعث رضایت بیشتر زوجین می‌شود. بالطبع عدم شناخت صحیح انگیزه جنسی و شیوه‌های نادرست و غیر اخلاقی ارضای آن و برداشت‌های منفی زوجین نسبت به آن و داشتن معیارهای انعطاف‌ناپذیر، تعصبات شخصی و سوءتفاهم‌ها یا درک نکردن صحبت‌های یکدیگر آن‌طور که هست، در اغلب ازدواج‌ها موجب نارضایتی زوجین شده، بر جنبه‌های مثبت ازدواج غلبه می‌یابد. ریشه مشکلات و ناسازگاری‌های زناشویی در تفکرهای غیر منطقی یک یا هر دو شریک زندگی است که در صورت اصلاح این تفکرها اختلاف زناشویی از بین می‌رود (الیس<sup>۱</sup>، ۱۳۷۵).

لذا فرض اساسی در رویکردهای شناختی این است که اختلافات زناشویی از شناختها باورها، عقاید و نگرشهای نادرست و یا تعریف شده ناشی می‌شود. در بسیاری از موارد، هر دو طرف درباره یکدیگر افکار منفی، غیرمنطقی و یا اسنادهای آزار دهنده‌ای پیدا می‌کنند. عنوان‌گذاری افکار منفی، غیر منطقی، یا بنابراین آموزش به گونه‌ای که منجر به تفسیر مجدد رفتار همسر شود مداخله‌ای قوی است که می‌تواند بسیار سودمند باشد.

از این رو با توجه به موارد بیان شده پژوهشگر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر تغییر باورهای غیر منطقی و دانش جنسی زنان متأهل شهرستان گناوه تأثیر دارد یا خیر؟

### ۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش

دخالت و تأثیرگذاری فعال خانواده به عنوان مبدأ ظهور و بروز عواطف انسانی، کانون صمیمانه‌ترین روابط میان افراد، در ارتباطات و تعاملات بین فردی امری به خوبی شناخته شده و مورد تأیید است. در واقع می‌توان گفت خانواده هسته اصلی بهداشت جامعه و روابط زن و شوهر هسته اصلی سلامت خانواده است. افزایش روز افزون مشکلات، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش درصد آمار طلاق طی سال‌های اخیر و نیز پیامدهای سوء آن، ضرورت و اهمیت توجه به موضوع روابط زوجین را برجسته ساخته است. در این چارچوب یکی از مؤثرترین رویکردها در بررسی و شناخت ریشه‌ها و علل مشکلات ارتباطی، دیدگاه عقلانی، عاطفی، رفتاری است. در این دیدگاه به برداشت‌های ذهنی، باورها، تفکرات، انتظارات و اعتقادات فرد و تأثیر آن بر رفتارهای روزمره توجه خاصی می‌شود (الیس، ۱۹۷۵).

وی تأکید می‌کند که عامل تفکرات غیر منطقی و انعطاف‌ناپذیری تفکر علت اصلی اختلافها در روابط اجتماعی و به خصوص در روابط زوج هاست. طبق آمار گزارش شده (به نقل از کاظمی، ۱۳۶۶) در زوج‌های ناسازگار عوامل سوءتفاهم، تفکرات غیرمنطقی و مطلق‌گرا بیشتر از عوامل دیگر (در حدود ۶۰٪) دیده شده است. زیرا، تفکر غیر منطقی تفکری اغراق‌آمیز، انعطاف‌ناپذیر، مطلق‌گرا و غیرواقعی است (جلالی طهرابی، ۱۳۶۸). برنشتاین (۱۹۸۹) تأکید می‌کند شواهد بسیاری نشانگر این واقعیت است که مکانیسم‌های شناختی بر سازگاری و رضایت زناشویی اثرگذارند و به همین دلیل معتقد است که زندگی زناشویی از گزند تفکرات غیرمنطقی مصون نمی‌باشد. روش شناختی - رفتاری مهارت محور است و سعی دارد که مهارت‌های شناختی، حل مسأله و تعارض، برقراری ارتباط و اصول رفتار و مبادله درست را به زوجین آموزش دهد. تحقیقات متعددی در ایران و خارج در ارتباط با کاربرد روش‌های شناختی- رفتاری بر روابط زناشویی انجام شده است. پژوهش‌های فراتحلیلی اندازه اثر برای حل مشکلات زناشویی در شیوه زوج درمانی رفتاری را ۰/۷۶، شناخت درمانی را ۰/۶۱ و آموزش ارتباط را ۰/۹۰ گزارش کرده است (دماواسکوبل<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵).

