



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

اثر بخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران ایران

فریدون اسلامی ^{id}

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
farahbakhsh@atu.ac.ir

کیومرث فرحبخش ^{id}*

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

حسین سلیمی بجزستانی ^{id}

پذیرش: ۹۹/۰۶/۱۰

دریافت: ۹۹/۰۳/۰۵

فصلنامه علمی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰
<http://Aftj.ir>
دوره ۱ | شماره ۱ | صص ۳۴-۱۷
بهار ۱۳۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی بود. **روش:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش، گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآور شهر تهران بودند که در بازه زمانی آبان و آذر ۹۷ به مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند که ۲۰ زوج به روش هدفمند انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۰ زوج) و گروه گواه (۱۰ زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به وسیله مقیاس باورهای ارتباطی زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد تأثیر مداخله برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی ($F=2/23, P=0/001$)، مؤلفه تخریب‌کنندگی مخالفت ($F=18/20, P=0/001$)، مؤلفه تغییرناپذیری همسر ($F=23/73, P=0/001$)، مؤلفه توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($F=28/94, P=0/001$)، مؤلفه کمال‌گرایی جنسی ($F=25/01, P=0/001$) و مؤلفه ناهمسانی جنسیتی ($F=17/03, P=0/001$) مؤثرند. **نتیجه‌گیری:** بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که غنی‌سازی ازدواج بر مبنای برنامه پیشگیری و بهبود رابطه روشی فراخور برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین ازدواج است. از این رو، پیشنهاد می‌شود در راستای تحکیم و تقویت بنیاد خانواده به برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج در جهت پیشگیری و بهبود رابطه در زوج‌ها اهمیت داده شود.

کلیدواژه‌ها: ازدواج، برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، باورهای ارتباطی زناشویی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(اسلامی، فرحبخش و سلیمی بجزستانی، ۱۳۹۹)

در فهرست منابع:

اسلامی، فریدون، فرحبخش، کیومرث، و سلیمی بجزستانی، حسین (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، (۱۱): ۱۷-۳۴.

مقدمه

نظام خانواده در زمره مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس شکل می‌گیرد؛ از این رو، نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به‌عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود (فتح اله زاده، میر صیفی فرد، کاظمی، سعادت‌ی و نوایی نژاد، ۱۳۹۶). افزون بر آن، لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است (آنس، نجما و نورین، ۲۰۱۳). علاوه بر آن، مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. در بیشتر جوامع، بررسی باورهای روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (ناگارجا، راجاما و ردی، ۲۰۱۲). با این وجود یکی از زیان‌بارترین عاملی که زندگی زناشویی و پایداری آن را تهدید می‌کند این است که باورها، دیدگاه‌های غیرمنطقی و عاشقانه وارد ازدواج می‌شوند؛ بر پایه شواهد موجود این باورهای غیرواقعی ویران‌کننده را می‌توان در ادبیات مربوط به ازدواج مشاهده کرد (فتح اله زاده و همکاران، ۱۳۹۶).

باورهای ارتباطی^۱ یک زمینه کلان در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی است. باورهای ارتباطی باورهایی درباره ارتباط هستند که می‌توانند کارآمد یا ناکارآمد باشند؛ باورهای ارتباطی کارآمد، مانند باور اینکه شرکا می‌توانند تغییر کنند و رفتارهایی که منجر به حفظ رابطه می‌شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشند. در برابر آن، باورهای ارتباطی ناکارآمد مانند اختلاف نبود کننده است و شاید به‌عنوان آسیب‌پذیری پایدار که توانایی شرکا را برای رویارویی با چالش‌های رابطه محدود می‌کند، عمل کند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرواقعی گرایش‌هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباطی صمیمی به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند؛ و بر پایه انتظارات غلط یا نادرست می‌باشند. باور به نبود توافق ویرانگر یا تخریب‌کننده است (اختلاف‌نظر یا مخالفت یک رابطه را نابود می‌کند)، باور به شریک‌ها نمی‌توانند تغییر کنند (زن و شوهر قادر به تغییر خود یا رابطه خود نیستند)، توقع و انتظار ذهن‌خوانی (زن و شوهر باید توانایی خواندن ذهن یکدیگر را داشته باشند)، کمال‌گرایی جنسی (هر شخصی باید انتظار کمال جنسی را از خود و همسر خود داشته باشد) و باور درباره ناهم‌تایی‌های جنسی (نبود درک درست از ناهم‌تایی‌های زن و مرد) از جمله باورهایی هستند که به‌وسیله پژوهشگران و درمانگران به‌عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده‌اند (رجبی، عباسی، سودانی و اصلانی، ۱۳۹۵). در این راستا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بالای باورهای ارتباطی غیرواقعی با سطح پایین رضایت زناشویی در ارتباط است. به‌طور کلی، این احتمال وجود دارد که باورهای ارتباطی افراد نسبت به ازدواج مختل کننده و نقش برجسته‌ای در افزایش میزان طلاق داشته‌اند (پاروت و پاروت، ۲۰۱۵). همچنین

1 . Communication Beliefs

به نظر می‌رسد باورهای ازدواج پرسمان با ارزشی برای پژوهش باشند چون مشخص شده است که این باورها چه بسا پیش‌بینی مناسبی برای ازدواج و زندگی زناشویی موفق باشند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵).

بازبینی‌ای بر ادبیات در زمینه مشاوره غنی‌سازی ازدواج نشان می‌دهد که راه‌ها و روش‌های متنوعی برای تغییر یا کاهش باورهای غیرمنطقی درباره ازدواج وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر روابط^۱، آموزش غنی‌سازی ازدواج^۲، برنامه غنی‌سازی پایرز^۳ و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه^۴ اشاره کرد؛ در این پژوهش، از برنامه پیشگیری و بهبود رابطه برای افزایش مهارت‌های ارتباطی کاهش باورهای ناکارآمد استفاده خواهد شد. این برنامه توسط استنلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد و از این جنبه که برنامه‌ای پژوهش محور است منحصر به فرد است. این برنامه به زوج‌ها یاد می‌دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک گروه حل کنند، از پس تعارضات برآیند و تعهد را در خود بالا ببرند (هانت و همکاران، ۱۹۹۸؛ به نقل از حیدرنیا، نظری و سلیمانیان، ۱۳۹۳).

