

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانش‌جویان مجرد

The effectiveness of premarital education based on relationship education program on reducing the dysfunctional relationship beliefs of single students

Gholamreza Rjabi

Ghodratollah Abbasi

Mansour Sudani

khaled Aslani

غلامرضا رجیبی *

قدرت‌الله عباسی **

منصور سودانی ***

خالد اصلانی ***

چکیده

Abstract

This study to aim was conducted the effectiveness of premarital education based on relationship education program on reducing the dysfunctional relationship beliefs among Ahwaz city universities single students. The design of research was an extended quasi-experimental design with pretest-posttest and follow up with the control group. The population of this study was single students of Ahwaz universities. 38 students were selected base on a standard score of higher than the mean in the relationship beliefs inventory and were assigned randomly to an experiment and control groups. The participants completed the Relationship Beliefs Inventory in three stages re-test, post-test, and follow-up. The experimental group participated in a relationship education program 9 sessions for 90 minutes twice a week. The results of repeated analysis of variance showed that the relationship based education program has been led to the reduction of the components of dysfunctional relationship beliefs in the experimental group than the control group at posttest and follow-up stages ($p < 0.001$). Based on the findings, we can conclude that relationship education program is a suitable method for reducing the dysfunctional relationship beliefs among the singles students before marriage.

Keywords: Premarital education, Relationship education program and Relationship beliefs

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانش‌جویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز انجام گرفت. طرح این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری بسط یافته با گروه کنترل، و جامعه این پژوهش دانش‌جویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز بود. ۳۸ دانش‌جو بر اساس نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسش‌نامه باورهای ارتباطی انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل واگذار شدند. شرکت‌کننده‌ها، پرسش‌نامه باورهای ارتباطی را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری تکمیل کردند. گروه آزمایش در ۹ جلسه آموزش ارتباط به مدت ۹۰ دقیقه دو بار در هفته شرکت کردند. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط منجر به کاهش مؤلفه‌های باورهای ارتباطی ناکارآمد در مرحله پس‌آزمون و پی‌گیری شده است ($P < 0/001$). بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزش ارتباط یک روش مناسب برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانشجویان مجرد، قبل از ازدواج است.

واژه‌های کلیدی: آموزش قبل از ازدواج، برنامه آموزش ارتباط و باورهای ارتباطی

* استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

** نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه

آزاد اسلامی، ساری، ایران

*** دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

email: gh_abbasi@iausari.ac.ir

Received: 11Feb 2018 Accepted: 1 Aug 2018

پذیرش: ۹۷/۵/۱۰

دریافت: ۹۶/۱۱/۲۲

مقدمه

ازدواج یکی از نهادهای اجتماعی پایدار و باثباتی است که در همه فرهنگ‌ها و جوامع رشد یافته و موفقیت آن یک هدف با ارزش برای انسان‌ها می‌باشد. در سال اول زندگی حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد افراد با احتمال طلاق در زندگی مواجهه می‌شوند. میزان بالای ناخشنودی زناشویی و به دنبال آن نتایج منفی این ناخشنودی، خانواده درمانگران را وادار به بررسی علت ازدواج ناموفق کرده است (لارسون و هولمن، ۱۹۹۴). بر همین اساس، در اوایل سال ۱۹۸۰ تلاش شد تا تعارضات زناشویی را بر اساس جنبه‌های رفتاری تبیین کنند. بعد از آن، محققان به عوامل ذهنی مثل افکار، باورها و اسناد توجه کردند (فینچام، ۲۰۰۳). تحقیقات زیادی بر اساس رویکرد شناختی رفتاری بر نقش مؤلفه‌های شناختی تأکید کرده‌اند. رویکرد شناختی رفتاری، مشکلات روان‌شناختی را به‌عنوان پاسخ‌های آموخته‌شده ناسازگار در نظر می‌گیرد که توسط شناخت‌های ناکارآمد حمایت می‌شوند (واسیل، ۲۰۱۲). نتایج تحقیقات هم نشان می‌دهد که اکثر مشکلات روانی انسان‌ها ناشی از شناخت نادرست است (قنبری هاشم‌آبادی، گراوند و دهقانی نیشابوری، ۱۳۹۱)، و درک بهتر عقاید، باورها و توقعات در موقعیت‌های مختلف زندگی زمینه‌های لازم برای رسیدن به شادکامی و سعادت در زندگی زناشویی را فراهم می‌کند (افروز، فرزاد، محبی و قاسم‌زاده، ۱۳۹۵). در این میان، ایدلسون و اپشتین (۱۹۸۲)، بر نقش باورهای ارتباطی ناکارآمد^۱ بر پریشانی زناشویی تأکید می‌کنند و معتقدند که این باورها تخریب‌کننده هستند. باورهای ارتباطی یک موضوع عمده در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی می‌باشند. این مؤلفه شناختی باورهایی در مورد ارتباط را شامل می‌شود که می‌تواند کارآمد یا ناکارآمد باشد (اپشتین و ایدلسون، ۱۹۸۱). باورهای ارتباطی هم برای شروع رابطه و هم برای تداوم رابطه مهم هستند. اگر باورهای افراد واقع‌گرایانه و منطقی باشد، رابطه پیشرفت می‌کند (گانداکدو، باوزر، کاراتاس، ۲۰۱۸). باورهای ارتباطی کارآمد، مثل باور به این که زوجین می‌توانند تغییر کنند، ممکن است رفتارهایی را که منجر به حفظ رابطه می‌شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشند. در مقابل، باورهای ارتباطی ناکارآمد می‌توانند به‌عنوان یک آسیب‌پذیری پایدار عمل کنند و توانایی افراد برای مقابله با چالش‌های رابطه را محدود نمایند (کارنی و برادبوری، ۱۹۹۵). باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرواقعی گرایش‌هایی هستند که به سؤگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباط صمیمی به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند و مبتنی بر انتظارات غلط یا نادرست می‌باشند. باور به عدم توافق مخرب یا تخریب‌کننده است (یعنی، اختلاف نظر یا مخالفت یک رابطه را نابدود می‌کند)، باور به همسران 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 در مورد تفاوت‌های جنسی (عدم درک صحیح از تفاوت‌های زن و مرد)، باورهایی هستند که به‌وسیله محققان و درمان‌گران به‌عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده‌اند (اپشتین و ایدلسون، ۱۹۸۱). با بررسی ادبیات تحقیق، به‌نظر می‌رسد باورهای قبل از ازدواج

