

Research Article

The Effectiveness of Premarital Education Based on Risk Factors with a Cognitive-Behavioral Approach on Resilience and Life Quality of Engaged Couples

Authors

Alireza Sadeghi Miab¹, Abdollah Shafiabady*², Kamran Sheyvandi Chlicheh³, Abotaleb Saadati Shamir⁴, Asghar Jafari⁵

1. PhD Student in Counselin, Department of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran. arasm3945@gmail.com

2. Professor, Department of Counseling, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

3. Assistant Professor, Department of Education Psychology, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran. ksheivandi@gmail.com

4. Assistant Professor, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran. seadatee@sbu.ac.ir

5. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. a.jafari@kashanu.ac.ir

Abstract

Receive Date:
09/04/2021

Accept Date:
16/07/2021



Introduction: Premarital education plays a significant role in the consolidation and continuity of marriage and family from various aspects. The present study aimed to "study the effect of premarital education based on risk factors with a cognitive-behavioral approach on the resilience and quality of life of engaged couples".

Method: The research was applied in terms of purpose. In terms of the nature and method of data collection, the semi-experimental design was based on the pre-test-post-test design with the control group, which was carried out in Shahr-e-Rey in 2019. The statistical population was all engaged couples who went to counseling centers or similar centers in Shahr-e-Rey in 2019, which 26 engaged couples, as the sample, were randomly assigned to 2 experimental and control groups (13 couples in each group). The selection of these people was done by visiting counseling centers and talking with the referring couples as volunteers. The research tool included the Conner and Davidson resilience questionnaire 2003 (CD-RIS) and World Health quality of life 1996 (BREF –WHOQOL) which was completed by the participants before and after the training interventions.

Result: Data analysis showed that premarital education based on risk factors with a cognitive-behavioral approach had an effect on the resilience and quality of life of engaged couples, but such a positive effect was not in the control group.

Discussion and conclusion: It is concluded from the research that paying special attention to the issue of marriage and providing necessary pre-marriage training that is within the framework of a suitable approach can increase the resilience of engaged couples against life issues and improve their quality of life.

Keywords

Premarital, Risk Factors, Cognitive – Behavioral Approach, Resilience, Quality of Life.

Corresponding Author's E-mail

ashafiabady@yahoo.com

اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد

نویسندگان

علیرضا صادقی میاب^۱، عبدالله شفیع آبادی^{۲*}، کامران شیوندی چلیچله^۳، ابوطالب سعادت‌تی شامیر^۴، اصغر جعفری^۵

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. استاد گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
۴. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران
۵. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

arsm3945@gmail.com

ksheivandi@gmail.com

seadatee@sbu.ac.ir

a.jafari@kashanu.ac.ir

چکیده

مقدمه: آموزش قبل از ازدواج نقش به‌سزائی در تحکیم و تداوم ازدواج و خانواده‌های مختلف دارد. هدف پژوهش حاضر "بررسی تأثیر آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد" بوده است.

روش: پژوهش از نظر هدف از نوع کاربردی و از لحاظ ماهیت و روش گردآوری داده‌ها، طرح نیمه‌آزمایشی بر اساس طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در شهری در سال ۱۳۹۹ انجام شده است. جامعه آماری تمام زوجین نامزدی بودند که سال ۱۳۹۹ به مراکز مشاوره یا مراکز مشابه در شهری مراجعه نمودند. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۶ زوج از زوج‌های نامزد بودند که به‌صورت گمارش تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل (۱۳ زوج در هر گروه) قرار داده شدند. انتخاب این افراد با مراجعه به مراکز مشاوره و صحبت با زوجین مراجعه‌کننده به‌صورت داوطلب شدن خودشان صورت گرفت. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۰۰۳ (CD-RIS) و پرسشنامه سازمان بهداشت جهانی ۱۹۹۶ (WHOQOL BREF) بود که آن را شرکت‌کنندگان قبل و بعد از مداخلات آموزشی تکمیل نمودند.

نتایج: تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد اثرگذار بوده است، ولی در گروه کنترل این چنین اثر مثبتی دیده نشد. از پژوهش اینگونه نتیجه‌گیری می‌شود که توجه ویژه به مسأله ازدواج و ارائه آموزش‌های لازم قبل از ازدواج که در چارچوب رویکرد مناسب باشد می‌تواند تاب‌آوری زوجین نامزد را در برابر مسائل زندگی بالاتر برده و کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشد.

بحث و نتیجه‌گیری: از پژوهش اینگونه نتیجه‌گیری می‌شود که توجه ویژه به مسأله ازدواج و ارائه آموزش‌های لازم قبل از ازدواج که در چارچوب رویکرد مناسب باشد می‌تواند تاب‌آوری زوجین نامزد را در برابر مسائل زندگی بالاتر برده و کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشد.

تاریخ دریافت:
۱۴۰۰/۰۱/۲۰

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۰/۰۴/۲۵



کلیدواژه‌ها

آموزش قبل از ازدواج، عوامل خطر ساز، رویکرد شناختی - رفتاری، تاب‌آوری، کیفیت زندگی

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

ashafiabady@yahoo.com

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

مقدمه

هماهنگی اجتماعی - اخلاقی و سعی در کاهش عواطف منفی در بشر و حرکت به سوی کمال همراه است [۱۰]. در بین فلاسفه و اندیشمندان، تاریخچه پیدایش مفهوم کیفیت زندگی به دوران ارسطو، در سال ۳۸۵ قبل از میلاد حضرت مسیح "علیه السلام" باز می‌گردد. از نظر ارسطو کیفیت زندگی که مترادف "زندگی خوب" یا "خوب انجام دادن کارهاست" به معنای "شاد بودن" در نظر گرفته شده است. اصطلاح کیفیت زندگی تا قرن بیستم مورد استفاده قرار نگرفته است، اما در روانشناسی معاصر یکی از مباحث بنیادین است که به آن پرداخته شده است [۱۱]. کیفیت زندگی به عنوان یکی از شاخص‌های بهداشتی با ترکیبی از شناخت‌های هر فرد در جنبه‌های مختلف زندگی و عملکرد در روابط انسانی، کاری و اجتماعی است که برای ادامه بهینه حیات و بهزیستی افراد ضروری می‌نماید [۱۲]. مطابق تعریف "سازمان بهداشت جهانی" (۱۹۹۵) کیفیت زندگی عبارت است از: «درک فرد از وضعیت زندگی خود با توجه به اهداف، انتظارات، استانداردها و علائقش در زمینه فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کند که شامل نگرش فرد به سلامت فیزیکی، وضعیت روحی و روانی، و سطح استقلال، ارتباطات اجتماعی، وابستگی‌های شخصی و تعامل با شرایط محیط می‌باشد» [۱۳]. تاب‌آوری به عنوان یکی از متغیرهای اثر گذار بر روابط زوجین، خاستگاه ارزشمندی در روانشناسی خانواده و خانواده درمانی یافته است، به طوری که روز به روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با استرس و تاب‌آوری به عنوان یکی از سازه‌های مقابله با استرس افزوده می‌شود [۱۴]. آبه عقیده مستن^۵ تاب‌آوری توانائی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده ای است و این ظرفیت که متعلق به همه سیستم‌های زنده و غیر زنده مانند فرد، خانواده و یا یک سیستم امنیتی است بر عملکرد خوب، دوام و رشد آن تأثیر می‌گذارد [۱۵]. تاب‌آوری چگونگی رویارویی با استرس یا آسیب است و نظریه تاب‌آوری بر جنبه‌های قوی مقابله با آسیب‌ها ساخته شده و توانائی فرد برای کنار آمدن با خطر و مشکلات تأکید دارد [۱۶]. تاب‌آوری به عنوان یک فرآیند، توانائی سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده و به بیان دیگر؛ سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است [۱۷]. از منظر اسلام تاب‌آوری فضیلت بسیار با ارزشی است. این ویژگی در مفاهیم اخلاقی مترادف با صبر و حلم می‌باشد. در ارزش این ویژگی می‌توان به این نکته مهم اشاره کرد که طبق فرموده قرآن^۶ صبر یکی از چهار عامل جلوگیری از

