مقاله تحقیقی

مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر دو رویکرد شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر ترس از صمیمیت دانشجویان

سهراب کهریزی[1]، معصومه بهبودی[2*]، فریده دوکانه ای فرد[3]

[1] دانشجوی دکتری مشاوره و راهنمایی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

[2] استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

[3] دانشیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

* نشانی نویسنده مسئول:

گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

نشانی الکترونیک:

mabehboodi@gmail.com

چکیده

زمینه: ترس از صمیمیت یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است و افرادی که از صمیمیت می‌ترسند در خطر مشکلات هیجانی به سر می برند. بنابراین ترس از صمیمیت با بهزیستی و سلامت شخص در تضاد خواهد بود. هدف این تحقیق تعیین تفاوت اثربخشی آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر دو رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر ترس از صمیمیت دانشجویان است.

روش کار: مطالعه حاضر نیمه آزمایشی بوده و از نوع پیش آزمون، پس آزمون و با گروه کنترل است. جامعه مورد مطالعه این تحقیق دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی(ره) شهرری و تعداد نمونه مورد مطالعه برابر با ۴۵ نفر است. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه ترس از صمیمیت و دوره آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی در ۸ جلسه ۲ ساعته به آزمودنی‌ها استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحقیق بیانگر آن است که آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر کاهش ترس از صمیمیت دانشجویان معنادار بوده، اما این دو روش آموزش، از نظر اثربخشی، تفاوت آماری معنا داری با هم نداشته اند.

نتیجه‌گیری: اگرچه هر دو روش آموزش مشاوره پیش از ازدواج شناختی رفتاری و واقعیت درمانی تاثیر معنا داری بر کاهش ترس از صمیمت داشته اند اما اینکه از کدامیک از این دو روش آموزش برای این مهم استفاده گردد، تفاوتی نداشت.

واژگان کلیدی: مشاوره پیش از ازدواج، رویکرد شناختی – رفتاری، واقعیت درمانی، ترس از صمیمیت.

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم، برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه مطلوب با یکدیگر است(۱). ازدواج مهمترین و بنیادی ترین رابطه انسانی است(۲). ازدواج به عنوان مهمترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تایید بوده است. با ازدواج یکی از اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی، یعنی خانواده موجودیت پیدا می‌کند و نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی انسان تامین می گردد(۳). ازدواج موفق پایه و بنیانی عالی برای ایجاد خانواده شاد و مستحکم است و می‌تواند زندگی انسان‌ها را شاداب تر کند (۴).

یکی از ملاک های ازدواج موفق، انتخاب همسر می‌باشد و یکی از عوامل موثر در انتخاب همسر، نگرانی ها و ترس ها از موضوعات اثرگذار در انتخاب همسر هستند. افراد با توجه به شرایط و ویژگی هایی که دارند ترس‌های گوناگونی از ازدواج و انتخاب همسر دارند. عمده‌ترین هراس بسیاری از افراد این است که ازدواج و صمیمت عاطفی با یک شریک می تواند استقلال فردی را از آنان بگیرد(۵). تحقیقات نشان می دهند که اکثر افرادی که حتی شرایط ازدواج برایشان فراهم است بر اثر اضطراب و ترسی که ناخودآگاه در وجود آنها نهفته است از برقراری رابطه صمیمی سر باز زده و بیشتر به نکات منفی و مساله شکست در ازدواج فکر می کنند. این افکار موجب می شوند که یک نوع ترس از صمیمت در بعضی از افراد بوجود آید که بیشتر در اثر عدم آگاهی و شناخت است (۶). ترس از صمیمت می تواند مانعی در انتخاب صحیح فراهم نموده و فرد را در این راه با مشکلاتی مواجه کند.