<sup>۱</sup> -Dema & Skobel

جاکوبسون<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۷) میزان اثربخشی زوج درمانی رفتاری که در آن مهارت‌های برقراری ارتباط و مبادله رفتاری را آموزش داده بودند طی دوره دو سال ارزیابی نمودند. نتایج نشان داد که میزان خشنودی زناشویی زمانی که به صورت ترکیبی از مهارت‌های حل مسأله، برقراری ارتباط و مبادله رفتاری اجرا می‌شود، بیشتر از زمانی است که فقط یکی از این مهارت‌ها استفاده می‌شود (به نقل از: دماواسکوبل، ۱۹۹۵).

اهمیت و نقش کلیدی الگوها و باورهای ارتباطی در شکل دادن و تعیین کیفیت روابط زوجین از یک سو، و این واقعیت که الگوهای ارتباط و باورهای ارتباطی آموختنی است. در نتیجه می‌توان آنها را تغییر داد و از سوی دیگر، منجر به تلاشهای گسترده تحقیقاتی با هدف طراحی و ابداع روشهای تغییر در الگوها و باورهای ارتباطی زوجین شده است. به عنوان مثال مرکز ازدواج و خانواده دانشکاه کریگتون<sup>۲</sup> مطالعه جامعی درباره تأثیر مشاوره‌های قبل از ازدواج در روند زندگی زناشویی مراجعین اجرا کرده، و نشان داده است که آموزش زوجین در ایجاد زندگی شاداب‌تر و باثبات‌تر تأثیر دارد. شرکت‌کنندگان در این برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای، این برنامه‌ها را کمک‌کننده و مؤثر ارزیابی کرده‌اند به نحوی که مطابق ارزیابیهای شرکت‌کنندگان، 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 زناشویی آنها مؤثر بوده است (برگر و هانا،<sup>۳</sup> ۱۹۹۹).

بدین ترتیب از آنجا که نقش مشکل آفرین باورهای ارتباطی غیرمنطقی زناشویی در روابط زوجها و اثر آن بر سلامت خانواده و جامعه و پیشگیری از بروز تعارض‌های زناشویی در تحقیقات مختلف به خوبی نشان داده شده است (به عنوان مثال برگر و هانا (۱۹۹۹)، نوتاریوس و مارکمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) جاکوبسون و همکاران ۱۹۸۰، الیری<sup>۵</sup>، ۱۹۸۷، رمضانین، ۱۳۷۶، سلیمانین، ۱۳۷۳)، احتمالاً می‌توان انتظار داشت که با ایجاد تغییرات مثبت در باورهای ارتباطی زوجین یکی از زمینه‌های اصلی بروز تعارض‌های زناشویی، پیشگیری خواهد شد. زیرا همانگونه که برگر و هانا (۱۹۹۹)، نوتاریوس و مارکمن (۱۹۹۳) در تحقیقات و پژوهش‌های خود نشان داده‌اند میزان رضایت از روابط وابسته به کیفیت ارتباط و توانایی زوجین در حل مؤثر

<sup>۱</sup> -Gakobson

<sup>۲</sup> - Kerigton

<sup>۳</sup> -Berger & Hana

<sup>۴</sup> - Notarius & Markman

<sup>۵</sup> - Eleri



مشکلاتشان است. همچنین مارکمن و همکاران (۱۹۸۸) در یکی از معدود مطالعات طولی انجام شده در این زمینه طی مطالعه‌ای نشان دادند زوجهایی که تحت روش «پی. آر. ای. پی» قرار گرفته بودند در یک پیگیری ۳ساله نسبت به گروه گواه، رضایت ارتباطی و جنسی بیشتر و خشونت زناشویی کمتری را گزارش کردند. نتایج اولیه پیگیری ۱۲ ساله این تحقیق نیز نشان دهنده تعداد کمتری از موارد طلاق در این زوجها بوده است (برگر و هانا، ۱۹۹۹).

