

مقاله اصلی

مقایسه اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر اضطراب / اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۰۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۵

خلاصه

مقدمه: فقدان آموزش کافی در مورد مسائل مرتبط با ازدواج و اطلاعات ناکافی زوجین ممکن است زندگی زوجین را دچار مشکلات زیادی کند. بنابراین هدف از این پژوهش، مقایسه اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر اضطراب / اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج می باشد.

روش کار: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون است. جامعه آماری شامل کلیه افراد مراجعه کننده به کانون زندگی پایدار متقاضی ازدواج شهر اراک در سال ۱۳۹۹ بود و از بین آنان تعداد ۶۰ نفر به صورت دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایشی قرار گرفتند. محتوای جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج با تکیه بر اصول و فنون برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK) به صورت هفتگی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و آموزش چندبعدی بومی‌نگر به صورت ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان هازان و شاور (۱۹۸۷) و پرسشنامه تمایز یافتگی اسکورون (۲۰۰۰) بود و برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد که بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر اضطراب دلبستگی / اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتیجه گیری: باتوجه به نتایج به دست آمده، به نظر می رسد که هر دو درمان به یک اندازه بر اضطراب دلبستگی / اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی اثربخش هستند.

کلمات کلیدی: رویکرد چندبعدی بومی‌نگر، اضطراب / اجتناب دلبستگی، تمایز یافتگی، ازدواج

سعید بلوچ زاده خورشانه^۱

منصور عبیدی*^۲

خلیل غفاری^۳

رحیم حمیدی پور^۴

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم

انسانی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۲ استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین،

دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد خمین،

دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

^۴ استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

Email: drmansourabdi@gmail.com

مقدمه

ازدواج یک پیوند اجتماعی و عاطفی عمیق بین زن و شوهر است که می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را برای زوجین در پی داشته باشد (۱) و ازدواج صحیح، پایه و اساس تشکیل خانواده و ثبات آن می‌باشد و وجود ثبات، استحکام، و برقراری نظم در این نهاد منوط به داشتن روابط گرم و اعضای خانواده با یکدیگر است (۲، ۳). به عبارتی، ازدواج موفق می‌تواند بسیاری از نیازهای جسمی و روانی را در یک محیط امن برآورده کند (۴) تصمیم‌گیری برای ازدواج یکی از سخت‌ترین و پیچیده‌ترین تصمیمات زندگی است و نتایج تحقیقاتی نشان داده‌اند که یکی از خطرناک‌ترین عواملی که رضایت زناشویی و پایداری آن را نابود می‌کند این است که افراد با انتظارات و عقاید غیرمنطقی، ایده‌آل‌گرایانه و عاشقانه وارد ازدواج می‌شوند (۵). در دوران قبل از ازدواج که زوجین تحت عنوان نامزدی با یکدیگر در ارتباط هستند، ارتباط آنان با یکدیگر بیشتر می‌شود و در این ارتباط، شناخت افراد از یکدیگر عمق پیدا می‌کند و به شباهت‌ها و تفاوت‌های یکدیگر پی می‌برند (۶).

دوران نامزدی، به عنوان دوره آمادگی برای ازدواج موجب نگاهی دقیق‌تر و صادقانه‌تر زوج‌ها به روابطشان با یکدیگر شده و این فرصت را به آن‌ها می‌دهد تا درباره نگرش‌ها، ترس‌ها و تردیدهایشان و مسائل اقتصادی و آنچه که هستند و می‌توانند باشند، اهداف و دلایل ازدواجشان بیشتر تفحص کنند و به نوعی به خودآگاهی دست یابند. در دوران نامزدی، زوجین دارای شرایط خاصی هستند که می‌توان به استرس و فشار ناشی از ازدواج، روابط بین زوج‌ها (۷)، تعارض با خانواده همسر، استقلال و ایجاد مرز بین خود و همسر و خانواده همسر و یکی شدن با همسر، ایده‌آل‌سازی یا بهتر جلوه دادن خود، کنترل و ایجاد تغییر در همسر اشاره کرد که در این میان تعارض‌های ناشی از این دوران از اهمیت قابل توجهی برخوردار است (۸) نتایج پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که فقدان آموزش کافی در مورد مسائل مرتبط با ازدواج، اطلاعات ناکافی زوجین، مشکلات دلبستگی، باورهای ناکارآمد ارتباطی، تمایز یافتگی، ملاک‌ها و باورهای نادرست اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، ارتباط ضعیف، ترس از عدم موفقیت در ازدواج از شایع‌ترین عوامل و آسیب‌هایی هستند که ممکن است زندگی زوجین را دچار مشکلات زیادی کند (۹). نظریه دلبستگی چارچوب منسجمی برای فهم سبک‌های خاص تعارض در زمینه روابط عاشقانه فراهم می‌آورد و براساس این نظریه، موجودات انسانی برای امنیت و بقای خود، به طور ذاتی در جستجوی

دلبستگی یا پیوندهای هیجانی نزدیکی با دیگران برمی‌آیند (۱۰). طی فرایندهای دلبستگی، افراد مجموعه درونی‌شده‌ای از عقاید پیرامون خود و دیگران را شکل می‌دهند و این عقاید تحت عنوان «الگوهای کاری درونی» شناخته می‌شوند (۱۱) الگوهای کاری درونی از خود، ادراک یک فرد در مورد خودارزشمندی، ادراک شایستگی و دوست‌داشتنی بودن‌اش را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این در حالی است که الگوهای کاری درونی از دیگران به انتظارات فرد پیرامون در دسترس بودن و قابل اعتماد بودن دیگران اشاره دارد. به عبارتی، هنگامی که مراقبان در قبال کودک، در دسترس و پاسخگو به نیاز باشند، دلبستگی ایمن و الگوهای کاری درونی مثبت از خود و دیگران شکل گرفته و این امر به نوبه خود لازمه شکل‌گیری گذرگاه‌های تحولی و الگوهای رابطه‌ای سالم در بزرگسالی را فراهم می‌آورد (۱۲).

از نظر بوئن (۱۳) تمایز یافتگی به میزان توانایی فرد برای هدایت رفتار، ارتباطات و زندگی‌اش توسط احساسات یا افکارش بر می‌گردد (۱۴) افرادی که آمیختگی زیادی را تجربه می‌کنند، واکنش‌های هیجانی و غیرارادی داشته و در شرایط پرفشار دچار سوء عملکرد می‌شوند، درست به دلیل این که افراد قادر به تمایز بین افکار و احساس خود نیستند، در تمایز کردن خود از دیگران با مشکل مواجه هستند و به آسانی به هیجانات حاکم بر خانواده می‌پیوندند (۱۵). به عبارتی، این افراد تفاوت بین افکار و احساسات خود و دیگران را نمی‌فهمند. بوئن از مفهوم "توده من نامتمایز خانواده" برای اعضای خانواده‌هایی که به شدت به یکدیگر متصل هستند، استفاده می‌کند و براساس نظریه او، گاهی نزدیکی عاطفی به قدری شدید می‌شود که اعضای خانواده از احساسات، افکار و رویاهای یکدیگر باخبرند (۱۶). به نظر بوئن (۱۳) این صمیمیت به نزدیکی بیش از اندازه و ناخوشایندی ختم می‌شود که به طرد دو جانبه بین دو عضو خانواده می‌انجامد (۱۷). اصرار بوئن برای شکوفایی خود و بلوغ افراد، آنها را از دلبستگی‌های هیجانی حل نشده با خانواده اصلی رها می‌کند و به روابط معنی‌دار با افراد دیگر هدایت می‌کند. براین اساس، بسیاری از مشکلات خانوادگی به خاطر این روی می‌دهد که اعضای خانواده خود را از لحاظ روان شناختی از خانواده پدری مجزا نساخته‌اند (۱۸).