با توجه به مسائل و نگرانی هایی که افراد در مسیر انتخاب همسر با آن مواجه هستند، آموزش پیش از ازدواج امری ناگریز و الزامی است. آموزش و مشاوره قبل از ازدواج یکی از ضروریات زندگی افراد مجرد و از مهمترین آنها است. بدون آموزش، ازدواج کردن مانند پذیرش یک شغل یا انجام پروژه ای بدون آمادگی است. در این برنامه باید زوج ها یادبگیرند چگونه ازدواج موفقی داشته باشند و از رفتارهایی که منجر به نارضایتی و طلاق می شوند پرهیز کنند. درحین آموزش ها ایجاد رابطه مطلوب، کنترل تعارض ها و تعدیل انتظارات نهایت اهمیت را دارد. آموزش های قبل از ازدواج خطر طلاق را کاهش می دهد و منجر به ازدواجی می شود که حاصل آن ایجاد فضایی گرم و صمیمی است و بخش زیادی از استرس های فرد را کاهش می دهد(۷). آموزش های قبل از ازدواج پایه و اساس پیشرفت رابطه زوج ها است (۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افرادی که در برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج شرکت داشته‌اند، نگرش مثبتی نسبت به این آموزش و اثرات آن دارند و آن را رویداد ارزشمندی می‌دانند (۷).

جیسون (۹) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسید که زوجینی که آموزش قبل از ازدواج دریافت کرده بودند، به میزان ۳۱ درصد ریسک جدایی آنها کاهش یافته است. متخصصین پیشنهاد می کنند زوجین برنامه‌های آموزشی را شش ماه تا یکسال قبل از ازدواج شروع کنند.

مشاوره پیش از ازدواج، فرصت مناسبی است که باعث افزایش آگاهی زوج‌ها از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و ثمربخش گشته و بر رفتار آنان تاثیر می‌گذارد (۱). مشاوره پیش از ازدواج با شناخت عوامل خطر شخصی و جنبه‌های انطباق پذیری شخصی به آگاهی زوجین کمک می‌کند (۱). نتایج مطالعه وان‌اپ و همکاران (۱۰) نشان می‌دهد که برنامه‌های پیش از ازدواج یکی از راه‌های تغییر یا کاهش باورهای غیر منطقی و انتظارات غلط از ازدواج است و تاثیرات موثر و معناداری بر کیفیت ازدواج افراد دارد.

مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی–رفتاری شامل مواردی همچون بررسی دلایل درست و غلط ازدواج، آمادگی لازم برای ازدواج، معیارهای انتخاب همسر، بررسی باورهای غیر منطقی درباره ازدواج، ظرفیت عشق ورزی و آموزش مثلث عشق استرنبرگ و مولفه های آن و بررسی نقاط آسیب پذیر افراد در عشق، آموزش مهارت حل تعارض و مدیریت خشم و بررسی سلامت روان و تناسب شخصیتی افراد می باشد. مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی شامل بررسی اولویت و شدت خواسته ها و نیازهای بنیادین، بررسی دنیای مطلوب و دنیای ادراکی، بررسی سیستم انگیزشی و جایگاه مقایسه و ارزیابی بین خواسته ها و داشته ها، رفتار کلی و ماشین رفتار، دایره حل تعارض برای حل تعارضات بین فردی، آشنایی با کنترل بیرونی و تئوری انتخاب به عنوان نقطه مقابل کنترل بیرونی و شناخت رفتارهای مخرب و پیونده دهنده و ... می باشد.

با توجه به نکات ذکر شده و اهمیت انتخاب همسر و آمار بالای طلاق رسمی و عاطفی و مشکلات زوجین در دوران زندگی متاهلی، تحقیقاتی در خصوص آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج ضروری به نظر می‌رسد تا نتیجه آن را بر ترس از صمیمیت بررسی نماید. هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکردهای شناختی رفتاری و واقعیت درمانی بر ترس از صمیمیت دانشجویان می‌باشد.

روش کار

این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر نوع داده ها، کمی و از نظر روش انجام تحقیق از دسته تحقیقات نیمه آزمایشی می باشد.

طرح پژوهشی این تحقیق طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل است.