ازدواج یکی از سنت‌های الهی است که به جهت تأثیرات فراوانی که بر زندگی فردی و اجتماعی دارد محبوب خدا و مورد تأکید اسلام می‌باشد [۱]. هسته ابتدائی شکل گیری خانواده ازدواج است و در همه کشورهای بدون توجه به دین و فرهنگ، بیش از ۸۰٪ مردم بالای ۵۰ سال ازدواج کرده‌اند [۲]. برای بسیاری از انسان‌ها ازدواج، معنی‌دارترین بخش زندگی است، در واقع ازدواج موفق، شبیه رسیدن فرد به تمام آرزوهایش می‌باشد [۳]. ازدواج یک تصمیم‌گیری ظریف و پیچیده است که قبل از هرگونه اقدامی باید تمام جوانب را در نظر گرفت، زیرا بسیاری از اختلالات نظیر تنش‌ها، اضطراب‌ها و استرس‌ها، انزوا و گوشه‌گیری، و کنش‌های ناهنجار به سبب عدم ازدواج و یا عدم رضایت زوجین از زندگی زناشویی حاصل می‌شود [۴]. برای جوانان، که مهم‌ترین قشر و سازنده‌ترین نیروی انسانی هر جامعه می‌باشند و همواره مورد توجه جامعه شناسان و سیاستگذاران جامعه بوده‌اند [۵]، برای این گروه ازدواج یک تصمیم‌گیری ظریف و مهم‌ترین و اساسی‌ترین انتخاب این دوران زندگی است [۶]. آغاز زندگی مشترک با نامزدی و دوره آشنائی صورت می‌گیرد. در متون دینی دوره نامزدی^۲ به عنوان پیش زمینه تشکیل خانواده می‌تواند از عوامل مؤثر بر ثبات خانواده باشد که جوانان باید به آن با دقت خاصی توجه ویژه کنند [۷]. نامزدی را با توجه به مواد ۱۰۳۵ تا ۱۰۴۰ قانون مدنی [۸] و همچنین عرف اجتماعی، می‌توان مرحله ای دانست که پیش از ازدواج و به منظور آشنائی طرفین برای ادامه زندگی و تشکیل خانواده انجام می‌شود. این دوره از بهترین، شیرین‌ترین و سازنده‌ترین ایام زندگی است که اگر با ظرافت و مهارت برخورد شود و به وظایف آن عمل گردد عاملی مهم در بالندگی و استحکام دوره‌های بعدی زندگی است. بروز هرگونه اختلال و مشکلات مرحله نامزدی به منزله عدم سلامت به خصوص در حیطة روان است؛ این مشکلات به عنوان عامل پیش‌بینی شونده برای سست کردن بنیان خانواده از جمله طلاق^۳ است [۹]. دوره نامزدی تأثیر به سزائی در بهبود کیفیت زندگی^۴ در بعد ازدواج دارد. بهبود کیفیت زندگی یکی از مهم‌ترین رسالت‌های پیامبران الهی "علیهم السلام" به ویژه پیامبر اسلام "صلی الله علیه و آله" است که در سایه رشد و تعالی اخلاقی به دست می‌آید. از منظر اسلام این امر با بالا بردن تفکر متعالی و ارتباط صحیح با مبدأ هستی، با حفظ

⁵ Resilience⁶ Masten

سوره عصر - آیه ۳

¹ Marriage² Engagement³ Divorce⁴ Quality of life

خُسران " در زندگی می‌باشد [۱۸]. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خدا در شرایط مشکل زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و... همگی از جمله منابعی هستند که افراد متدین با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با مشکلات و حوادث فشارزای زندگی تاب‌آوری بالایی داشته و آسیب کمتری را متحمل شوند [۱۹]. در زندگی مشترک انسان‌ها عواملی هستند که تاب‌آوری را کم و کیفیت زندگی را تقلیل و نهایتاً امکان طلاق را ایجاد می‌کند. زوجین نامزد قبل از ازدواج باید با این عوامل آشنا باشند. با بررسی آمارها و پرونده‌های طلاق در سازمان‌های مربوطه و دفاتر حقوقی خانواده، عوامل تأثیرگذار در کم شدن تاب‌آوری و تقلیل کیفیت زندگی و نهایتاً امکان ایجاد طلاق، استخراج شده که با عنوان عوامل خطر ساز پیش‌بینی کننده (PRF) معرفی شده‌اند [۱۹]. بسیاری از این عوامل، عواملی هستند که قبل از ازدواج در رابطه زوج‌ها وجود داشته‌اند اما به دلایل ناآگاهی و عدم شناخت نادیده گرفته می‌شوند. اگر اثرات این عوامل خطر ساز قبل از ازدواج دیده شود و در باره آنها آگاهی‌های لازم به زوجین داده شود ریسک خطرپذیری شکست رابطه به طور چشمگیری کاهش می‌یابد [۲۰].

این عوامل بنا به ماهیتی که دارند به دو دسته سخت افزاری و نرم‌افزاری تقسیم می‌شوند. عوامل سخت افزاری^۱ عواملی هستند که سنجش آنها از طریق معیارهای کمی میسر است که مهم‌ترین آنها سن، تحصیلات، شغل، درآمد، رضایت خانواده‌های اصلی، قومیت و فرهنگ، بیماری‌های خاص، روابط دوستی قبل از ازدواج، تفاوت دین و مذهب و... می‌باشند. عوامل نرم‌افزاری^۲ عواملی هستند که شناخت و ارزیابی آنها نیازمند به ارزیابی‌هایی مانند مصاحبه، مشاهده و بررسی تاریخچه زوجین دارد و مهم‌ترین آنها وابستگی به خانواده اصلی، پدر سالار یا مادر سالار بودن خانواده اصلی، سبک‌های ابرازگری هیجانات در خانواده اصلی، صفات و ویژگی‌های شخصیتی، تفاوت در علایق و سلیقه و... می‌باشند [۲۰]. بهره‌مندی از یک رویکرد مناسب درمانی باعث می‌شود تا آموزش قبل از ازدواج بهتر به نتیجه برسد. رویکرد شناختی - رفتاری، رویکرد مناسبی می‌باشد که به جهت شرایط فرهنگی کشور ما می‌توان از آن در این زمینه به خوبی استفاده کرد. این رویکرد، جنبه آموزشی دارد که در آن فنون شناختی رفتاری از طریق تمرینات مواجهه‌سازی^۳ درون جلسات، بازسازی شناختی قبل و در نهایت تکالیف خانگی آموزشی داده می‌شود [۲۱]. در این درمان بر پیوستگی افکار، احساسات و رفتار تأکید می‌شود و اعتقاد بر این است افراد با