این بخش که مولفه نخست برنامه (PICK)، یعنی شناخت است، پنج ویژگی ارتباطی، که در پژوهش‌ها به عنوان پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند، وجود دارد که شخص باید درباره شریکش یاد بگیرد (۲۳). این پنج ویژگی با نام اختصاری (FACES)، یعنی زمینه خانوادگی^۶ (F)، نگرش‌ها و اعمال وجدانی^۷ (A)، سازگاری بالقوه^۸ (C)، نمونه‌هایی از ارتباط با دیگران^۹ (E) و مهارت‌های ارتباطی^{۱۰} (S) بازشناخته می‌شود. بخش دانش قلبی، یعنی مولفه‌های اعتماد، دلگرمی و تماس به رشد ارتباط عاطفی یا احساس عشق میان افراد در گام آشنایی اشاره دارد (۲۴). در این بخش شرکت‌کنندگان شیوه‌باندگی، تعهد و گسترش دل‌بستگی را در یک رابطه یاد می‌گیرند و درباره شیوه تعادل این عوامل و تقویت مرزها در یک رابطه آموزش می‌بینند (۲۲) به طور کلی، این برنامه بازبینی فراگیر و کاملی از زمینه‌های برجسته برای تبیین روابط عاشقانه و یک ساختار فراگیر باری درک شیوه نزدیکی و صمیمیت در روابط پیش از ازدواج فراهم می‌کند.

نتایج مطالعه وان آپ و همکاران (۲۵) تاثیر این برنامه را مورد مطالعه قرار داد و نتایج از تاثیر مثبت این برنامه بر باورها و نگرش‌های غیرواقعی افراد درباره انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج حکایت داشت. از طرف دیگر الگوی بومی‌نگر تحت عنوان الگوی ارتباط، فهرست جامعی از عوامل پیش‌بینی‌کننده قبل از ازدواج را در مورد ازدواج موفق ارائه مینماید. نتایج الگوی ارتباط بر اساس یک رویکرد رشدی بومی است و با توجه به این الگو چهار مجموعه عمده از عوامل قبل از ازدواج می‌توانند پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی باشند. این عوامل عبارتند از: عوامل فردی، عوامل خانوادگی و خویشاوندی، عوامل زناشویی و عوامل فرهنگی (۲۶). بر اساس این رویکرد، زن و شوهر در هنگام ازدواج و نیز بعد از آن ضمن توجه به عوامل مختلف فردی، خانواده مبداء، زناشویی، فرهنگی اجتماعی و معنوی باید بر روی ابعاد مختلف شناختی، اخلاقی، عاطفی و رفتاری و حتی جسمانی کار کنند و مهارت‌های مناسب برای هر بعد را با توجه به عوامل مذکور کسب کنند. بطور کلی می‌توان گفت رویکرد چند بعدی بومی‌نگر، تلفیقی از ابعاد مختلف رویکردهای شناختی، رفتاری، هیجان‌مدار و معنوی است، با این تفاوت که در این رویکرد، کار بر روی ابعاد مختلف شناختی، اخلاقی، عاطفی و رفتاری با تاکید بر مسائل بومی و خصوصیات

هنوز پایبند خانواده‌شان هستند و در تعیین روابطشان با همسر خود لازم است آن را مدنظر قرار دهند. به عبارت دیگر این والدین هنوز بخشی از "توده خود" یا "نظام هیجانی" خانواده‌های پدری‌شان هستند (۱۹). در بسیاری از برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج بر اهمیت یادگیری شیوه‌های ارتباطی، روشن کردن موارد عدم توافق، افزایش صمیمیت زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تاثیر این انتظارات بر روابط میان آن‌ها تاکید می‌شود (۷). از طرف دیگر، نتایج مطالعاتی آشکار ساخته است که بسیاری از افراد انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای نسبت به ازدواج و شریک زندگی خود دارند و انتظار دارند که همسر آن‌ها تمام نقص‌ها و کمبودهای زندگی قبل از ازدواج آن‌ها را پر نماید (۲۰). بنابراین، دریافت آموزش‌های قبل از ازدواج جهت پیشگیری از شکست در زندگی زناشویی دارای ضرورت بوده و فرض پژوهشگر بر این است که زوجین می‌توانند مهارت‌های موفقیت در ازدواج را فراگیرند و در این رابطه، آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر استحکام ازدواج و ارتقای کیفیت روابط زناشویی کمک می‌کند (۹).

نتایج تحقیقات نیز نشان داده است افرادی که در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج شرکت می‌کنند، از رشد ارتباطی بهتری، تبادلات مخرب کمتر و حمایت بیشتری برخوردارند و همچنین آمار طلاق در آن‌ها کمتر است (۵، ۷، ۸). برنامه آموزش پیش از ازدواج به شیوه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی بر پایه مدل دلبستگی ارتباطی به دست وان آپ (۲۰۰۶) به عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک گسترش یافت (۲۱)؛ این مدل نظری شناساننده نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است و دربرگیرنده پنج مولفه شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس^۵ است این رویکرد آمیخته‌ای از این پنج پیوند ارتباطی، نگاره‌ای از دریافت کلی در یک رابطه و اطلاعات معنی‌داری درباره احساس عشق، دلبستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کنند (۲۲) برنامه (PICK) این پنج مولفه ارتباطی را در دو بخش دانش عقلی برای شناخت ویژگی‌های یک نامزد و دانش قلبی برای گذر مناسب از یک رابطه عاشقانه سازمان دهی می‌کند. بخش دانش عقلی به دانش و شناخت به دست آمده از همسر یا نامزد در گام آشنایی و روابط عاشقانه به طور باریک‌بینانه و ژرف اشاره دارد. در

6 . family background
7 . attitudes and actions of the conscience
8 . compatibility
9 . examples of other relationships
10 . relationship skills