جامعه مورد مطالعه این تحقیق شامل کلیه دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی(ره) شهر ری است. تعداد نمونه مورد مطالعه در این تحقیق برابر با ۴۵ نفر است . تعداد ۱۵ نفر در گروه آزمایش یک (گروه آزمایش با رویکرد شناختی- رفتاری)، ۱۵ نفر در گروه آزمایش دو (گروه آزمایش با رویکرد واقعیت درمانی) و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. برای انتخاب نمونه آماری، پس از فراخوان دانشجویان برای شرکت در یک دوره آموزشی، توضیحات لازم برای آشنایی و جلب همکاری متقاضیان ارائه گردید و پرسشنامه ها در اختیار آنان قرار گرفت و از آنها درخواست شد تا آن را تکمیل نمایند. پرسشنامه ها نمره گذاری شد و از بین آنها ۴۵ نفر با توجه به معیارهای مورد نظر تحقیق انتخاب شدند. این تعداد با استفاده از روش غیر تصادفی هدفمند و بر اساس نمرات ترس از صمیمت، تمایز یافتگی و نگرش مربوط به انتخاب همسر انتخاب و از کم به زیاد مرتب شده و در ۱۵ گروه سه نفره همتا سازی شدند و سپس هر یک از این سه نفر بر اساس گمارش تصادفی در یکی از گروه های آزمایش یک، آزمایش دو و کنترل جایگزین گردیدند. در نتیجه سه گروه ۱۵ نفره ایجاد گردید که دو گروه آن، گروه آزمایش و دیگری گروه کنترل در نظر گرفته شد. در این تحقیق جهت جمع آوری اطلاعات عملیاتی تحقیق از پرسشنامه ترس از صمیمیت و دوره آموزش مشاوره پیش از ازدواج استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۵ سوال بود و هدف آن سنجش اضطراب های مربوط به روابط نزدیک (رابطه با همسر و رابطه با دیگران) می باشد. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ تایی بوده و دارای دو بعد رابطه با همسر و رابطه با دیگران می باشد. نمره بین ۳۵ تا ۷۰ نشانگر میزان پایین ترس از صمیمیت می باشد. نمره ۷۰ تا ۱۰۵ نشانگر ترس از صمیمیت متوسط و نمره های بالاتر از ۱۰۵ نشانگر میزان بالای ترس از صمیمیت می باشد. آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی در ۸ جلسه ۲ ساعته به آزمودنی ها در هر یک از گروه های آزمایش ارائه گردید ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. سپس داده ها در پس آزمون به دست آمد.

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های تحلیل کوواریانس و آزمون بونفرونی استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج به دست آمده، از تعداد ۱۵ نفر گروه شناختی رفتاری، تعداد ۴ نفر معادل ۲۶/۷ درصد مرد و ۱۱ نفر معادل ۷۳/۳ درصد زن بوده‌اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه واقعیت درمانی، تعداد ۶ نفر معادل ۴۰ درصد مرد و ۹ نفر معادل ۶۰ درصد زن بوده اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه کنترل، تعداد ۴ نفر معادل ۲۶/۷ درصد مرد و ۱۱ نفر معادل ۷۳/۳ درصد زن بوده‌اند (جدول ۱).

همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه شناختی رفتاری، تعداد ۳ نفر معادل ۲۰ درصد زیر ۲۰ سال، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶/۷ درصد بین ۲۰ تا ۲۵ سال و تعداد ۲ نفر معادل ۱۳/۳ درصد بین ۲۶ تا ۳۰ سال بوده اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه واقعیت درمانی، تعداد ۱ نفر معادل ۶/۷ درصد زیر ۲۰ سال، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶/۷ درصد بین ۲۰ تا ۲۵ سال، تعداد ۳ نفر معادل ۲۰ درصد بین ۲۶ تا ۳۰ سال و تعداد ۱ نفر معادل ۶/۷ درصد بالای ۳۰ سال بوده اند. از تعداد ۱۵ نفر گروه کنترل، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶/۷ درصد بین ۲۰ تا ۲۵ سال، تعداد ۴ نفر معادل ۲۶/۷ درصد بین ۲۶ تا ۳۰ سال و تعداد ۱ نفر معادل ۶/۷ درصد بالای ۳۰ سال بوده‌اند (جدول ۲).

همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه شناختی رفتاری، تعداد ۵ نفر معادل ۳۳/۳ درصد در مقطع کاردانی، تعداد ۹ نفر معادل ۶۰ درصد کارشناسی و تعداد ۱ نفر معادل ۶/۷ درصد کارشناسی ارشد بوده اند. همچنین از تعداد ۱۵ نفر گروه واقعیت درمانی، تعداد ۳ نفر معادل ۲۰ درصد در مقطع کاردانی، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶/۷ درصد کارشناسی و تعداد ۲ نفر معادل ۱۳/۳ درصد کارشناسی ارشد بوده اند. از تعداد ۱۵ نفر گروه کنترل، تعداد ۳ نفر معادل ۲۰ درصد در مقطع کاردانی، تعداد ۱۰ نفر معادل ۶۶/۷ درصد کارشناسی و تعداد ۲ نفر معادل ۱۳/۳ درصد کارشناسی ارشد بوده‌اند (جدول ۳).

