

تأثیر برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر رضایت زناشویی زوجها در دوران عقد^۱

سید حسین رضوی^۲، رضوان السادات جزایری^۳، سید احمد احمدی^۴، عذرا اعتمادی^۵

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۷/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

هدف: پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر برنامه‌ی آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر رضایت زناشویی زوجها در دوران عقد انجام گرفت. **روش:** این پژوهش به روش نیمه تجربی با استفاده از گروه کنترل و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انجام شد. نمونه‌ی آماری شامل ۳۰ زوج در دوران عقد بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند از بین زوج‌های در مرحله عقد ساکن شهر یزد (بهار ۱۳۹۶) انتخاب شده و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) جایگیری شدند. سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در ۷ جلسه برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج شرکت کردند. هر دو گروه پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی انریچ را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل نمودند. در پایان، تفاوت بین دو گروه از طریق آزمون تحلیل واریانس مختلط مورد مقایسه قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمرات رضایت زناشویی زوج‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش معناداری یافته است ($P < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش اثربخشی برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر رضایت زناشویی زوجها در دوران عقد را تأیید می‌کند. **کلیدواژه‌ها:** برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج، مدل اولسون، رضایت زناشویی در دوران عقد.

۱. این مقاله مستخرج از رساله دکترای مشاوره خانواده نویسنده نخست در دانشگاه اصفهان است.

۲. دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

۳. (نویسنده مسئول): استاد یار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

r.jazayeri@edu.ui.ac.ir

۴. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

۵. دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات تمام زندگی است. قبل از ازدواج قدرت و اختیار در تصمیم‌گیری بسیار است و می‌توان از تشکیل ساختارهای مشکل‌زا دوری کرد؛ اما پس از ازدواج، هنگامی که ساختارها شکل گرفت، به ندرت می‌توان در آن‌ها تغییر ایجاد کرد (میرمحمد صادقی، ۱۳۸۸). بسیاری از طلاق‌ها به این دلیل رخ می‌دهد که زوج‌ها برای ازدواج آماده نبوده و رابطه‌ی خوبی ندارند. در جامعه‌ی ما غالباً زندگی مشترک یک زوج با دوران عقد آغاز می‌شود. در واقع پس از خواندن صیغه‌ی عقد دائم، رابطه‌ی میان دختر و پسر رابطه‌ای مشروع و قانونی می‌شود (فتوگرافی، ۱۳۸۸). در فرهنگ ایرانی دوران عقد به دورانی گفته می‌شود که با عقد ازدواج آغاز می‌شود و با شروع زندگی مشترک پایان می‌یابد. به طور سنتی اکثر افراد ازدواج را یک تصمیم می‌دانند اما به اعتقاد متخصصان، ازدواج یک فرایند است؛ بنابراین همان‌گونه که نامزدی در ادامه‌ی آشنایی باعث می‌شود تا اهداف و کارکردهای آشنایی در عین تداوم، عمیق‌تر و شفاف‌تر شود، دوران عقد هم باعث می‌شود که اهداف و کارکردهای نامزدی در عین تداوم، عمیق‌تر و شفاف‌تر شوند.

دوران عقد سه ضرورت و کارکرد منحصر به خود را نیز دارد که عبارت‌اند از: الف- آمادگی اقتصادی، ب- شناخت جنسی، و ج- تعامل با خانواده همسر (موضوعات بین خانواده‌ها و موضوعات مربوط به خانواده‌ی اصلی) (میرمحمد صادقی، ۱۳۸۹).

چگونگی آغاز و شکل‌گیری روابط در دوران عقد بر رفتارها و برخوردهای بعدی زوج‌ها اثرگذار است و می‌تواند زوج‌ها و خانواده‌ها را تحت تأثیر مثبت یا منفی خود قرار دهد (جعفری، ۱۳۸۸). تجربه‌ی دوران عقد، تجربه‌ی مفیدی برای دختر و پسر است تا آشنایی و پیوند خود را عمق بخشیده و برای زندگی مشترک آماده شوند. بنابراین چنانچه از کارکردهای این مرحله غفلت نموده و یا مراحل ازدواج به صورت فشرده دنبال شود، همسران آینده از تجارب حیاتی محروم شده و امکان شناخت و پیوند مناسب‌تر از آن‌ها سلب می‌شود. دوران عقد، دوره‌ی گذار از خانواده‌ی اصلی به خانواده‌ی جدید است. در این دوران احتمال بروز مسائل و مشکلاتی بین عروس و داماد و خانواده‌ها وجود دارد؛