1 . knowledge
2 . trust
3 . reliance
4 . commitment
5 . touch

فرهنگی اجتماعی انجام می‌گیرد. در عوامل فرهنگی بویژه عوامل انسانی نظیر صداقت، اخلاق نیکو، داشتن ایمان، احترام و پابندی به خانواده، افزایش قدرت سازگاری و میزان صبر و تحمل در کنار انعطاف‌پذیری منطقی و واقع بینانه متناسب با بوم و محیط در این رویکرد بسیار مورد تاکید است و چنین رویه‌ای در رویکردهای مشاوره قبل از ازدواج کمتر مشاهده می‌گردد (۲۷) منظور از انعطاف پذیری بافتی این است که نوع و شکل ارتباط زن و شوهر در فضای خصوصی زناشویی، در تعامل با خانواده‌های یکدیگر و در تعامل با مسائل فرهنگی و اخلاقی ممکن است شکل‌های کاملاً متفاوتی پیدا کند. در بعضی از موقعیت‌ها ممکن است زن و شوهر بسیار صمیمی و در مواقع دیگر تا حدودی رسمی باشند. همچنین توجه همزمان به همسر و والدین، گرایش به سوی زندگی خصوصی و زناشویی و در عین حال پابندی به آداب و رسوم نیازمند تغییر نقش در موقعیت‌های مختلف است. انعطاف پذیری اشاره به تغییر و انعطاف در چهار بعد شناختی، اخلاقی، عاطفی و رفتاری در جنبه‌های مختلف زندگی متناسب با بافت جامعه دارد (۲۸) همچنین در زمینه مسائل فرهنگی مواردی نظیر رو راست بودن، تاکید بر غیرت و ناموس، سازش و فداکاری، توجه به معنویات و پابندی به خانواده، احترام به بزرگترها و تعلق ویژه به خانواده و فرهنگ از جمله خصوصیات زندگی زناشویی در فرهنگ ایرانی و بخصوص فرهنگ استان مرکزی است. علاوه بر این در منطقه مذکور، شاهد تغییر سبک زندگی افراد به سوی زندگی هسته‌ای نیز هستیم. کسی که در این مناطق می‌خواهد تشکیل زندگی بدهد اصولاً بهتر است از انعطاف‌پذیری کافی برخوردار باشد و در کنار نوگرایی و تغییر سبک زندگی، لازم است به آداب و رسوم و ارزش‌ها نیز توجه نماید. با وجود چنین خصوصیات و حساسیت‌های فرهنگی، در بعضی از موارد شاهد برگزاری دوره‌های مختلف آموزش برای مشاوره قبل از ازدواج هستیم که کمتر به این مولفه‌ها توجه می‌شود. بر این مبنا و با نگاه چند بعدی جلسات مختلف آموزشی تدوین و آموزش‌های لازم برای افراد در آستانه ازدواج ارائه گردیده است. علاوه بر این، رویکرد چند بعدی بومی‌نگر متأثر از شیوه برنامه غنی‌سازی/آمادگی نیز است. زیربنای نظری برنامه برنامه غنی‌سازی/آمادگی بر اساس این فرض استوار است که کیفیت روابط زناشویی و ازدواج موفق می‌تواند از طریق عوامل قبل از ازدواج پیش‌بینی شود (۲۷). بنابراین، سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد

چندبعدی بومی‌نگر بر اضطراب/ اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت وجود دارد؟

روش کار

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون_ پس آزمون با گروه گواه است. در این مطالعه، محتوای جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK) وان اپ مبدع این شیوه به صورت هفتگی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود و همچنین، آموزش چندبعدی بومی‌نگر به صورت ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای طراحی شد. در این مطالعه، بیماران OCD، بیماران دچار اختلالات اضطرابی و خلقی، افراد دچار اعتیاد، اختلال شخصیت مرزی و دمانس وارد مطالعه نشدند و صرفاً افرادی وارد مطالعه شدند که فاقد اختلالات روانپزشکی هستند. با توجه به جامعه آماری پژوهش که شامل کلیه افراد متقاضی ازدواج شهر اراک در سال ۱۳۹۹ بود که از تاریخ ۱۳۹۹/۰۱/۲۰ تا ۱۳۹۹/۰۳/۲۰ جهت دریافت مشاوره قبل از ازدواج به کانون زندگی پایدار مراجعه کردند، از بین آنان تعداد ۶۰ نفر به صورت دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایشی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (۲۰ نفر)، گروه آموزشی بومی‌نگر (۲۰ نفر) و گروه گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. لازم به ذکر است که تخمین حجم نمونه براساس فرمول کوهن می‌باشد. علاوه بر این شرکت‌کنندگان هر سه گروه از نظر سن، سطح تحصیلاتی و وضعیت اشتغال همسان شدند. برای ارزیابی دلبستگی از پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان هازان و شاور (۱۹۸۷) استفاده شد. این پرسشنامه، یک ابزار اندازه‌گیری، خودسنجی است که توسط هازان و شاور (۱۹۸۷) ساخته شد. این آزمون بر این فرض تنظیم شده است که مشابهت‌هایی از سبک‌های دلبستگی کودک-مراقب را می‌توان در بزرگسالی نیز یافت. این ابزار شامل دو بخش است. در بخش نخست، آزمودنی درباره سه پاراگراف توصیفی ارائه شده وضعیت خود را مشخص می‌کند. این سه پاراگراف بیانگر احساسات فرد درباره راحتی و نزدیکی و صمیمیت در روابط است و هر یک نشان‌دهنده یک نوع سبک دلبستگی (اجتنابی، اضطرابی، و ایمن) است. در بخش دوم، سبک دلبستگی خود را بر اساس یکی از سه توصیف ارائه شده که در بخش اول آمده است معین می‌کند. همچنین در بخش اول روش نمره‌گذاری از نوع لیکرت هفت‌درجه‌ای، از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌گیرد. در بخش دوم روش نمره‌گذاری به صورت مقوله‌ای است؛ به این صورت که نمره ۱،

دل بستگی اجتنابی، نمره ۲، دل بستگی اضطرابی (دوسوگرا) و نمره ۳، دل بستگی ایمن را نشان می دهد. بدین ترتیب نمره حاصل از بخش اول در مقیاس فاصله ای و نمره بخش دوم در مقیاس اسمی است. اعتبار آزمون از طریق محاسبه پایایی آن توسط آزمون -بازآزمون معادل ۲ پیرسون برابر ۰/۴ به دست آمده است (۲۹، ۳۰) در تحقیقی که توسط پاکدامن (۲۰۰۴) روی یک نمونه ۱۰۰ نفری انجام گرفت، اعتبار آن توسط آزمون -بازآزمون، به ترتیب برای دل بستگی اضطرابی، اجتنابی و ایمن، برابر ۰/۷۲، ۰/۵۶، ۰/۳۷ و میزان آلفای کرونباخ نیز، ۰/۷۹ گزارش شده است. در روش بازآزمایی ضریب هم بستگی بین دو آزمون ۰/۹۲ به دست آمده است. آلفای کرونباخ در مطالعه تاج و همکاران (۲۰۱۳) ۰/۶۸ گزارش شده است. در مطالعه حاضر همسو با گزارش ذراتی و همکاران (۲۰۰۶) ضریب هم بستگی بین سه توصیف مختلف به ترتیب برای اجتنابی و اضطرابی، ۰/۱۳، اجتنابی و ایمن، ۰/۱۳ و اضطرابی و ایمن، ۰/۱۳، به دست آمد که نشان می دهد این سه پاراگراف مختلف، هر یک محتوایی جداگانه را می سنجند. در این مطالعه با توجه به اورال و دیگران مقیاس دل بستگی را بدین گونه تعریف خواهیم کردی: مقیاسی که حداقل و حداکثر نمره آن به ترتیب ۳ و ۲۱ است و با افزایش نمره، دل بستگی ناایمن تر می شود و بدین منظور ماده سوم (پاراگراف مربوط به دل بستگی ایمن) را به طور معکوس نمره گذاری کردیم. در نتیجه نمره ۳ در مقیاس دل بستگی نشان دهنده دل بسته کاملاً ایمن و نمره ۲۱ نشانگر دل بسته کاملاً ناایمن است. همچنین به منظور فراهم شدن امکان استفاده از رویکرد ابعادی دل بستگی، در این پژوهش، نمره فاصله ای حاصل از ماده اول را به عنوان شاخص اجتناب و نمره حاصل از ماده دوم را به عنوان شاخص اضطراب دل بستگی، در نظر گرفتیم. بدین ترتیب چهار گروه مجزا، بر اساس فعال بودن یا نبودن هر یک از شاخص های سیستم دل بستگی به وجود آمد. این گروه ها عبارت اند از: اضطرابی - اجتنابی (اضطراب بالا، اجتناب بالا) اجتنابی (اجتناب بالا، اضطراب پایین) اضطرابی (اضطراب بالا، اجتناب پایین) و گروه ایمن (اضطراب و اجتناب پایین). این گروه ها را می توان با طبقه بندی چهارتایی بارتولومه و هورویس مقایسه کرد؛ بدین ترتیب که گروه اضطرابی - اجتنابی معادل گروه «هراسان»، اجتنابی معادل «بی تفاوت»، اضطرابی معادل «آشفته» و ایمن معادل «ایمن» است (هازان و شیور، ۱۹۸۷) و برای ارزیابی تمایز یافتگی از پرسشنامه تمایز یافتگی اسکورون (۲۰۰۰) استفاده شد. پرسشنامه تمایز یافتگی که توسط اسکورون در سال ۲۰۰۰ ساخته شده است، یک پرسشنامه ۴۵ سؤالی است که به منظور سنجش