یافته‌های فرضیه اول حاکی از آن است که نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های تعدیل شده نمرات آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری بر ترس از صمیمیت دانشجویان در پس آزمون با برداشتن اثر پیش آزمون بین دو گروه آزمایش ۱ و گروه کنترل ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۴، چون مقدار F محاسبه شده (۵۹/۸۱۸) با درجه آزادی ۱ و ۲۷ از مقدار F جدول (۴/۲۱) بزرگتر است، بدین ترتیب فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌شود. بنابراین آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری بر ترس از صمیمیت دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره) اثر دارد.

یافته‌های فرضیه دوم حاکی از آن است که نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های تعدیل شده نمرات آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی بر ترس از صمیمیت دانشجویان در پس آزمون با برداشتن اثر پیش آزمون بین دو گروه آزمایش ۲ و گروه کنترل ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۵، چون مقدار F محاسبه شده (۳۴/۲۲۶) با درجه آزادی ۱ و ۲۷ از مقدار F جدول (۴/۲۱) بزرگتر است، بدین ترتیب فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌شود. بنابراین آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی بر

ترس از صمیمیت دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره) اثر دارد.

یافته‌های فرضیه سوم حاکی از آن است که نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های تعدیل شده نمرات آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی رفتاری و واقعیت درمانی در پس آزمون با برداشتن اثر پیش آزمون بین سه گروه آزمایش ۱ و ۲ و گروه کنترل ارائه شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول۶، چون مقدار F محاسبه شده (۳۳/۱۸۵) با درجه آزادی ۲ و ۴۱ از مقدار F جدول (۳/۲۳) بزرگتر است، بدین ترتیب فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌شود. این بدان معنی است که حداقل بین دو گروه از سه گروه آزمایش ۱ (آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری) آزمایش ۲ (آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی) و گروه کنترل بر ترس از صمیمیت دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره) تفاوت معنی داری وجود داشته است.

همچنین جهت مقایسه جفتی میانگین متغیر ترس از صمیمیت در بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی۱ استفاده شده است. با توجه به نتایج آزمون بونفرونی در متغیر ترس از صمیمیت، بین دو گروه آزمایش ۱ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری) و گروه آزمایش ۲ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی) تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد (P>۰/۰۵). اما بین هر یک از گروههای آزمایش با گروه کنترل تفاوت آماری معنا داری وجود دارد (برای گروه آزمایش ۱ و گروه کنترل p<۰/۰۰۱ و برای گروه آزمایش ۲ و گروه کنترل p<۰/۰۵). به عبارت دیگر هر دو گروه آموزش گروهی مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی نسبت به گروه کنترل بر کاهش ترس از صمیمیت دانشجویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره) موثر بوده اند اما این دو روش آموزش، از نظر اثربخشی، تفاوت آماری معنا داری با هم نداشته‌اند (جدول ۷).

جدول ۱: توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک گروه‌ها بر اساس جنسیت

شاخص	فراوانی			درصد نسبی		
جنسیت	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه کنترل	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه کنترل
مرد	۴	۶	۴	۲۶/۷	۴۰	۲۶/۷
زن	۱۱	۹	۱۱	۷۳/۳	۶۰	۷۳/۳
مجموع	۱۵	۱۵	۱۵	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۲: توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک گروه‌ها بر اساس سن

شاخص	فراوانی			درصد نسبی		
سن	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه کنترل	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه کنترل
زیر ۲۰ سال	۳	۱	۰	۲۰	۶/۷	۰
۲۰ الی ۲۵ سال	۱۰	۱۰	۱۰	۶۶/۷	۶۶/۶	۶۶/۷
۲۶ الی ۳۰ سال	۲	۳	۴	۱۳/۳	۲۰	۲۶/۶
بالای ۳۰ سال	۰	۱	۱	۰	۶/۷	۶/۷
مجموع	۱۵	۱۵	۱۵	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۳: توزیع فراوانی دانشجویان به تفکیک گروهها بر اساس مقطع تحصیلی