بازسازی افکار می‌توانند با فشارهای روانی مقابله کنند. در واقع، در این رویکرد افراد تشویق می‌شوند تا با توجه به افکار خودآیند منفی و شناسایی تحریف‌های شناختی و به چالش کشیدن آنها و در ادامه با بازسازی افکار، احساسات بهتری را تجربه کنند و رفتارهای مناسب تری از خود بروز دهند [۲۲]. اصل بنیادی در این رویکرد این است که، درمانجویان به عنوان شرط لازم برای تغییر رفتار باید به این که چگونه فکر، احساس و رفتار می‌کنند و بر دیگران تأثیر می‌گذارند توجه کنند. برای این که تغییر روی دهد، درمانجویان باید رفتار خود را طوری تعبیر کنند که بتوانند آن را در موقعیت‌های مختلف زندگی و در مقابله با مسائل و مشکلات ارزیابی نمایند. در این رویکرد به زوجین و اعضای خانواده آموزش داده می‌شود که آنها عمدتاً مسئول اعمال خود و تغییر دادن واکنش‌های خودشان به موقعیت خانوادگی هستند [۲۳]. در درمان شناختی - رفتاری بر نقش تکلیف خانگی تأکید می‌کنند. درمان‌جو را مسئول پذیرفتن نقش فعال در جلسات درمان و خارج از آن می‌دانند، بر برقرار کردن اتحاد درمانی نیرومند تأکید می‌کنند و برای ایجاد کردن تغییر از انواع راهبردهای شناختی و رفتاری کمک می‌گیرند. درمانگران به درمان‌جویان کمک می‌کنند تا شیوه‌ای که خود و دنیای خویش را درک می‌کنند بررسی کرده و روش‌های تازه رفتار کردن را آزمایش کنند [۲۴]. طی مطالعات متعدد اثربخشی این مداخله درمانی در زمینه‌های گوناگون تأیید شده، است [۲۵]. نتایج تحقیقاتی که به بررسی اثر بخشی رویکرد شناختی - رفتاری پرداخته‌اند، نشان می‌دهد که این رویکرد بر مدیریت هیجانات، اضطراب، افسردگی و افزایش سطح تاب‌آوری زندگی [۲۶] بهبود علائم خلقی، افزایش تحمل و بهبود کیفیت زندگی [۲۷]، بهبود روابط با اطرافیان، کاهش افسردگی [۲۸] افزایش رضایت از زندگی [۲۹] و بهزیستی روانشناختی و سلامت روان موثر است. " مشاوره قبل از ازدواج " یکی از مقوله‌های اساسی است که امروزه در علم روانشناسی نوین و مشاوره بسیار مورد توجه کارشناسان و مشاوران در تمام دنیا قرار گرفته و در راستای کمک به افراد در انتخاب صحیح و ازدواج موفق از آن استفاده می‌شود. [۳۱]. وقتی یک یا دو نفر به قصد مشاوره پیش از ازدواج مراجعه می‌کنند، هدف اصلی و نهائی آماده سازی آنان برای تصمیم‌گیری مناسبی است که ازدواج آنها تداوم یافته و در سایه آن به آرامش برسند. عمده‌ترین مهارت‌ها برای کسانی که داوطلب مشاوره پیش از ازدواج هستند عبارت است از : مهارت خودآگاهی، ارتباطی، حل اختلاف، حل مسأله، قاطعیت، تصمیم‌گیری و مهارت کنترل خشم و جلوگیری از

³ Exposure⁴ Premarital counseling¹ Factors hardware² Software factors

شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد^۳ تاثیر معناداری دارد.

روش

نوع پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی، و از لحاظ روش یک مطالعه شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل گواه است. جامعه آماری آن در برگیرنده تمامی زوجین نامزدی است که به مراکز مشاوره و سایر مراکز مرتبط موجود شهرستان ری در سال ۱۳۹۹ مراجعه کرده‌اند. ابتدا با تماس تلفنی و توضیح موضوع پژوهش، اهداف، شیوه کار، اطمینان به آنان در مورد محرمانه ماندن اطلاعاتشان و اختیاری بودن شرکت در پژوهش، امکان اعلام انصراف در هر مرحله از پژوهش، اطمینان به آنها که در صورت تمایل نتایج مطالعه در اختیار آنها قرار داده خواهد شد و خودداری از درج نام آنها در کلیه مدارک مربوط به پژوهش؛ رضایت تعدادی از آنها فراهم شد. بعد از جلب موافقت آنها و دریافت مجوز وامضای قرارداد اخلاقی توسط پژوهشگر، اعضای گروه نمونه ۲۶ زوج بر اساس ملاک‌های ورود از بین افرادی که رضایت داشتند انتخاب شدند. در ادامه شرکت کنندگان با روند کلی اساس ملاک‌های ورود بیشتر آشنا شدند. از این ۲۶ زوج به صورت تصادفی تعداد ۱۳ زوج به عنوان گروه آزمایش و ۱۳ زوج به عنوان گروه گواه انتخاب و در گروه‌ها جایگزین شدند. ملاک‌های اساسی ورود به گروه آزمایش و کنترل عبارت بودند از: ۱= زوج نامزد یکدیگر باشند. (عقد کرده نباشند و در دوره آشنائی باشند) ۲= اختلال شدید روانی نداشته باشند. ۳= برای حضور در پژوهش رضایت داشته باشند. ۴= در جلسات به موقع حاضر شده و حضور فعال داشته باشند. ۵= به انجام تکالیف پایبند باشند. ۶= شرط خروج بر اساس همان اصل رضایتمندی آزاد گذاشته شد. تمامی شرکت کنندگان در آغاز دوره مداخلاتی پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. در مرحله بعد پروتکل دستورالعمل آموزش در گروه آزمایش اجرا شد. پس از اجرای آموزش مجدداً هر دو گروه پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. در پایان اجرای مداخلات به خاطر رعایت اصول اخلاقی و قدردانی از همکاری زوجین نامزدی که در گروه کنترل گواه بودند آنها نیز تحت آموزش قرار گرفتند

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه تاب‌آوری (CD-RIS) ۲۰۰۳ استفاده شد. این مقیاس را کانر و دیویدسون [۴۳] با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه؛

تعارضات زناشویی [۳۲]. چنانچه خانواده گرفتار کشمکش، کژکاری و خشونت درونی بین افراد شود، جایگاه خود را به عنوان یک پایگاه عاطفی - روانی برای اعضای خود از دست می‌دهد. در این میان تعارضات زناشویی یکی از مشکلاتی است که در تمام دنیا خانواده‌ها با آن مواجه‌اند [۳۳]. اهمیت این تعارضات از آنجاست که نه تنها نظام خانواده را متزلزل می‌کند، بلکه رشد عاطفی و اجتماعی و سلامت روان و بهزیستی روانشناختی زوجین را نیز با مشکل مواجه خواهد نمود [۳۴]. برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش کافی در مورد مسائل مرتبط با ازدواج، اطلاعات کافی زوجین، ملاک‌ها و باورهای درست اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، ارتباط قوی، امید به موفقیت در ازدواج از اصلی‌ترین عواملی هستند که می‌تواند زندگی زوجین را مستحکم و از دچار شدن به مشکلات عدیده‌ای جلوگیری کند. [۳۵]. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که؛ آموزش در افزایش سازگاری، رضایت زناشویی، افزایش مهارت ارتباطی، مهارت حل تعارض، مهارت عشق ورزی و مهارت جنسی زنان شرکت‌کننده در آموزش تأثیر معناداری داشته [۳۶] و در کاهش استرس و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای اشاره شده است [۳۷] همچنین تحقیقات 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 شده [۳۸] و در ارائه آگاهی‌های مورد نیاز و مهارت‌های لازم برای حفظ یک ازدواج موفق و جلوگیری از هم پاشیدن کانون خانواده مؤثر بوده [۳۹] و بر ارزش‌های ازدواج و تصویر ایده آل دختران مجرد از همسر تأثیر داشته [۴۰] و بر ابعاد رغبت به ازدواج (باز خورد نسبت به ازدواج، آمادگی برای ازدواج، نگرش نسبت به پیامدهای ازدواج و موانع ازدواج تأثیر معناداری داشته [۴۱] و باعث بهبود ارتباطات بین زوجین شده و در نتیجه به زندگی آنان تداوم می‌بخشد [۴۲]. بر اساس آنچه در باره اثرات آموزش مشاوره قبل از ازدواج گفته شد، این پژوهش به منظور بررسی تاثیر آموزش مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد در مراکز مشاوره شهرری انجام گرفته است. بر این اساس، پژوهش پیش رو با هدف پاسخ به این پرسش انجام پذیرفته که آیا "آموزش مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد" اثرگذار است؟ در این راستا، آزمون فرضیه پژوهشی زیر مورد توجه قرار گرفته است: "آموزش مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد

³ Konnor-Davidson Resilience Scale

¹ Marital conflicts

² Psychological well - beingy

می‌شود که بالاترین نمره ۱۰۰ و پایین ترین نمره صفر می‌باشد.

برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. در جدول ۱ مقدار آلفا در تحقیق حاضر و تحقیقات پیشین ارائه شده است. شاخص‌های به دست آمده در تحقیق حاضر نشانه پایایی مناسب این ابزار است.

جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مهارت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در مقیاس پنج درجه ای بین صفر (کاملاً نادرست) و چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری

جدول ۱. شاخص‌های پایایی پرسشنامه تاب‌آوری

پژوهش حاضر	شیخ‌الاسلامی (۱۳۸۹)	جوادی (۱۳۸۷)	محمدی (۱۳۸۴)
	نمونه دانش‌آموزی	نمونه دانش‌آموزی	نمونه دانشجویی
۰/۸۴	۰/۸۸	۰/۷۹	۰/۸۹
۰/۷۲	۰/۵۶	۰/۷۴	۰/۷۵
۰/۶۳	۰/۵۷	۰/۶۶	۰/۶۶

گزینه‌ای نمره‌دهی می‌شوند. نحوه نمره‌دهی سوالات ۳، ۴ و ۲۶ به صورت وارونه می‌باشد. پس از انجام محاسبات لازم در هر حیطة به تفکیک معادل ۴ تا ۲۰ نمره به دست می‌آید که در آن ۴ نشانه بدترین، و ۲۰ نشانه بهترین وضعیت حیطة مورد نظر است [۱۲].

برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. در جدول ۲ مقدار آلفا در تحقیق حاضر و تحقیقات پیشین ارائه شده است. شاخص‌های به دست آمده در تحقیق حاضر نشانه پایایی مناسب این ابزار است.

همچنین از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL - BREF) ۱۹۹۶ استفاده شد. این پرسشنامه فرم کوتاه شده و مختصر پرسشنامه کیفیت زندگی ۱۰۰ سوالی سازمان بهداشت جهانی می‌باشد. این پرسشنامه حاوی ۲۶ سوال است که سوال اول کیفیت زندگی و سوال دوم وضعیت سلامت را به طور کلی مورد پرسش قرار می‌دهد. ۲۴ سوال بعدی به ارزیابی کیفیت زندگی در ۴ حیطة سلامت جسمانی، روان شناختی، روابط اجتماعی و سلامت محیط زندگی می‌پردازد [۳۳]. هر یک از حیطة‌ها به ترتیب دارای ۷، ۶، ۳ و ۸ سوال می‌باشند که با طیف لیکرت ۱ تا ۵

جدول ۲. شاخص‌های پایایی پرسشنامه کیفیت زندگی

مؤلفه	سلامت جسمانی	سلامت روانی	روابط اجتماعی	ارتباطات محیطی
نجات و همکاران (۱۳۸۷)	۰/۷۷	۰/۷۳	۰/۵۵	۰/۸۴
پژوهش حاضر	۰/۷۵	۰/۷۴	۰/۵۶	۰/۸۲

خاصی دریافت نکردند. محتوای مداخلات آموزشی به شرح جدول شماره ۳ می‌باشد:

شرح جلسات آموزش

در این پژوهش گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته تحت آموزش قرار گرفتند در حالی که گروه کنترل آموزش

جدول ۳. خلاصه جلسات آموزش

نوبت جلسه	هدف	عناوین
اول	توجیه طرح آموزش	<ul style="list-style-type: none"> - معرفی پژوهشگر به اعضا و ایجاد رابطه مطلوب با اعضای گروه، ایجاد انگیزه - معرفی اعضا و بیان احساس در مورد حضور در گروه (با روش دور چرخیدن) - مرور قواعد گروه (رازداری، اعتماد، تعهد حضور منظم، احترام متقابل اعضای گروه، گوش دادن فعال، شرکت در بحثهای گروه، انجام تکالیف) - مشخص کردن اهداف و توجیه طرح پژوهش - فعالیت گروهی: دریافت نظرات، دیدگاه‌ها و انتظارات اعضای گروه درباره موضوعات و چگونگی برگزاری جلسات - ارائه تکلیف منزل: نوشتن دیدگاه خود درباره انسان، ابعاد وجودی انسان، توانائی‌ها، نیازها، غرایز..
دوم	ارزش و جایگاه انسان	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی تکلیف و بازخورد - تعریف کلی انسان و بیان دیدگاه اسلام و رویکردهای روانشناسی در این زمینه - ابعاد وجود انسان، فضایل و توانائی‌های انسان - فعالیت گروهی: ۱- تعریف تاب‌آوری و نقش آن در زندگی ۲- تعریف کیفیت زندگی و چگونگی دستیابی به آن - ارائه تکلیف منزل: ازدواج، اهداف و اهمیت آن
سوم	ازدواج	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی تکلیف و بازخورد - اهمیت ازدواج - اهداف ازدواج - نقش ازدواج در سلامتی روانی، تاب‌آوری و کیفیت زندگی - فعالیت گروهی: راه‌های تقویت تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی - ارائه تکلیف منزل: اهمیت آموزش قبل از ازدواج و نقش آن در زندگی
چهارم	مشاوره قبل از ازدواج	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی تکلیف و بازخورد - آموزش قبل از ازدواج و نقش آن در زندگی - آموزش قبل از ازدواج و نقش آن در تاب‌آوری و کیفیت زندگی - فعالیت گروهی: چه عواملی می‌تواند ازدواج را به خطر بیندازد؟ - ارائه تکلیف منزل: تقسیم بندی عوامل خطر ساز با دلیل
پنجم	عوامل سخت افزاری (۱)	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی تکلیف و بازخورد - تقسیم بندی عوامل خطر ساز ازدواج: (سخت افزاری - نرم افزاری) - ارائه قسمت اول عوامل سخت افزاری: ۱- سن ۲- تحصیلات ۳- شغل ۴- درآمد ۵- قیافه و تیپ ۶- بیماری خاص ۷- اعتیاد ۸- مطلقه بودن هر کدام از زوجین - فعالیت گروهی: بیان دیدگاه اعضای گروه درباره قسمت اول عوامل سخت افزاری

<p>- ارائه تکلیف منزل : دیگر عوامل افزاری</p>		
<p>- بررسی تکلیف و بازخورد آن - ارائه قسمت دوّم: ۹- عدم رضایت خانواده‌ها ۱۰- ارتباط دوستی قبل از ازدواج ۱۱- اختلاف طبقاتی ۱۲- تفاوت فرهنگی و قومیتی ۱۳- تفاوت در مذهب و دین</p> <p>- فعالیت گروهی: بیان دیدگاه اعضای گروه درباره قسمت دوم عوامل سخت افزاری - ارائه تکلیف منزل: ارزیابی ارتباط عوامل سخت افزاری با تاب‌آوری و کیفیت زندگی</p>	<p>عوامل سخت افزاری (۲)</p>	<p>ششم</p>
<p>- بررسی تکلیف و بازخورد - ارائه قسمت اول عوامل نرم‌افزاری : ۱- جنگ قدرت در خانواده اصلی ۲- وابستگی فرزند به خانواده اصلی ۳- خانواده غیر کلامی ۴- خانواده غیر لمسی ۵- طلاق عاطفی در خانواده ۶- مشکلات و اختلالات روانی</p> <p>_ فعالیت گروهی: بیان دیدگاه اعضای گروه درباره قسمت اول عوامل نرم‌افزاری - ارائه تکلیف منزل: دیگر عوامل نرم‌افزاری</p>	<p>عوامل نرم‌افزاری (۱)</p>	<p>هفتم</p>
<p>_ بررسی تکلیف و بازخورد _ ارائه قسمت دوّم عوامل نرم‌افزاری : ۷- جایگاه فرد در خانواده اصلی ۸- عشق مفرط ۹- انگیزه فرد برای ازدواج ۱۰- عدم تفاهم در آداب و رسوم معمول ازدواج ۱۱- عدم تناسب ویژگی‌ها و صفات شخصیتی ۱۲- ضعف باورهای دینی</p> <p>فعالیت گروهی: بیان دیدگاه اعضای گروه درباره قسمت اول عوامل نرم‌افزاری - ارائه تکلیف منزل: ارزیابی ارتباط عوامل نرم‌افزاری با تاب‌آوری و کیفیت زندگی</p>	<p>عوامل نرم‌افزاری (۲)</p>	<p>هشتم</p>
<p>_ بررسی تکلیف و بازخورد _ اجرای عملی مشاوره قبل از ازدواج با یکی از زوجین _ ارائه تکلیف منزل: پرسش‌های باقی مانده احتمالی در ذهن آموزش پذیران در ارتباط موضوع آموزش پژوهش</p>	<p>مشاوره عملی</p>	<p>نهم</p>
<p>- ارزیابی، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری</p>	<p>جلسه پایان</p>	<p>دهم</p>

شیوه تحلیل داده‌ها

به منظور انجام تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش، داده‌های گردآوری شده با استفاده از شاخص‌های آمار

توصیفی خلاصه و طبقه‌بندی و سپس، فرضیه‌های تحقیق با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد آزمون قرار گرفت. بود.