از سوی دیگر، از جمله مواردی که جایگاهی بسیار مهم و تبیین نشده داشته و هنوز اهمیت آن شناخته نشده و نسبت به آن توجه لازم مبذول نگشته است آموزش روشهای صحیح آمیزش و ارضای جنسی و شیوه‌های بهداشتی زناشویی است که می‌تواند بسیاری از اختلالات خانوادگی، ازدواجهای ناپایدار، طلاقهای<sup>۱</sup> زودرس و فروپاشی عشق و محبت جلوگیری نمایند. آموزش جنسی تنها محدود به سنین نوجوانی و جوانی نیست، بلکه در سنین میانسال و پیری نیز باید جدی گرفته شود تا کنش‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌های ناشی از سفسطه‌های غلط، رفع شده و همراه با حفظ سلامت جسمانی و روحی - روانی فرد مسن، توانایی عملکرد جنسی او حتی‌الامکان تا پایان عمر، سالم باقی بماند (اوحدی، ۱۳۸۴). لذا با توجه به اهمیت آموزش در زمینه باورهای ارتباطی زناشویی و روابط جنسی صحیح در زندگی و اثر آن بر سلامت خانواده و جامعه و عدم ارایه برنامه آموزشی لازم در این زمینه در کشور ما و اهمیت آموزش این مسایل برای پیشگیری از وقوع بسیاری از اختلالات و بیماری‌های روحی روانی در مراحل بعدی زندگی، این پژوهش بر آن است که آموزش‌هایی را به زوجین ارایه نماید و تأثیر این آموزش را در کیفیت تغییر باورهای غیر منطقی و دانش جنسی بررسی کند.

مک‌کاب<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) پژوهشی با هدف ارزیابی درمان شناختی رفتاری برای درمان کژکاری جنسی<sup>۳</sup> بر روی ۴۵ مرد (با میانگین سنی ۳۶/۴ به سال) انجام داد. نتایج این بررسی نشان بداد که بعد از اتمام درمان،

---

1- divors

2- Mack cup

3- sexual dysfuncshio,

افراد سطوح پایین‌تری از کژکاری جنسی و نگرش مثبت‌تری به سکس را گزارش دادند. همچنین از فعالیت جنسی بیشتر از قبل لذت می‌بردند و احتمال اینکه خود را شکست خورده جنسی بدانند، کاهش یافته بود. همچنین، معتمدین (۱۳۸۳) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی بر این باورها، و رضایت زناشویی پرداخت نتایج این پژوهش نشان داد که تفاوت بین رضایت زناشویی دو گروه پس از اعمال مداخله آموزشی در سطح ( $p < 0/001$ ) معنی‌دار بود. به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی باعث افزایش رضایت زناشویی و کاهش باورهای غیرمنطقی زوجین می‌گردد.

#### ۱-۴-۱ - اهداف پژوهش

##### ۱-۴-۱-۱ - اهداف کلی

۱- تبیین میزان اثربخشی آموزش رویکرد شناختی- رفتاری بر تغییر دانش جنسی زنان متأهل.

۲- تبیین میزان اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر تغییر دانش جنسی زنان متأهل با توجه به تحصیلات.

۳- تبیین میزان اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی زناشویی زنان متأهل .

##### ۱-۴-۱-۲ - اهداف جزئی

۱- تبیین میزان اثربخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر بهبود باور به عدم توافق تخریب کننده .

۲- تبیین میزان اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر بهبود باور به عدم تغییرپذیری همسر.