شاخص	فراوانی			درصد نسبی		
مقطع تحصیلی	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه کنترل	گروه شناختی رفتاری	گروه واقعیت درمانی	گروه کنترل
کاردانی	۵	۳	۳	۳۳/۳	۲۰	۲۰
کارشناسی	۹	۱۰	۱۰	۶۰	۶۶/۷	۶۶/۷
کارشناسی ارشد	۱	۲	۲	۶/۷	۱۳/۳	۱۳/۳
مجموع	۱۵	۱۵	۱۵	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در گروه‌ها با رویکرد شناختی رفتاری

شاخص / منبع	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	حجم اثر
پیش آزمون	۵۹۴/۰۵۸	۱	۵۹۴/۰۵۸	۲۷/۶۰۶	۰/۰۰۰	۰/۵۰۶
گروه‌ها (مستقل)	۱۲۸۷/۲۲۰	۱	۱۲۸۷/۲۲۰	۵۹/۸۱۸	۰/۰۰۰	۰/۶۸۹
واریانس خطا	۵۸۱/۰۰۹	۲۷	۲۱/۵۱۹	–	–	–
مجموع	۲۹۹۸۸۴	۳۰	–			

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در گروه‌ها با رویکرد واقعیت درمانی

شاخص / منبع	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	حجم اثر
پیش آزمون	۶۲۷/۶۶۵	۱	۶۲۷/۶۶۵	۴۰/۲۹۲	۰/۰۰۰	۰/۵۹۹
گروه‌ها (مستقل)	۵۳۳/۱۷۲	۱	۵۳۳/۱۷۲	۳۴/۲۲۶	۰/۰۰۰	۰/۵۵۹
واریانس خطا	۴۲۰/۶۰۲	۲۷	۱۵/۵۷۸	–	–	–
مجموع	۳۱۶۳۳۸	۳۰	–			

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در گروه‌ها با دو رویکرد شناختی رفتاری و واقعیت درمانی

شاخص / منبع	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معنی داری	حجم اثر
پیش آزمون	۸۸۲/۴۱۵	۱	۸۲۲/۴۱۵	۴۴/۰۳۶	۰/۰۰	۰/۵۱۸
گروه‌ها (مستقل)	۱۳۲۹/۹۵۳	۲	۶۶۴/۹۷۶	۳۳/۱۸۵	۰/۰۰	۰/۶۱۸
واریانس خطا	۸۲۱/۵۸۵	۴۱	۲۰/۰۳۹	--	--	--
مجموع	۴۴۸۲۲۱	۴۵	–			

جدول ۷ : مقایسه جفتی میانگین متغیر ترس از صمیمیت در بین گروه‌ها

مراحل پژوهش	متغیر	گروه	گروه	تفاوت میانگین	سطح معنی‌داری
پس آزمون	ترس از صمیمیت	گروه آزمایش ۱ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری)	گروه آزمایش ۲ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی)	۵/۷۳	۰/۰۵۴
		گروه آزمایش ۱ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد شناختی رفتاری)	گروه کنترل (آموزشی دریافت ننموده است)	۱۲/۱۳	۰/۰۰۰
		گروه آزمایش ۲ (آموزش مفاهیم پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی)	گروه کنترل (آموزشی دریافت ننموده است)	۶/۴۰	۰/۰۲۶

بحث و نتیجه گیری

ترس از صمیمیت یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است. در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه اند. در بسیاری از مواقع، ترس از صمیمیت اصلی ترین مانع شکوفایی قابلیت ها، خلاقیت ها و ایفای مسئولیت ها است. همچنین ترس از صمیمیت یک مشکل فردی بی سر و صداست و چنان شایع گشته که میتوان آن را یک بیماری اجتماعی نامید زیرا ترس از صمیمیت موجب اضطراب اجتماعی، هراس اجتماعی، عدم اعتماد به نفس، نداشتن مهارت های اجتماعی و عدم سازگاری با جمع می شود (۱۱). فقدان صمیمیت باعث عزت نفس پایین، اضطراب و عدم رضایت در ارتباط است (۱۲). اجتناب از روابط صمیمانه می تواند اثرات بدی بر سلامت هیجانی داشته باشد که منجر به تنهایی، انزوای هیجانی و پاسخ ناکارآمد به استرس می شود. افرادی که از صمیمیت می ترسند در خطر مشکلات هیجانی به سر می‌برند (۱۳). بنابراین ترس از صمیمیت با بهزیستی و سلامت شخص در تضاد خواهد بود (۱۴).