جدول شماره ۴. اطلاعات آماری شرکت کنندگان

تحصیلات								سن									
کارشناسی ارشد		کارشناسی		زیردیپلم و دیپلم		بالای ۳۵		۳۱-۳۵		۲۶-۳۰		زیر ۲۵					
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۷/۷	۱	۳۰/۸	۴	۵۳/۸	۷	۷/۷	۱	۱۵/۴	۲	۳۰/۸	۴	۴۶/۲	۶	۷/۷	۱	زنان	آزمایش
۷/۷	۱	۱۵/۴	۲	۳۸/۵	۵	۳۸/۵	۵	۱۵/۴	۲	۲۳/۱	۳	۵۳/۸	۷	۷/۷	۱	مردان	
۷/۷	۱	۳۸/۵	۵	۴۶/۲	۶	۷/۷	۱	۷/۷	۱	۳۸/۵	۵	۴۶/۲	۶	۷/۷	۱	زنان	گواه
۷/۷	۱	۲۳/۱	۲	۳۸/۵	۵	۳۰/۸	۴	۷/۷	۱	۴۶/۲	۶	۳۸/۵	۵	۷/۷	۱	مردان	

جدول ۵. تحلیل متغیرهای پژوهشی بر اساس شاخص‌های توصیفی

متغیر	گروهها	جنسیت	مراحل اندازه‌گیری	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	گروه آزمایش	مردان	پیش‌آزمون	۵۹/۱۵	۱۳/۰۸
			پس‌آزمون	۷۲/۷۶	۵۹/۱۱
		زنان	پیش‌آزمون	۶۱/۲۵	۸/۲۰
			پس‌آزمون	۷۴/۰۱	۱۴/۴۳
	گروه گواه	مردان	پیش‌آزمون	۵۷/۳۸	۱۰/۸۵
			پس‌آزمون	۵۸/۷۶	۹/۳۸
		زنان	پیش‌آزمون	۶۰/۵۳	۹/۴۲
			پس‌آزمون	۶۳/۴۶	۸/۳۰
کیفیت زندگی	گروه آزمایش	مردان	پیش‌آزمون	۹۲/۰۵	۷/۲۳
			پس‌آزمون	۱۰۶/۰۲	۱۰/۰۵
		زنان	پیش‌آزمون	۹۰/۰۱	۱۲/۲۶
			پس‌آزمون	۱۰۳/۲۵	۱۲/۸۲
	گروه گواه	مردان	پیش‌آزمون	۸۹/۳۰	۷/۵۰
			پس‌آزمون	۸۷/۶۱	۶/۵۲
		زنان	پیش‌آزمون	۸۹/۹۲	۱۰/۲۹

۸/۱۱	۹۰/۱۵	پس آزمون			
------	-------	----------	--	--	--

داده‌ها تأیید شد. پس از تأیید این پیشفرض، ابتدا در میان مردان و سپس در میان زنان، با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره به بررسی فرضیه‌های پژوهشی پرداخته شد. یکی دیگر از پیش فرض‌های انجام آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، برآورده شدن فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای وابسته در میان سطوح مختلف متغیر مستقل است. این آزمون از طریق آزمون ام. باکس^۱ مورد بررسی قرار می‌گیرد. در صورتی که میزان معناداری این آزمون بالاتر از ۰/۰۵ باشد، نتیجه این آزمون تأیید و همگنی برآورده می‌شود. در ارتباط با نمونه مردان، با توجه به این که میزان آماره‌ی آزمون ام. باکس برابر با ۳/۵۶۶ و سطح معناداری به دست آمده برابر با ۰/۳۶ است، پیش فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس برآورده شد.

در محاسبات آماری لازم است که موقعیت کلی داده‌ها تعیین شود. بر اساس جدول ۴، میانگین و انحراف معیار هر یک از متغیرهای پژوهشی برای زنان و مردان در دو گروه مورد مطالعه به تفکیک آمده است. پس از توصیف نمونه مورد مطالعه بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی و بیان تغییرات متغیرهای پژوهشی، در ادامه، به آزمون فرضیه‌های پژوهشی پرداخته شده است. نرمال بودن داده‌ها یکی از پیش فرضهای اساسی و عمومی برای استفاده از آزمون‌های آماری است که در این پژوهش، با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت. بر این اساس، چون سطح معناداری محاسبه شده برای متغیر تاب‌آوری در مردان در پیش‌آزمون در سطح ۰/۶۸ و در پس‌آزمون در سطح ۰/۰۶ و در زنان در پیش‌آزمون در سطح ۰/۴۹ و در پس‌آزمون در سطح ۰/۶۱، برای متغیر کیفیت زندگی در مردان در پیش‌آزمون در سطح ۰/۳۵ و در پس‌آزمون در سطح ۰/۰۶ و در زنان در پیش‌آزمون در سطح ۰/۵۷ و در پس‌آزمون در سطح ۰/۴۵، نرمال بودن

جدول ۶. نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها _ مردان

متغیرها	ضریب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
تاب‌آوری	۲/۳۳۷	۱	۲۴	۰/۱۴
کیفیت زندگی	۳/۱۳۷	۱	۲۴	۰/۰۹

۲۴ به ترتیب برابر با ۰/۱۴ (ف برابر با ۲/۳۳۷) و ۰/۰۹ (ف برابر با ۳/۱۳۷) بود.

پیش فرض دیگر در انجام این تحلیل، همگنی واریانس متغیرهای پژوهشی است. برای آزمودن این فرض از آزمون لون^۲ استفاده در این پژوهش، همگنی واریانس‌ها برای متغیرهای تاب‌آوری و کیفیت زندگی تأیید گردید، زیرا سطح معناداری محاسبه شده برای این متغیرها با درجه آزادی ۱ و

جدول ۷. بررسی معنادار بودن نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در آزمودنی‌های مرد

شاخص	میزان	F	df1	df2	معناداری
------	-------	---	-----	-----	----------

^۲ Leven's test

^۱ M. box

منبع					
اثر پیلایی	۰/۷۸۲	۳۷/۷۲۲	۲	۲۱	۰/۰۰۱
ویلیکس لامبدا	۰/۲۱۸	۳۷/۷۲۲	۲	۲۱	۰/۰۰۱
اثرهاتلینگ	۳/۵۹۳	۳۷/۷۲۲	۲	۲۱	۰/۰۰۱
ریشه بزرگ‌تر روی	۳/۵۹۳	۳۷/۷۲۲	۲	۲۱	۰/۰۰۱

نشانه‌گر این است که در پس‌آزمون، میان مردان در گروه آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری و گروه کنترل در میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی تفاوت معناداری وجود دارد.