^۱- dysfunctional relationship beliefs

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

موضوع مهمی جهت مطالعه باشند، چون مشخص شده است که این باورها احتمالاً پیش‌بین مناسبی برای ازدواج و زندگی زناشویی موفق باشند (والر و مک لاناها، ۲۰۰۵). در همین راستا، شارپ و گانونگ (۲۰۰۰) نشان دادند که سطح بالای باورهای ارتباطی غیرواقعی با سطح پایین رضایت زناشویی در ارتباط است. پژوهش تیکدری نژاد و خضایی مقدم (۲۰۱۷) نیز از رابطه بین باورهای غیرمنطقی با تعارض‌های زناشویی حمایت می‌کند. این محققان نشان دادند که باورهای ناکارآمد، تعارض‌های زناشویی را افزایش می‌دهد و افراد زمان بیشتری را درگیر این تعارض‌ها می‌شوند. به‌طور کلی، این احتمال وجود دارد که باورهای ارتباطی افراد نسبت به ازدواج مختل‌کننده، و نقش مهمی در افزایش میزان طلاق داشته باشد (ادمانسون، ۲۰۰۵).

مروری بر ادبیات تحقیق در زمینه مشاوره قبل از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از راه‌های تغییر یا کاهش باورها نسبت به ازدواج، برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج است (کنیوتسون و اولسون، ۲۰۰۳؛ وان اپ، ۲۰۰۶). یکی از برنامه‌هایی که در زمینه آموزش قبل از ازدواج به کار می‌رود، برنامه آموزش ارتباط^۱ می‌باشد. آموزش ارتباط یک ابزار مؤثر برای شناخت روابط سالم می‌باشد (هولت، متانج، اشمیدت، داکس، پروفی، ۲۰۱۶). محققان خانواده و ازدواج اهمیت آموزش ارتباط را برای جوانان تشخیص داده و برنامه‌های آموزش ارتباط را با هدف قرار دادن باورهایی در مورد ارتباط صمیمی و ازدواج به کار گرفته‌اند (آدلر-بیدر، کرپلمن، شرام، هیگینوتام و پاولک، ۲۰۰۷؛ هاوکینز، کارول، دوهرتی و ویلوفی، ۲۰۰۴؛ نیلسن، پینسوف، رامپیچ، سولومون و گولدستین، ۲۰۰۴). هدف برنامه‌های آموزش ارتباط، افراد جوان می‌باشند که ممکن است درگیر یک رابطه صمیمی باشند. این برنامه‌ها می‌توانند نقش حیاتی در رشد انتظارات واقعی از روابط، نگرش سالم نسبت به ازدواج، افزایش خوش‌بینی به روابط و مهارت‌های ارتباطی سالم را در افراد جوان ایفاء نمایند. به‌خصوص افرادی که به دلیل تجربه شخصی یا طلاق والدین ممکن است نگرش منفی نسبت به ازدواج داشته باشند (جانسون، ۲۰۰۹). آموزش ارتباط می‌تواند در شکل‌های زیادی ایجاد شود. در اصل آموزش ارتباط برای آموزش دانش آموزان یعنی جوانان و نوجوانان و مهارت‌های موردنیاز آن‌ها برای رشد ارتباط سالم با دیگران طراحی شده است که می‌تواند در محیط کلاسی، همانند بخشی از درس گروهی در کارگاه‌های هفته‌ای یا به‌صورت انفرادی آموزش داده شود (گریم، ۲۰۱۱). مطالعات نشان می‌دهد که آموزش ارتباط باعث می‌شود تا افراد کمتر طلاق را بپذیرند، دانششان در مورد ازدواج افزایش پیدا کند و این که این آموزش‌ها می‌تواند بر روی برخی از باورهای ارتباطی افراد مؤثر باشد (هالپرن-میکین، ۲۰۱۰). تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که آموزش ارتباط در قبل از ازدواج شیوه مؤثر برای شناسایی و تغییر انتظارات و باورهای افراد نسبت به ازدواج می‌باشد. برای مثال، گاردنر، گیس و پاروت (۲۰۰۴) دریافتند که برنامه‌های آموزش ارتباط می‌تواند به‌طور مثبت روی نگرش، دانش و رفتار افراد مؤثر باشد. همین‌طور، آدلر-بیدر و همکاران (۲۰۰۷) دریافتند که شرکت‌کنندگان در آموزش ارتباط، باور و نگرش منطقی یا واقعی بیشتری نسبت به ازدواج و ارتباط کسب کردند. گریم (۲۰۱۱) نیز دریافت که این برنامه منجر به تغییر قابل‌توجهی در نگرش و عقاید دانش‌آموزان می‌شود و اینکه شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نگرش مثبت‌تری نسبت به ازدواج، نگرش مثبت و

^۱- relationship education program

بهتری نسبت به جلوگیری از رفتارهای پرخطر و موقعیت‌های بد، حل تعارض در روابط، مدیریت و مسئولیت مالی در مقایسه با گروه گواه کسب کردند. جانسون (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای با عنوان بررسی آموزش ارتباط صمیمی روی نگرش و خوش‌بینی نسبت به ازدواج افراد جوانی که والدین‌شان طلاق گرفتند، دریافت که جوانانی که در کلاس‌های آموزشی شرکت کردند خوش‌بینی بیشتری نسبت به ارتباط و نگرش واقع‌بینانه‌تری نسبت به ازدواج کسب کردند. هولت و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که آموزش ارتباط منجر به کاهش باورهای ارتباطی و بهبود تصمیم‌گیری افراد می‌شود.