نتایج تحقیق تقوی (۱۵) نشان داده که که بین ترس از صمیمیت و سلامت روان رابطه منفی و معناداری وجود دارد، یعنی آنهایی که ترس از صمیمیت کمتری دارند، اختلالات روانی کمتری را تجربه می کنند و سلامت روان بالایی دارند. ترس از صمیمیت یک پدیده پیچیده روانی و اجتماعی است که به دلایل بی شمار در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می شود و با دارو درمانی برطرف نمی شود. ترس از صمیمیت

اساسا رفتاری اکتسابی و آموخته شده است و برای درمان و برطرف کردن آن باید یادگیری زدایی صورت گیرد و رفتار مطلوب و تازه در فرد فراگیر شود (۱۶). تحقیقات نشان می دهند اکثر افرادی که حتی شرایط ازدواج برایشان فراهم است بر اثر اضطراب و ترسی که ناخودآگاه در وجود آنها نهفته است از برقراری رابطه صمیمی سر باز زده و بیشتر به نکات منفی و مساله شکست در ازدواج فکر می کنند. این افکار موجب می شوند که یک نوع ترس از صمیمت در بعضی از افراد بوجود آید که بیشتر در اثر عدم آگاهی و شناخت است (۶). ترس از صمیمت می تواند مانعی در انتخاب صحیح فراهم نموده و فرد را در این راه با مشکلاتی مواجه کند. با توجه به اهمیت این فرآیند اساسی و مهم، برای اینکه بخواهیم خانواده با مشکلات کمتر و آسیب های کمتری روبرو باشد، نیاز داریم که به امر ازدواج توجه ویژه ای داشته باشیم.

یکی از مهمترین کارها در این حوزه آموزش است. ازدواج موفق نیاز به آموزش دارد. در دنیای جدید و دائما در حال تغییر و تحول فعلی، با رسوم متفاوت و حتی گاهی با اضمحلال رسوم سنتی و با وجود زمان اندکی که برای شناخت این پیچیدگی در اختیار هست، ما نیاز داریم برای ازدواج آموزش ببینیم و درباره ی آن یاد بگیریم (۴). مشاوره پیش از ازدواج با شناخت عوامل خطر شخصی و جنبه های انطباق پذیری شخصی به آگاهی زوج برای زوجین کمک می‌کند. از طرفی فرصت مناسبی است که باعث افزایش آگاهی زوج ها از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و ثمربخش گشته و بر رفتار آنان تاثیر می‌گذارد (۱).

مشاوره پیش از ازدواج با رویکردهای مختلفی صورت می گیرد در این مطالعه آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با دو رویکرد شناختی-رفتاری و واقعیت درمانی انجام شده و اثربخشی آنها مورد مقایسه قرار گرفت. مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد شناختی- رفتاری شامل مواردی همچون بررسی دلایل درست و غلط ازدواج، آمادگی لازم برای ازدواج، معیارهای انتخاب همسر، بررسی باورهای غیر منطقی درباره ازدواج، ظرفیت عشق ورزی و آموزش مثلث عشق استرنبرگ و مولفه های آن و بررسی نقاط آسیب پذیر افراد در عشق، آموزش مهارت حل تعارض و مدیریت خشم و بررسی سلامت روان و تناسب شخصیتی افراد است.

مشاوره پیش از ازدواج با رویکرد واقعیت درمانی شامل بررسی اولویت و شدت خواسته ها و نیازهای بنیادین، بررسی دنیای مطلوب و دنیای ادراکی، بررسی سیستم انگیزشی و جایگاه مقایسه و ارزیابی بین خواسته ها و داشته ها، رفتار کلی و ماشین رفتار، دایره حل تعارض برای حل تعارضات بین فردی، آشنایی با کنترل بیرونی و تئوری انتخاب به عنوان نقطه مقابل کنترل بیرونی و شناخت رفتارهای مخرب و پیونده دهنده و ... است.