آزمون‌های مورد استفاده در تحلیل کوواریانس چندمتغیره مانند اثر پیلایی^۱ ویلیکس لامبدا^۲ اثرهاتلینگ^۳ و ریشه بزرگ‌تر روی^۴ برای یافتن و کشف تفاوت معنادار میان گروه‌های مورد مطالعه در صورت بررسی متغیرهای چندگانه به کار می‌روند. بر اساس جدول ۶، نتایج مربوط به معناداری همه‌ی آزمون‌های آماری یادشده در سطح معناداری ۰/۰۰۱

جدول ۸. آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی تفاوت متغیرها در گروه آزمایش و کنترل در آزمودنی‌های مرد

منبع	متغیرهای وابسته	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	F آماره	سطح معناداری
گروه	پس‌آزمون تاب‌آوری	۹۴۵/۶۹۸	۱	۳۵/۲۷۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون کیفیت زندگی	۱۶۱۴/۶۸۱	۱	۴۲/۸۹۳	۰/۰۰۱
خطا	پس‌آزمون تاب‌آوری	۵۸۹/۷۸۸	۲۲		
	پس‌آزمون کیفیت زندگی	۱۷۶/۸۲۸	۲۲		
کل	پس‌آزمون تاب‌آوری	۱۱۶۴۱۰	۲۶		
	پس‌آزمون کیفیت زندگی	۲۴۷۵۷۹	۲۶		

به طور معناداری از افراد گروه کنترل بیشتر بود (۰/۰۰۱) = sig ۲۶ و $f=۴۲/۸۹۳$ بر این اساس، میتوان دریافت که استفاده از روش آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری در مردان گروه آزمایش موجب گردید تا اثرات مثبت این روش زمینه‌ساز افزایش میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی نسبت به گروه کنترل گردد.

استفاده از آزمون ام. باکس به منظور بررسی فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس در ارتباط با آزمودنی‌های زن نشان داد که چون میزان آماری آزمون ام. باکس برابر با

جدول ۸ نشان دهنده ی نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره است. بر این اساس، در پس‌آزمون، تفاوت معناداری در میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی مردان در گروه آزمایش و گروه کنترل وجود دارد. این بدان معنا است که میانگین تاب‌آوری مردان در پس‌آزمون در گروه آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری به طور معناداری از افراد گروه کنترل بیشتر بود (۰/۰۰۱) = sig ۲۶ و $f=۲۷۶/۳۵$ همچنین، میانگین کیفیت زندگی مردان در پس‌آزمون در گروه آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری

⁴ Roy's largest root

¹ Pillai's trace

² Wilk's lambda

³ Hotelling's trace

۳/۷۰۷ و سطح معناداری به دست آمده برابر با ۰/۳۴ بود، همگنی ماتریس‌های کوواریانس برآورده شد.

جدول ۹. نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها _ زنان

متغیرها	F ضریب	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
تاب‌آوری	۱/۷۵۶	۱	۲۴	۰/۲۰
کیفیت زندگی	۰/۱۲/۰	۱	۲۴	۰/۹۲

در بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهشی مشخص شد که سطح معناداری محاسبه شده برای تاب‌آوری و کیفیت زندگی با درجه آزادی ۱ و ۲۴ به ترتیب برابر با ۰/۲۰ (آبرابر شد. با ۱/۷۵۶) و ۰/۹۲ (آبرابر با ۰/۱۲) بود و این فرض برآورده شد.

جدول ۱۰. بررسی معنادار بودن نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در آزمودنیهای زن

شاخص منبع	میزان	F	df1	df2	معناداری
اثر پیلایی	۰/۶۳۳	۱۸/۰۹۱	۲	۲۱	۰/۰۰۱
ویلکس لامبدا	۰/۳۶۷	۱۸/۰۹۱	۲	۲۱	۰/۰۰۱
اثرهاتلینگ	۱/۷۲۳	۱۸/۰۹۱	۲	۲۱	۰/۰۰۱
ریشه بزرگ تر روی	۱/۷۲۳	۱۸/۰۹۱	۲	۲۱	۰/۰۰۱

نتایج آزمون های اثر پیلایی^۱ ویلکس لامبدا^۲ اثرهاتلینگ^۳ و ریشه بزرگتر روی^۴ در سطح معناداری ۰/۰۰۱ نشانگر این بود که در پس آزمون، میان زنان در گروه آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی -

جدول ۱۱. آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی تفاوت متغیرها در گروه آزمایش و کنترل در آزمودنیهای زن

منبع	متغیرهای وابسته	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	F آماره	سطح معناداری
گروه	پس آزمون تاب‌آوری	۵۴۴/۶۶۷	۱	۹/۱۶۱	۰/۰۰۶
	پس آزمون کیفیت زندگی	۹۲۳/۸۶۰	۱	۲۷/۵۹۱	۰/۰۰۱
خطا	پس آزمون تاب‌آوری	۱۳۰۷/۹۹۶	۲۲		
	پس آزمون کیفیت زندگی	۷۳۶/۶۵۱	۲۲		

³ Hotelling's trace

⁴ Roy's largest root

¹ Pillai's trace

² Wilk's lambda

		۲۶	۱۲۸۰۷۶	پس‌آزمون تاب‌آوری	کل
		۲۶	۲۴۸۹۵۴	پس‌آزمون کیفیت زندگی	

[۱۶] با هدف بررسی اثربخشی آموزش قبل از ازدواج بر تاب‌آوری انجام داده‌اند. به این مطلب اشاره دارد که تاب‌آوری در کاهش عوارض محیط‌های تهدیدآمیز و استرس‌های حاصل از آن نقش موثری دارد. بر این اساس بیان می‌کنند که مشاوره قبل از ازدواج با تأثیری که در رشد تاب‌آوری دارد می‌تواند از استرس‌های زندگی و عوارض آن به طور چشمگیری بکاهد و در نتیجه رضایتمندی همراه با آرامش برای زوجین فراهم کند. نتیجه مطالعه فیگین^۲ [۴۵] ضمن اشاره به این مطلب که تاب‌آوری ویژگی با ارزشی است که در تمام دوران به ثبات و تداوم زندگی، و تقویت روابط زوجین و بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود، نشان داده که آموزش قبل از ازدواج در ایجاد و تقویت ویژگی تاب‌آوری نقش به‌سزائی دارد. سلیمی‌بجستانی [۴۶] در پژوهشی که بر روی دانشجویان انجام داده به ارتباط مشاوره ازدواج با سلامت روانی و تاب‌آوری و امیدواری دانشجویان پرداخته است. طبق این پژوهش مشاوره ازدواج بر سلامت روانی و تاب‌آوری و امیدواری دانشجویان تأثیرمستقیم و مثبت داشته است. اسعدی [۴۷] در پژوهش خود به این نتیجه رسیده که آموزش قبل از ازدواج عامل مهمی در تأثیر و کاربرد آموزش مسائل ضروری زندگی می‌باشد. از جمله این مسائل ضروری که نقش اساسی در تحکیم و تداوم زندگی دارد؛ ویژگی تاب‌آوری و بالا رفتن کیفیت زندگی می‌باشد. پژوهش حسینی قمی [۴۸] در زمینه تأثیر آشنائی با پارامترهای تاب‌آوری و تلاش در تقویت تاب‌آوری در مادران انجام گرفت. بر اساس نتیجه این پژوهش آشنائی با پارامترهای تاب‌آوری و تلاش در تقویت تاب‌آوری باعث بالاتر رفتن کیفیت زندگی در مادران می‌شود.

در تبیین این موضوع می‌توان گفت با توجه به نتایج پژوهش حاضر و دیگر پژوهش‌های همسو؛ بی‌توجهی در امر ازدواج و ناآشنائی با عوامل خطر ساز ازدواج، آثار سوء و جبران ناپذیری بر زندگی افراد و همچنین بر جوامع دارد. این عوامل می‌تواند میزان تاب‌آوری در مقابل تأثیرات حاصل از فشارهای زندگی را کاهش داده و در بهبود کیفیت زندگی آینده زوجین تأثیر نامطلوب بگذارد. شرکت در گروه‌های آموزشی می‌تواند موجب افزایش آگاهی و شناخت شرکت‌کنندگان نسبت به عوامل خطر ساز است.