در این پژوهش، به دلیل فقدان برنامه آموزشی مناسب برای افراد مجرد و به این دلیل که اکثر برنامه‌های آموزشی خارجی موجود، در برخی از مؤلفه‌ها متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی نمی‌باشند، از برنامه محقق ساخته آموزش ارتباط استفاده شد. این برنامه آموزشی مدلی را ارائه می‌کند که سعی دارد ازدواج موفق را بر اساس ۵ مؤلفه خودشناسی، درک آشنایی و عشق، درک و اهمیت ازدواج سالم، درک تفاوت‌های جنسی و درک ارتباط صمیمی مؤثر در ۹ جلسه فراهم کند. محتوای این برنامه آموزشی بر اساس اصول زیر طراحی شد:

۱- علم پیشگیری: علم پیشگیری به‌طور خاص به دنبال شناسایی و بررسی عوامل محافظت‌کننده و عوامل خطر می‌باشد. در طراحی این برنامه تمرکز بر افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر در ازدواج بود.

۲- تحقیقات سالانه: پژوهش‌ها در زمینه عشق، آشنایی، انتخاب همسر و رضایت زناشویی نشان می‌دهند که عوامل مختلفی مانند ویژگی‌های شخصیتی، خودشناسی، افسانه‌های عشق، باورهای انتخاب همسر، تفاوت‌های جنسی، مدیریت حل تعارض و مهارت‌های ارتباطی پیش‌بین کننده ازدواج موفق هستند. در تهیه محتوای این برنامه تلاش شد این عوامل گنجانده شوند.

۳- نظریه‌های مرتبط با ازدواج: در طراحی این برنامه از نظریه مدل ۵ عامل بزرگ شخصیتی، نظریه روان‌کاوی، نظریه انتخاب، نظریه شناختی- رفتاری، نظریه نقش‌های جنسی و نظریه خانواده درمانی استفاده شد.

۴- برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج: برنامه‌های کاربردی و معتبری در خارج از کشور تهیه شده‌اند که به دلیل مسائل فرهنگی نمی‌توان آن را به شکل کامل در داخل کشور اجرا کرد. بنابراین، در تهیه این برنامه محقق ساخته سعی شد از آن‌ها نیز استفاده شود. برای نمونه در تهیه محتوای برنامه محقق ساخته آموزش ارتباط از مؤلفه‌ها و تکالیف برنامه آموزش عشق و ارتباط هوشمندانه پیرسون (۲۰۰۴)، مثل جلسه باورها و رفتارهای آگاهانه آشنایی، و همین‌طور تکالیف و اهداف برنامه آموزش ارتباط صمیمی جانسون (۲۰۱۱) استفاده شد. پس از تهیه محتوای برنامه بر اساس اصول چهارگانه بالا، ابتدا پیش‌نویس این برنامه به‌صورت پیشنهادی تهیه شد. سپس این پیش‌نویس توسط متخصصین حوزه‌های روان‌شناسی و مشاوره با در نظر داشتن معیارهایی مانند اعتبار علمی، قابلیت اجرا، مفید بودن و مسائل فرهنگ ایرانی پالایش گردید. انجام این تحقیق از این جهت مهم است که اکثر برنامه‌ها و مداخله‌های آموزشی در زمینه ازدواج روی زوجین بوده است و تحقیقات کمی اثربخشی مداخله‌های مختلف آموزشی را روی افراد مجرد بررسی کرده‌اند. لذا با توجه به این‌که زمان سودمند برای تغییر باورهای غیرمنطقی که به نارضایتی و در نهایت منجر به تصمیم طلاق می‌شود، قبل از ازدواج می‌باشد و آموزش قبل از

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

ازدواج، به‌عنوان یک رویکرد پیشگیرانه می‌تواند بسیاری از نگرش‌ها و الگوهای رفتاری جوانان و نوجوانان را تغییر دهد و منجر به ارتقای توانمندی‌های فردی افراد مجرد در انتخاب همسر و تشکیل خانواده موفق گردد، این تحقیق در پی پاسخ‌گویی به این سؤال بود: آیا برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط منجر به کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانش‌جویان مجرد می‌شود؟

روش

جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری: پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پی‌گیری با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌جویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز بود. برای انتخاب نمونه، در مرحله اول، فراخوان برگزاری کلاس‌های ازدواج هوشمندانه در بین دانشگاه‌ها و دانشکده‌های شهر اهواز منتشر شد. در مرحله دوم، از میان کلیه افراد مجردی که در این فراخوان ثبت‌نام نمودند ۳۸ دانش‌جو که نمره آن‌ها در پرسش‌نامه باورهای ارتباطی یک انحراف معیار بالاتر از میانگین و ملاک ورود به پژوهش سن کمتر از ۳۰ سال و ملاک‌های خروج سابقه نامزدی، عقد دائم و عدم تمایل به شرکت در این دوره آموزشی به‌صورت داوطلب و با رضایت کامل و رعایت اصول اخلاقی در پژوهش انتخاب شدند. سپس این تعداد به‌صورت تصادفی یکی به گروه آزمایش (۱۹ نفر) و یکی به گروه کنترل (۱۹ نفر) اختصاص داده شدند. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها ۲۴/۴۷ و ۳/۲۹ با دامنه ۱۸ تا ۳۰ سال؛ ۲۳/۷ درصد (۹ نفر) دارای مدرک تحصیلی کاردانی، ۴۴/۷ درصد (۱۷ نفر) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۳۱/۶ درصد (۱۲ نفر) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر بود.

ابزار

پرسش‌نامه باورهای ارتباطی^۱: این پرسش‌نامه به‌منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد زندگی زناشویی توسط ایدلسون و اپشتین (۱۹۸۲) تدوین شد، که شامل پنج خرده‌مقیاس باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و باور در مورد تفاوت‌های جنسی است. این ابزار شامل ۴۰ ماده می‌باشد که به‌صورت لیکرتی از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۰ نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره این پرسش‌نامه از صفر تا ۲۰۰ و در هر خرده‌مقیاس از صفر تا ۴۰ در نوسان است. نمره بالا در این پرسش‌نامه و در خرده‌مقیاس‌ها نشان‌دهنده میزان بالای باورهای ناکارآمد است. ادماندسون (۲۰۰۵) ضریب پایایی آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۶، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۷۱، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۹، کمال‌گرایی جنسی ۰/۵۹ و باور در مورد تفاوت‌های جنسی ۰/۶۰ و جیمز، هانتلی و همس ورث (۲۰۰۲) از ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این ابزار برای خرده‌مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۰، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۵۲، توقع و انتظار

^۱ - Relationship Beliefs Inventory

ذهن‌خوانی ۰/۵۵، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۴ و باور در مورد تفاوت‌های جنسی ۰/۵۷ و در کل مقیاس ۰/۸۴؛ و ضرایب روایی هم‌زمان این مقیاس با مقیاس ۲۰ ماده‌ای باورهای محدودکننده انتخاب همسر (لارسون، ۱۹۹۲، برگرفته از رجبی، فردوسی و شهبازی، ۱۳۹۰) برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۳۴، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۴۵، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۳۱، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۱، باور در مورد تفاوت‌های جنسی ۰/۳۷ و در کل مقیاس ۰/۴۹ ($P < ۰/۰۰۱$) به دست آمد.

نحوه ارائه مداخله

پس از تعیین نمونه مورد بررسی بر اساس ملاک‌های ورود و خروج از کلیه دانش‌جویان انتخاب‌شده برای گروه آزمایش و کنترل در آمفی‌تئاتر دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس هر یک از دانش‌جویان گروه آزمایش با هم به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته تحت برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط قرار گرفتند و گروه کنترل به فعالیت‌های روزمره خود مشغول بود. روش آموزش به این ترتیب بود که ابتدا شرکت‌کنندگان با برنامه آموزش ارتباط و مدل آن آشنا شدند. سپس به شرکت‌کنندگان هر یک از مؤلفه‌های برنامه آموزش ارتباط یعنی خودشناسی، درک عشق و آشنایی، درک اهمیت ازدواج سالم، درک تفاوت‌های جنسی، ارتباط و درک صمیمیت مؤثر آموزش داده شد. در هر جلسه به بررسی تکالیف ارائه شده و مروری بر خلاصه جلسه قبل پرداخته شد. در آخرین روز جلسه آموزشی بعد از بررسی جهت‌گیری آینده و مرور مفاهیم اصلی از گروه آزمایش پس‌آزمون گرفته شد و از گروه گواه یک روز بعد از گروه آزمایش در سالن آمفی‌تئاتر دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، پس‌آزمون به عمل آمد. پس از ۴۵ روز از اتمام دوره آموزشی از شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل آزمون پی‌گیری به عمل آمد.

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

جدول ۱. صورت جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط

جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی با برنامه آموزش ارتباط و مدل آن. معرفی اعضا با استفاده از فنون آشنا شدن، آگاهی از اهداف و هنجارهای گروه، بررسی اهمیت و ضرورت آموزش قبل از ازدواج، آشنایی اعضا با ۵ مؤلفه برنامه آموزش ارتباط.
دوم	آموزش خودشناسی. آموزش هویت و شکل‌گیری آن، آموزش بلوغ و جنبه‌های آن مثل بلوغ عاطفی، اجتماعی، روانی، آموزش آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی با استفاده از نظریه شخصیتی پنج عاملی.
سوم	آموزش خودشناسی. آگاهی اعضا نسبت به سبک‌های دل‌بستگی، سبک‌های ارتباطی، شناسایی ۵ نیاز اساسی در اعضا بر اساس نظریه گلاسر و نقش آن در رضایت زناشویی.
چهارم	آموزش درک عشق و آشنایی. آموزش درک انواع عشق، جنبه‌های عشق کامل، دلایل انتخاب نامناسب شریک ازدواج و درک افسانه‌های عشق، بررسی شیوه‌های مختلف آشنایی و مزایا و معایب آن، بررسی نقش شیوه‌های آشنایی در رضایت زناشویی و آموزش نظریه فیلتر انتخاب.
پنجم	آموزش درک اهمیت ازدواج سالم. بررسی و آگاهی از چرایی اهمیت ازدواج سالم و علل ازدواج موفق و ناموفق، بررسی معیارهای هوشمندانه انتخاب همسر، شناسایی باورهای غیرمنطقی در انتخاب همسر بر اساس رویکرد شناختی رفتاری.
ششم	آموزش درک تفاوت‌های جنسی. بررسی مفهوم نقش‌های جنسی و زناشویی (وظایف و انتظارات زناشویی) با نمایش یک پویانمایی، آگاهی اعضا از بدفهمی زناشویی بر اساس تفاوت‌های جنسی مثل آثار سطحی‌نگری و عمقی‌نگری و سایر تفاوت‌های زن و مرد، نمایش یک فیلم کوتاه در زمینه نگرش‌های جنسی قبل از ازدواج و بررسی آثار و تبعات روابط پرخطر.
هفتم	آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر. بررسی الگوهای ارتباطی بر اساس نظریه ویرجینا ستیر و اصول برقراری ارتباط مؤثر (مثل گوش دادن فعال و صحبت کردن به‌صورت واضح)، آموزش موانع ارتباطی و عوامل مؤثر در رضایت جنسی.
هشتم	آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر. آموزش منابع ایجاد صمیمیت مثل مهارت در مدیریت مالی، زبان‌های عشق، زبان‌های عذرخواهی و روش‌های ساده حل اختلاف مثل احترام به حقوق قانونی، مهارت ارتباطی، نگرش بده بستان و تأیید و تشویق به اعضا.
نهم	جهت‌گیری آینده و مرور مفاهیم اصلی. مرور و بررسی ۵ مؤلفه برنامه آموزش ارتباط مانند خودشناسی، درک عشق و آشنایی، درک تفاوت‌های جنسی، درک اهمیت ازدواج سالم، درک مهارت‌های ارتباط سالم و صمیمی، اجرای پرسشنامه (پس‌آزمون)

یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های مؤلفه‌های باورهای ارتباطی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پی‌گیری کاهش یافته است. دامنه‌های کجی و کشیدگی نمره‌های پنج مؤلفه باورهای ارتباطی شرکت‌کننده‌های گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پی‌گیری و در شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش همگی نشان‌دهنده این هستند که دامنه نمره‌ها در محدوده نرمال قرار دارند (نه بالاتر از ۲+ و نه پایین‌تر از ۲-). آزمون همگنی واریانس‌های لون^۱ یکی از مفروضه‌های زیربنایی تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر نشان داد که این مفروضه در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری) آزمایش حاکی از برابری واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای پنج‌گانه فوق‌الذکر هستند؛ و مفروضه دوم، همسانی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها، یعنی، آزمون موشلی^۲ بیانگر همگونی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها در

^۱ - Levene's homogeneity of variances test

^۲ - Mauchly's test

متغیرهای فوق‌الذکر به‌جز مؤلفه تفاوت‌های جنسی ($F(1,4) = 0.46, p < 0.2$) است، و برای تحلیل این مؤلفه از آزمون محافظه‌کارانه گرین‌هاوس-کیزر استفاده گردید (وایتز، ۱۹۶۲).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های مؤلفه‌های ارتباطی ناکارآمد در مراحل پیش‌آزمون،

پس‌آزمون و پی‌گیری

شرایط متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
تخریب‌کنندگی مخالفت	آزمایش	۲۸/۲۱	۲/۸۰	۲۱/۶۸	۵/۹۱	۳/۹۱
	کنترل	۲۵/۳۷	۳/۹۴	۲۵/۷۴	۳/۱۲	۳/۶۲
تغییرناپذیری همسر	آزمایش	۲۵/۷۴	۳/۵۵	۲۱/۴۷	۵/۴۳	۲/۶۵
	کنترل	۲۶/۷۴	۲/۳۷	۲۷/۱۱	۳/۰۸	۳/۹۲
توقع و انتظار ذهن‌خوانی	آزمایش	۲۷/۰۵	۳/۴۷	۲۰/۰۵	۴/۳۰	۱/۷۸
	کنترل	۲۷/۷۴	۲/۹۹	۲۶/۸۴	۴/۹۵	۳/۲۸
کمال‌گرایی جنسی	آزمایش	۲۷/۲۱	۳/۲۷	۲۰/۷۴	۳/۷۸	۳/۹۸
	کنترل	۲۷/۴۷	۳/۷۰	۲۶/۰۵	۴/۴۷	۳/۲۸
تفاوت‌های جنسی	آزمایش	۲۷/۰۵	۳/۳۱	۱۹/۳۷	۵/۳۶	۱/۳۴
	کنترل	۲۷/۴۲	۴/۴۶	۲۴/۲۱	۳/۳۷	۳/۴۲

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نسبت F های مشاهده شده عامل گروه‌ها در مؤلفه‌های پنج‌گانه همگی در سطح $p < 0.001$ معنادارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که برنامه آموزش ارتباط بر کاهش تخریب‌کنندگی مخالفت (میانگین گروه آزمایش: ۲۳/۴۰ و میانگین گروه کنترل: ۲۵/۵۶)، تغییرناپذیری همسر (میانگین گروه آزمایش: ۲۲/۶۶ و میانگین گروه کنترل: ۲۶/۸۶)، توقع و انتظار ذهن‌خوانی (میانگین گروه آزمایش: ۲۳/۱۰ و میانگین گروه کنترل: ۲۷/۲۹)، کمال‌گرایی جنسی (میانگین گروه آزمایش: ۲۳/۰۸ و میانگین گروه کنترل: ۲۷/۰۷) و تفاوت‌های جنسی (میانگین گروه آزمایش: ۲۲/۰۸ و میانگین گروه کنترل: ۲۵/۶۳) گروه تحت مداخله آموزشی نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است.

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

جدول ۳. نتایج مقایسه تحلیل واریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های پنج‌گانه باورهای ارتباطی ناکارآمد

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجموع مجزورات	نسبت F	سطح p
تخریب‌کنندگی مخالف	۱۳۲/۷۱	۱	۱۳۲/۷۱	۷/۱۴	< .۰/۰۱۱
خطا	۶۶۹/۰۸	۳۶	۱۸/۵۸		
تغییرناپذیری همسر	۵۰۱/۰۶	۱	۵۰۱/۰۶	۳۶/۳۵	< .۰/۰۰۱
خطا	۴۹۶/۲۱	۳۶	۱۳/۷۸		
توقع و انتظار	۵۰۱/۰۶	۱	۵۰۱/۰۶	۵۸/۴۴	< .۰/۰۰۱
خطا	۳۰۸/۶۳	۳۶	۸/۵۷		
ذهن‌خوانی	۴۵۲	۱	۴۵۲	۲۱/۲۷	< .۰/۰۰۱
خطا	۷۶۲/۹۴	۳۶	۲۱/۲۴		
کمال‌گرایی جنسی	۳۵۷/۹۳	۱	۳۵۷/۹۳	۲۴/۷۲	< .۰/۰۰۱
خطا	۵۲۱/۱۵	۳۶	۱۴/۴۷		

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی بر مؤلفه‌های پنج‌گانه باورهای ارتباطی ناکارآمد

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجموع مجزورات	نسبت F	سطح p
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی (تخریب‌کنندگی مخالفت)	۳۱۴/۴۳	۲	۱۵۷/۲۱	۱۰/۵۸	< .۰/۰۰۱
خطا	۱۰۷۱/۰۱	۷۲	۱۴/۸۷		
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی (تغییرناپذیری همسر)	۱۳۹/۰۵	۲	۶۹/۵۲	۴/۹۴	< .۰/۰۱۰
خطا	۱۴۵/۷۵	۷۲	۱۳/۰۶		
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی (توقع و انتظار ذهن‌خوانی)	۳۰۷/۰۱	۲	۱۵۳/۵۰	۱۰/۰۷	< .۰/۰۰۱
خطا	۱۸۸/۹۱	۷۲	۲/۲۳		
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی (کمال‌گرایی جنسی)	۳۱۵/۱۵	۲	۱۵۷/۵۷	۱۴/۶۶	< .۰/۰۰۱
خطا	۲۰۲/۳۸	۷۲	۲/۷۴		
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی (تفاوت‌های جنسی)	۶۶۱/۱۷	۱/۷۲	۳۸۳/۷۹۸	۲۲/۸۸	< .۰/۰۰۱
خطا	۱۴۵/۲۸	۱/۷۲	۹۴/۳۳	۵/۰۲	< .۰/۰۰۱
خطا	۱۰۴۰/۲۱	۶۲/۰۱	۱۶/۷۷		

نسبت F های مشاهده شده در مراحل مداخله آموزشی بر کاهش مؤلفه‌های تخریب‌کنندگی مخالفت (۱۰/۵۸) = F، تغییرناپذیری همسر (۴/۹۴) = F، توقع و انتظار ذهن‌خوانی (۱۰/۰۷) = F، کمال‌گرایی جنسی (۱۴/۶۶) = F و

تفاوت‌های جنسی ($F = 22/88$) در سطح $p < 0/001$ معنا دارند. این نتایج بیانگر این هستند که بین مراحل سه-گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در مؤلفه‌های پنج‌گانه باورهای ارتباطی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در این زمینه، پنج تحلیل واریانس جداگانه با اندازه‌گیری‌های مکرر برای گروه آزمایش در سه مرحله مداخله آموزشی انجام شد که نسبت‌های F مشاهده شده در مؤلفه‌های تخریب‌کنندگی مخالفت $17/89$ ، تغییرناپذیری همسر $8/82$ ، توقع و انتظار ذهن‌خوانی $17/92$ ، کمال‌گرایی جنسی $26/62$ و تفاوت‌های جنسی $21/45$ ($p < 0/001$) بود. برای اینکه دقیقاً معلوم شود که بین کدامیک از مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی در گروه آزمایش در کاهش مؤلفه‌های باورهای ارتباطی تفاوت وجود دارد، از آزمون مقایسه بنفرونی استفاده شد. مقایسه‌ها در گروه تحت مداخله آموزشی نشان داد که بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($6/52 = 21/68 - 28/21$)، بین پیش‌آزمون و پیگیری ($7/89 = 20/31 - 28/21$) و بین پس‌آزمون و پیگیری ($1/36 = 20/31 - 21/68$) در کاهش تخریب‌کنندگی؛ بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($4/26 = 21/47 - 25/73$) و بین پیش‌آزمون و پیگیری ($4/94 = 20/78 - 22/73$) در کاهش تغییرناپذیری همسر؛ بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($7 = 20/05 - 27/05$) و بین پیش‌آزمون و پیگیری ($4/48 = 22/21 - 27/05$) در کاهش توقع و انتظار ذهن‌خوانی؛ بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($6/47 = 20/73 - 27/21$) و بین پیش‌آزمون و پیگیری ($5/89 = 21/36 - 27/21$) در کاهش کمال‌گرایی جنسی؛ و بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($7/68 = 19/36 - 27/05$) و بین پیش‌آزمون و پیگیری ($7/21 = 19/84 - 27/05$) در کاهش تفاوت‌های جنسی اختلاف معنادار دیده می‌شود. هم‌چنین، تعامل بین گروه‌ها و مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی بر کاهش پنج مؤلفه باورهای ارتباطی وجود دارد ($p < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاکی از آن است که آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط منجر به کاهش باورهای ارتباطی در گروه آزمایش شد. این یافته با یافته‌های گاردنر و همکاران (2004)، آدلر-بیدر و همکاران (2007)، گریم (2011) و جانسون (2011) که برنامه آموزشی آن‌ها مشابه با برنامه محققان می‌باشد، همسو می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط منجر به کاهش باور به تخریب‌کنندگی مخالفت شده است. در تبیین این یافته باید گفت، باور به تخریب‌کنندگی مخالفت به معنای عدم پذیرش مخالفت، ناراحتی و تفسیر منفی از اختلاف نظر است. یکی از مؤلفه‌های مهم برنامه آموزش ارتباط، آموزش خودشناسی است. افراد در این برنامه آموزشی می‌آموزند که دارای نیازها، ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی متفاوتی می‌باشند که هرکدام از آن‌ها می‌تواند زمینه‌ای برای اختلاف باشد. بنابراین، با توجه به این که یکی از شیوه‌های حل تعارض‌های زناشویی انعطاف‌پذیری می‌باشد (فتحی مقدم، احدی، جمهری و فخری، 2012) افراد می‌آموزند که به جای تصور تخریب‌کننده بودن اختلاف‌ها و تفاوت‌ها با نرمش و انعطاف‌پذیری به‌عنوان کیفیتی که مصالحه و کنار آمدن باهم را امکان‌پذیر می‌سازد با اختلاف‌ها کنار بیایند و مخالفت همسر را به معنای توهین به خود ندانند و از تفسیر منفی پرهیز کنند. نتایج دیگر نشان داد که باور به عدم تغییرپذیری همسر در گروه برنامه آموزش ارتباط نسبت به گروه

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

کنترل کاهش یافته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، باور به عدم تغییرپذیری همسر به معنی اعتقاد به عدم قابلیت همسر در تغییر رفتارها و تکرار آن‌ها در آینده است. این برنامه آموزشی بر اساس نظریه انتخاب گلاسر (۲۰۰۰)، برگرفته از شایسته، صاحبی و علی پور، (۱۳۸۵)، برای افراد گروه آزمایش این نکته را روشن می‌سازد که تغییر شدنی و امکان‌پذیر است. تغییر امری شخصی است و هیچکس نمی‌تواند کس دیگری را تغییر داده و یا او را مجبور به تغییر کند. طبق این نظریه هر کس چنانچه بداند چگونه و به خودش فرصت این کار را بدهد، می‌تواند تغییر کند و تغییر امری تدریجی و سودمند است. بنابراین، افراد تحت آموزش می‌آموزند که یک همسر باید یاد بگیرد که نسبت به نیازهای همسرش پاسخ‌دهنده باشد. صرف اینکه اگر شریک ازدواجش به نحوی رفتار کند که باعث آشفتگی‌اش گردد، به این معنا نیست که در آینده هم‌چنین خواهد کرد. این پژوهش نشان داد که توقع ذهن‌خوانی، یعنی، انتظار این‌که بدون نیاز به گفتن و اظهار کردن فرد باید احساسات، افکار و نیازهای همسر خود را بداند، در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. این برنامه در مؤلفه آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر بر اساس نظریه خانواده درمانی تجربیاتی ستیر (۱۹۸۸)، ترجمه: بیرشک، (۱۳۸۸)، اعضای گروه آزمایش را با الگوهای ارتباطی آشنا می‌سازد و برای آن‌ها زمینه‌هایی جهت درک اصول برقراری ارتباط مؤثر در روابط زناشویی آینده فراهم می‌کند. بر اساس این نظریه، اعضا در مورد موانع ارتباطی و افسانه‌های عشق به‌خصوص افسانه عشق گوی بلورین (نماد ذهن‌خوانی) آشنا می‌شوند و درمی‌یابند که ذهن‌خوانی منجر به جدایی عاطفی می‌گردد. آن‌ها درمی‌یابند که فکر خوانی یک مانع ارتباطی است که به‌طور گسترده ارتباط خوب را مورد چالش قرار دهد. علاوه بر آن، این برنامه آموزشی با تأکید بر آموزش صمیمیت به افراد می‌آموزد که صمیمیت مستلزم در میان گذاشتن احساسات و تجارب با یکدیگر است. نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط منجر به کاهش باور به کمال‌گرایی جنسی شده است. یکی از موضوعاتی که باید در برنامه‌های قبل از ازدواج مورد بررسی قرار گیرد، مسأله باورها و نگرش‌های مرتبط با تصمیم‌گیری جنسی در رابطه است (کرپلمن، پیتمن، آدلر-بیدر، ارایجیت و پاولک، ۲۰۰۹). چرا که کمال‌گرایی جنسی یکی از باورهایی است که با عاطفه منفی، خود سرزنشی، افسردگی و اضطراب، ارتباط مثبت و با عزت‌نفس، خوش‌بینی و رضایت از زندگی ارتباط منفی دارد (نپون، فلت، هویتز و مولنار، ۲۰۱۱)، بنابراین، یکی از مزایای برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط این است که به افراد در مورد عوامل مؤثر بر رضایت جنسی آموزش می‌دهد. در مؤلفه آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر، افراد درمی‌یابند که یکی از عوامل مؤثر در رضایت جنسی فراهم کردن شرایط روانی رفتاری است و بدون فراهم کردن این شرایط افراد نمی‌توانند به دنیای جنسی وارد شوند و از همسرشان انتظار ایجاد یک رابطه جنسی تام و تمام در همه شرایط داشته باشند. علاوه بر آن، در این برنامه افراد می‌آموزند که زبان عشق همسرشان را درک کنند. در حقیقت کسانی که به زبان عشق همسرشان اهمیت می‌دهند و طبق آن رفتار می‌کنند رضایت درونی بیشتر او را به برقراری رابطه جنسی تأمین می‌کنند. یکی دیگر از باورهای ارتباطی باور در مورد تفاوت‌های جنسی است. این باور به عدم درک صحیح نسبت به تفاوت‌های زن و مرد اشاره دارد. نتایج تحقیق همبرچت (۲۰۰۹) نشان می‌دهد که باور غیرمنطقی یا بدفهمی در مورد تفاوت‌های جنسی، می‌تواند روی رضایت زناشویی مؤثر باشد. از این‌رو، یکی از مؤلفه‌های برنامه آموزش ارتباط آموزش آشنایی با نقش، ارزش، نگرش و تفاوت‌های

جنسی می‌باشد. در این مؤلفه آموزشی افراد درمی‌یابند که به‌طور طبیعی بین دو جنس تفاوت‌هایی وجود دارد که ناآگاهی از آن مشکل‌ساز می‌شود. برای مثال، افراد در گروه آزمایش درمی‌یابند که مردان عمقی‌نگر و زنان سطحی‌نگر هستند و بزرگ‌ترین آثار عمقی‌نگری سکوت و بزرگ‌ترین آثار سطحی‌نگری میل به گفتگو می‌باشد. علاوه بر آن، آگاهی نسبت به تفاوت در طول عمر، تفاوت جسمی، تفاوت در ادراک شنوایی، تفاوت در میزان کلام، تفاوت در ادراک بینایی، تفاوت در حافظه، تفاوت مغزی، تفاوت در تفکر حل مسأله، تفاوت در هورمون عشق منجر به کاهش باور در مورد انتظار یکسان داشتن از یکدیگر در گروه آزمایش شده است. نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط توانسته است باورهای ارتباطی ناکارآمد دانش‌جویان را در طول زمان تغییر و کاهش دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، این برنامه بر اساس علم پیشگیری، تحقیقات سالانه در زمینه ازدواج و نظریه‌های مرتبط با ازدواج، به شناسایی و بررسی عوامل محافظت‌کننده و عوامل خطر در ازدواج می‌پردازد. بر اساس چارچوب علم پیشگیری، آموزش قبل از ازدواج می‌تواند منجر به افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر شود (مک جنورج و کارلسون، ۲۰۰۶). بر این اساس، پنج بخش برنامه آموزش ارتباط به‌گونه‌ای طراحی شده است که افراد را با عوامل محافظت‌کننده و خطر آگاه می‌سازد. این برنامه آموزشی دارای ویژگی‌هایی است که افراد دارای منابع کم را برای یک ازدواج موفق غنی می‌کند. این برنامه به افراد کمک می‌کند تا در مورد قریب‌الوقوع بودن ازدواجشان تعمق کنند، از نیاز به مشاوره برای حل مشکلات زناشویی‌شان آگاه شوند. این برنامه به انتقال این پیام کمک می‌کند که ازدواج مهم است و یک تصمیم شتاب‌زده نیست. در این برنامه، دانش‌جویان یاد گرفته‌اند که نباید با انتظارات و عقاید غیرمنطقی، ایده‌آل‌گرایانه و عاشقانه وارد ازدواج شوند. یکی از مهم‌ترین تصمیم‌هایی که هر انسان در طول زندگی خود می‌گیرد، انتخاب یک شریک زندگی است (خلیلی، برزگر کهنمویی، صاحبی، فراهانی، ۱۳۹۵)، و برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط یک ابزار پیشگیری مهمی برای خانواده‌ها است. این برنامه آموزشی، علاوه بر این که می‌تواند افراد را برای انتقال به سوی ازدواج موفق‌تر آماده کند، راهبرد مؤثری در کاهش طلاق و حمایت از ازدواج سالم نیز می‌باشد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، به نظر می‌رسد برنامه آموزش مبتنی بر ارتباط یک روش مناسب برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانش‌جویان مجرد می‌باشد. پیشنهاد می‌شود این شیوه آموزشی توسط مراکز مشاور دانش‌جویی به صورت منظم برای کلیه دانش‌جویان مجرد از ابتدای ترم تحصیلی ارائه شود. همچنین با توجه به این که یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، جامعه آماری آن، یعنی دانش‌جویان دانشگاه‌های شهر اهواز می‌باشد و این شهر تنوع قومی و فرهنگی خاص خود را دارد، پیشنهاد می‌شود این نوع پژوهش روی گروه‌های سنی مختلف مثل نوجوانان و فرهنگ‌ها و شهرهای دیگر نیز انجام شود.

اثر بخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

References

- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J. L., Schramm, D. G., Higginbotham, B., & Paulk, A. (2007). The impact of relationship education on adolescents of diverse backgrounds. *Family Relations*, 56, 291-303.
- Afrooz, G. A., Farzad, V. A., Mohebbi, M., & Ghasemzadeh, S. (2012). Relationship between marital satisfaction & thinking style among married women teachers in Tehran. *Applied Psychological Research Quarterly*, 7(1), 71-88. (Persian).
- Edmundson, M. L. (2005). Marriage Myths and Dysfunctional Relationship beliefs among Undergraduates. Master's Thesis. University of Tennessee.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. B. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22.
- Fathi Moghadam, G., Ahadi, H., Jamhari F., & Fakhri, N. (2012). A comparison of the effectiveness of communication skills training for marital conflicts and quality of life in female students of Islamic Azad University. *Science and Research Branch World Journal of Sport Sciences*, 6 (1), 73-79.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Direction in Psychological Sciences*, 12, 23-27.
- Gardner, S. P., Giese, K., & Parrot, S. M. (2004). Evaluation of the connections: Relationships and marriage curriculum. *Family Relations*, 53, 521-527.
- Ghanbari Hashemabadi, B. A., Garavand, H., & Dhegihan Neyshaboori, M. (2014). goals prioritization, mental health and irrational beliefs of the students. *Applied Psychological Research Quarterly*, 5(3), 39-53. (Persian).
- Grimm, A. J. (2011). *Go for the Gold: Relationship Education Program Evaluation*. A Thesis for the Degree of Master of Science. University of Dayton.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6, 3, 108-115.
- Halpern-Meekin, S. (2011). Mandated and self-selected treatment high school relationship and Marriage Education: A comparison of mandated and self-selected treatment. *Journal of Family Issues*, 32(3), 394-419.
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*, 53, 547-558.
- Hembrecht, M. (2009). *The role of dysfunctional relationship beliefs in relationship satisfaction a comparison of singles with satisfied and less satisfied coupled people in their endorsement of irrational and anxious relationship beliefs*. A

Thesis for the Degree of Doctorate of Social and Behavioural Sciences.
University of Utrecht.

- Holt, H., Mattanah, J., Schmidt, C., Daks, J., & Brophy, E. (2016). Effects of relationship education on emerging adults' relationship beliefs and behaviors. *Personal Relationships*, 23, 4, 1-19.
- James, S., Huntley, J., & Hems worth, D. (2002). Factor structure of Relationship Belief Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 729-755.
- Johnson, V.I (2009). *The effects of intimate relationship education on relationship optimism and attitudes toward marriage*. A Thesis for the Degree of Doctorate of Education in Counselor Education and Supervision. The University of Montana Missoula.
- Johnson, V. I. (2011). Adult children of divorce and relationship education: implications for counselors and counselor educators. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(1), 22-29.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Khalili, S., Barzegar, K. S., Sahebi, A., & Farahani, H. (2016). Explore the impact of choice theory and reality therapy interventions on couples' marital satisfaction. *Applied Psychological Research Quarterly*, 7(1), 1-23. (Persian).
- Kerpelman, J. L., Pittman, J. F., Adler-Baeder, F., Eryigit, S., & Paulk, A. (2009). Evaluation of a statewide youth-focused relationships education curriculum. *Journal of adolescence*, 32, 1359-1370.
- Knutson, L., & Olson, D. H. (2003). Effectiveness of PREPARE program with premarital couples counseling in community settings. *Marriage & Family: A Christian Journal*, 6(4), 529-546.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- McGeorge, R, Carlson, T. S. (2006). Premarital education: An assessment of program efficacy. *Contemporary Family Therapy*. 28(1), 165-190.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43, 297-308.
- Nielsen, A., Pinsof, W., Rampage, C., Solomon, A. H., & Goldstein, S. (2004). Marriage 101: An integrated academic and experiential undergraduate marriage education course. *Family Relations*, 53, 485-494.
- Pearson, M. (2004). *LoveU2: Getting smarter about relationships*. Berkeley, CA: The Dibble Fund for Marriage Education.
- Rajabi, G., Ferdowsi, S., & Shahbazi, M. (2012). Investigating the Psychometric Properties of the Scale of restrictive beliefs of spouse selection. *Two Quarterly*

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش باورهای ...

- Journal of Applied Counseling*, 1, 1, 37-56. (Persian)
- Satir, V. (1988). *People making in family psychology*. Translated by Behrouz birask (2009). Grow Publishing Tehran. (Persian)
- Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49(1), 71-76.
- Shayesteh, G., Sahebi, A., & Alipour, A. (2007). The Relationship between marital satisfaction with communication beliefs and irrational expectations of couples. *Family Research*, 2, 7, 223-238. (Persian)
- Tikdarinejad A., & Khezri Moghadam N. (2017). Relationship between irrational beliefs and marital conflicts in couples based on rationale motive behavior therapy. *Patient Safety Quality Improvement*, 5(2), 526-530. (Persian)
- Van Epp, M. C. (2006). An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary. *A Thesis for the Degree of Master of Science. The Ohio State University*.
- Vasile, C. (2012). Rational/irrational beliefs dynamics in adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(24), 2108 – 2113
- Waller, M. R., & McLanahan, S. S. (2005). “His” and “her” marriage expectations: Determinants and consequences. *Journal of Marriage and Family*, 69, 53-67.
- Wineer, B. J. (1962). *Statistical principles in experimental design*. New York: McGraw-Hill.