۳- تبیین میزان اثربخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر بهبود توقع ذهن خوانی .

۴- تبیین میزان اثربخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر بهبود کمال‌گرایی جنسی .

۵- تبیین میزان اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر بهبود باور بر تفاوت‌های جنسیتی.

## ۱-۵ فرضیه های پژوهش

### ۱-۵-۱ فرضیه های کلی

- ۱- آموزش رویکرد شناختی- رفتاری بر تغییر دانش جنسی زنان متأهل تأثیر دارد.
- ۲- بین تأثیر عضویت گروهی و تحصیلات زوجین بر دانش جنسی تفاوت وجود دارد.
- ۳- آموزش رویکرد شناختی - رفتاری بر تغییر باورهای غیرمنطقی زناشویی زنان متأهل تأثیر دارد .

### ۱-۵-۲ فرضیه های جزئی

- ۱- آموزش رویکردهای شناختی - رفتاری بر تغییر بهبود باور به عدم توافق تخریب کننده تأثیر دارد.
- ۲ - آموزش رویکردهای شناختی - رفتاری بر تغییر بهبود باور به عدم تغییرپذیری همسر تأثیر دارد.
- ۳- آموزش رویکردهای شناختی - رفتاری بر تغییر بهبود بهبود توقع ذهن خوانی تأثیر دارد.
- ۴- آموزش رویکردهای رویکردهای شناختی - رفتاری بر بهبود کمال گرایی جنسی تأثیر دارد.
- ۵ - آموزش رویکردهای شناختی - رفتاری بر بهبود باور بر تفاوت های جنسیتی تأثیر دارد.

## ۱-۶-تعریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش

### ۱-۶-۱ تعریف نظری رویکرد شناختی-رفتاری

شیوه شناختی-رفتاری، شامل ترکیبی از راهبردهای رفتاری و شیوه‌های شناختی است و تلاش می‌کند رفتار آشکار را از طریق تغییر افکار، تعبیر و تفسیرها، فرض‌ها و شیوه‌های پاسخ تغییر دهد (دابسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). در این نوع از درمان، به مراجع کمک می‌شود، تا مهارت‌های لازم را نه تنها برای حل مسائل جاری، بلکه مسائل مشابه آن در آینده، در خود رشد دهد. در جنبه‌هایی از درمان تأکید بر رفتار و در جنبه‌های دیگر، بر شناخت می‌باشد. (هاوتون<sup>۲</sup>، ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۲).

### ۱-۶-۲ تعریف نظری باورهای غیر منطقی

باورهایی که بر اجبار، الزام و وظیفه تأکید دارند و باعث می‌شوند که فرد مضطرب و غیرعادی شود (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۳) به نظر ایس باور غیر منطقی، باوری است با اغراق زیاد و انعطاف‌ناپذیری بی‌جا، غیر عقلانی و مطلق‌گرا (داوودی، ۱۳۷۸).

### ۱-۶-۳ تعریف نظری دانش جنسی<sup>۳</sup>

«مجموعه معلومات، اطلاعات، دانش و آگاهی فرد در مورد جنسیت و مسایل جنسی از جمله جنبه‌های فیزیولوژی، تولید مثل، عملکرد و رفتار جنسی فردی و بین فردی را دانش جنسی گویند.» (پورافکاری، ۱۳۸۲).

### ۱-۶-۴ تعریف عملیاتی آموزش رویکرد شناختی-رفتاری

آموزش رویکرد شناختی رفتاری در این پژوهش عبارت بود از آموزش نظام‌دار زنان متأهل بر مبنای رویکرد شناختی-رفتاری که زنان متأهل گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یکبار، تحت آموزش قرار گرفتند. محتوای آموزش عبارت بودند از: مهارت‌های شناختی و شناخت افکار منفی و مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله، برای بهبود باورهای غیرمنطقی زناشویی و دانش جنسی زنان.

---

1- Dobson

2- Hawton

3- knowledj sexual