چراکه جایگاه و موقعیت فرد در حال تغییر است (میرمحمد صادقی، ۱۳۸۹).
امانی و همکاران (۱۳۸۲) دوران عقد را دورمی فعال شدن سبک‌های دل‌بستگی در بزرگ‌سالان می‌دانند و توجه به مرحله‌ی عقد برای شناخت زوج‌ها از همدیگر مخصوصاً در شناخت طرح‌واره‌های ناسازگار و سبک‌های دل‌بستگی به عنوان عوامل چالش‌انگیز در شکل‌گیری تنش‌ها و تعارض‌های بین فردی را در پیشگیری از مشکلات بعدی مؤثر و ضروری توصیف می‌نمایند.

اولسون و اولسون^۱ (۱۹۹۹)؛ به نقل از کریمی ثانی و همکاران، ۱۳۸۹) پیشنهاد می‌کنند که کیفیت روابط زناشویی و ازدواج موفق از طریق عوامل قبل از ازدواج قابل پیش‌بینی است. هرچه زوج‌ها قبل از شروع زندگی مشترک، همدیگر را بهتر بپذیرند، کیفیت زناشویی بالاتر می‌رود (کوردک^۲، ۱۹۹۵). بنابراین فراهم نمودن بینش و آگاهی به منظور پیشگیری از اختلالات فردی و بین فردی زوج‌ها یکی از اهداف اساسی برنامه‌های پیش از ازدواج محسوب می‌شود. مشاوره‌های آماده‌سازی ازدواج^۳، کمک می‌کند زوج‌ها قبل از اینکه با شروع زندگی مشترک، مشکلاتشان افزایش یافته و جدی‌تر شود به تعامل سازنده پردازند (لارسون^۴، ۲۰۰۴). این برنامه‌ها تحت عنوان برنامه‌های آماده‌سازی ازدواج موضوعات متعددی را شامل می‌شود که رایج‌ترین موضوعات مورد توجه عبارت‌اند از: موضوعات شغلی، امور مالی، دوستی و حمایت اجتماعی، والدگری، مذهب، موضوعات خانوادگی اصلی، نگرش‌ها و باورها نسبت به ازدواج، انتظارات نقش جنسیتی، ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌ها، انطباق یافتن با زندگی متأهلی، تعهد به ازدواج، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل تعارض، مهارت‌های مقابله‌ای، مدیریت هیجانی، سرگرمی و تفریح، اهمیت گذراندن وقت با همسر، حل مسئله، عشق و رابطه

1. Olson, D. H., & Olson, A. K.

2. Kurdek, L. A.

3. Marriage Preparation Program

4. Larson, J. H.

جنسی (مورای^۱، ۲۰۰۶).

اگرچه برنامه‌های آماده‌سازی ازدواج تأثیرات مطلوب معناداری به ویژه در آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض نشان داده‌اند، بسیاری از زوج‌ها اطلاعات و مهارت‌های مورد نیازشان را از این برنامه‌ها به دست نمی‌آورند. در اغلب کشورها مشاوره‌ی آماده‌سازی برای ازدواج بسیار نزدیک به تاریخ عقد ازدواج انجام می‌شود و زوج‌ها مشاوره‌ی پیش از ازدواج استاندارد را تکمیل نمی‌کنند (لارسون و اسمالی^۲، ۲۰۰۴). در کشور ما نیز این قبیل آموزش‌ها بسیار مختصر بوده و سهم زوج‌های شرکت‌کننده در کلاس‌های مشاوره‌ی قبل از ازدواج فقط آموزش تنظیم خانواده است (فرنام، ۱۳۸۳)؛ درحالی که مشاوره‌ی قبل از ازدواج باید زوج‌ها را برای زندگی مسئولانه و صادقانه‌ی پایدار آماده سازد (کریمی ثانی و همکاران، ۱۳۸۹). از طرف دیگر در فرایند تعلیم و تربیت از قبل از دبستان تا لحظه‌ی ازدواج در جامعه‌ی ما آموزش رسمی و نهادینه شده‌ای برای درک و آگاهی درست از شخصیت وجودی و نیازهای درونی دختران و پسران از همدیگر وجود ندارد و افراد، خود بنا به رشد در فرایند زمان به جمع‌آوری اطلاعات می‌پردازند که این در انحراف ادراکی، سوءتعبیرها و تفسیرها، پیش‌داوری‌ها و باورهای غیرعقلانی، تأثیر بالایی دارد. اکثر افراد با استفاده از اطلاعات محدود با بهتر جلوه دادن خود، استفاده از نقاب‌های هیجانی، ایفای نقش، راه انداختن بازی "من خوب هستم" و تقدم پردازش‌های عاطفی بر شناختی، وارد مرحله‌ی نامزدی و عقد می‌شوند که این عوامل باعث می‌شود نتوانند خود واقعی‌شان را در رابطه نشان دهند (امانی و همکاران، ۱۳۹۰).