تمایز یافتگی افراد به کار می رود (اسکورون و فریدلندر، ۱۹۹۸؛ اسکیان، ۱۳۸۴) و پاسخ دهی به پرسش ها با مقیاس شش گزینه ای لیکرت (از ۱ برای به هیچ وجه درباره من درست نیست تا ۶ برای کاملاً درباره من درست است) انجام می شود. به هر سوال نمره ای بین ۱ تا ۶ تعلق می گیرد. به این صورت که به گزینه ۱، نمره یک و به گزینه ۶، نمره ۶ داده می شود. لذا حداکثر نمره در این پرسشنامه، برابر با ۲۷۶ می باشد. در بین سوال های مربوط به مقیاس، سوالات ۴-۷-۴۳-۴۱-۳۷-۳۱-۲۷-۲۳-۱۹-۱۵-۱۱ معکوس نبوده، بقیه سوال ها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. نمره بالا به معنای تمایز یافتگی و نمره پایین به معنای تمایز نایافتگی است. اسکورون و فریدلندر، هم بستگی درونی پرسش ها را با آلفای کرونباخ برای پرسش نامه ۰/۸۸، گزارش کردند. پایایی پرسش نامه در نمونه ایرانی در پژوهش نجف لویی برای کل پرسش نامه ۰/۷۲، گزارش شده است. آلفای کرونباخ محاسبه شده برای مقیاس کلی تمایز یافتگی ۰/۸۸ محاسبه گردیده است. اسکیان (۱۳۸۴) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه کرده است. همچنین در پژوهش انجام شده توسط پلج - پوپکو (۲۰۰۴) صورت گرفت ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است و در پژوهشی که توسط خزاعی (۱۳۸۶) انجام پذیرفته است، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد که ثبات و پایایی بالایی را برای این پرسشنامه نشان می دهد و با یافته های اسکیان (۱۳۸۴) اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۶) همسو می باشد. در پژوهش نات و اسکورون (۲۰۰۴) ارتباط معنادار و معکوس مشاهده شده بین نمرات پرسشنامه تمایز یافتگی با اضطراب مزمن و توسعه نشانگان بیماری (که به ترتیب از طریق پرسشنامه اضطراب و مقیاس الگوی نشانگان بیماری سنجیده شده است) روایی محتوایی این پرسشنامه را تایید کرد. همچنین روایی محتوایی پرسشنامه توسط اسکیان (۱۳۸۴) به مراجعه به ۱۰ نفر از صاحب نظران در این حوزه مورد تایید قرار گرفت. پایایی پرسشنامه تمایز یافتگی در پژوهش حاضر بررسی شد و میزان آن براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شد. شرح جلسات آموزشی در ادامه ارائه شده است.

۱) برنامه آموزشی قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب های بین فردی

محتوای جلسه های آموزش قبل از ازدواج در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK) وان

اپ مبدع این شیوه به صورت هفتگی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر بود:

جلسه اول: آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی. در این جلسه اعضا با استفاده از فنون آشنا شدن با یکدیگر، معرفی و از اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش قبل از ازدواج آگاهی یافتند. همچنین، این جلسه با نمایش فیلم مستند طلاق و گفتگو در مورد مدل دلبستگی ارتباطی و نحوه کسب دانش عقلی و قلبی خاتمه یافت.

جلسه دوم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی بودن. در این جلسه اعضا با الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگسالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر آشنا شدند و نسبت به شیوه‌های تغییر این الگوها آگاهی کسب کردند. همچنین، در این جلسه اعضا با تعریف کاملی از وجدان آشنایی پیدا کردند و با عمل نظارت بر خود و عمل اتخاذ دیدگاه وجدانی آشنا شدند.

جلسه سوم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق درک سازگاری و تناسب. در این جلسه اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن شامل شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکملیت (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه پذیری (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) آشنا شدند.

جلسه چهارم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد. این جلسه با بحث در مورد اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ابراز خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار در مورد باز بودن شریک زندگی، آغاز شد و با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خودافشایی خاتمه یافت.

جلسه پنجم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق آگاهی از مؤلفه اعتماد. این جلسه با بحث در مورد این که چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد شروع شد. سپس در زمینه منابع اطلاعاتی افراد شامل ایده‌آل‌ها و تداعی‌ها به افراد آموزش داده شد.

جلسه ششم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق آگاهی از مؤلفه اعتماد. در این جلسه همانند جلسه قبل، در مورد منابع دیگر اطلاعاتی یک فرد از جمله انتظارات و باورهای ارتباطی کلیشه‌ای بحث و گفتگو شد و از تکنیک عملی اعتمادسازی استفاده شد.

جلسه هفتم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق د لگرمی. این جلسه با طرح این سؤال که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به

برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود شروع شد. در ادامه در مورد اهمیت نیازها و فرایند دو قطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد. سپس در مورد نماد بینگ و یانگ به عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوت‌ها با اعضای گروه بحث شد.

جلسه هشتم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق تعهد و تماس. در این جلسه در مورد تعهد و چگونگی آزمون متعهد بودن شریک آینده، خطرات ناشی از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در قبل از ازدواج به افراد آموزش داده شد و در مورد اثرات عاطفی و فیزیکی جاذبه جنسی و تماس در روابط قبل از ازدواج بحث شد. در این جلسه به افراد بینش‌های لازم در مورد نگرش و انتظارات افراد در مورد رضایت جنسی ارائه شد.

جلسه نهم: مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس‌آزمون. ضمن تقدیر صمیمانه از حضور شرکت‌کنندگان پژوهش در این جلسات، مفاهیم جلسات قبل شامل نحوه کسب دانش عقلی و مؤلفه‌های آن و همچنین، نحوه کسب دانش قلبی و مؤلفه‌های آن و به طور کلی درک مدل دلبستگی ارتباطی مرور شد (وان اپ، ۲۰۰۶؛ ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸). شرح جلسات رویکرد بومی‌نگر در ادامه ارائه شده است.