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که آموزش گروهی مفاهیم پیش از ازدواج با رویکردهای شناختی – رفتاری و واقعیت درمانی بر ترس از صمیمیت دانشجویان موثر بوده و موجب کاهش ترس از صمیمیت آنها شده است. اما تفاوت معناداری بین تاثیر دو رویکرد شناختی – رفتاری و واقعیت درمانی بر ترس از صمیمیت دانشجویان وجود ندارد. به نظر می رسد تاکید مشابه هر دو رویکرد بر بررسی شناختواره ها و اصلاح عمل و رفتار موجب اثربخشی یکسان این دو رویکرد بر کاهش ترس از صمیمت در افراد گروه نمونه در این تحقیق باشد.

موالی (۱۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که مداخله شناختی-رفتاری بر افزایش تمایز یافتگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی همسران جانباز و ایثارگر تاثیر دارد. نتایج تحقیق خلعتبری و هاشمی گلپایگانی (۱۸) نشان داد که آموزش مدل تلفیقی موجب کاهش معنادار ترس از صمیمیت و اضطراب زنان نابارور شده است. به نظر می رسد از آموزش میتوان برای کاهش ترس از صمیمت و اضطراب زنان نابارور استفاده کرد. رستمی و همکاران (۱۹) در تحقیق شان به این نتیجه رسیدند که زوج‌درمانی راه‌حل مدار و هیجان مدار در کاهش ترس از صمیمیت و افزایش رضایت جنسی تأثیر دارند. بنابراین، آموزش زوج درمانی گروهی هیجان مدار و راه‌حل مدار می‌توانند به‌عنوان روش درمانی اثربخش برای افزایش صمیمیت و رضایت جنسی در زوجین مورد استفاده قرار گیرند. وکیلیان و نبی بستان (۲۰) درتحقیقی دریافتند که آموزش گروهی زوج درمانی بر بهبود صمیمیت زناشویی افراد موثر است. مطالعه پناهی و همکاران (۲۱) نشان داد که مداخله رفتاری–تلفیقی با اصلاح و افزایش تعامل ها بین زوج ها باعث افزایش رضایت و کاهش ترس از صمیمیت می شود. خدابخشی و همکاران (۲۲) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که مداخله فردی روان پویشی کوتاه مدت با اصلاح و افزایش تعاملات بین زوجین باعث افزایش رضایت و کاهش ترس از صمیمیت می شود. فخری مقدم و موسوی (۲۳) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی شناختی رفتاری بر صمیمیت زوجین جوان تاثیر دارد. نورول (۲۴) در مطالعه اش به این نتیجه رسید که افرادی که در برنامه های آموزش مشاوره پیش از ازدواج شرکت کردند، از رشد ارتباطی و روابط بهتر، تبادلات مخرب کمتر و حمایت بیشتری برخوردار بودند و آمار طلاق در آنها کمتر بود.

نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج با رویکردهای شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی باعث کاهش ترس از صمیمیت افراد و بهبود روابط صمیمانه آزمودنی ها می شود. بنابراین به منظور بهبود روابط بین فردی زوجین و ارتقاء سطح سلامت خانواده ها و موفقیت ازدواج ها پیشنهاد می شود که گذراندن این دوره ها برای افرادی که قصد ازدواج دارند الزامی شود و تلاش های بیشتری جهت بهبود آموزش افراد صورت گیرد.

سپاسگزاری

از همکاری تمامی عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می آید.

منابع

1. Amiri RE, Farahbakhsh K, Hormozi AK, Bejestani HS. Premarital counseling based on Islamic-Iranian culture. Payesh (Health Monitor) 2018;17(4):431-42.

2. Park SS. Development of the Marital Attitudes and Expectations Scale, The (Doctoral dissertation, Colorado State University).

۳. گشکی شیدا ، یوسفی ناصر ، امانی احمد. بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه تصویرسازی ارتباطی بر انتظار از ازدواج و نگرش به ازدواج دانشجویان دختر در آستانه ازدواج دانشگاه کردستان. پایان نامه. ۱۳۹۵.