تلاش برای کاهش میزان طلاق موجب گسترش برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ی پیش از ازدواج متعدد، جزوات خودیاری و مشاوره گروهی ساختاریافته و برنامه‌های آموزش بین

1. Murray, C.F.

2. Larson, P., Smally, G.

فردی شده است. اگرچه اکثریت این برنامه‌ها بدون یک بنیان ثابت در نظریه و تحقیق ایجاد شده‌اند (لیوید و کیت^۱، ۱۹۸۵)، چندین استثنای قابل ذکر نیز وجود دارد که یکی از شاخص‌ترین آنان، برنامه‌ی ارزشیابی ارتباطی و شخصی پیش از ازدواج^۲ (اولسون و اولسون، ۲۰۰۰) است. این برنامه بر انتظارات از ازدواج، موضوعات شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های فراغت، رابطه‌ی جنسی، فرزند پروری، خانواده و دوستان، و باورهای مذهبی متمرکز است (استاهمن^۳، ۲۰۰۰). برنامه PREPARE حداقل سه جلسه دارد، اما می‌تواند بسته به نیازهای زوج، بیشتر طول بکشد. درمانگر با زوج‌ها در یک محیط مشاوره زوجی سنتی (یک مشاور و یک زوج) ملاقات می‌کند (اولسون و اولسون، ۲۰۰۰). کارول و دوروتی^۴ (۲۰۰۳) نشان دادند که برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج برای زوج‌های در مرحله‌ی نامزدی در فراهم آوردن دستاوردهای مفید، سریع و کوتاه مدت در مهارت‌های بین فردی و کیفیت روابط مؤثر است. ویرایش ۲۰۰۰ برنامه آماده‌سازی / غنی‌سازی اولسون یک برنامه‌ی پیش از ازدواج جامع با مبنای نظری و تجربی است و ارتباطی بالینی با زوج‌ها دارد (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴).

در داخل کشور، لطفی (۱۳۹۴) اثربخشی برنامه‌ی غنی‌سازی ازدواج (طرح اولسون) را بر افزایش رضایتمندی زناشویی زنان تأیید نموده است. حسن‌آبادی و برادران فرشچی (۱۳۹۴) نیز نشان دادند که آموزش برنامه‌ی غنی‌سازی زناشویی اولسون در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل مؤثر است. تأثیر آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش اولسون در مطالعات افخمی کیان، حسن‌آبادی و شاملو (۱۳۹۴) و شیخی کوهسار (۱۳۹۰) نیز تأیید شده است.

در موقعیت فعلی جامعه‌ی ما که بسیاری از برنامه‌ها و سیاست‌ها در جهت تسهیل

1. Lioud, S., Cate, M.

2. The Pre marital Personal And Relationship Evaluation -PREPARE

3. Stahmann, R. F.

4. Carroll, J. S., Doherty, W.J.

ازدواج جوانان متمرکز شده، ضروری است که برای ساختن یک ازدواج موفق نیز جوانان آماده‌تر و آگاه‌تر شوند. نرخ بالای طلاق در اوایل ازدواج نشان می‌دهد که درصد قابل توجهی از زوج‌ها تعارض‌های شدیدی را در اوایل رابطه‌ی زناشویی خود تجربه می‌کنند (اولسون و دی فرین^۱، ۲۰۰۶). در واقع بسیاری از زوج‌ها برای رویارویی با چالش‌های ازدواج آماده نمی‌شوند؛ در حالی که زندگی زناشویی موفق علاوه بر امکانات و تسهیلات به مهارت‌ها و توانمندی‌های خاصی نیز نیاز دارد. زوج‌ها با آگاهی درست از مسائل و مشکلات و نیز شیوه‌های مناسب برخورد با آن‌ها می‌توانند از طیف وسیعی از مشکلات رهایی یافته و روابط خود را استحکام بخشند.