برنامه پیشگیری و بهبود رابطه یک برنامه ۱۲ ساعته است که در آن زوج‌ها در یک نشست گروهی سازمان‌دهی می‌شوند؛ با این حال، این برنامه را می‌توان در جلسه‌های زوج‌درمانی هم بکار گرفت. استنلی و همکاران (۱۹۹۹)، نقل از عیسی نژاد و همکاران، (۱۳۸۹) چهار هدف اولیه را برای برنامه پیشگیری و بهبود رابطه عنوان کردند. هدف اول این است که به زوج‌ها کمک شود تا با یادگیری فن‌گوینده-شنونده، با یکدیگر به‌گونه‌ای کارآمد و مؤثر ارتباط برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. این فن به زوج‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به‌دقت به همسرشان گوش کنند و پیام را به‌گونه‌ای مؤثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوج‌ها از روابطشان به بحث گذاشته می‌شود. زمانی که انتظارات زوج‌ها غیرمعقول یا برآورده کردن آن غیرممکن باشد باعث بروز تعارض در روابط آن‌ها می‌گردد. یک مجموعه سؤال به زوج‌ها داده می‌شود تا هر یک به آن‌ها پاسخ داده و آنگاه پاسخ‌ها را با همسرشان به بحث بگذارند. این فعالیت به‌منظور کمک به زوج‌ها برای بررسی انتظاراتشان طراحی شده است. پس از اینکه زوج‌ها انتظاراتشان را بررسی کردند، هدف سوم، بررسی نگرش‌ها و انتخاب‌های آن‌ها پیرامون تعهد است. زوج‌ها تشویق می‌شوند تا به‌جای تمرکز بر گزینه‌های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی‌شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج‌ها به کمک تشویق فعالیت‌های سرگرم‌کننده، دوستانه و لذت‌بخش است.

- 1 . Relationship Enhancement (RE)
- 2 . Training in Marriage Enrichment (TIME)
- 3 . PAIRS
- 4 . Prevention and Relationship Education Program (PREP)

زوج‌ها درگیر فعالیت‌هایی می‌شوند که فرصت‌هایی را برای پرورش این حوزه فراهم کند (بولینگ، هیل و جنسیوس، ۲۰۰۵). شواهد قاطعی وجود دارد که برنامه‌های غنی‌سازی با فراهم کردن مهارت‌های زناشویی به زوج‌ها کمک می‌کنند تا شادکامی زناشویی را افزایش داده، روابط خود را بهبود بخشیده، کشمکش و نزاع را کاهش داده، ارتباط را تسهیل و ثبات زناشویی و مهارت‌های والدینی را ارتقا دهند. همان‌گونه که اشاره شد می‌توان رد پای کم‌رنگ شدن صمیمیت را بر اساس این نگاه که آن را ناشی از فقدان مهارت و عدم آموزش مهارت‌ها می‌داند تبیین کرد. لذا این پژوهش قصد دارد به مطالعه اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی زناشویی فرضیه‌های زیر را آزمون کند:

۱. آموزش برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی زناشویی در زوج‌ها مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون است؛ این پژوهش با استفاده از دو گروه آزمایش و گروه کنترل با جایگزینی تصادفی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآور واقع در جمال‌زاده تهران بود که از میان زوجین مراجعه‌کننده در بازه زمانی آبان و آذر ۹۷ پس از غربالگری به‌وسیله پرسشنامه باورهای ارتباطی زوجین، زوجینی که نمره بالاتری در پرسشنامه باورهای ارتباطی کسب کرده بودند با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که عبارت بودند ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: گذراندن حداقل سه سال از زندگی مشترک، حضور هم‌زمان هر دو زوج در جلسه‌های آموزشی، حداقل مدرک دیپلم و کسب نمره بالا در پرسشنامه باورهای ارتباطی زوجین و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از دریافت روان‌درمانی و یا دارودرمانی هم‌زمان با آموزش، داشتن اعتیاد و غیبت بیش از دو جلسه، به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند. برای این افراد، طرح پژوهش شامل تعداد جلسه‌های محل برگزاری، طول مدت هر جلسه و مسائلی که در جلسه‌های مطرح می‌شود، توضیح کامل داده شد و پس از جلب رضایت کامل آن‌ها و تمایل در شرکت پژوهش رضایت‌نامه کتبی اخذ گردید و اسم آن‌ها وارد لیست پژوهش شد. این فرآیند تا جایی ادامه داشت که ۳۸ زوج حاضر به همکاری و شرکت در پژوهش شدند. پس از رعایت ملاک‌های ورود و خروج پژوهش، به شیوه هدفمند ۲۰ زوج انتخاب و به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. در این پژوهش ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه و ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه گواه به‌صورت تصادفی قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه باورهای ارتباطی^۱. این پرسشنامه به منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد زندگی زناشویی به دست ایدلسون و اپشتین (۱۹۸۲) تدوین شد که دربرگیرنده پنج خرده مقیاس باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و باور درباره ناهمسانی جنسیتی است. این ابزار در برگیرنده ۴۰ ماده است که به صورت لیکرتی از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۰ نمره‌گذاری می‌شود. دست‌کم و دست‌بالا نمره این پرسشنامه از صفر تا ۲۰۰ و در هر خرده مقیاس از صفر تا ۴۰ در نوسان است. نمره بالا در این پرسشنامه و در خرده مقیاس‌ها نشان‌دهنده میزان بالای باورهای ناکارآمد است. ادماندسون (۲۰۰۵) ضریب پایایی خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۶، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۷۱، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۹، کمال‌گرایی جنسی ۰/۵۹ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۶۰ و جیمز، هانتلی و همس ورث (۲۰۰۲) از ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در پژوهش رجیبی و همکاران (۱۳۹۵)، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این ابزار برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۰، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۵۲، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۵، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۴ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۵۷ و روی‌هم‌رفته مقیاس ۰/۸۴ به‌دست‌آمده است. ضریب روایی هم‌زمان این مقیاس با مقیاس ۲۰ ماده‌ای باورهای محدودکننده انتخاب همسر (لارسون، ۱۹۹۲، برگرفته از رجیبی، فردوسی و شهبازی، ۱۳۹۰) برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۳۴، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۴۵، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۳۷، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۱ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۳۷ و روی‌هم‌رفته مقیاس ۰/۴۹ به‌دست‌آمده است ($P=0/001$).

۲. برنامه پیشگیری و بهبود رابطه^۲. این برنامه توسط استنلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد و از این جنبه که برنامه‌ای پژوهش محور است منحصر به فرد است. این برنامه به زوجها یاد می‌دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک گروه حل کنند، از پس تعارضات برآیند و تعهد را در خود بالا ببرند. برنامه پیشگیری و بهبود رابطه یک برنامه ۱۲ ساعته است که در آن زوجها در یک نشست گروهی سازمان‌دهی شده در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر شرکت کردند.

جلسه اول. آشنایی اعضای گروه با اهداف برنامه، در این برنامه دو هدف اصلی دنبال شد: الف) پیشگیری از آشفتگی و رفتارهای مخرب بین زوجین. ب) بهبود و غنی‌سازی روابط عاشقانه. در این دوره زوجین با مباحث جلسه‌های آموزشی آشنا شدند تا پس از پایان دوره بتوانند از آشفتگی و اختلافات و باورهای مخرب زناشویی پیشگیری و سپس روابط خود را به بهترین شکل بهبود ببخشند.