۲) برنامه آموزشی قبل از ازدواج به روش آموزش رویکرد چندبعدی بومی‌نگر

آموزش چندبعدی بومی‌نگر به صورت ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای است. جلسه اول، معرفی فرایند گروه و مرور برنامه همراه با تمرین آرام سازی معنوی و تغییر نقش

جلسه دوم، ابراز محبت و همدلی با استفاده از چرخه انعطاف-پذیری بافتی

جلسه سوم، مهارت سازش و حل تعارض
جلسه چهارم، کنترل خشم با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی
جلسه پنجم، رابطه جنسی با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی
جلسه ششم، نحوه مشارکت و تصمیم‌گیری در امور خانه (مدیریت امور مالی، کاری، فراغت و تحصیلی) با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی

جلسه هفتم، مهارت انجام کارهای خانه و تصمیم‌گیری برای امور زندگی (فعالیت مذهبی، نحوه پوشش و نحوه اجرای عروسی) با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی

جلسه هشتم، مهارت تعامل با خانواده مبدا با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی

جلسه نهم، آموزش به والدین زوجین با استفاده از چرخه انعطاف پذیری
جلسه دهم، پایان دوره و جمع بندی (برگرفته از پژوهش کریمی و اسمعیلی، ۱۳۹۴).

نتایج

در این مطالعه در مجموع ۳۲۸ نفر شرکت داشتند که ۵۴/۶ درصد در این پژوهش، در گروه تجربی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۷/۹۰ سال، در گروه تجربی رویکرد چندبعدی بومی نگر میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۸/۴۵ و در گروه گواه میانگین سنی ۲۶/۹۵ سال است و در هر سه گروه تجربی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی، گروه رویکرد چندبعدی

بومی نگر و گروه گواه با توجه به همسان کردن سطح تحصیلاتی، تعداد ۳ نفر از شرکت کنندگان با سطح تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، تعداد ۶ نفر از شرکت کنندگان با سطح تحصیلی فوق دیپلم، تعداد ۷ نفر از شرکت کنندگان با سطح تحصیلی لیسانس و تعداد ۴ نفر از شرکت کنندگان با سطح تحصیلی فوق لیسانس و بالاتر در پژوهش شرکت داشتند. همچنین، در هر دو گروه تجربی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی، گروه رویکرد چندبعدی بومی نگر و گروه گواه با توجه به همسان کردن وضعیت اشتغال، تعداد ۱۸ نفر از شرکت کنندگان با وضعیت شاغل و تعداد ۲ نفر از شرکت کنندگان با وضعیت بدون شغل (سرباز)، در پژوهش شرکت داشتند. در ادامه داده‌های مربوط به میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت کنندگان در متغیرهای وابسته ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای وابسته

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیرها
انحراف	میانگین	انحراف	میانگین		
استاندارد	ین	استاندارد	ین		
۱/۵۷	۲/۵۵	۱/۳۷	۴/۱۰	برنامه آگاهی و انتخاب بین-فردی	اضطراب دلبستگی
۱/۲۰	۲/۱۰	۱/۵۱	۳/۷۵	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
۱/۳۴	۳/۸۵	۱/۱۶	۳/۹۰	گواه	
۱/۱۶	۲	۱/۷۵	۳/۷۰	برنامه آگاهی و انتخاب بین-فردی	اجتناب دلبستگی
۱/۵۶	۲/۶۰	۱/۶۳	۴/۱۵	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
۱/۹۴	۳/۹۰	۱/۸۰	۴	گواه	
۱۲/۴۹	۱/۲۵	۱۴/۷۸	۱/۰۵	برنامه آگاهی و انتخاب بین-فردی	تمایز یافتگی
	۱۴۶		۱۱۸		
۲۰/۱۸	۱/۱۰	۱۵/۱۹	۱/۸۰	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
	۱۴۰		۱۱۱		
۱۶/۵۷	۱/۴۵	۱۸/۰۸	۱/۹۰	گواه	
	۱۲۴		۱۲۳		

نمرات تمایز یافتگی در آنان افزایش داشته است. این یافته بدین معنی است که آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و آموزش رویکرد چندبعدی بومی نگر باعث تغییراتی در

همانگونه که مشاهده می‌گردد، میانگین نمرات اضطراب و اجتناب دلبستگی افراد گروه تجربی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی، گروه تجربی رویکرد چندبعدی بومی نگر در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش و

نمرات اضطراب/ اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج شرکت‌کننده در مطالعه شده است.

جدول ۲. نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای متغیرهای وابسته

متغیرها	اضطراب دل‌بستگی	اجتناب دل‌بستگی	تمایز یافتگی
اضطراب دل‌بستگی	-		
اجتناب دل‌بستگی	۰/۵۲**	-	
تمایز یافتگی	-۰/۳۸**	-۰/۲۱*	-

**در سطح یک درصد معنی دار است.

*در سطح پنج درصد معنی دار است.

نتایج نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته در سطح ۰/۰۱ معنی دار است، بنابراین، می‌توان گفت که پروتکل آموزش داده شده، برای هر سه متغیر اضطراب/ اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی کاربرد معنی‌داری می‌تواند داشته باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون

متغیر وابسته	گروه	میانگین	درجه آزادی	F	Sig
اضطراب دل‌بستگی	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	۴/۱۰	۲	۰/۳۳۴	۰/۷۱۸
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۳/۷۵			
	گواه	۳/۹۰			
اجتناب دل‌بستگی	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	۳/۷۰	۲	۰/۳۵۱	۰/۷۰۶
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۴/۱۵			
	گواه	۴			
تمایز یافتگی	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	۱۱۸/۰۵	۲	۰/۴۸۶	۰/۶۱۸
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۱۱۱/۸۰			
	گواه	۱۲۳/۹۰			

افراد متقاضی ازدواج شرکت‌کننده در مطالعه معنی‌دار نیست.

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده برای نمرات پیش‌آزمون متغیرهای اضطراب/ اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در

جدول ۴. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	آماره	درجه آزادی	Sig
اضطراب دل‌بستگی	۰/۹۴	۶۰	۰/۱۶
اجتناب دل‌بستگی	۰/۹۸	۶۰	۰/۹۶
تمایز یافتگی	۰/۹۹	۶۰	۰/۹۸

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار آماره محاسبه شده برای تمام متغیرهای وابسته شامل اضطراب/اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج در پیش‌آزمون معنی‌دار نیست، لذا فرض نرمال بودن توزیع نمرات داده‌ها پذیرفته می‌شود. نتایج آزمون باکس نشان داد که مقدار F محاسبه شده برای متغیرهای وابسته شامل اضطراب/اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج

شرکت‌کننده در مطالعه معنی‌دار نیست، لذا فرض همگنی واریانس در ماتریس کواریانس پذیرفته می‌شود و نتایج نشان داد که F محاسبه شده برای تمام متغیرهای وابسته شامل اضطراب/اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج شرکت‌کننده در مطالعه معنی‌دار نیست، لذا فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری

آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	Sig	ضریب اتا	توان آماری
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۸۱	۱۴/۳۶۹	۳	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰۰

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده معنی‌دار است. به عبارتی، بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر حداقل بر روی یکی از متغیرهای اضطراب/اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت معنی‌دار بوده است.

مقدار ضریب اتا نشان می‌دهد که میزان اثربخشی آموزش ۴۴ درصد بوده است و مقدار توان آماری نشان می‌دهد که حجم نمونه از کفایت لازم برخوردار است و از طرف دیگر اگر آموزش ۱۰۰ با اجرا شود، در ۹۹ بار این نتیجه بدست خواهد آمد.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راه در متن تحلیل کواریانس چندمتغیری

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	ضریب اتا
اضطراب	بین گروهی	۳۱/۸۸۰	۲	۱۵/۹۴۰	۸/۶۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۴۳
	درون گروهی	۹۹/۳۹۷	۵۴	۱/۸۴۱			
اجتناب	بین گروهی	۳۵/۷۳۰	۲	۱۷/۸۶۵	۷/۰۶۴	۰/۰۰۲	۰/۲۰۷
	درون گروهی	۱۳۶/۵۶۳	۵۴	۲/۵۲۹			
تمایز یافتگی	بین گروهی	۸۶۶۴/۸۲۳	۲	۴۳۳۲/۴۱۲	۴/۳۵۲	۰/۰۱۸	۰/۱۳۹
	درون گروهی	۵۳۷۵۸/۲۳۳	۵۴	۹۹۵/۵۲۳			

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده برای هر سه متغیر معنی‌دار است، به عبارتی بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر روی متغیرهای اضطراب/اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد و مقدار ضریب اتا نیز نشان می‌دهد که مقدار تفاوت سه گروه در متغیر اضطراب دل‌بستگی ۲۴ درصد، اجتناب دل‌بستگی ۲۰ درصد و تمایز یافتگی ۱۳ درصد بوده است.

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که در آزمون تعقیبی LSD در هر سه متغیر وابسته یعنی اضطراب/اجتناب دل‌بستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج، آموزش پروتکل آموزشی قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر اثربخش بوده است، ولی بین اثربخشی دو رویکرد آموزشی بر هیچکدام از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود ندارد. بر اساس نتایج، در متغیرهای اضطراب/اجتناب دل‌بستگی اثربخشی دو رویکرد مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی-

ولی بین دو رویکرد مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر متغیرهای وابسته، تفاوت معناداری وجود ندارد.

نگر باعث کاهش معنی‌دار نمرات آزمون در گروه تجربی در مقایسه با گروه گواه و در متغیر تمایز یافتگی، باعث افزایش معنی‌دار نمره آزمون در دو گروه تجربی مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر در مقایسه به گروه گواه شده است،

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای میانگین متغیرهای آزمون

Sig	خطای معیار	تفاوت میانگین	گروه ۲	گروه ۱	متغیر وابسته
۰/۳۱۴	۰/۴۳۹	۰/۴۴۶	بومی‌نگر	گروه تجربی آگاهی و -	اضطراب
۰/۰۰۴	۰/۴۳۵	-۱/۲۹۳*	گواه	انتخاب بین فردی	دلبستگی
۰/۰۰۱	۰/۴۳۷	-۱/۷۳۹*	گواه	گروه تجربی بومی‌نگر	اجتناب دلبستگی
۰/۲۸۹	۰/۵۱۱	-۰/۵۴۷	بومی‌نگر	گروه تجربی آگاهی و - انتخاب بین فردی	
۰/۰۰۱	۰/۵۰۶	-۱/۸۴۸*	گواه		
۰/۰۱۳	۰/۵۰۹	-۱/۳۰۱*	گواه	گروه تجربی بومی‌نگر	
۰/۷۵۳	۱۰/۲۱۶	۳/۲۲۵	بومی‌نگر	گروه تجربی آگاهی و - انتخاب بین فردی	تمایز یافتگی
۰/۰۱۰	۱۰/۱۲۳	۲۷/۱۲۹*	گواه		
۰/۰۲۳	۱۰/۱۷۹	۲۳/۹۰۴*	گواه	گروه تجربی بومی‌نگر	

تفاوت معناداری وجود ندارد. براساس نتایج، بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر اضطراب دلبستگی. اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت معناداری وجود ندارد و هر دو روش به یک اندازه در کاهش اضطراب دلبستگی/اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی موثر هستند. در پیشینه مطالعاتی، پژوهشی که به مقایسه دو روش آموزشی مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر پرداخته باشد، یافت نشد، ولی مطالعاتی مشابه یافت شدند که نشان از اثربخش بودن مثبت هر دو رویکرد آموزشی بر بهبود شرایط زوجین حاکی بودند. در این زمینه، نتایج مطالعات هاریس (۳۱)، بوهم (۱۳)، برادفورد و همکاران (۳۲)، استورات (۲۳)، عباسی (۳۳) و رجبی و همکاران (۲۴) از تاثیر مثبت برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی و مطالعه کریمی و اسمعیلی (۲۷) از تاثیر مثبت رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر بهبود شرایط زوجین حمایت کرده‌اند. پژوهش کریمی و اسمعیلی (۲۷) باهدف تعیین اثربخشی الگوی راهنمایی و مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر رویکرد چند بعدی بومی‌نگر بر کیفیت زندگی زناشویی انجام شد و یافته‌های پژوهش آنان نشان داد

بحث و نتیجه گیری

تحلیل نتایج نشان داد که بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر اضطراب/ اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت وجود دارد. براساس نتایج، در هر سه متغیر وابسته یعنی اضطراب/ اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج، آموزش پروتکل آموزشی قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر اثربخش بوده است، ولی بین اثربخشی دو رویکرد آموزشی بر هیچکدام از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود ندارد. براساس نتایج، در متغیرهای اضطراب/ اجتناب دلبستگی اثربخشی دو رویکرد مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر باعث کاهش معنی‌دار نمرات آزمون در گروه تجربی در مقایسه با گروه گواه و در متغیر تمایز یافتگی، باعث افزایش معنی‌دار نمره آزمون در دو گروه تجربی مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر در مقایسه به گروه گواه شده است، ولی بین دو رویکرد مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر متغیرهای وابسته،

آموزش‌های پیش از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی، افراد آموختند که ارتباط و سازگاری با همسر آینده، بسیار پیچیده‌تر از همتایی یا نداشتن ناهمسانی با او است و لازم است با رفتارهایی شامل از خودگذشتگی در بهبود روابط و افزایش رضایت، نقش خود را ایفا کنند. به عبارتی، موفقیت در ازدواج شامل عوامل زیادی است که برخی از آن‌ها شامل داشتن جاذبه برای همسر، مکمل بودن و داشتن همسانی در شیوه زندگی، ارزش‌ها و شخصیت است و اگر هر کدام از این عوامل نباشند سازگاری درست به خطر می‌افتد. بنابراین زوج‌ها دریافتند که نمی‌توان همیشه توقع یک رابطه کامل را داشت و گاهی لازم است با از خودگذشتگی نقص‌ها و کمبودها را برطرف کرد. در این رابطه و در جهت سازگاری، دو فرد می‌توانند اختلافات برجسته‌ای با هم داشته باشند، ولی هر شخص باید دیگری را کامل کند و کمبودها را پوشش دهند. به معنی دیگر، در جلسات آموزش پیش از ازدواج به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد که چگونه در زندگی زناشویی به شکلی پسندیده و با گذشت رفتار کنند. در این آموزش‌ها افراد یاد گرفتند که چگونه بهتر رفتار کنند و رفتارهای مناسب را تقویت کنند. با تقویت این رفتارها، فرد به لحاظ اخلاقی قوی‌تر عمل کرده و می‌تواند افکار صحیح را از غلط بخوبی تشخیص دهد و به درستی رفتار نماید. آموزش‌های پیش از ازدواج به این افراد باعث شد تا فرد با اتکا به کمال وجودی خود در سایه اعتماد به نفس و داشته‌های روانی خود به انتخاب عاقلانه دست زده و با تفکری صحیح سعی در بهبود روابط با همسر کند. در این زمینه بیان شده است که بسیاری از افراد در مواجهه با موقعیت‌های تکانشی، رفتارهای پرخاشگری از خود ابراز می‌کنند و این رفتارها گاه عواقب و تاثیرات نامطلوبی به همراه دارد، که در کلاس‌های آموزشی پیش از ازدواج، آموزش مواجهه با این موقعیت‌ها می‌تواند کمک بسیار چشمگیری در بهبود روابط، برخورد مناسب با همسر، ارتباط سازنده و مدیریت رفتارهای تکانشی داشته باشد که علاوه بر اینکه بتوانند خود را کنترل کنند و جلوگیری از رفتارهای پرخاشگری در فرد، برخورد مناسبی با مسئله نموده و هم آن را حل کنند. بنابراین افراد با کسب مهارت‌هایی نظیر درست صحبت کردن، احترام متقابل، اخلاق نیکو، درک طرف متقابل، پرهیز از رفتارهای تکانشی، رفتار مناسب در موقعیت‌های مختلف، گرفتن تصمیم‌های مناسب در موقعیت‌های خاص، داشتن گذشت و از خودگذشتگی، صبر، قانع بودن، صداقت و مسئولیت‌پذیری و خودشناسی که مورد تاکید در برنامه‌های اصلی آموزش پیش از ازدواج است، می‌تواند رفتارهای مناسبی را در خود و همسر تقویت کنند. در

که الگوی آموزشی راهنمایی و مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر رویکرد چند بعدی بومی نگر بر بهبود ابعادی نظیر رضایت زناشویی، ابعاد و موضوعات شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مسایل مالی، اوقات فراغت، ارتباط با خانواده اصلی و دوستان، نقش‌های همسری و جهت‌گیری مذهبی و معنوی تاثیر معناداری دارد، اما بر روابط جنسی تاثیر معناداری نداشته است. با توجه به ارتباط تعاملی و در هم پیچیده مسائل فردی، زناشویی و فرهنگی - اجتماعی، جهت ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی، کریمی و اسمعیلی (۲۷) پیشنهاد کردند که می‌توان از الگوی آموزشی راهنمایی و مشاوره قبل از ازدواج تدوین شده مبتنی بر رویکرد چند بعدی بومی نگر در دوره‌های مشاوره قبل از ازدواج استفاده نمود. نتایج پژوهش هاریس (۳۱) که باهدف بررسی اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر آگاهی، نگرانی و رفتارهای پرخطر در زوجین انجام شده بود، نشان داد که برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی می‌تواند نگرانی‌های شرکت‌کننده‌ها را کاهش دهد و از رفتارهای پرخطر جلوگیری کند. نتایج پژوهش بوهم (۱۳) نشان داد برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی منجر به افزایش دانش در مورد شریک ازدواج و کاهش نگرش در مورد عشق کورکورانه شده است. پژوهش برادفورد و همکاران (۳۲) باهدف بررسی اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر ظرفیت ارتباطی زوجین متقاضی ازدواج انجام شد و نتایج نشان داد برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی منجر به افزایش آگاهی زوجین، بهبود مهارت‌های ارتباطی و افزایش رضایت ارتباطی شده است. نتایج مطالعه استورات نیز در سال (۲۳) نشان داد که این برنامه منجر به افزایش دانش مربوط به مهارت‌های ارتباطی، افزایش دانش در زمینه انتخاب همسر و ملاک‌های مربوطه و افزایش دانش در مورد الگوهای ارتباطی با همسر شده است. در ایران نیز، پژوهش عباسی (۳۳) باهدف بررسی اثربخشی آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی بر تصمیم‌گیری در دانشجویان مجرد انجام شد و یافته‌ها نشان داد که آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی منجر به افزایش آگاهی از تصمیم‌گیری شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. بنابراین، آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی می‌تواند یک روش مناسب برای بهبود تصمیم‌گیری در انتخاب همسر باشد. نتایج پژوهش رجیبی و همکاران (۲۴) نشان داد که برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی یک روش مناسب برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانشجویان مجرد است. در تبیین یافته‌های مطالعه حاضر می‌توان گفت که در برنامه

References

1. Larki Jalalian Maryam, Zanganeh Motlagh Firoozeh, Mohajerani Hamid Reza. Effectiveness of Mickenbaum Mental Immunization Training on Improving the Mental Health of Divorced Women Women and Family Cultural and Educational Journal. 2018;12(42):127-42.
2. Ebrahimi Manesh M, Shekarbeigi E, Ahmadi A. Representation of the nature of married life in failed marriages (systematic approach). Journal of Women and Society. 2016;2(7).
3. Heydari Hamed, kimiaee Sayed Ali, Khooyi nezhad Gholamreza, Mashhadi Ali The effectiveness of divorce prevention counseling model on marital satisfaction in early marriages Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences. 2020;63(1):2249-58.
4. Rezapour Mirsaleh Y, delikhoon h, Esmailbeigimahani M, chehrezad f. The Efficacy of Sexual Intimacy and Commitment Based Intervention on the Women's Marital Adjustment and Sexual Satisfaction. Journal of Nursing Education. 2019;7(1):41-9.
5. Rajabi G, Abbasi G. The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2020;25(4):384-95.
6. Razavi Seyed Hossein IoRS, Ahmadi Seyed Ahmad, Etemadi Azra The effect of premarital preparation program based on Olson model on marital satisfaction of couples during marriage Scientific Quarterly of Consulting Research 17(67):4-19.
7. Sorokowski P, Randall AK, Groyecka A, Frackowiak T, Cantarero K, Hilpert P, et al. Marital satisfaction, sex, age, marriage duration, religion, number of children, economic status, education, and collectivistic values: Data from 33 countries. Frontiers in psychology. 2017;8:1199.
8. Rostami M, Ghezelseflo M. Examining the effects of the SYMBIS pre- marriage training on engaged couples' communication beliefs. Family Psychology. 2018;5(1):45-56.
9. Gottman JS, Gottman JM. 10 principles for doing effective couples therapy (Norton series on interpersonal neurobiology): WW Norton & Company; 2015.
10. Kadir NByA, Sulaiman WSW, Desa A, Omar F, YusooFF F. Relationship of Adult Attachment Styles and External Shame on Depression Symptoms among Married Couples: A Preliminary Study. Journal of Muslim Mental Health. 2017;11(1).
11. Sommantico M, Donizzetti AR, Parrello S, De Rosa B. Predicting young adults' Romantic relationship quality: Sibling ties and adult attachment styles. Journal of Family Issues. 2019;40(5):662-88.
12. Maleki Gheisar, Abbas Zadeh Zabih, Panaghi Leila, Rashidi Mana, Bagher Mohboobe. The conflict

برنامه آموزش پیش از ازدواج بر اهمیت یادگیری شیوه‌های ارتباطی، روشن کردن موارد عدم توافق، افزایش صمیمیت زوجین، مفهوم انتظارات زوجها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید شده است و نتایج تحقیقاتی نشان داده است افرادی که در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج شرکت می‌کنند، از رشد ارتباطی بهتری، تبدلات مخرب کمتر و حمایت بیشتری برخوردارند و همچنین آمار طلاق در آنها کمتر است. به عبارتی، بسیاری از طلاق‌ها بدین دلیل رخ می‌دهد که زوجین برای ازدواج آماده نبوده، آموزشی دریافت نکرده‌اند و ارتباط موفق با یکدیگر ندارند. بنابراین آموزش‌های پیش از ازدواج می‌تواند با آموزش مهارت‌های لازم، بر رضایت از زندگی زناشویی تأثیرگذار باشد. در واقع هدف نهایی آموزش پیش از ازدواج کمک به استحکام و ثبات ازدواج، کاهش نرخ طلاق و ارتقاء کیفیت ازدواج است و نتایج حاکی از آن است که در این آموزش‌ها با مطالعه عوامل مؤثر و تأثیرگذار در ازدواج موفق و نقش این عوامل بر تأمین سازگاری و رضایت از زندگی زناشویی به راهکارهایی کاربردی جهت انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق و همچنین جلوگیری از سرخوردگی در زندگی زناشویی زوجین و بررسی ابعاد و عوامل آن از طریق شناخت متقابل زوجین، درک نیازهای طرفین، تفاهم متقابل، عشق و محبت و تعهد متقابل پرداخته می‌شود. در این رابطه نتایج مطالعات نشان داده است که در برخی از خانواده‌ها به علت عدم شناخت زن و شوهر نسبت به یکدیگر، عدم آگاهی نسبت به اهداف و انگیزه‌های ازدواج، بی‌انصافی‌ها، پیش‌داوری‌ها، فریبکاری‌ها، عدم احساس مسئولیت و بی‌توجهی به اصول اخلاقی، بنیاد این نهاد متزلزل می‌شود و این‌ها از مهم‌ترین عواملی هستند که موجب آسیب‌پذیری خانواده می‌شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین می‌باشد. نویسنده از اساتید راهنما و مشاور و تمامی کسانی که در این تحقیق همکاری نموده‌اند کمال تشکر را دارد.

تعارض منافع

این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

24. Rajabi Golamreza, Abbasi Ghodratollah, Sodani Mansor, Aslani Kaled. The effectiveness of premarital education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge in Bachelor students. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*. 2017;6(1):79-97.
25. Van Epp MC, Futris TG, Van Epp JC, Campbell K. The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 2008;36(4):328-49.
26. Ro H-S. Honoring your family when they are miles away: Family-of-origin factors affecting couple relationship satisfaction in Asian, Anglo, and Asian-Anglo couples: Texas Tech University; 2007.
27. karimisani parviz, Esmaili Masome. The Effectiveness of Pre-Marriage Counseling Model on Marital Satisfaction According to Multiple Aspects Domestic Approach. *Clinical Psychology Research and Counseling* 2015;5(1):4-19.
28. Olson DH, Olson AK. PREPARE/ENRICH program: version 2000. Preventive approaches in couples therapy. 1999:196-216.
29. Baldwin MW, Fehr B. On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*. 1995;2(3):247-61.
30. Feeney JA, Noller P, Patty J. Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal of adolescence*. 1993;16(2):169-86.
31. Harris J. Adolescent relationship concerns and perceived gains from a relationship education course. 2017.
32. Bradford K, Stewart JW, Pfister R, Higginbotham BJ. Avoid falling for a jerk (ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2016;42(4):630-44.
33. Abbasi Ghodratollh. The Study of Effectiveness of Premarital Interpersonal Choices and Knowledge Program (PICK) on making decision in Mate selection of Single Students. *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)*. 2019;9(1):49-68.
- resolution tactics in various attachment styles of couples. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology* 2104;9(31):77-87.
13. Boehme RR. Assessment of the impact of the premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) program on adolescents. 2017.
14. Bartle-Haring S, Ferriby M, Day R. Couple differentiation: Mediator or moderator of depressive symptoms and relationship satisfaction? *Journal of marital and family therapy*. 2019;45(4):563-77.
15. yoosefi n, Azizi A. Explaining a model to predict marital conflict based on differentiation and personality types. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2018;9(35):57-78.
16. Asl dehghan F, rezaeian faraji h, hosseinian s. The role of parents' self differentiation in predicting high school students' self differentiation. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2018;19(1):10-7.
17. Weiss JM. Marital preparation, experiences, and personal qualities in a qualitative study of individuals in great marriages. 2014.
18. Hardy NR, Fisher AR. Attachment versus differentiation: The contemporary couple therapy debate. *Family process*. 2018;57(2):557-71.
19. Muraru AA, Turliuc MN. Family-of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: a path analysis model. *Procedia-social and behavioral sciences*. 2012;33:90-4.
20. Moss E, Willoughby BJ. Associations between beliefs about marriage and life satisfaction: The moderating role of relationship status and gender. *Journal of Family Studies*. 2018;24(3):274-90.
21. Boden JS, Bentley G. A Review of: "How to avoid falling in love with a jerk: The foolproof way to follow your heart without losing your mind" John Van Epp.(2007). New York: McGraw-Hill, 326 pp., \$16.95 paperback. Taylor & Francis; 2009.
22. Van Epp MC. An Exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry: Ohio State University; 2006.
23. Stewart JW. Effectiveness, Facilitator Characteristics, and Predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program. 2015.

Original Article

Comparison of the effectiveness of premarital education through interpersonal awareness and choice program and indigenous multidimensional approach on anxiety / avoidance of attachment and differentiation in marriage seekers

Received: 24/03/2021 - Accepted: 26/06/2021

Seed Balochzadeh Khorshaneh¹
Mansour Abdi^{2*}
Khalil Ghafari⁴
Rahim Hamidipour⁴

¹ PhD Student in Counseling,
Department of Counseling, Faculty of
Humanity Sciences, Khomein Branch,
Islamic Azad University, Khomein,
Iran

² Assistant Professor, Department of
Counseling, Faculty of Humanity
Sciences, Khomein University,
Khomein, Iran (Corresponding Author)

³ Assistant Professor, Department of
Counseling, Faculty of Humanity
Sciences, Khomein University,
Khomein, Iran

⁴ Assistant Professor, Department of
Counseling, Farhangian University of
Tehran, Tehran, Iran

Email:
drmansourabdi@gmail.com

Abstract

Introduction: lack of adequate education on issues related to marriage and insufficient information of couples are that may cause many problems in couples' lives. Therefore, the purpose of this study was to compare the effectiveness of premarital education through the method of awareness program and interpersonal selection and multidimensional indigenous approach on anxiety / avoidance of attachment and differentiation in individuals seeking marriage.

Methods: The research method is quasi-experimental with pre-test-post-test design. The statistical population included all people who referred to the Center for Sustainable Life seeking marriage in Arak in 2020, and among them 60 people were randomly selected and randomly divided into three experimental groups of interpersonal knowledge and selection program (20 people), group Indigenous training (20 people) and control group (20 people) were included. Content of premarital education sessions based on the principles and techniques of the Interpersonal Awareness and Selection Program (PICK) were two weekly sessions of 90 minutes and multidimensional indigenous training in 10 sessions of 40 minutes. Data collection tools were Hazan and Shaver Adult Attachment Questionnaire (1987) and Scuron Differentiation Questionnaire (2000). Analysis of covariance test using SPSS software version 22 was used to analyze the data.

Results: The results showed that there is no significant difference between the effectiveness of premarital education through knowledge program and interpersonal choice and the multidimensional indigenous approach on attachment anxiety / avoidance of attachment and differentiation in marriage seekers.

Conclusion: According to the results, it seems that both treatments are equally effective on attachment anxiety / avoidance of attachment and differentiation.

Key words: Indigenous Multidimensional Approach, Anxiety / Avoidance of Attachment, Differentiation, Marriage