اگرچه برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج در اکثر جوامع با موفقیت‌های قابل توجهی روبه‌رو شده و کارآمدی آن مورد تأیید قرار گرفته، لیکن تاکنون تأثیر آن بر کاهش مشکلات زوج‌های ایرانی در دوران عقد مورد بررسی قرار نگرفته است. بررسی تأثیر برنامه‌های آماده‌سازی پیش از ازدواج می‌تواند گام مؤثری در جهت کسب شواهد تجربی در این زمینه و برنامه‌ریزی‌های کارآمدتر برای کاهش آسیب‌های این دوران سرنوشت‌ساز باشد. با توجه به این هدف، فرضیه‌ی اصلی این پژوهش عبارت است از این‌که برنامه‌ی آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر رضایت زناشویی زوج‌ها در دوران عقد مؤثر است.

روش پژوهش

در پژوهش حاضر از طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری و گروه کنترل استفاده شد. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه زوج‌ها در دوران عقد در بازه‌ی زمانی فروردین تا خرداد ۱۳۹۶ در شهر یزد بود که از شرایط ورود به پژوهش برخوردار بودند. ملاک‌های ورود به نمونه عبارت بود از: قرار داشتن در دوران عقد و حداقل شش ماه از

1. Olson, D.H., & De Frain, J.

تاریخ ازدواج آن‌ها گذشته باشد، تمایل هر دو نفر به شرکت در پژوهش، عدم سابقه‌ی اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی، عدم سابقه‌ی قبلی طلاق یا ازدواج مجدد، عدم شرکت در دوره‌های مشاوره یا روان‌درمانی هم‌زمان و قرار داشتن در محدوده‌ی سنی ۱۸ تا ۳۵ سال. بدین ترتیب ۳۰ زوج (۶۰ نفر) انتخاب شدند که این حجم نمونه برای تحقیقات آزمایشی مکفی است. سپس زوج‌ها به شیوه‌ی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) جایگیری شدند. میانگین سنی نمونه ۲۸/۵ سال (انحراف استاندارد ۵/۶) و میانگین مدت ازدواج ۲/۴ سال (انحراف استاندارد ۳/۴) بود.

محتوای جلسات براساس ویرایش ۲۰۰۰ برنامه‌ی آماده‌سازی / غنی‌سازی اولسون^۱ (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴) بر مبنای شش هدف و شش تمرین زوجی در هفت جلسه‌ی هفتگی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) ساختار بندی گردید. در ادامه مراحل اجرای مداخله به صورت خلاصه آمده است:

جلسه اول: آشنایی اعضا و معرفی آن‌ها، آشنایی با اهداف کارگاه، تشریح کامل برنامه، اجرای پرسشنامه رضایت زناشویی، بحث و تبادل نظر با اعضای گروه.

جلسه دوم (کشف حیطه‌های توانمندی و رشدی رابطه): هرکدام از همسران به‌طور جداگانه با استفاده از ۱۲ زیرمقیاس پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ سه حیطه‌ای که فکرمی‌کردند جزء نقاط قوت رابطه و سه حیطه‌ی که جزء حیطه‌های رشدی رابطه‌شان است را انتخاب نموده و سپس یکی یکی آن‌ها را با همسر خود در میان گذاشته و درباره‌ی آن‌ها گفتگومی کردند؛ از زوج‌ها خواسته شد درباره نگرانی‌های خود بیشتر با یکدیگر گفتگو کنند.

جلسه سوم (تقویت مهارت‌های ارتباطی زوج): تمرین زوجی تهیه کردن فهرست آرزوها؛ هرکدام از همسران فهرست آرزوها را در رابطه با سه موضوعی که دوست دارد همسرش بیشتر انجام دهد، تهیه نموده و به نوبت این آرزوها را مطرح می‌کردند. وقتی

همسران آرزوهای خود را با باهم در میان می‌گذاشتند، مشاور درباره مهارت‌های ابراز وجود و گوش دادن فعال آن‌ها در جریان این تمرین به آن‌ها بازخورد می‌داد.

جلسه چهارم (حل و فصل تعارض زوج با استفاده از الگوی ده مرحله‌ای حل تعارض): در این جلسه تمرین ده مرحله حل تعارض زوجی اجرا شد. مشاور با استفاده از یکی از حیطة‌های رشدی یا آسیب‌زای انتخابی زوج‌ها، آن‌ها را در ده مرحله تمرین راهنمایی می‌کرد. سپس زوج‌ها به عنوان تکلیف جلسه بعد مسئله‌ای را جهت کار انتخاب می‌کردند.