بر اساس جدول ۱۱ در آزمودنی‌های زن، در پس‌آزمون، تفاوت معناداری در میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان در دو گروه آزمایش و گروه کنترل وجود دارد. این بدان معناست که میانگین تاب‌آوری زنان در پس‌آزمون در گروه آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری به طور معناداری از افراد گروه کنترل بیشتر ($f=9/161$ و $df=1$ و $sig=0/001$) است. همچنین، میانگین کیفیت زندگی زنان در پس‌آزمون در گروه آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری به طور معناداری از افراد گروه کنترل بیشتر بود ($f=276/35$ و $df=1$ و $sig=0/001$). بر این اساس، می‌توان دریافت که استفاده از روش آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری در زنان گروه آزمایش موجب بروز اثرات مثبت در جهت افزایش میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف، بررسی تأثیر آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد بود. نتایج این پژوهش نشان داد که پس از اجرای ۱۰ جلسه آموزش در آزمودنی‌ها، در پس‌آزمون، تفاوت معناداری در میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی در دو گروه آزمایش و گروه گواه وجود دارد. این بدان معناست که میانگین تاب‌آوری در پس‌آزمون در گروه آزمایش، با آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری به طور معناداری از افراد گروه گواه بیشتر بود. همچنین، میانگین کیفیت زندگی آزمودنی‌ها در پس‌آزمون در گروه آزمایش، آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری به طور معناداری از افراد گروه گواه بیشتر بود. بر این اساس، می‌توان دریافت که استفاده از روش آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز با رویکرد شناختی - رفتاری در گروه آزمایش موجب بروز اثرات مثبت در جهت افزایش میزان تاب‌آوری و کیفیت زندگی شد.

هم راستا با نتایج و یافته‌های این پژوهش در ارتباط با آموزش قبل از ازدواج، تاب‌آوری و کیفیت زندگی می‌توان به پژوهش‌هایی اشاره کرد. از جمله نتیجه پژوهش گاد و مکای^۱

² Faigin

¹ Good & Mchay

مطالعه حاضر همانند سایر مطالعات با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. شبه آزمایشی بودن پژوهش و در نتیجه عدم امکان کنترل متغیرهای مزاحم، محدودیت زمان، وجود جامعه محدود زوجین نامزد داوطلب که باعث محدودیت تعمیم یافته‌های می‌گردد، مجبور به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس برای رسیدن به نمونه لازم پژوهش، از جمله محدودیت‌های این پژوهش بوده است. کم انگیزی جوانان در همراهی نمودن در زمینه چنین امر مهمی، مقاومت‌های غیر معقول به خاطر ضعف آگاهی و مشکلات روزمره زندگی، قوی بودن مکانیزم‌های دفاعی از جمله فرافکنی و... از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بوده است.

از آنجائی که آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز تا حدی توانسته نگاه زوجین مورد آموزش را نسبت به جایگاه خود به عنوان یک انسان و خلیفه الله تغییر داده و با هدف زندگی و ازدواج آشنا کند، همچنین با ویژگی‌های لازم برای ازدواج و راه‌های جلوگیری از به هم خوردن کانون خانواده بعد از ازدواج بیشتر آشنا شده و برای داشتن زندگی معنادار و هدفمند و همراه با عشق کمک نماید، پیشنهاد می‌شود مسأله آموزش قبل از ازدواج جزو برنامه‌های لازم الاجرا در جامعه از سوی نهادهای ذیربط در نظر گرفته شود. توصیه می‌شود این امر مهم به عنوان موضوع درسی در کتاب‌های درسی آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها گنجانده شود.

این پژوهش حاصل پایان نامه دکترای نویسنده مسئول این مقاله است که با همکاری مراکز مشاوره و دیگر مراکز مرتبط در شهرری انجام شده است. موضوع پژوهش جزو دغدغه‌های شخصی نویسندگان مقاله بوده است و پژوهش را با علاقه شخصی به انجام رسانیده و هیچ‌گونه تعارضی در نوع علائق خود نداشته‌اند. از زحمات اساتید معظم راهنما و مشاور، مسئولان و کارکنان مراکز مشاوره و دیگر مراکز مرتبط در شهرری به خاطر راهنمایی‌ها و همکاری‌هایشان صمیمانه تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

- 1- مجلسی، سید محمد باقر. بحار الانوار الجامعه لدرر الاخبار الائمه الاطهار: دارالکتب الاسلامیه؛ ۱۳۸۳.
- 2- Black kutuner, R. "Self- acceptance partner- acceptance, and forgiveness realating to marital satisfaction". Dissertation for the Degree of Doctor of psychology Hofstar University Hempstead, N.Y., 2020.
- 3- Cosmas F., Aren M. The quality of life bamong the elderly people in Sarawak. Konseler, 2019; 8(4): 1133- 90.

در شرایط کنونی جامعه انتخاب یک رویکرد درمانی که پاسخگوی نیازهای مراجعان باشد موجب ایجاد بحث و چالش است. رویکرد شناختی - رفتاری روشی انعطاف پذیر برای انطباق مداخلات رفتاری و شناختی است. با این رویکرد دامنه ای با طیف زیاد در حوزه‌های تشخیصی و بعد از آن درمانی مورد هدف قرار می‌گیرد. درمان شناختی - رفتاری با بازسازی شناخت‌های صحیح و غلط و همچنین باورهای منطقی و غیر منطقی، از طریق رویارویی با ارزیابی‌های متکی بر واقعیت راهبردهای مقابله را بهبود می‌بخشد و در نتیجه با نگاه و تصمیم درست می‌توانند در مقابل مشکلات احتمالی تاب آوری داشته و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. این امر پس از آموزش موجب آگاهی از شیوه‌های تفکر و اندیشیدن، شناسایی خطاهای شناختی، انجام تکالیف شناختی، تقویت رفتار مثبت، تشویق به پذیرش محدودیت ها، به اشتراک گذاشتن تجربیات، صحبت کردن در مورد احساسات منفی و ... همراه است. [۴۹].

بر اساس مبانی نظری و فلسفی رویکرد شناختی - رفتاری، از اصلی‌ترین دلایل مشکلات و رفتارهای نادرست می‌توان به یادگیری‌های غلط اشاره نمود. یادگیری‌های تاثیر بر افکار داشته و رفتار از افکار نشأت می‌گیرند. بر این اساس در این حا تأکید روی اصلاح رفتار و تغییر آن است. در رویکرد شناختی - رفتاری اقدام به کمک به تشخیص و تحلیل و تغییر افکار و رفتار می‌شود. در جلسات آموزش سعی گردید تا افکار غیر منطقی و ناکارآمد در مراجعان شناسایی شود و نقش آن را در مشکلات آتی زندگی از جمله ضعف تاب آوری و کاسته شدن از کیفیت زندگی بشناسند و با شناسایی و چالش تفکرات منفی، برای اینکه بتوانند افکار تحریف شده و ناکارآمد را تغییر دهند، از مباحث و تکالیف ارائه شده در جلسات آموزش در راستای بازسازی شناختی آن‌ها استفاده کنند ..

در پایان می‌توان گفت؛ پژوهش حاضر این نتیجه را حاصل کرد که آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطر ساز می‌تواند با کمک به رشد آگاهی زوجین از راه آموزش و بازسازی شناختی، تغییرات شناختی مثبتی را در زوجین در ارتباط با ازدواج، شناخت باورهای غلط، شناخت جدید به زندگی در آشنائی با عوامل اصلی شکل دهنده ازدواج، میزان مهارت تاب‌آوری آنان را تقویت نموده و با تصمیم‌گیری منطقی به بهبود کیفیت زندگی مشترک آینده شان کمک کرده و از عوارض منفی در زندگی جلوگیری نماید.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