4. Mir Mohammad Sadeghi Mehdi. Marriage (premarital counseling). Tehran: Publisher of the Deputy for Cultural Affairs and Prevention of the Welfare Organization. 1388.

5. Heidari H, Karimian N, Salari S. Examination of the Relationship between Fear of Intimacy and Identity Styles and Marital Commitment of Married Couples. Family Research. 2015; 11(1): 73-86.

۶. شفائی مقدم نیازی محسن، شاطریان محسن. بررسی نقش عوامل اجتماعی، فرهنگی، و اقتصادی مؤثر در نگرش منفی به ازدواج (مطالعه موردی شهروندان شهرستان کاشان). جامعه‌پژوهی فرهنگی ۲۰۱۵؛ ۶(۲): ۶۷-۹۱.

۷. خانیکی زهرا مهری ، کیمیایی سید علی، طبیبی زهرا. بررسی اثر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر طرح خانواده پایدار بر انتظارات زناشویی وملاک های انتخاب همسر در دانش آموزان دختر دبیرستانی. پایان نامه. ۱۳۹۱.

8. Khaleghinezhad Kh, Daghighbin E, Moslemi L. The Elaboration on the Educational Needs in Premarital Classes. (Journal Of Health Breeze) Family Health 2012;1(1):36-40.

9. Jayson S. Premarital Education Could Cut Divorce Rate, Survey Finds. USA Today. 2006.

10. 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.

11. Afrooz, GA. Psychology of Shyness and Treatment Methods, Tehran: Islamic Culture Publications. 1392.

12. Descutner CJ, Thelen MH. Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology 1991;3(2):218.

13. Thelen MH. The Fear-of-Intimacy Scale: Replication and extension. Psychological Assessment 1993;5(3):377.

14. Phillips TM, Wilmoth JD, Wall SK, Peterson DJ, Buckley R, Phillips LE. Recollected parental care and fear of intimacy in emerging adults. The Family Journal. 2013;21(3):335-41.

15. Taghavi MR. Investigating the Relationship between Fear of Intimacy and Mental Health among Shiraz University Students. Psychology Articles, Seminars and Psychological Congresses. The Second National Student Mental Health Seminar. 1392.

16. Lutwak N, Panish J, Ferrari J. Shame and guilt: Characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. Personality and Individual Differences 2003;35(4):909-16.

۱۷. مونا موالی. اثربخشی مداخله شناختی رفتاری بر تمایز یافتگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی همسران جانباز و ایثارگر شهر اهواز. پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش. ۱۳۹۸؛ ۲(۲۰): ۱۴۵-۱۶۰.

18. Khalatbari J, Hashemi Golpayegani F. The effectiveness of integrated model of emotional focused approach and Gottman model on Fear of Intimacy and anxiety in infertile women. Journal of Thought & Behavior In Clinical Psychology 2018; 12 (48): 27-36.

19. Rostami M, Saadati N, Yousefi Z. The investigation and comparison of the efficacy of emotionally focused couple therapy and solution focused couple therapy on reducing fear of intimacy and increasing couples' sexual satisfaction. Biannual Journal of Applied Counseling 2018; 8(2): 1-22.

۲۰. وکیلیان سمیرا، بستان نبی. اثربخشی آموزش گروهی زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود صمیمیت زناشویی. پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی ،روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران،تهران. ۱۳۹۶. https://civilica.com/doc/۶۸۶۸۵۶

21. Panahi M, Jamarani SK, Shahrbabaki ME, Rostami M. Effectiveness of integrative behavioral couple therapy on reducing marital burnout and fear in couples of intimacy. Journal of Applied Psychology 2017;11(3):43.

۲۲. خدابخشی مریم، دربانی سیدعلی، محمدیان مینا. تاثیر روان پویشی فشرده کوتاه مدت بر ترس از صمیمیت زوجین. ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران،تهران ۱۳۹۶. https://civilica.com/doc/۷۳۲۶۸۴

۲۳. فخری مقدم شهلا، علیزاده موسوی ابراهیم. تاثیر زوج درمانی شناختی رفتاری بر صمیمیت زوجین جوان. چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان،قوچان. 1395. https://civilica.com/doc/620818

24. Norvell K. In good communication and in bad: A study of premarital counseling and communication skills in newlywed couples. University of North Texas; 2009.