1 . relationship beliefs inventory

2 . Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)

جلسه دوم. پنج کلید اصلی در روابط زوجین برای ایجاد یک رابطه عالی کشف و شناسایی و در ادامه شفاف سازی شد: کلید اول: تصمیم بگیر - عبور نکن. تصمیم بگیرد «مشکلات قابل حل» خود را حل کنید و از کنار آن‌ها به‌سادگی عبور نکنید. کلید دوم: شما سهم خودتان را انجام دهید. سهم شما به‌عنوان یک همسر چیست؟ سهم شما در بهبود روابط و بروز مشکلات زناشویی از ۱۰۰ درصد چند درصد است؟ کلید سوم: هنگام تضاد و اختلاف با یکدیگر فضای امن و آرام و مطمئنی را ایجاد کنید. کلید چهارم: درب‌ها را به‌سوی زیبایی‌ها و روابط مثبت باز کنید. رفتارهای مثبت و جنبه‌های خوب همسران را ببینید. کلید پنجم: تعهد خودتان را پرورش دهید.

جلسه سوم. شناسایی چهار الگو و باور مخرب در روابط، علائم هشدار دهنده و یا ۴ سوار سرنوشت: الف: افزایش تدریجی و تشدید کردن موضوع؛ ب: بی‌اعتبار سازی؛ ج: کناره‌گیری و اجتناب؛ د: تعبیر و تفسیرهای منفی؛ شناسایی مدیریت تضاد در روابط زوجین؛ در این بخش به زوجین فن‌های حل تضاد آموزش داده شد: الف: قوانین حل تضاد بین زوجین؛ قانون اول «قانون مکث و توقف»؛ قانون دوم «استفاده از فن‌های» شنونده - گوینده؛ قانون سوم تا آنجا که می‌توانید «بحث درباره موضوع» را از «یافتن راه‌حل» جدا کنید؛ قانون چهارم «زمان مناسبی» را برای بحث درباره موضوع انتخاب کنید؛ قانون پنجم «هفته‌ای یک‌بار» جلسه‌ای را تشکیل دهید و درباره مسائل و مشکلات خود با یکدیگر صحبت کنید؛ قانون ششم جلسه‌های خود را با طراوت، شادابی، تفریح، لذت، دوستی، صمیمیت و حمایت از همسران برگزار کنید. جلسه چهارم. در این جلسه روش‌های حل اختلاف بین زوجین آموزش داده شد: ۲ گام اصلی و ۴ روش فرعی در مدیریت تضاد:

۱- بحث درباره مسئله؛ ۲- یافتن راه‌حل برای مسئله. الف: مشخص کردن مسئله یا تنظیم دستور جلسه؛ ب: بارش مغزی؛ ج: توافق و مصالحه؛ د: پیگیری؛ شناسایی تفاوت‌های بین زنان و مردان از نظر ذهنی - روانی و عاطفی: به زوجین آموزش داده شد که یکی از دلایل بروز اختلاف بین زوجین عدم شناخت آن‌ها از جنس مخالف است؛ از این‌رو مردان زنان را نمی‌شناسند و زنان مردان را. در این جلسه ۲۰ تفاوت اصلی زن و مرد را که منشأ بسیاری از درگیری‌ها بین زن و شوهر است آگاهی داده شد.

جلسه پنجم. در این جلسه روش‌های بهبود روابط جنسی به زوجین آموزش داده شد: به زوجین آموزش داده شد که ریشه بسیاری از اختلافات زناشویی به دلیل مشکلات جنسی بین زوجین است؛ بنابراین با آموزش‌های تخصصی در زمینه روان‌شناسی جنسی و آموزش مهارت‌های مربوط به آن بیش از ۹۵ درصد مشکلات جنسی زوجین حل خواهد شد. در ادامه این جلسه به بهبود روابط صمیمانه با روش‌های هوشمندانه برای افزایش عشق بین زوجین پرداخته شد: به‌صورت عملی در این جلسه آموزش داده شد؛ طبق تحقیقات ۴۰ ساله جان

گاتمن در آزمایشگاه عشق، رمز پایداری روابط زوجین کشف شد. او دریافت و به تمام زوجین دنیا اعلام کرد که ای زوجین عزیز در سراسر دنیا اصلاً مهم نیست که شما چقدر با هم مشکلات و درگیری داشته باشید، آنچه مهم است این است که شما تا چه اندازه از بانک عاطفی غنی برخوردارید. هر قدر بانک عاطفی شما قوی تر و غنی تر باشد رابطه شما پایدارتر خواهد بود. لذا در این بخش صدها فن به زوجین آموزش داده می‌شود تا با روش‌های هوشمندانه و زیبا، میزان عشق و صمیمیت بین آن‌ها افزایش یابد.

جلسه ششم. در این جلسه به زوجین جهت حمایت از یکدیگر در زندگی و تعهد آموزش داده شد: به زوجین گفته شد از آنجاکه حمایت از یکدیگر و تعهد به رابطه یکی از مهم‌ترین عوامل در پایداری روابط زوجین است. یک جلسه مستقل به این موضوع اختصاص داده شده است. در ادامه جلسه نقش انتظارات در روابط زوجین آموزش داده شد. زوجین هر دو باید ۴ کار مهم را در مورد انتظاراتی که از یکدیگر دارند انجام دهند تا بتوانند یک رابطه عالی را در زندگی مشترک خود خلق کنند: ۱. آگاه بودن «از انتظارات خود نسبت به همسران؛ ۲. منطقی و عادلانه» بودن انتظاراتی که از همسران دارید؛ ۳. شفاف کردن «تمام انتظاراتی که از همسران دارید»؛ ۴. برانگیخته کردن و یا ترغیب و تشویق خود برای برآوردن انتظارات همسران.

جلسه هفتم. در این جلسه فیلترهای ارتباطی زوجین شناسایی و به آگاهی زوجین رسید: به زوجین یادآوری شد که باید پنج فیلتر اصلی را که می‌تواند بر روابطشان تأثیر بگذارد یاد بگیرند. این ۵ فیلتر ارتباطی عبارت‌اند از: ۱. حواس‌پرتی ۲. حالت‌های عاطفی ۳. عقاید و انتظارات ۴. سبک‌های متفاوت آدم‌ها ۵. خود-حمایتی.

جلسه هشتم. در این جلسه پس از جمع‌بندی مطالب جلسه‌های گذشته به رفاقت و دوستی در روابط زوجین پرداخته شد و به آن‌ها تأکید شد که موارد آموزش داده شده را در خارج از جلسه‌های آموزش برای تحکیم روابط به کار بگیرند.

شیوه اجرا. پس از انتخاب نمونه‌های پژوهشی و کسب رضایت و اعلام محرمانه ماندن نتایج پژوهش پیش از شروع مداخلات گروه آزمایش و گروه گواه به پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی پاسخ دادند؛ سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه قرار گرفتند ولی گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند، پس از اتمام جلسه‌های درمان هر دو گروه مجدداً به پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی پاسخ دادند؛ داده‌های گردآوری شده با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

زوج‌ها شرکت‌کننده در گروه آزمایش دارای میانگین سنی ۳۴/۹۲ سال و انحراف معیار ۴/۲۱ و شرکت‌کنندگان گروه گواه دارای میانگین سنی ۳۵/۴۱ سال و انحراف معیار ۳/۹۳ بود. زوج‌های گروه آزمایش ۱۵ درصد دارای مدرک دیپلم (۳ نفر)، ۳۰ درصد دارای مدرک کاردانی (۶ نفر)، ۴۵ درصد دارای مدرک لیسانس (۹ نفر) و ۱۰ درصد دارای مدرک بالاتر از لیسانس (۲ نفر) و زوج‌ها گروه گواه ۲۵ درصد دارای مدرک دیپلم (۵ نفر)، ۲۰ درصد دارای مدرک کاردانی (۴ نفر)، ۴۰ درصد دارای مدرک لیسانس (۸ نفر) و ۱۵ درصد دارای مدرک بالاتر از لیسانس (۳ نفر) بودند. همچنین زوج‌های شرکت‌کننده گروه آزمایش ۲۵ درصد خانه‌دار (۵)، ۲۵ درصد دارای شغل آزاد (۵ نفر) و ۵۰ درصد نیز کارمند (۱۰ نفر) و زوج‌ها شرکت‌کننده گروه گواه ۲۵ درصد خانه‌دار (۵)، ۲۵ درصد دارای شغل آزاد (۵ نفر) و ۵۰ درصد نیز کارمند (۱۰ نفر) بودند. میانگین طول مدت ازدواج زوج‌های گروه آزمایش ۸/۱۱ سال و انحراف معیار ۳/۰۹ و میانگین طول مدت ازدواج زوج‌ها گروه کنترل ۷/۳۳ سال و انحراف معیار ۳/۲۰ بود.

جدول ۱. نتایج شاخص توصیفی نمره‌های باورهای ارتباطی (۱۰ زوج) و گروه گواه (۱۰ زوج)

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شاخص‌های آماری	
انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	گروه	متغیر
معیار		معیار		معیار		آزمایش	نمره کل باورهای
۲/۹۹	۱۱۵/۵۰	۳/۲۹	۱۱۵/۸۰	۳/۷۱	۱۴۱/۷۰	گواه	ارتباطی
۴/۰۹	۱۳۷/۱۱	۴/۰۷	۱۳۷/۷۰	۴/۳۴	۱۴۲/۳۰	آزمایش	تخریب‌کنندگی
۱/۱۹	۱۸/۸۰	۱/۲۰	۱۸/۹۰	۱/۷۱	۲۵/۷۰	گواه	مخالفت
۱/۳۴	۲۵/۷۰	۱/۳۰	۲۵/۸۵	۱/۲۶	۲۵/۷۳	آزمایش	تغییرناپذیری همسر
۱/۲۱	۲۱/۷۰	۱/۰۳	۲۱/۶۵	۱/۷۴	۳۰/۲۵	گواه	توقع و انتظار
۱/۶۳	۲۹/۰۵	۱/۶۷	۲۹/۲۰	۱/۶۹	۲۹/۱۵	آزمایش	ذهن‌خوانی
۱/۳۸	۲۱/۶۵	۱/۲۵	۲۱/۷۵	۱/۹۱	۲۹/۲۵	گواه	ناهمسانی جنسیتی
۱/۲۸	۲۸/۸۰	۱/۳۳	۲۸/۹۰	۱/۳۳	۲۹/۰۰	آزمایش	مقیاس کمال‌گرایی
۱/۴۳	۲۱/۵۵	۱/۵۷	۲۱/۷۰	۱/۸۲	۲۹/۰۵	گواه	جنسی
۱/۲۳	۲۸/۹۵	۰/۹۹	۲۹/۰۵	۱/۲۵	۲۹/۲۵	آزمایش	
۱/۲۲	۱۹/۱۵	۱/۱۶	۱۹/۲۵	۱/۴۱	۲۵/۵۵	گواه	
۰/۹۹	۲۴/۶۰	۰/۹۲	۲۴/۷۰	۱/۳۵	۲۴/۶۰		

اطلاعات جدول ۱. نشان می‌دهد که نمره‌های گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیر باورهای ارتباطی و خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی، مخالفت، تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و ناهمسانی جنسیتی در هر دو گروه زن و مرد کاهش

داشته که نشان از بهبود باورهای ارتباطی زوجین در مرحله پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری است.

جدول ۲ نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	گروه	آزمون کولموگراف-اسمیرنف		آزمون لوین		آزمون موخلی	
		درجه آزادی	آماره سطح معناداری	سطح معناداری	آماره سطح معناداری	W موخلی	χ^2 مقدار سطح معناداری
باورهای ارتباطی	آزمایش گواه	۲۰	۰/۱۳	۰/۱۹	۱/۲۴	۰/۰۲	۱۳۶/۴۶
	گواه	۲۰	۰/۱۹	۰/۱۳			
تخریب‌کنندگی مخالفت	آزمایش گواه	۲۰	۰/۲۰	۰/۱۴	۰/۷۵	۰/۲۹	۴۵/۵۶
	گواه	۲۰	۰/۱۹	۰/۱۳			
تغییرناپذیری همسر	آزمایش گواه	۲۰	۰/۱۴	۰/۱۲	۰/۲۱	۰/۴۸	۲۶/۹۰
	گواه	۲۰	۰/۱۸	۰/۱۳			
توقع و انتظار ذهن‌خوانی	آزمایش گواه	۲۰	۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۹۸	۰/۰۷	۹۶/۰۷
	گواه	۲۰	۰/۲۰	۰/۱۳			
کمال‌گرایی جنسی	آزمایش گواه	۲۰	۰/۲۵	۰/۱۲	۰/۸۴	۰/۰۶	۱۰۶/۰۳
	گواه	۲۰	۰/۲۲	۰/۱۹			
ناهمسانی جنسیتی	آزمایش گواه	۲۰	۰/۲۲	۰/۱۰	۱/۳۷	۰/۲۶	۶۰/۲۱
	گواه	۲۰	۰/۲۰	۰/۱۲			

با توجه به جدول ۲، آماره Z آزمون کولموگراف-اسمیرنف برای تمامی متغیرهای پژوهش در هر دو گروه معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است. در ادامه برای بررسی و مقایسه باورهای ارتباطی و خرده‌مقیاس‌های آن در گروه آزمایش و گروه گواه از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. قبل از ارائه نتایج این آزمون، پیش‌فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لوین استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره F آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای نمره کل باورهای ارتباطی و خرده‌مقیاس‌های آن معنادار نیست. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس این متغیرها در گروه‌ها همگن است. برای بررسی همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها از آزمون M باکس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره F آزمون M باکس (۴۰/۵۹) معنادار نیست ($F=1.18, P>0.05$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در سه گروه برابر است.

برای بررسی مفروضه کرویت یا معناداری رابطه بین متغیرها از آزمون مجذور خی بارتلت استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره مجذور خی بارتلت (۱۰۹/۵۰) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است؛ بنابراین بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط برای اثرات تعاملی و بین گروهی متغیرهای پژوهش

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اثر
درون گروهی	۲۶۲۷/۰۵	۱/۰۳	۲۵۳۶/۱۴	۳۸/۸۸	۰/۰۰۱	نمره کل باورهای ارتباطی
تکرار (اندازه‌گیری)						
تعاملی	۲۳۷۰/۶۱	۱/۰۳	۲۲۸۷/۷۱	۳۵/۰۷	۰/۰۰۱	ارتباطی
آزمون* گروه						
بین گروهی	۳۳۸۱/۴۰	۱	۳۳۸۱/۴۰	۲۷/۲۳	۰/۰۰۱	بین گروهی
گروه (متغیر آزمایشی)						
درون گروهی	۱۴۰/۱۵	۱/۱۱	۱۲۵/۶۶	۳۹/۳۰	۰/۰۰۱	تخریب‌کنندگی مخالفت
تکرار (اندازه‌گیری)						
تعاملی	۱۲۷/۷۱	۱/۱۱	۱۱۴/۵۱	۱۱۰/۸۵	۰/۰۰۱	تعاملی
آزمون* گروه						
بین گروهی	۲۸۲/۱۳	۱	۲۸۲/۱۳	۱۸/۲۰	۰/۰۰۱	بین گروهی
گروه (متغیر آزمایشی)						
درون گروهی	۲۵۱/۱۱	۱/۱۴	۲۱۹/۶۸	۷۰/۸۲	۰/۰۰۱	تغییرناپذیری همسر
تکرار (اندازه‌گیری)						
تعاملی	۲۴۶/۱۵	۱/۱۴	۲۱۵/۳۳	۶۹/۴۲	۰/۰۰۱	تعاملی
آزمون* گروه						
بین گروهی	۲۶۱/۰۷	۱	۲۶۱/۰۷	۲۳/۷۳	۰/۰۰۱	بین گروهی
گروه (متغیر آزمایشی)						
درون گروهی	۱۸۳/۰۱	۱/۰۳	۱۷۶/۲۸	۴۳/۷۴	۰/۰۰۱	توقع و انتظار ذهن‌خوانی
تکرار (اندازه‌گیری)						
تعاملی	۱۶۲/۰۱	۱/۰۳	۱۵۶/۰۵	۳۸/۷۲	۰/۰۰۱	تعاملی
آزمون* گروه						
بین گروهی	۲۷۶/۰۳	۱	۲۷۶/۰۳	۲۸/۹۴	۰/۰۰۱	بین گروهی
گروه (متغیر آزمایشی)						
درون گروهی	۱۶۸/۶۵	۱/۰۳	۱۶۳/۴۴	۲۴/۷۶	۰/۰۰۱	کمال‌گرایی جنسی
تکرار (اندازه‌گیری)						
تعاملی	۱۳۶/۵۱	۱/۰۳	۱۳۲/۳۰	۲۰/۰۴	۰/۰۰۱	تعاملی
آزمون* گروه						

۰/۳۹	۰/۰۰۱	۲۵/۰۱	۳۱۰/۴۰	۱	۳۱۰/۴۰	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	
۰/۵۴	۰/۰۰۱	۴۴/۶۴	۱۴۹/۷۱	۱/۱۰	۱۶۶/۰۱	آزمون (تکرار اندازه‌گیری)	درون گروهی	ناهمسانی جنسیتی
۰/۵۴	۰/۰۰۱	۴۶/۲۶	۱۵۵/۱۲	۱/۱۰	۱۷۲/۰۱	تعامل آزمون * گروه		
۰/۳۱	۰/۰۰۱	۱۷/۰۳	۱۷۷/۶۳	۱	۱۷۷/۶۳	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	

با توجه به جدول ۳ آماره F برای نمره کل باورهای ارتباطی زوجین ($F= ۲۷/۲۳$) با اندازه اثر ۰/۴۸ و برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالف ($F= ۱۸/۲۰$) با اندازه اثر ۰/۳۲، تغییرناپذیری همسر ($F= ۲۳/۷۳$) با اندازه اثر ۰/۳۸، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($F= ۲۸/۹۴$) با اندازه اثر ۰/۴۳، کمال‌گرایی جنسی ($F= ۲۵/۰۱$) با اندازه اثر ۰/۳۹ و ناهمسانی جنسیتی ($F= ۱۷/۰۳$) با اندازه اثر ۰/۳۱ در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌های پژوهش در این متغیرها تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

پیش‌آزمون - پس‌آزمون		پیش‌آزمون - پیگیری		پیش‌آزمون - پس‌آزمون		شاخص‌های آماری
تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار	
۱۱/۵۶**	۲/۰۵	۱۵/۹۸**	۲/۰۵	۲/۰۵	۴/۴۱	نمره کل باورهای ارتباطی زناشویی
۴/۷۸**	۰/۵۷	۳/۸۶**	۰/۵۷	۰/۵۷	۰/۹۱	تخریب‌کنندگی مخالفت
۴/۰۸**	۰/۲۵	۴/۱۶**	۰/۲۵	۰/۲۵	۰/۰۸	تخریب‌کنندگی مخالفت
۳/۶۸**	۰/۲۷	۳/۹۵**	۰/۲۸	۰/۲۶	۰/۰۸	توقع و انتظار ذهن‌خوانی
۴/۳۳**	۰/۱۵	۴/۴۶**	۰/۱۶	۰/۱۳	۰/۰۵	کمال‌گرایی جنسی
۳/۶۸**	۰/۱۳	۳/۸۵**	۰/۱۸	۰/۱۶	۰/۰۶	ناهمسانی جنسیتی

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

در جدول ۴ نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین باورهای زناشویی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0/001$)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است. همچنین نتایج آزمون بونفرونی جدول فوق نشان داد تفاوت میانگین مؤلفه‌های باورهای ارتباطی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0/001$)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست

که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی بوده است. تحلیل نتایج و یافته‌ها مستند به حجم اثر ($\eta^2=0.48$) برای منبع تغییرات (جدول ۳) نشان داد که برنامه پیشگیری و بهبود رابطه در مرحله پس‌آزمون بر باورهای روابط زناشویی تأثیر قابل توجهی داشته و منجر به کاهش معنادار باورهای ناکارآمد در روابط زناشویی زوجین شدند و در مرحله پیگیری پایدار بوده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های خلیلی و همکاران (۱۳۹۵)، آفایوسفی و همکاران (۱۳۹۵)، رجبی و همکاران (۱۳۹۵)، امینی و حیدری (۱۳۹۵)، کیمیایی و گرجیان (۱۳۹۴)، جلدکار و همکاران (۱۳۹۳)، شریعت زاده و همکاران (۱۳۹۲)، گیریلز و همکاران (۲۰۱۴)، فالسیگلیا و اسکیندلر (۲۰۱۰)، وان ایپ و همکاران (۲۰۰۸) و وان ایپ (۲۰۰۶) همسو است.

مطابق نتایج به‌دست‌آمده برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی زناشویی مؤثر بوده‌اند. با توجه به ادبیات پژوهشی هر یک از این رویکردها از جمله مداخلات مؤثر و موفق در حیطه زوج‌درمانی‌اند. نگاهی به گستره اثرگذاری هر یک از این رویکردها بر باورهای ارتباطی و کیفیت روابط زناشویی در تبیین یافته‌های این پژوهش روشن‌گر خواهد بود. از آنجاکه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه یک از شکل‌های مختلف برنامه‌هایی با عنوان آموزش‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی است با پژوهش‌های قبلی که نشان می‌دهند این‌گونه برنامه‌ها توانسته‌اند موجبات افزایش کلی سطح ارتباط شامل اعتماد، افزایش صمیمیت، تقویت توانایی برقراری ارتباط مؤثر، کمک به افراد برای کاربست مهارت‌های آموخته‌شده در خارج از حیطه درمان، بهبود توانایی حل مشکل و تعارض، ارتقا سطح سلامت روانی فرد نه به‌طور مستقیم بلکه از طریق تعاملات خانواده به‌صورت احترام به خود و تفاوت‌های فردی را فراهم کنند همخوانی دارد (حیدرنیا و همکاران، ۱۳۹۳).

برنامه پیشگیری و بهبود رابطه دارای جهت‌گیری بوده به‌گونه‌ای که شناخت‌ها و باورهای زوجین را نشانه رفته و سعی در تعدیل یا تغییر باورهای زوجین دارد (ریسو و همکاران، ۲۰۰۷) و موقعیتی را فراهم می‌کند که زوجین در نتیجه گفتگوهای ماهرانه، درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم بتوانند هیجانات منفی خود را کاهش داده و با افزایش هیجانات و تعاملات مثبت در نهایت موجبات افزایش صمیمیت و روابط باکیفیت‌تر را در زندگی زناشویی خود فراهم نمایند (میشل و همکاران، ۲۰۰۸) و تحقیقات متعدد نشان داده که یکی از مقاصد

برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط، تقویت همدلی، بهبود کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجین است (چانگ، ۲۰۰۷). علاوه بر آن، شرکت زوجین در برنامه پیشگیری و بهبود رابطه باعث یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر و نیز ارتقا رضایت ارتباطی بالاتر می‌گردد که نتیجه آن، ارتباط بهتر و احساس صمیمیت بیشتر می‌تواند باشد. حضور زن و شوهر با همدیگر در چنین جلسسهایی این فرصت را فراهم می‌سازد تا اعضا بتوانند با یکدیگر گفتگو کنند و مشکلات ارتباطی و رفتاری خود را طی چنین جلسسهایی حل و فصل نموده و برنامه‌های مفیدی برای برون رفت از روزمرگی و طرح‌ریزی برنامه‌هایی برای با نشاط سازی و سرزنده نگه داشتن روابط خود نمایند. زوجین با یادگیری مهارت‌های سالم ارتباطی، به کشف روش‌های تازه و مؤثر می‌رسند که با به کار بستن آن‌ها می‌توانند ضمن در اختیار گرفتن عنان زندگی خود و ارضای نیازهای به حق خود، مانع از ارضای نیازهای مشروع طرف مقابل نشوند و بتوانند به تقویت روابط نزدیک خود بپردازند. افزون بر آن، در برنامه پیشگیری و بهبود رابطه زوجین یاد می‌گیرند همدیگر را مدیریت کنند، برای ارتباط بهتر تلاش کنند و نه برای مقابله هم ایستادن. زوجها یاد می‌گیرند در طی فرایند نبرد برابر با روش مذاکره، مسائل و مشکلاتشان را مدیریت کنند. همچنین زوجها از طریق مشاوره و تمرین پیگیری-رهبری در خانه مسائل مرتبط به قدرت و کنترل، رهبری، پیگیری و انعطاف‌پذیری در برابر جزم‌گرایی قدرت را حل و مدیریت کنند و توانایی حل مسئله را در خود افزایش دهند؛ چرا که مهارت‌های حل مسئله باورهای ارتباطی و عملکرد کلی خانواده را بهبود می‌بخشد (کیمیایی و گرجیان، ۱۳۹۴).

نتایج این مطالعه به خوبی روشن نمود برنامه پیشگیری و بهبود رابطه که گستره رشد روابط انسانی را در برمی‌گیرد، در بهبود باورهای ارتباطی و کاهش باورهای ناکارآمد زوجین، مفید و قابل کاربرد است. این مطالعه، کارایی و اثربخشی، هر دو رویکرد، سطح سلامت روان زوجین را افزایش داد که گامی مثبت در این راستا است. با توجه به ساده و کاربردی بودن این دو رویکرد برای آموزش و درمان که به‌طور نسبی با فرهنگ ما نیز هماهنگ است، می‌تواند برای کاهش مشکلات، افزایش رضایتمندی زناشویی، آموزش قبل و بعد ازدواج (به‌منظور پیشگیری، غنی‌سازی و تقویت نهاد خانواده) توسط روانشناسان مورد استفاده قرار گیرد (شریعت زاده و همکاران، ۱۳۹۲)؛ افزون بر آن، در این پژوهش بر روی موارد مذکور کار شده و سعی شده است به زوجین آموزش داده شود که رفتار هر کسی از درون او به‌وسیله خود او انتخاب می‌شود و تنها کسی که بر رفتار او کنترل دارد خودش است و این دو رویکرد به زوجین می‌آموزد برای داشتن یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی شاد باید دقت کنند، ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهبود ببخشند و ازدواجشان را غنی سازند.

لازم به ذکر است که با توجه به محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به کلینیک درمانی مهرآور در برهه زمانی محدود، حجم نمونه و استفاده از

ابزار خودسنجی، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه‌رو خواهد شد. افزون بر آن، با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که آموزش این رویکردهای درمان در لیست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند با توجه به تأثیرگذاری این رویکردها به درمان مشکلات ارتباطی و غنی‌سازی روابط صمیمانه زوجها و خانواده‌ها بپردازند. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی، میزان اثربخشی این رویکردهای درمانی با توجه به متغیرهای مدت ازدواج، جنس و سن آزمودنی‌ها بررسی و مقایسه شود. به‌منظور صرفه‌جویی در وقت و هزینه، پیشنهاد می‌شود اثربخشی این رویکردهای درمانی به‌صورت فردی نیز در بهبود روابط و صمیمیت زوجین مورد بررسی قرار گیرد و با نتایج اجرای گروهی سنجیده شود تا به انتخاب بهترین روش بینجامد.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد؛ پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله درمانی قرار گرفتند.

سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش، مدیر مرکز مشاوره مهرآور و همه کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، گروه مشاوره بود که در تاریخ ۱۳۹۷/۶/۲۶ توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به تصویب رسیده و به هزینه شخصی انجام شده است. در تدوین این مقاله همه نویسندگان در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری و تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- امینی، مهسا، و حیدری، حسین. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۳(۲): ۳۱-۲۳.
- حیدرنیا، احمد، نظری، محمدعلی، و سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زوجین. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱۵(۴): ۶۱-۷۸.
- رجبی، غلامرضا، عباسی، قدرت، سودانی، منصور، و اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۶(۱): ۹۷-۷۹.
- رجبی، غلامرضا، فردوسی، سیما؛ و شهبازی، مسعود. (۱۳۹۰). بررسی کفایت روان‌سنجی مقیاس باورهای محدود کننده انتخاب همسر. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۱۱(۱): ۳۷-۵۶.
- عیسی نژاد، احمد، احمدی، سید احمد، و اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱): ۹-۱۶.
- کیمیایی، سید علی، و گرجیان، حسن. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر الگوی کاربرد عملی مهارت‌های ارتباطی صمیمانه بر بهبود عملکرد خانواده زوج‌های دارای ناسازگاری زناشویی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۵(۲): ۱۰۰-۸۳.
- یوسفی، ناصر، و سهرابی، احمد. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱(۲): ۱۹۲-۲۱۱.

References

- Aneesa, A., Najma, I. M., & Noreen, A. K. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Journal of Psychology*, 10(6): 258-264.
- Bowling, T, Hill, C, Jencius, M, (2005). an overview of marriage enrichment. *The family journal*. Vol. 13 No. 1, 87-94
- Chang Y, O (2007). The effect of relationship enhancement program among Korean immigrant. *Journal of the Family Counseling*. 13:7-10
- Edmundson, M. L. (2005). *Marriage Myths and Dysfunctional Relationship beliefs among Undergraduates*. Master of Science Degree. University of Tennessee.
- Eidelson, R., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Falciglia, A. & Schindler, R. (2010). Marriage Education Increases Relationship Satisfaction. Pairs site, 2010. www.pairs.com. [Retrieved December 22, 2010].

- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). 10 Principles for Doing Effective Couples Therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: Norton.pp: 32-70.
- Grills, C., Villanueva, S., Anderson, M., Corsbie-Massay, C.L., Smith, B., Johnson, L., Owens, K. (2014). Effectiveness of Choice Theory Connections: A Cross-Sectional and Comparative Analysis of California Female Inmates. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 2(3); 1-15
- Mitchell AE, Castellani AM, Herrington R, Joseph JI, Doss B, Snyder DK (2008). Predictors of Couples' Response to Marital Therapy. *Journal of Psychology*; 22:21-29
- Nagaraja, A., Rajamma, R.N., & Viswanatha, R.S. (2012). Effect of parent's marital satisfaction, marital life period and type of family on their children mental health status. *Journal of Psychology*, 3(2):65-70.
- Parrott L, & Parrott L. (2016). *Saving Your Marriage before It Starts (SYMBIS): Seven Questions to Ask Before - and After - You Marry*. Publisher: Zondervan; New, Expanded edition. 6-109.
- Riso, L. P., DuToit, P. L., Stein, D. J., Young, J. E. (2007). Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems, Published by American Psychological Association, Washington DC, 199-220.
- Van Epp, M. C. (2006). *An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary*. The Degree of Master of Science. The Ohio State University.
- Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 328-349.

مقیاس باورهای ارتباطی آدیلسون و اپشتاین

ردیف	عبارتها	کاملاً درست	درست	شاید درست	شاید غلط	غلط	کاملاً غلط
۱	اگر همسران با عقاید شما موافقت نکند؛ بدین معنا است که وی احتمالاً نسبت به شما چندان نظر مثبتی ندارد	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲	من فکر نمی‌کنم که همسرم بتواند همه حالات خلقی مرا بفهمد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳	صدمات وارد شده به مراحل اولیه یک رابطه، احتمالاً جبران‌پذیر نیستند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴	فکر می‌کنم اگر نتوانم همسرم را از نظر جنسی کاملاً راضی کنم، آشفته می‌شوم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵	زنان و مردان نیازهای عاطفی و هیجانی یکسانی دارند.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۶	من نمی‌توانم بپذیرم که همسرم با من موافق نیست.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۷	اگر مجبور باشم به همسرم بگویم که چیزی برایم مهم است؛ این بدین معنا نیست که وی نسبت به من حساس نیست.	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸	به نظر نمی‌رسد همسرم بتواند رفتاری به جز رفتار فعلی خود داشته باشد.	۵	۴	۳	۲	۱	۰

۹	۵	۴	۳	۲	۱	•	اگر من آماده ارتباط جنسی نباشم ولی همسرم خواهان آن باشد، این موضوع مرا آشفته می‌کند
۱۰	۵	۴	۳	۲	۱	•	سوءتفاهم‌ها بین زوجها معمولاً به دلیل تفاوت‌های روان‌شناختی مادرزادی بین زنان و مردان است.
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	•	اگر همسرم با یکی از ایده‌های مهم من موافقت نکند، آن را یک توهین به شخص خودم می‌دانم.
۱۲	۵	۴	۳	۲	۱	•	اگر همسرم تشخیص ندهد که من چه احساسی دارم و مجبور باشم احساسم را به او بگویم بسیار آشفته می‌شوم.
۱۳	۵	۴	۳	۲	۱	•	یک همسر خوب می‌تواند یاد بگیرد که نسبت به نیازهای همسرش پاسخ‌دهنده باشد.
۱۴	۵	۴	۳	۲	۱	•	یک شریک جنسی خوب می‌تواند هر وقت که ضروری باشد خود را از نظر جنسی برانگیزد.
۱۵	۵	۴	۳	۲	۱	•	مردان و زنان احتمالاً هیچ‌گاه جنس مخالف را به‌خوبی نخواهند فهمید.
۱۶	۵	۴	۳	۲	۱	•	وقتی همسرم دیدگاه متفاوتی با دیدگاه مرا ارائه می‌کند خشنود می‌شوم.
۱۷	۵	۴	۳	۲	۱	•	افرادی که رابطه نزدیک و صمیمی با هم دارند می‌توانند نیازهای همدیگر را احساس کنند درست مثل اینکه قادرند ذهن یکدیگر را بخوانند.
۱۸	۵	۴	۳	۲	۱	•	صرف اینکه همسرم به نحوی رفتار کرده است که باعث آشفتنی من شده، به این معنا نیست که در آینده هم‌چنین خواهد کرد.
۱۹	۵	۴	۳	۲	۱	•	چنانچه همسرم خواهان رابطه جنسی باشد و من نتوانم به‌خوبی از عهده آن برآیم فکر می‌کنم مشکلی دارم.
۲۰	۵	۴	۳	۲	۱	•	جدای از ارتباط مردان و زنان نیازهای اساسی یکسانی دارند.
۲۱	۵	۴	۳	۲	۱	•	وقتی من و همسرم دیدگاه یکسانی راجع به امور نداشته باشیم به‌شدت آشفته می‌شویم.
۲۲	۵	۴	۳	۲	۱	•	برای من مهم است که همسرم بتواند از روی تغییرات خلقی من نیازهای مرا حدس بزند.
۲۳	۵	۴	۳	۲	۱	•	همسری که یک‌بار به‌شدت شمارا آزرده نموده است، احتمالاً در آینده نیز چنین خواهد کرد.
۲۴	۵	۴	۳	۲	۱	•	اگر از روند یک رابطه راضی نیستید توان بهتر کردن آن را دارید.
۲۵	۵	۴	۳	۲	۱	•	من می‌توانم از رابطه جنسی‌ام به اندازه کافی بهره‌مند شوم حتی اگر همسرم به ارضای کامل جنسی نرسد.
۲۶	۵	۴	۳	۲	۱	•	تفاوت‌های زیست‌شناختی مردان و زنان علل اصلی مشکلات زوجها نیستند.
۲۷	۵	۴	۳	۲	۱	•	نمی‌توانم تحمل کنم که همسرم با من بحث‌وجدل می‌کند.
۲۸	۵	۴	۳	۲	۱	•	یک همسر باید بداند که شما چه فکر یا احساسی دارید، بی‌آنکه لازم باشد در مورد آن حرفی بزنید.
۲۹	۵	۴	۳	۲	۱	•	معتقدم اگر همسرم بخواهد تغییر کند می‌تواند.
۳۰	۵	۴	۳	۲	۱	•	اگر همسرم به‌طور کامل به رضایت جنسی نرسد به معنای قصور من نیست.
۳۱	۵	۴	۳	۲	۱	•	یکی از عوامل مهم اختلافات زناشویی این است که مردان و زنان نیازهای عاطفی و هیجانی متفاوتی دارند.
۳۲	۵	۴	۳	۲	۱	•	وقتی من و همسرم اختلاف نظر داریم، احساس می‌کنم که روابطمان در حال از هم گسیختن است.
۳۳	۵	۴	۳	۲	۱	•	کسانی که عاشق یکدیگرند از افکار همدیگر مطلع‌اند بی‌آنکه حتی کلمه‌ای بین آن‌ها ردوبدل شده باشد.
۳۴	۵	۴	۳	۲	۱	•	داشتن پاره‌ای مشکلات در انجام فعالیت جنسی به معنای شکست فردی من نیست.
۳۵	۵	۴	۳	۲	۱	•	شما نمی‌توانید واقعاً فردی از جنس مخالف را درک کنید.
۳۶	۵	۴	۳	۲	۱	•	وقتی که بحث‌وجدل می‌کنیم به علاقه همسرم نسبت به خودم تردید نمی‌کنم.
۳۷	۵	۴	۳	۲	۱	•	اگر مجبور شوید چیزی را از همسرتان بخواهید این نشان می‌دهد که او در جریان نیازهای شما نیست.
۳۸	۵	۴	۳	۲	۱	•	من انتظار ندارم که همسرم بتواند خودش را عوض کند.
۳۹	۵	۴	۳	۲	۱	•	هنگامی که در ارتباط جنسی به‌خوبی عمل نکنم، دچار آشفتنی می‌شوم.
۴۰	۵	۴	۳	۲	۱	•	مردان و زنان همیشه برای یکدیگر مرموز و اسرار آمیز خواهند بود.

The Effectiveness of Prevention and Relationship Education Program (PREP) on Communication Beliefs

Fereydoon Eslami¹, Kiyomars Farahbakhsh², Hossein Salimi Bajestani³

Abstract

Aim: The purpose of this study was to determine the effectiveness of the Prevention and Relationship Education Program (PREP) on Communication Beliefs. **Method:** The research method was quasi-experimental with experimental group and control group, pre-test, post-test, and two-month follow-up and the statistical population of this study was couples who referred to Mehravar counseling center in Tehran during the period of November and December 2019 who referred to the counseling center. 20 couples were selected by the purposeful method and were divided into experimental (10 couples) and control (10 couples) groups. Replaced at random. The experimental group received weekly intervention in 8 sessions of 90 minutes. Both groups were evaluated in three stages of pre-test, post-test, and follow-up by the marital communication beliefs scale. Data were analyzed using repeated-measures ANOVA. **Results:** The results showed that the effect of intervention prevention and relationship improvement program on communication beliefs ($F= 27.23$, $P= 0.001$), dissociative component of dissent ($F= 18.20$, $P= 0.001$), spouse invariance ($F= 23.73$, $P= 0.001$), Expectation and expectation component of mind reading ($F= 28.94$, $P= 0.001$), component of sexual perfectionism ($F= 25.63$, $P= 0.001$), and gender inequality component ($F= 17.03$, $P= 0.001$) are effective and this effect 01 stable at follow-up. **Conclusion:** Based on the findings of this study, it can be concluded that the enrichment of marriage based on PREP is a prerequisite for reducing marital couples' ineffective communication beliefs. Therefore, it is recommended to emphasize the importance of family enrichment programs and marriage prevention and relationship improvement programs in couples.

Keywords: marriage, PREP, communication beliefs

1 . PhD student, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2 . Corresponding author: Associate Professor, Allame-Tabatabayi niversity, Tehran, Iran, farahbakhsh@atu.ac.ir

3 . Associate Professor, Allame-Tabatabayi University, Tehran, Iran