- ۱۸- کاظمی، نیلوفر، سجادی، حمیرا، بهرامی، گیتی. کیفیت زندگی سالمندان ایرانی، یک مطالعه مروری سالمند، مجله سالمندی ایران، ۱۳۹۸؛ ۱۳ (۵): ۵۳۳-۵۱۸.
- ۱۹- قرآن مجید. ترجمه حسین انصاریان: آئین دانش؛ ۱۳۸۸.
- ۲۰- غضنفری، فیروزه، قدم‌پور، عزت‌الله. بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی ساکنان شهر خرم‌آباد، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۳۸۷؛ ۸۷ (۳۷): ۵۴-۳۷.
- 21- Good, C. & McKay, L. A particular resiliency to threatening environment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2016; 42 (3), 323-336.
- 22- Meschke, L. L., Patterson, J. M. Resilience as a theatrical basis for substance abuse prevention. *Journal of primary prevention*, 2013; 23 (4), 72-85.
- ۲۳- اکبری، حبیب‌الله، رفیع، طاهره. مشاوره پیش از ازدواج، نظریه و کاربرد، با معرفی رویکرد عوامل خطر ساز (ریسک فاکتورها): بات، ۱۳۹۵.
- ۲۴- خجسته مهر، ر. بهمنی، ا. سودانی، م. عباسپور، ذ. تبیین فرآیند شکل‌گیری طلاق، یک پژوهش کیفی، فصلنامه علمی- پژوهشی دست آوردهای روان‌شناختی، ۱۳۹۹؛ (۱): ۴۶-۲۳.
- ۲۵- شاه‌مرادی، ح. صادقی، م. گودرزی، ک. روزبهرانی، م. اثر بخشی رویکردهای تلفیقی هیجان‌مدار - گاتمن و راهبردی - راه حل محور بر کاهش میل به طلاق، فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناختی خانواده، ۱۳۹۸؛ ۲: ۸۶-۷۱.
- ۲۶- کری، جرالدا. نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی: نشر ارسباران؛ ۱۳۹۳.
- 27- Meichenbaum, D. Stress inoculation training: A preventive and treatment approach. In P.M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. Sime (Eds), *Principles and practices of stress management*, New York: Guilford Press; 2007.
- ۲۸- دژکام، محمد رضا. مشاوره ازدواج (آن چه زوج‌های جوان درباره یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی ایده آل باید بدانند)، نسل نواندیش؛ ۱۳۹۵.
- 29- Craven, R. F., Hinkle C. J. *Fundamentals of nursing*. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins; 2003.
- 30- Frey, N., Ganong, L., Jensen, T. & Colman M. A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first - married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 2020; 41: 2328-2355.
- 31- Hsu, T. L. & Barrett, A. E. The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 2020; 41: 2179 - 2202.
- 4- Brigman K. *Marriage: A Simple Guide to Success, United-state of America*, catalog in publication; 2008.
- ۵- امینی، مهسا، حیدری، حسن. بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زندگی زناشویی دانشجویان متأهل، مجله آموزش و سلامت جامعه، ۱۳۹۵؛ ۳ (۲): ۳۱-۳۳.
- 6- Hawkins, A. J. Shifting the relationship education field to prioritize youth relationship education. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2018; 17(3): 165-180.
- 7- Hsu, T. L. & Barrett, A. E. The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 2020; 41: 2179 - 2202.
- 8- Qian, Zhenchaa & Dainel T. L. *Marriage Markets and Intermarriage: Exchange in First Marriages and Remarriages*. *Demography*, 2018; 55: 849 - 750.
- ۹- اسمعیل طلائی، فاطمه، شریعتمدار، آسیا، برجعلی، احمد، فرحبخش، کیومرث، خوشی‌زاده، محمد حسین. خواستگاری مبتنی برآموزه‌های اسلامی بر اساس تحلیل کیفی قرآن کریم. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۹۸؛ ۱۰۴۰ (۱): ۲۸-۱.
- ۱۰- امینی، ابراهیم. انتخاب همسر: امیرکبیر؛ 1383.
- ۱۱- حاجلو، ن.، علی‌زاده گورادل، ج.، قطبی، م.، دل‌آثر قوام، س. مقایسه ابعاد عشق ورزی بر اساس مدت ازدواج در میان زنان و مردان متأهل. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۳۹۱؛ (۴): ۶۳-۴۷.
- ۱۲- مرادی، م.، محمدی، س.، و ساریچلو، م. وضعیت روانی زوج‌های مراجعه‌کننده به کلاس‌های پیش از ازدواج. مجله روان‌پرستاری، ۱۳۹۲؛ (۱): ۲۶-۱۹.
- ۱۳- یداله پور، محمدهادی، حسن‌زاده، رمضان، فاضلی کبریا، مهناز. بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روانشناسان مثبت‌گرا. مجله دین و سلامت. ۱۳۹۲؛ (۱): ۷۳-۸۲.
- ۱۴- نجات، سحرناز. کیفیت زندگی و اندازه‌گیری آن. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران، ۱۳۸۷؛ ۴ (۲): ۶۲-۵۷.
- 15- Cosmas F., Aren M. The quality of life among the elderly people in Sarawak. *Konseloir*, 2019; 8(4): 90-113.
- 16- Oliver, gosph. *Quality of life and mental health services*, led: London: Routeledge; 1997.
- 17- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consuling and Clinical Psychology*, 2007; 75 (5): 671- 682.

- Concepts, research and outcome, Springer, 2011: 163- 180.
- ۴۴- سلیمی بجستانی، حسین. «مقایسه اثربخشی مشاوره به شیوه آدلری و بازشناختی مبتنی بر تمثیل بر سلامت روانی، تاب‌آوری و امیدواری دانشجویان» پایان نامه دکتری، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ۱۳۸۸.
- حسینی قمی، طاهره. «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان ۱۳ - ۱۰ ساله مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران سال ۱۳۸۹».
- پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ۱۳۸۸.
- 45- Sillman, Benjamin & Schuman Marriage preparation program: A Literature review, The Family Journal: Counseling & Therapy for couples & families, 2002; 133-142.
- 32- Norvell, K. "In good communication and in bad: A study of premarital counseling and communication skills in newlywed couples". Thesis prepared for the Degree of Master of science university of north Texas, 2010.
- ۳۳- قهاری، شهریانو. مشاوره پیش از ازدواج: قطره؛ ۱۳۹۸.
- 34- Conner, K. M. & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale. The conner- Davidson resilience scale (CD - RISC). Depression and Anxiety, 2003; 18: 76 - 82.
- 35- Saxena S., Carlson D., Billington R., life WGWHOQO. The who quality of life assessment instrument (WHOQOL - Bref): The importance of its items for cross - cultural research. Qual life Res, 2001; 10(8): 11-21.
- ۳۶- رهبری، شکرانه. نعیمی، ابراهیم. اسماعیلی، معصومه. الگوی ارتباطی در زنان دارای تعارض زناشویی، یک مطالعه کیفی. نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۴۰۰؛ ۵۵ (۱۶): ۵۳-۱۱۳.
- 37- Soylu, Yagmur & Kabasakal, Zekavet. Exami graduate students' opinions regarding marriage and premarital education programs. 2020. Online. Available at: URL: <https://mojes.um.edu.mli>.
- ۳۸- اعظمی، مریم. شریعتمدار، آسیه. فرح بخش، کیومرث. مطالعه کیفی چگونگی آشنائی با همسر در زنان دارای ازدواج پایدار، نشریه علمی فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۴۰۰؛ ۵۴ (۱۶): ۲۶-۷.
- ۳۹- مختاری، سمانه. یوسفی، زهرا، منشیی، غلامرضا. تأثیر آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور بر ارزش‌های ازدواج و تصویر ایده آل از همسر دختران مجرد، مجله روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۴۰۰؛ ۲۴ (۲): ۷۲-۵۱.
- ۴۰- پهلوان‌زاده، فرشاد. تقی‌یار، زهرا، رفاهی، ژاله. بررسی اثربخشی مهارت حل تعارض بر رغبت و تمایل به ازدواج و ابعاد آن در دختران مجرد، مجله زن و مطالعات خانواده، ۱۳۹۸؛ ۱۲ (۴۵).
- 41- Fawceti, Elizabeth & Hawkins, Alen, J. & Blanchard, Victoria L. & Carroll, Jason S. Do premarital education programs really work? A Meta - Analytic study. Family Relation. Grossman, 2010.
- ۴۲- اسعدی، سمانه و همکاران. معرفی مفهوم خردمندی در روانشناسی و کاربردهای آموزشی آن، دو فصلنامه رویکرد نوین آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، ۱۳۹۷؛ ۱۳ (۱).
- 43- Faigin. C. A, Paragament. K. I. Strengthened by the spirit: Religion, spirituality and resilience through adulthood and aging, Resilience in aging: