

اثربخشی آموزش بهسازی رابطه بر انتظار ازدواج و ارتقای خوشبینی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان اصفهان

نادیا محمدی^۱، رسول زرهون^۲، ابراهیم فیلی^۳

^۱ کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی

^۲ کارشناسی ارشد، مشاوره شغلی، دانشگاه اصفهان

^۳ دانشجوی دکتری مشاور، پردیس دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش بهسازی رابطه بر انتظار ازدواج و خوش بینی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان در سه ماهه آخر سال ۱۳۹۵ بودند که ۳۰ زوج به عنوان نمونه انتخاب شدند (۱۵ زوج گروه آزمایش و ۱۵ زوج گروه کنترل) که چون تعداد آنها کم بود همه زوجین به عنوان نمونه در نظر گرفته شد. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس پرسشنامه انتظار ازدواج و خوش بینی زوجین انجام گرفت. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای پرسشنامه مذکور بالای ۰.۷ به دست آمد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS در دو بخش توصیفی که شامل میانگین و انحراف استاندارد و استنباطی (آماره تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش بهسازی رابطه بر انتظار ازدواج و خوش بینی زوجین شهر اصفهان تأثیر معنی داری دارد. نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان اظهار داشت که مشاوران و درمانگران می توانند از رویکرد بهسازی رابطه به عنوان روشی بسیار مفید و غنی در روابط بین زوجین برای ایجاد زندگی مناسب و معتدل در نظر بگیرند.

واژه‌های کلیدی: آموزش بهسازی رابطه، انتظار ازدواج، خوش بینی.

مقدمه

ازدواج یکی از پیچیده ترین روابط انسانی است که بنیان خانواده بر آن استوار است. پیوند زناشویی به عنوان کنشی با هدفهای متعدد و مشترک حول محورهای زیستی، عاطفی اقتصادی و اجتماعی شکل می گیرد؛ لذا به عنوان پدیده ای کاملاً عمومی در حیات اجتماعی تمام جوامع مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است (دیزدگان^۱، ۲۰۱۲) و اصلی ترین عامل ارتباطی میان انسانها و به عنوان صمیمی ترین نوع رابطه در پاسخ دهی به کلیه ی نیازها اعم از جسمی و روانی معرفی شده است (کریمی، ۱۳۹۱). مردم معمولاً با امیدهای فراوانی به ازدواج مبادرت می کنند و تمایل دارند که درباره شانس ازدواج خود خوشبین باشند (قیمتی، ۱۳۹۱). تحقیقات میدانی و نیز تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده اند که توانمندیهای روانی انسان از قبیل خوشبینی، تسلط، عزت نفس و برون گرایی با کاهش علائم جسمی و روانی استرس، همبستگی مثبت داشته و همچنین این توانمندیها تأثیر مثبتی بر سلامتی روان زوجین دارد (ریف^۲، ۲۰۱۴)، خوشبینی یکی از عوامل مؤثری می باشد که در ارتباط با کیفیت زندگی زوجین باید مد نظر قرار داد (برودهگن و وایس^۳، ۲۰۰۸) و می توان گفت خوشبینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، می تواند بر رفتار زوجین و نحوه کنار آمدن آنها با مشکلات و رویدادهای فشار زای زندگی تأثیر بگذارد (تیلور، کمینی، رد، بوئر و گرونولد^۴، ۲۰۰۰)، زیرا زوجین خوشبین انتظار دارند در آینده پیامدهای مثبت برای آنها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در آنها می شود. در نتیجه، سازگاری روانشناختی بالایی را در او به وجود می آورد (کارور، رینالدز و اسکیر^۵، ۱۹۹۴). چنین زوجی حتی اگر با مشکلات و رخدادهای فشارزای زندگی هم مواجه شوند از آنجا که نسبت به آینده خوشبین بوده و بر این باور هستند که با تلاش خود می توانند مشکلات را حل کنند، از راهبردهای مثبت کنار آمدن نیز برای مواجهه با این موقعیتهای استفاده می کنند و این مسأله می تواند به سلامتی روانی و جسمانی آنها منجر شود (یوسفی^۶، ۲۰۰۳). در پژوهش کیروچی^۷ (۲۰۰۰) نشان داده شده است خوشبینی و مثبت اندیشی می تواند سیستم ایمنی بدن و در نتیجه سلامت زوجین را افزایش دهد.

یکی دیگر از موضوعاتی که در بحث خانواده و ازدواج مهم به نظر می رسد و در سلامت جسمانی و هیجانی ارتباط دارد، انتظارات فرد از ازدواج است. انتظارات زناشویی عبارت است از استانداردها و فرضیه های ذهنی، چارچوب های از پیش تعیین شده و باید و نبایدهایی که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد یا نباشد (خمسه، ۱۳۸۷). باریچ و بیلبی^۸ (۱۹۹۶) انتظارات را به منزله تصاویری ذهنی از ازدواج تعریف می کنند که زوجین برای خود با توجه به بافت رابطه ایجاد می کنند (به نقل از فلاحی، فلاح چای و زارعی، ۱۳۹۳). برگون^۹ (۱۹۹۳) که تحقیقی را درباره انتظارات برای نخستین بار انجام داد، انتظارات را به معای الگویی بادوام از رفتار مورد پیش بینی تعریف کرد (به نقل از فلاحی و همکاران، ۱۳۹۳). جونز و بردت^{۱۰} (۲۰۰۵) بیان کردند که مهم ترین قسمت هر رابطه، از جمله انتظارات است (وست^{۱۱}، ۲۰۰۶). انتظارات بیشتر شامل آنچه زوج به منزله نقشی مناسب در ازدواج در نظر می گیرد و چگونگی باورهای آن هاست

^۱: Dydzadgan

^۲: Ryff

^۳: Brodhagen & Wise

^۴: Tailor, Kemeni, Red, Buer & Geronold

^۵: Caror, Rinaldez & Eskir

^۶: Yosefi

^۷: Kiruchi

^۸: Barich & Bielby

^۹: Burgoon

^{۱۰}: Junes & Berdet

^{۱۱}: West

درباره اینکه ازدواج چگونه نتیجه بخش یا موفقیت آمیز است (ریوس^۱، ۲۰۱۰). دقیق تر اینکه، افراد درباره محتوا و معنای عشق و عواملی که به موفقیت یا شکست رابطه منجر می شود باورهای خاصی دارند (ریوس، ۲۰۱۰). همچنین، انتظاراتی درباره همسر، رابطه و به طور کلی خود دارند که بر اساس تجارب قبلی است و بر برداشت ها و عواطف و رفتارها در رابطه عاشقانه آن ها تأثیر می گذارد (استفانون و کرایدیس^۲، ۲۰۱۱).

از سوی دیگر، پژوهش های مختلف بر این مسئله تأکید دارند که زوجینی که در ابتدای زندگی زناشویی خود مشکلاتی را در باب انتظارات از یکدیگر و عدم داشتن نگاهی مثبت به یکدیگر داشته اند دچار مشکلاتی از قبیل دلزدگی زناشویی و تعارضات زناشویی و تعارضات والد فرزندی در مراحل بعدی زندگی شده اند (تن هاتن و وارن، ۲۰۰۷؛ پارک و روزن^۳، ۲۰۱۳)، امروزه آموزش خانواده برنامه های مختلفی را در زمینه های مختلف برای غنی کردن روابط زوجین از همان اولین ارتباطات زندگی مشترک تدارک دیده است و آموزش غنی سازی زندگی زناشویی نقش مهمی را در این زمینه ایفا می کند. جنبش غنی سازی روابط سهم بزرگی را در رشد و بالندگی میلیون ها زوج به خود اختصاص داده است. برنامه غنی سازی زندگی زناشویی در زمینه آموزش ارتباطات به زوجها، حل تعارضات در میان آنان، مدیریت مالی، رضایتمندی زناشویی، فعالیت های زوجها در هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه ها و والدی، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجها از همدیگر، انتظارات جنسی و نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی فعالیت می کند و در این زمینه ها به زوجها آموزش می دهد، رویکرد غنی سازی رویکردی آموزشی برای بهبود روابط زوجین است و هدف آن کمک به زوجها برای آگاهی از خودشان و همسرشان کاوش احساسات و افکار همسرشان گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت های حل مسئله است (فلاحی و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش های زیادی در مورد کاربرد روش غنی سازی روابط زناشویی صورت گرفته است (عیسی نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع حیدری، ۱۳۹۰)، کارسون، کارسون، گیل و باکوم^۴ (۲۰۰۴) به بررسی اثربخشی غنی سازی روابط بر ابعاد روابط زناشویی پرداخته اند. همچنین پژوهش عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۰) حاکی از آن می باشد که آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی در زندگی زوجین تأثیر گذار می باشد.

در نهایت باید گفت با توجه به اهمیت انتظار از ازدواج و خوشبینی در ابتدای زندگی مشترک، این پژوهش با هدف رشد و تداوم انتظارات واقع بینانه و رشد خوشبینی در بین زوجین شکل گرفته است و یکی از روش های سودمند که برای افزایش آنها تأثیر گذار می باشد، توجه به آموزش تأثیر آموزش بهسازی می باشد. براساس مطالب بیان شده سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا تأثیر آموزش بهسازی رابطه بر انتظار از ازدواج و ارتقای خوشبینی زوج های تأثیر گذار است یا خیر؟

روش پژوهش

طرح پژوهش این تحقیق نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون به همراه گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان در سه ماهه آخر ۱۳۹۵ می باشند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۰ زوج (۱۵ زوج گروه آزمایش و ۱۵ زوج گروه گواه) می باشد که چون تعداد زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره اصفهان محدود بود، همه زوجین به عنوان نمونه انتخاب شدند. افراد مراجعه کننده، به طور تصادفی به عنوان دو گروه آزمایش و گواه انتخاب گردیدند.

¹: Rios

²: Stephanou & Kyridis

³: Park & Rosén

⁴: Carson, Carson, Gil & Baucom

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه نگرش و انتظار از ازدواج (MAES): این پرسشنامه حاوی ۳ زیر مقیاس و ۴۰ گزاره است، مجموع گزاره های خرده مقیاس ها برابر با چهل نمی شود و برخی گزاره های پرسشنامه مشخص نشده که مربوط به کدام خرده مقیاس هستند، گرچه می توان حدس زد. پاسخگویی به آن حدود ۱۰ دقیقه زمان می برد. پاسخ دهندگان از مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از ۱، کاملاً مخالفم تا ۵، کاملاً موافقم استفاده می کنند؛ بنابراین حداقل نمره ۴۰ و حداکثر آن ۲۰۰ است. گزاره های ۱۸،۲۳،۲۸،۳۰،۳۵،۳۸ به طور معکوس (۵=کاملاً مخالفم تا ۱=کاملاً موافقم) نمره گذاری می شوند. به طور کلی نمرات پایین تر نشان دهنده انتظارات بدبینانه از ازدواج و نمرات بالاتر نشان دهنده انتظار ایده آل گرایانه از ازدواج است. نمراتی که در حد وسط هستند، انتظارات واقع گرایانه را نشان می دهند. همچنین نمرات بالا در خرده مقیاس های انتظار ایده آل گرایانه و واقع گرایانه نشان دهنده انتظارات ایده آل گرایانه و واقع گرایانه تر است در حالی که در خرده مقیاس انتظار بدبینانه نمرات پایین تر نشان دهنده انتظارات بدبینانه تر است. جونز و نلسون^۱ (۱۹۹۶) برای کل مقیاس، آلفای کرونباخ ۰.۷۹ تا ۰.۸۰ و دیلون (۲۰۰۵) ضریب ۰.۸۰ را گزارش کردند. همچنین آن ها رابطه مثبت معناداری را بین نمرات مقیاس رومانیتیک گرایایی^۲ و مقیاس نگرش عشق^۳ به عنوان شواهدی بر روایی همگرای این پرسشنامه نشان دادند. برای آماده سازی مقیاس انتظار از ازدواج در ابتدا این پرسشنامه به فارسی ترجمه شد. در ترجمه، از نظرات یک کارشناس ارشد زبان انگلیسی و تعدادی از دانشجویان که عضو جامع پژوهش بودند استفاده شد. سپس چند نفر از اعضاء هیئت علمی متخصص در مشاوره خانواده، روایی محتوایی و تطابق فرهنگی این مقیاس را تأیید کردند. برای بررسی اعتبار، هم از روش همسانی درونی و هم بازآزمایی استفاده شد. برای بررسی ثبات، از ۴۰ نفر آزمودنی ها خواسته شد که پس از سه هفته مجدداً به پرسشنامه پاسخ دهند. همچنین به منظور بررسی روایی سازه، همراه با مقیاس انتظار از ازدواج، مقیاس نگرش نسبت به ازدواج^۴ اجرا شد. سوالات خرده مقیاس ها به تفکیک در جدول زیر آمده است:

جدول ۱. سوالات خرده مقیاس های انتظار ازدواج

| تعداد گزاره ها | خرده مقیاس ها | گزاره ها |
|----------------|------------------------|---|
| ۱۷ | انتظار واقع گرایانه | ۱-۵-۶-۱۶-۱۳-۲۵-۱۲-۳۷-۱۰-۲-۳۴-۱۵-۹-۸ ۲۳-۳۲-۲۰ |
| ۱۴ | انتظار ایده آل گرایانه | ۴۰-۳۶-۷-۳-۲۷-۳۹-۲۶-۳۱-۲۲-۱۷-۲۹-۲۱-۳۳ ۱۱ |
| ۵ | انتظار بدبینانه | ۳۵-۱۸-۳۰-۳۸-۲۸ |

پرسشنامه خوش بینی زوجین: این پرسشنامه توسط میر احمدی (۱۳۸۶) ساخته و هنجاریابی شد. برای تنظیم فرم اولیه ۶۶ سؤال برای سنجش خوش بینی طرح شد. پاسخگویی به سؤالها بر اساس طیف لیکرت از خیلی زیاد، زیاد تا حدی، کم، خیلی کم ۴-۳-۲-۱-۰ نمره گرفت. برای بررسی روایی محتوایی، این پرسشنامه در اختیار پنج متخصص قرار گرفت و تأیید شد. برای برآورد اعتبار پرسشنامه همسانی درونی و ضریب اعتبار آن از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب اعتبار آزمون ۰/۹۶ به دست آمد. برای تعیین روایی سؤالها همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون محاسبه گردید. این پرسشنامه شامل سه بعد است: بعد اول: خوشبینی نسبت به خود دارای ۱۷ سؤال، بعد دوم: خوشبینی نسبت به

^۱: Jones & Nelson

^۲: Dean Romanticism Scale

^۳: Love Attitude Scale

^۴: Marital Attitude Scale, MAS

دیگران دارای ۱۷ سؤال و بعد سوم: خوشبینی نسبت به دنیا با ۱۶ سؤال (میر احمدی، ۱۳۸۶). روایی همزمان پرسشنامه از طریق همبستگی با آزمون جهت گیری زندگی محاسبه شد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود (میر احمدی، ۱۳۸۶)

روش تجزیه و تحلیل داده ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در بخش آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی فرضیه اصلی پژوهش و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نیز استفاده شد. جهت تحلیل آماری از نرم افزار SPSS_24 استفاده شد.

یافته های پژوهش

مشخصات توصیفی شرکت کنندگان به شرح زیر می باشند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد انتظار ازدواج و خوش بینی به تفکیک گروه ها (N=30)

| کنترل | | آزمایش | | گروه | متغیر | |
|-------|--------|--------|--------|-----------|------------------------|---------------|
| SD | M | SD | M | | | |
| ۱/۵۷ | ۱۰۹/۱۳ | ۰/۹۰ | ۱۰۲/۴۱ | پیش آزمون | انتظارات واقع گرایانه | انتظار ازدواج |
| ۰/۹۴ | ۱۱۱/۹۵ | ۱/۰۲ | ۱۱۸/۸۶ | پس آزمون | | |
| ۲/۴۲ | ۱۰۴/۲۳ | ۱/۵۴ | ۱۵۴/۴۱ | پیش آزمون | انتظارات ایده آلی | |
| ۲/۰۶ | ۱۰۳/۸۶ | ۱/۱۰ | ۱۰۳/۸۶ | پس آزمون | | |
| ۱/۸۹ | ۹۸/۴۶ | ۰/۲۱ | ۱۱۹/۴۱ | پیش آزمون | انتظاراته بدبینانه | |
| ۱/۱۱ | ۱۰۱/۲۵ | ۰/۷۴ | ۹۸/۸۶ | پس آزمون | | |
| ۰/۲۷ | ۳۲/۹۳ | ۱/۸۵ | ۴۵/۰۰ | پیش آزمون | خوشبینی نسبت به خود | خوش بینی |
| ۰/۱۱ | ۳۴/۱۳ | ۱/۷۷ | ۵۲/۲۶ | پس آزمون | | |
| ۱/۵۷ | ۴۱/۶۶ | ۱/۰۶ | ۳۸/۰۰ | پیش آزمون | خوشبینی نسبت به دیگران | |
| ۱/۱۱ | ۴۰/۱۳ | ۱/۱۲ | ۴۵/۱۰ | پس آزمون | | |
| ۱/۷۶ | ۳۶/۹۳ | ۰/۸۵ | ۳۴/۲۰ | پیش آزمون | خوشبینی نسبت به دنیا | |
| ۱/۹۹ | ۳۷/۹۵ | ۰/۹۱ | ۵۱/۴۱ | پس آزمون | | |

اطلاعات توصیفی میزان انتظار ازدواج و مؤلفه های آن و خوش بینی و مؤلفه های آن در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است. همچنان که ملاحظه می شود میانگین پس آزمون در انتظارات واقع گرایانه ازدواج افزایش و میانگین پس آزمون انتظارات ایده آلی و انتظارات بدبینانه کاهش نشان داد است. همچنین در مؤلفه های خوش بینی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش نشان داده اند.

برای سنجش فرضیه پژوهش از آزمون های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) و آزمون تعقیبی یا همان (ANCOVA) استفاده شده است که اطلاعات آن در جداول زیر ارائه شده است: همچنین پیش فرض های پژوهش از جمله آزمون باکس برابر با (F=۵/۴۱) ۱ مورد تأیید قرار گرفتند.

فرضیه پژوهش: آموزش بهسازی رابطه بر انتظار ازدواج و ارتقای خوشبینی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان تأثیر معنی داری دارد.

برای تأیید یا رد فرضیه فوق از تحلیل کوواریانس چند متغیره یا (MANCOVA) استفاده شد که اطلاعات آن در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA)

| اثر | آزمونها | مقادیر | F | درجه آزادی اثر | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|------|-------------------|--------|-------|----------------|----------------|--------------|
| گروه | اثر پیلایی | ۲/۰۳ | ۲۱/۴۳ | ۲ | ۲۷ | ۰/۰۱۱ |
| | لامبدای ویلکز | ۰/۲۱ | ۲۲/۱۰ | ۲ | ۲۷ | ۰/۰۱۱ |
| | اثر هتلینگ | ۱/۳۹ | ۲۲/۷۳ | ۲ | ۲۷ | ۰/۰۱۱ |
| | بزرگترین ریشه روی | ۱/۸۸ | ۳۴/۴۱ | ۲ | ۲۷ | ۰/۰۱۱ |

همانطور که مشاهده می‌گردد سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، برابر با ۰/۰۰۱ است ($p < 0.001$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که بین دو گروه در نمرات برای مقایسه نمرات کلی تفاوت معناداری وجود دارد. لذا برای تعیین اثر پس از آزمون تعقیبی یا همان تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شده است که اطلاعات آن به در زیر ارائه شده است:

جدول ۴ نتایج آزمون کوواریانس برای تعیین تأثیر آموزش بهسازی رابطه بر مؤلفه های انتظار ازدواج و مؤلفه های خوش بینی زوجین

| متغیر | شاخص آماری | SS | Df | MS | F | معنی داری |
|-------------------------|------------|---------|----|---------|-------|-----------|
| انتظارات واقع گرایانه | گروه | ۲۱۷۵/۰۸ | ۱ | ۲۱۷۵/۰۸ | ۱۷/۰۸ | ۰/۰۰۱ |
| انتظارات ایده آلی | گروه | ۲۶۳/۲۴ | ۱ | ۲۶۳/۲۴ | ۴/۵۸ | ۰/۰۱ |
| انتظارات بدبینانه | گروه | ۴۵۲/۱۵ | ۱ | ۴۵۲/۱۵ | ۹/۰۲ | ۰/۰۲۵ |
| خوش بینی نسبت به خود | گروه | ۵۴۴/۵۲ | ۱ | ۵۴۴/۵۲ | ۴۳/۲۳ | ۰/۰۰۱ |
| خوش بینی نسبت به دیگران | گروه | ۱۴۷۲/۲۲ | ۱ | ۱۴۷۲/۲۲ | ۹۱/۱۰ | ۰/۰۰۱ |
| خوش بینی نسبت به دنیا | گروه | ۷۹۵/۸۷ | ۱ | ۷۹۵/۸۷ | ۱۷/۳۱ | ۰/۰۰۱ |

طبق نتایج همین جدول مشاهده می‌شود که با توجه به اینکه F محاسبه شده برای انتظار ازدواج واقع گرایانه و انتظارات ایده

آلی و انتظارات بدبینانه و با توجه به معنی داری به دست آمده که بزرگتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ است. همچنین در مؤلفه های خوش بینی نیز میزان F بدست آمده در هر یک از مؤلفه های در سطح مورد نظر معنی داری می باشد و می توان به این نتیجه رسید که آموزش بهسازی رابطه تأثیر معناداری بر انتظارات ازدواج و خوش بینی زوجین دارد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه است که به بررسی اثربخشی آموزش بهسازی رابطه بر انتظار ازدواج و خوش بینی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره اصفهان پرداخت، یافته های بدست آمده تأثیر آموزش بهسازی رابطه بر انتظار ازدواج و خوش بینی در زوجین را نشان می دهد. با توجه به اینکه انتظار ازدواج و خوشبینی متغیر مهم و تأثیر گذاری در رابطه با مسایل خانوادگی و زوجی است، این متغیرها به عنوان متغیر وابسته پژوهش انتخاب شدند. تحقیقات نشان داده است که خوشبینی با شادی، سازگاری، رضایتمندی زوجین و بسیاری از متغیرها رابطه ای نزدیک دارد. همسرانی که نگرش مثبتی نسبت به خود و دیگران دارند، کمتر از همسرانی که نگرش منفی به خود دارند، دچار افسردگی می شوند و شادی زناشویی بیشتری را گزارش می کنند (داینر^۱، ۲۰۰۴). در پژوهشی که توسط میلر^۲ (۲۰۰۶) بر ۶۰ زوجی که بیشتر از ۱۰ سال از زندگی آنها گذشته بود، انجام گرفت، مشخص شد زوجین خوشبین سازگاری بیشتری در زندگی گزارش می کنند و موفقیت بیشتری در تحصیلات دانشگاهی دارند. این زوجین هنگام تعارض از مهارت های حل مسأله بیشتری استفاده می کنند. از سوی دیگر شکل دهی روابط صمیمانه از آن جهت حائز اهمیت است که با سلامت جسمانی و هیجانی ارتباط دارد (سیمون و همکاران، ۱۹۹۹). به همین دلیل تحقیقات متعدد، عوامل مختلفی که در ظرفیت ایجاد رابطه صمیمانه نقش دارند را بررسی کرده اند. یکی از این متغیرها انتظار ازدواج می باشد که پیامدها و رضایت از رابطه جنسی را در آینده شکل می دهد (داونی و همکاران، ۱۹۹۸). نتایج پژوهش ها نشان داده اند که متغیرهای روانشناختی مرتبط با بافت زندگی زوجین تحت تأثیر آموزش غنی سازی خانواده قرار دارند، در حقیقت غنی سازی روابط زوجین بر ارتقای شادمانی زندگی زناشویی تأثیر گذار می باشد. می توان اینگونه اظهار داشت که آموزش مهارت های غنی سازی باعث ارضا شدن تمایلات خانواده ها می باشد و در تمام فرهنگ ها کاربردی وافر دارد و بر عشق و دلسوزی و تعلق و اعتماد بین زوجین تأثیر گذار می باشد (سوکا، ۲۰۰۵).

در تبیین یافته های فوق می توان اظهار داشت که بهسازی رابطه بر روابط زوجی سالم و توانایی حل مسأله و توانایی حفظ حوا مراقبتی در طول بحث و حل مسأله تأثیر گذار می باشد و با توجه به شرایطی که در ارتباط بین زوجین ایجاد می کند از قبیل توانای اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانای تعامل با دیگر شرکت کنندگان و توانایی به وضوح دیدن خود و دیگری، توانایی مانع شدن یا کاهش دادن چرخه های تعامل منفی و خشم به زوجین در جهت رسیدن به تغییرات مثبت و گرایش مثبت به یکدیگر و داشتن انتظارات واقع بینانه و معتدل از یکدیگر سوق می دهد، همچنین در فرایند جلسات همسران از این نکته آگاهی می یابند و در نتیجه به آینده خوش بین می شوند. این که همسران می دانند زندگی در مسیر تغییرات مثبت پیش می رود باعث افزایش خوش بینی و شادکامی می شود و باعث می شود افراد در زندگی مشترک خود امید به معنای واقعی را تجربه کنند. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر عدم همکاری برخی مراکز مشاوره و همچنین رفت و آمد به مراکز سخت بود و همچنین داده های بدست آمده در پژوهش حاضر با استفاده از پرسشنامه می باشد که محدودیتی دیگر می باشد. لذا پیشنهاد می گردد در پژوهش های آتی پژوهشگران ارتباط بین متغیرهای پژوهش حاضر را به صورت مدلی علی مورد بررسی قرار دهند و همچنین به صورت کیفی و از طریق مصاحبه به بررسی دیدگاه زوجین در باب بهسازی رابطه بپردازند.

^۱: Diener

^۲: Miler

تقدیر و تشکر

از کلیه کسانی که ما را در انجام پژوهش حاضر مخصوصاً مراکز مشاوره اصفهان و همچنین زوجینی که در این زمینه همکاری های لازم را انجام دادند کمال تشکر را داریم.

منابع

۱. خمسه، اکرم (۱۳۸۷). آموزش قبل از ازدواج؛ راهنمای زوج های جوان. تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء، ج ۳.
۲. عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سید احمد؛ بهرامی، فاطمه؛ باغبان، ایران و شجاع حیدری، مریم (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادمانی زناشویی زوجین. فصلنامه نوین روانشناختی، سال ششم، شماره ۲۱.
۳. فلاحی، مریم؛ فلاح چای سید رضا؛ زارعی، اقبال. (۱۳۹۳). مقایسه انتظارات و هدف از ازدواج زنان و دختران ساکن شهر شیراز، زن در فرهنگ و هنر، دوره ۶، شماره ۳، صص ۳۴۵-۳۶۰.
۴. قیمتی، عبدالرحیم (۱۳۹۱). پیش بینی کیفیت زندگی از طریق متغیرهای هیجان خواهی و رضایت جنسی در بین زنان و مردان دارای فرارتاباط زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد.
۵. کریمی، جواد (۱۳۹۱). مقایسه اثر بخشی یکپارچه نگر با زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش آسیب های ناشی از خیانت زناشویی، پایان نامه دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۶. میراحمدی، لیلان. (۱۳۸۶). تأثیر زوج درمانی کوتاه مدت به شیوه خود تنظیمی بر خوشبینی و شادی زوجین شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.
7. Barich, R. R., & Bielby, D. D. (1996). " Rethinking marriage: Change and stability in expectations, 1967-1994". *Journal of Family Issues*, 17(2), pp 139-170.
8. Brodhagen, A., Wise, D. (2008). Optimism as a Mediator between the Experience of Child Abuse, Other Traumatic Events, and Distress, *Journal of Family Violence*, 23(6), 403-411.
9. Carson, J.W., Carson, K.M., Gil, K.M., Baucom, D. H. (2004). Mindfulnessbased Relationship Enhancement, *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
10. Diener, E. (2004). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
11. Dyzadgan I, (2012) Sayed A. [Relationship between couples deprivation, success in married life]. *Journal of knowledge and research in psychology of Khorasegan Islamic Azad University*. 30: 34-55.
12. Jones, G. D; Nelson, E. S. (۱۹۹۶). Expectations for marriage among college students from intact and non-intact homes *J Divorce Remarriage*. ۲۶(۱):۸۹-۱۷۱.
13. Miler, G. (2006). In corporation *Spirituality in Counseling and psychotherapy (Theory and Technique)*. New Jersey: John Wiley.
14. Park, S.S. & Rosén, L.A. (2013). "The Marital Scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships". *Journal of Divorce and Remarriage*, 54(4), pp 295-312. doi: 10.1080/10502556.2013.780491.
15. Rios, C. M. (2010). "The relationship between premarital advice, expectation and marital satisfaction". All graduate theses and dissertations. Utah University.
16. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263.

17. Stephanou, G., & Kyridis, A. (2011). "University students" partner ideals and attributions in romantic relationships". *In Paper presented at the 6th international SELF conference: The centrality of SELF theory and research for enabling human potential.* Quebec.
18. Ten Houten & Warren, D, (2007). *A General Theory of Emotions and Social Life.* London, UK: Rutledge.
19. West, E. A. (2006). "Relational Standards: Rules and Expectations in Romantic Relationships". A Ph.D. thesis. Australian Catholic University National

The Effectiveness of Relationship Enhancement on optimism regarding and the marriage expectation in couples referred to counseling centers of Isfahan city

Nadia Mohammadi¹, Rasool Zarhoon², Ebrahim Faili³

¹ Correspondent authors: Department of psychology and educational of Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

²M. A Student of career Counseling, Isfahan University, Isfahan, Iran

³P.H.D in counseling, Department of psychology and educational of Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Abstract

This study examined the effectiveness of improving the relationship between the expected and optimism married couples referred to counseling centers of Isfahan. The study population consisted of all the couples referred to counseling centers of Isfahan in the fourth quarter of 2016 were 30 couples were selected (15 couples in the experimental group and 15 couples in the control group) because they were not all couples, for example, Was considered. According to the method of data collection and optimism questionnaire married couples were expected. Reliability using Cronbach's alpha values above 0.7 were obtained for the questionnaire. Analysis of data obtained from questionnaires run through SPSS software. descriptive and inferential statistics including mean and standard deviation (statistical analysis of covariance) was performed. The results showed that improving education and optimism regarding the pending marriage of couples in a significant impact.

Keywords: Enhancement, Marriage Expectation, Optimism