جلسه پنجم (کشف مسائل مربوط به خانواده اصلی با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی): در این جلسه تمرین زوجی بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی اجرا شد. ابتدا اهمیت خانواده‌ی اصلی در شکل‌دهی نگرش فرد نسبت به دنیا و انتظارات او از رابطه، توضیح داده شد. سپس انسجام زوجی و خانوادگی و انعطاف‌پذیری زوجی و خانوادگی برای زوج‌ها توضیح داده شد و نمایی کلی از نمودار زوجی و خانوادگی به آن‌ها ارائه شد. سپس به آن‌ها نشان داده شد که چگونه طبقه‌بندی‌های رابطه‌ی زوجی و خانواده‌ی اصلی آن‌ها در نمودار به تصویر کشیده شده است و به آن‌ها فرصت داده شد تا واکنش خود را از ادراکاتشان بیان کنند. از زوج‌ها خواسته شد این اطلاعات را خلاصه بندی کرده و درباره آنچه یاد گرفته‌اند با هم صحبت کنند.

جلسه ششم (تعیین یک بودجه قابل اجرا و یک طرح مالی): از زوج‌ها خواسته شد پس از تکمیل کاربرد یک بودجه، به طور جداگانه فهرستی از اهداف کوتاه مدت و بلندمدت خود تهیه کنند. سپس روند تهیه یک بودجه بندی واقعی و عملی آموزش داده شد و زیر مقیاس مسائل مالی هر زوج با تمرکز بر دیگر حیطة‌های توانمندی و رشدی آن‌ها مورد بحث و بازنگری قرار گرفت.

جلسه هفتم (تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی): به زوج‌ها تکالیف جداگانه‌ای داده شد تا دو یا سه هدف شخصی، زوجی و خانوادگی را توصیف نموده و

سپس با استفاده از مدل CHANGE یک طرح عملی برای یکی از حیطه‌های زندگی طراحی کنند. از هر یک از زوج‌ها خواسته شد تا به نوبت اهداف خود را با دیگری در میان بگذارند و روی شباهت‌ها و تفاوت‌های بین اهدافشان تمرکز کنند. در خلال فرایند در میان گذاشتن اهداف، درباره مهارت‌های ابراز وجود و گوش دادن فعال به هر زوج بازخورد داده می‌شد.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ فرم کوتاه ۴۷ ماده‌ای: این پرسشنامه توسط اولسون و همکاران (۱۹۸۹) طراحی شده است و به منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می‌رود. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیقی مهم و معتبر در بررسی‌های متعددی جهت اندازه‌گیری رضایت زناشویی، مورد استفاده قرار گرفته است. این آزمون در اصل دارای دو فرم ۱۱۵ سؤالی و ۱۲۵ سؤالی است که با توجه به زیاد بودن سؤالات پرسشنامه موجب خستگی آزمودنی‌ها می‌شد. سلیمانیان (۱۳۷۶) فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرده که ۴۷ سؤال دارد و هم‌اکنون این فرم بیشترین استفاده را در پژوهش‌های ایرانی دارد. این پرسشنامه ۱۲ زیرمقیاس دارد که عبارت‌اند از: پاسخ‌قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری عقیدتی. این ابزار براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نه موافقم و نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. اولسون و اولسون (۲۰۰۰) با اجرای این پرسشنامه بر روی ۲۰۰۰ زوج متأهل، ضریب آلفای کرونباخ آن را برای زیرمقیاس‌های مختلف از ۰/۸ تا ۰/۸۶ و اعتبار بازآزمایی آن را از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ گزارش نموده‌اند. اولسون (۱۹۹۳)؛ به نقل از پاداش، (۱۳۸۹) ضریب همبستگی پرسشنامه

رضایت زناشویی انریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی را از ۴۱/۰ تا ۶۰/۰ و با مقیاس‌های رضایت زندگی از ۳۲/۰ تا ۴۱/۰ گزارش کرده است. ضرایب آلفای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در گزارش اولسون، فورنیرو و دراکمن^۱ (۱۹۸۷)؛ به نقل از عباسی، محمدی، زهرا کار، داوونیا و بابایی گرمخانی، (۱۳۹۶) بین ۴۸/۰ تا ۹۰/۰ بوده است. کلیه‌ی زیرمقیاس‌های پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کنند که نشان می‌دهد این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹).

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری نمرات رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ آورده شده است. نمرات به صورت زوجی محاسبه شده است.

جدول ۲- آمار توصیفی گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
			انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
رضایت زناشویی	آزمایش	۱۵ زوج	۲/۳۶	۸۱/۲۰	۴۵/۵۴	۱۳۸/۸۰	۱۳۹/۴۷	۴۵/۷۳
	کنترل	۱۵ زوج	۲/۷۰	۸۹/۰۶	۳۹/۹۱	۹۳/۴۳	۹۳/۰۶	۴۰/۲۹

نتایج توصیفی (میانگین‌ها) در جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات رضایت زناشویی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش نسبت به مرحله پیش‌آزمون تغییر یافته است، اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی در میانگین نمرات پس‌آزمون و

1. Olson, D.H., Fournier, D.G., Druckman, J.M.

پیگیری نسبت به میانگین نمرات پیش‌آزمون مشاهده نمی‌شود. به منظور بررسی معناداری تفاوت‌ها بین دو گروه از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از انجام این آزمون پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع نمرات، همسانی واریانس‌های دو گروه و همگانی شیب رگرسیون مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس

متغیرهای پژوهش	مرحله	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی‌داری	مجدوراتا (میزان تأثیر)	توان آماری
رضایت زناشویی	پس آزمون	۲۴۶۱۴/۵۴	۱	۲۴۶۱۴/۵۴	۶۱/۳۲	۰/۰۰۰۵	۰/۶۸	۱/۰۰۰
	پیگیری	۲۵۵۹۹/۹۴	۱	۲۵۵۹۹/۹۴	۶۳/۴۰	۰/۰۰۰۵	۰/۶۹	۱/۰۰۰

همان‌گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات رضایت زناشویی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در هر دو مرحله پس‌آزمون ($F=۶۱/۳۲$) و پیگیری ($F=۶۳/۴۰$) تفاوت معنادار وجود دارد ($P<۰/۰۰۰۵$). لذا فرضیه‌ی پژوهش تأیید می‌گردد و می‌توان گفت برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌های شرکت‌کننده در گروه آزمایش در پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۶۸ درصد و در مرحله پیگیری ۶۹ درصد بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر برنامه‌ی آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر رضایت زناشویی زوج‌ها در دوران عقد بود و نتایج نشان داد که تفاوت میانگین‌های به‌دست‌آمده در گروه آزمایش و کنترل از لحاظ آماری معنی‌دار بوده و این بدین معنی است که این برنامه موجب بهبود رضایت زناشویی زوج‌ها در دوران عقد شده است. نتیجه‌ی این تحقیق با پژوهش‌های لطفی (۱۳۹۴)، حسن‌آبادی و برادران فرشچی (۱۳۹۴)، افخمی کیان، حسن‌آبادی و شاملو (۱۳۹۴) و شیخی کوهسار (۱۳۹۰) همسو است.

دوره‌ی آموزش پیش از ازدواج اولسون که در واقع نوعی آماده‌سازی زوج‌ها است، موجب نگاه دقیق‌تر و صادقانه‌تر زوج به روابط با یکدیگر می‌شود و همچنین این فرصت را به آنان می‌دهد که درباره‌ی اهداف، نگرش‌ها، مسائل اقتصادی، مسائل جنسی، اهداف و دلایل ازدواج و آنچه هستند و می‌توانند باشند، بیشتر تفحص کنند و به‌نوعی خودآگاهی دست یابند. مفروضه‌ی نظری این برنامه آن است که می‌توان با تشخیص و ارتقای زود هنگام شاخص‌های ارتباطی مؤثر زوج‌ها بر بهبود کیفیت ازدواج آنان اثر گذاشت (فاورس و اولسون^۱، ۱۹۹۲). این برنامه چهار ویژگی مهم یک رویکرد پیشگیرانه‌ی مؤثر را مد نظر قرار می‌دهد که عبارت‌اند از: (۱) لزوم شناسایی عواملی که بر موفقیت ازدواج تأثیرگذار هستند، (۲) ارزیابی زوج‌ها بر مبنای متغیرهای مهم شناسایی شده، (۳) ضرورت ارائه بازخورد و تمرین‌هایی به زوج‌ها در حیطه‌های دارای مشکل و (۴) ضرورت آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر حل تعارض (اولسون و اولسون^۲، ۲۰۱۴).

تمرین‌های این برنامه برای دلگرم ساختن زوج‌ها، تشویق ارتباط و طرح‌ریزی مشترک نحوه‌ی مواجهه با موضوعات مهم طراحی شده‌اند. برای مثال، تمرین در میان گذاشتن توانمندی‌ها و حیطه‌های رشدی به زوج‌ها کمک می‌کند تا با افزایش آگاهی از نوع نگرش

1. Fowers, B. J., & Olson, D. H.

2. Olson, D. H., & Olson, B. A.

خود و همسرشان به رابطه، یکدیگر را بهتر درک کنند. این تمرین همچنین موجب تشویق ارتباط مؤثر می‌شود و توانمندی‌هایی که می‌توان در آینده، رابطه را براساس آن‌ها پایه‌گذاری کرد، مشخص می‌کند. ابراز وجود و گوش دادن فعال نیز دو مهارت ارتباطی مورد تأکید در تمرین‌های این برنامه هستند که به افزایش چرخه‌ی مثبت افزایش ابراز وجود و اعتماد به نفس و کاهش چرخه‌ی منفی اجتناب - تسلط در همسران کمک می‌کند.

در این برنامه هم‌چنین تمرین‌های زوجی مناسبی در جهت آموزش الگوی حل تعارض سازنده تعبیه شده که این الگوی ده مرحله‌ای در تحقیقات متعددی مورد استفاده قرار گرفته است (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴). برای مثال، تمرین بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی برای آن است که زوج‌ها به اهمیت رابطه‌ی خانوادگی در سیستم زوجی خود پی ببرند. به علاوه، این عمل به زوج کمک می‌کند تا با فکر کردن در مورد آنچه می‌خواهند یا نمی‌خواهند از خانواده اصلی وارد رابطه‌ی زوجی‌شان شود، انفعال کمتری داشته باشند.

مدیریت مالی نیز برای اکثر زوج‌ها موضوعی مشکل‌ساز است. در یک پژوهش ۳۷٪ زوج‌ها اظهار داشته‌اند که مشکل شماره‌ی یک ازدواج آن‌ها امور مالی است (فاورس، مونتل و اولسون^۱، ۱۹۹۶). این برنامه، زوج‌ها را با فرایند تهیه‌ی یک بودجه‌ی واقعی و عملی آشنا نموده و به آن‌ها آموزش می‌دهد که چگونه هم اهداف کوتاه مدت و هم بلند مدت را در نظر بگیرند. تعیین و در میان گذاشتن اهداف موجب افزایش انسجام و پیوند بین زوج‌ها نیز می‌شود. زوج‌هایی که از خواسته‌های یکدیگر آگاه هستند، معمولاً تلاش می‌کنند با کمک یکدیگر به اهداف دست پیدا کنند.

به طور کلی، برنامه‌ی آماده‌سازی پیش از ازدواج براساس مدل اولسون جهت تسهیل ارتباطات بین زوج‌ها در مورد موضوعات مهم و بالا بردن آگاهی آن‌ها از توانمندی‌های

1. Fowers, B.J., Montel, K.H., & Olson, D.H.

ارتباطی و حیطه‌های رشدی‌شان در جهت ایجاد مهارت‌هایی برای بهبود رابطه زناشویی طراحی شده است. چنین برنامه‌هایی با ارتقای مهارت‌های ارتباطی مانند مهارت‌های حل مسأله و کاهش خطر مشکلات ارتباطی در آینده تأثیر زیادی بر بهبود کیفیت زناشویی زوج‌ها و کاهش احتمال طلاق دارند (برگرو و دیماریا^۱، ۲۰۱۴؛ هالفورد^۲، ۲۰۰۳).

در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه‌ی آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر افزایش رضایت زناشویی زوج‌ها در دوران عقد تأثیر داشته و می‌تواند به عنوان برنامه‌ای کاربردی در جهت بهبود کیفیت زناشویی زوج‌های در مرحله‌ی عقد به کارگرفته شود. البته با توجه به ملاحظات فرهنگی خاص نمونه‌ی مورد مطالعه، لازم است در تعمیم نتایج این پژوهش جانب احتیاط را رعایت نمود. خودگزارشی بودن ابزار مورد استفاده، بررسی نکردن نقش جنسیت و شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است. لذا پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابهی در گروه‌های فرهنگی متفاوت و نیز با کنترل نقش جنسیت اجرا گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود متخصصان خانواده و ازدواج از برنامه‌ی آماده‌سازی ازدواج در مراکز مشاوره و پیش از ازدواج استفاده نمایند.

منابع

- افخمی کیان، ز؛ حسن آبادی؛ ح؛ شاملو، ز. (۱۳۹۴). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر آموزش غنی سازی ازدواج به روش اولسون بر رضایت زناشویی زنان. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی، تهران، مؤسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.
- امانی، ا. (۱۳۸۲). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر رضایت‌مندی زناشویی در زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی تهران.
- امانی، احمد؛ ثنایی، باقر؛ نظری، علی محمد؛ نامداری، مهدی. (۱۳۹۰). اثربخشی دورویکرد طرحواره درمانی و دل بستگی بر سبک‌های دل بستگی دانشجویان در مرحله عقد. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، (۲):

- پاداش، ز؛ فاتحی‌زاده، م؛ عابدی، م. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی همسران شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- ثنایی، ب. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- جعفری، ع. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. مجله علوم رفتاری، ۱ (۲)، ۳۱-۵۱.
- حسن‌آبادی، ح؛ برادران فرشچی، ف. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی زناشویی به روش اولسون بر افزایش سازگاری زنان متأهل. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. مشهد، دانشگاه تربت حیدریه.
- سلیمانیان، ع. (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر ناراضایتی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- شیخی کوهسار، ز. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج اولسون بر ارتقاء آگاهی از انتظارات، بهبود باورهای ارتباطی و افزایش رضایت زناشویی افراد مراجعه‌کننده به بهزیستی گنبدکاووس. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- عباسی، ا؛ محمدی، م؛ زهراکار، ک؛ داورنیا، ز؛ بابایی گرمخانی، م. (۱۳۹۶). کارایی درمان کوتاه مدت راه حل محور بر کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی در زنان متأهل. مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۳ (۱۰۵)، ۳۴-۴۶.
- فتوگرافی، ش. (۱۳۸۸). راهنمای دوران نامزدی و عقد. اصفهان: حدیث راه عشق.
- فرنام، ف. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر مشاوره قبل از ازدواج بر بهداشت جنسی و رضایت زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- کریمی ثانی، پ؛ اسمعیلی، م؛ فلسفی نژاد، م؛ شفیق‌آبادی، ع؛ فرح بخش، ک؛ احمایی، ک. (۱۳۸۹). تدوین محتوای مشاوره قبل از ازدواج بر مبنای شناسایی عوامل و مهارت‌های معنوی و اخلاقی پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق در بین زوج‌های تبریز. زن و مطالعات خانواده، ۲ (۷)، ۱۲۱-۱۳۲.
- لطفی، ز. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج (طرح اولسون) و برنامه ارتقای کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی زنان. چهارمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق.
- میرمحمدصادقی، م. (۱۳۸۹). آموزش پیش از ازدواج. اصفهان: سازمان بهزیستی، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.

- Berger, R., & DeMaria, R. (2014). Epilogue: The future of preventive interventions with couples, In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy*, (pp. 391–428), Philadelphia: Brunner/ Mazel.
- Carroll, J. S., Doherty, W. J. (2003). Evaluating the Effectiveness of Premarital Prevention Programs: A Meta-analytic Review of Outcome Research. *Family therapy*, 52, 30-56.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1992). Four types of premarital couples: An empirical typology based on PREPARE. *Journal of Family Psychology*, 6, 10-21.
- Fowers, B. J., Montel, K. H., & Olson, D. H. (1996). Predicting marital success for premarital couple types based on PREPARE,” *Journal of Marital and Family Therapy*, 22 (1), 103-119.
- Fowers, B. J., Montel, K. H., Olson, D. H. (1996). Predicting Marital Success For Premarital Couple Types Based on PREPARE. *Journal of Marital & Family Therapy*, 22 (1), 103-119.
- Halford, W. K. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 385–406.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction form husband and wives conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the family*, 57, 153 – 164.
- Larson, J. H. (2004). Innovations in marriage education: Introduction and challenges. *Family Relations*, 53, 421- 424.
- Larson, P., Smally, G. (2004). Intensive approach to premarital counseling. *Marriage & Family*, 7, 91-101.
- Lioud, S., Cate, M. (1985). The Developmental Course of Conflict in Dissolution of Premarital Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 2179-194.
- Murray, C. F. (2006). Which topics are important to address in premarital counseling? A survey of clergy. *The Journal of pastoral care & counseling*, 69 (1-2), 69-81.
- Olson, D. H. (2002). *PREPARE/ENRICH Counselor’s Manual*. Minnesota: Life Innovations, Inc.
- Olson, D. H., & De Frain, J. (2006). *Marriage and Families: Intimacy, Strength, and Diversity* (5TH ed.). New York: Mcgraw -Hill Higher Education.
- Olson, D. H., & Olson, A. K. (2000). PREPARE/ENRICH program: Version 2000. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Handbook of preventative approaches in couple therapy* (pp. 196 -216). New York: Brunner/Mazel.
- Olson, D. H., Olson, B. A. (2014). Prepare/ Enrich Program: Version 2000, In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy*, (pp. 196-230), Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Stahmann, R. F. (2000). Premarital counseling: A focus for family therapy. *The Association for Family Therapy and Systemic Practice*, 22, 104-116.
- Stanley, M. S. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50, 272-280.