

بررسی تاثیر مشاوره قبل ازدواج در کیفیت زندگی زناشویی

The effect of premarital counseling on improving the quality of couples' marital relationships

Shaghayegh Pezkeshian

M.A of Science in General Psychology, Takestan Non-Profit University, Qazvin, Iran.

Email: pezeshkishaghayegh76@gmail.com

شقایق پزشکیان*

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه غیرانتفاعی تاکستان، قزوین، ایران.

Abstract

In today's world, the positive effects of marriage on mental health and the quality of individual and social life are well known. However, despite the importance of this relationship, many couples face challenges and problems before marriage that may affect the quality of their marriage. In this regard, premarital counseling as an effective tool can play a significant role in raising awareness, improving communication skills, and reducing potential conflicts. The present study examines the impact of this type of counseling on the quality of married life and tries to evaluate its role in regulating and stabilizing couples' relationships. The research method is semi-experimental and pre-test-post-test with a control group. The statistical population in the present study was 140 women and husbands who, due to conflict and conflict, referred to the intervention center in the Tehran Welfare Center to solve their problem during the years 1403 and 1404. The sample size was 60 volunteers who participated in the study in two groups, experimental and control, randomly assigned a code to each couple and wrote the codes on small pieces of paper and put them in a bag. Then, a code was randomly assigned from the bag to each of the treatment (experimental) and control groups, respectively, and each of the 10 couples was divided into one of the experimental and control groups in the same way. The expected time for the sessions was 8 sessions. The statistical methods of this study included descriptive statistics such as mean, standard deviation, and graph, and inferential statistics such as ANOVA, Scheffe, and independent

چکیده

در دنیای امروز، تاثیرات مثبت ازدواج بر سلامت روان و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی بر هیچ کسی پوشیده نیست. اما به رغم اهمیت این رابطه، بسیاری از زوجها قبل از ازدواج با چالشها و مشکلاتی مواجه می‌شوند که ممکن است کیفیت زناشویی آنان را تحت تاثیر قرار دهد. در این راستا، مشاوره قبل از ازدواج به عنوان یک ابزار موثر می‌تواند نقش بسزایی در ارتقاء آگاهی‌ها، بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش اختلافات احتمالی ایفا کند. مطالعه حاضر به بررسی تاثیر این نوع مشاوره بر کیفیت زندگی زناشویی پرداخته و سعی دارد تا نقش آن را در تنظیم و تثبیت روابط زوجین مورد ارزیابی قرار دهد. روش پژوهش، نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در پژوهش حاضر تعداد ۱۴۰ نفر از زنان و شوهرانی بودند که به دلیل وجود تعارض و درگیری برای حل مشکل خود به مرکز مداخله در مرکز بهزیستی شهر تهران در طی سال‌های ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ مراجعه نموده‌اند. حجم نمونه تعداد ۶۰ نفر داوطلب شرکت در پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی و به شیوه‌ای که به هر یک از زوجین یک کد اختصاص داده و کدها بر روی برگه‌های کوچک نوشته و داخل کیسه‌ای ریخته شد. سپس برای هر یک از گروه‌های درمانی (آزمایش) و کنترل به ترتیب یک کد از داخل کیسه به صورت تصادفی اختصاص داده و به همین ترتیب هر یک از ۱۰ زوج در یکی از گروه‌های آزمایشی و کنترل تقسیم شد. زمان پیش‌بینی شده برای جلسات ۸ جلسه بود قرار گرفتند. روش‌های آماری این پژوهش در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نمودار و بخش آمار استنباطی شامل آزمون‌های ANOVA و t مستقل با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری Spss نسخه ۲۲

t tests using the Spss version 22 statistical software. The results of this study showed that the dimensions of awareness of the other party, cultural and value adaptation, communication and communication skills, and emotional stability in premarital counseling have a significant effect on the quality of marital life.

Keywords: Marriage counseling, awareness of the other party, cultural adaptation, communication skills, emotional stability, quality of marital life.

می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که ابعاد آگاهی از طرف مقابل، انطباق فرهنگی و ارزشی، ارتباط و مهارت‌های ارتباطی و ثبات عاطفی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: مشاوره ازدواج، آگاهی از طرف مقابل، انطباق فرهنگی، مهارت ارتباطی، ثبات عاطفی، کیفیت زندگی زناشویی.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: اسفند ۱۴۰۴	پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۵
-------------------	--------------------	----------------------

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد است که تاثیرات عمیقی بر سلامت روان، رضایتمندی و کیفیت زندگی افراد دارد. به همین دلیل، برنامه‌ریزی مناسب و کسب آگاهی‌های لازم قبل از ازدواج اهمیت زیادی پیدا می‌کند. یکی از رویکردهای موثر در بهبود روابط زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج است که با هدف شناخت بهتر همسر، ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و کاهش مشکلات احتمالی طراحی شده است. [۱]

زوج به عنوان هسته‌ای اصلی و پایه گذار خانواده بسیار مورد توجه است. سلامت و پویایی خانواده که هسته اصلی و بنیادی سازنده جامعه محسوب می‌شود، ریشه در سلامت و شادابی زوجین دارد. در هنگام تشکیل زندگی مشترک، کمتر اتفاق می‌افتد که زن و شوهر به فکر امکان کمرنگ شدن عشق و علاقه خود در آینده بیافتند و یا حتی روزی شدیداً از یکدیگر خشمگین و متنفر شوند. [۳] ولی تقریباً همیشه دیر یا زود، اختلافی کوچک یا بزرگ بین آن‌ها شکل می‌گیرد که موجب تزلزل زندگی آن‌ها می‌شود. دو انسانی که دارای عقاید، نگرش‌ها، اندیشه‌ها، هیجان‌ها، رفتارها، فرهنگ و فلسفه زندگی متعلق به خود هستند در طی فرآیند سازگاری و قدم برداشتن در راه زندگی با حوادث استرس‌زا و لحظه‌های پر تنش مواجه می‌شوند. بنابراین به وجود آمدن اختلاف و تعارض بین زوجین امری طبیعی است ولی موضوع مهم طریقه رویارویی آن‌ها با این مساله است. [۴]

اگر تعارض زناشویی سرکوب یا واپس زده شود یا در دل زن و شوهر حبس شود، آن‌ها به دنبال مفری برای ارضاء نیازهای شخصی خود خواهند بود. همچنین اگر همسران با حل تعارضات موافق نباشند مشکلاتی پیش می‌آید که موجب عدم سلامت روان و جسم آنان و به دنبال آن فرزندان‌شان می‌گردد. تعارض جنبه‌های متعددی از اختلال در رابطه زناشویی همچون باورهای غلط برداشت‌های نادرست، کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و اختلال در رابطه را به دنبال می‌آورد که می‌تواند به شکل مشاجره، فحاشی، دعوا و کتک کاری، قهر و ترک از خانه بروز نماید و نهایتاً منجر به طلاق شود. [۲] ویلیام گلاسر^۱ (۱۹۹۸) بنیان‌گذار نظریه واقعیت‌درمانی در دهه اخیر نظریه خود را به مشاوره زناشویی تعمیم داده است. از نظر واقعیت‌درمانی فقدان توان زوجین در ارضاء نیازهای اساسی، احساس ارزشمندی و دوست داشتن و دوست داشته شدن، غیر واقعی بودن خواسته‌ها و ناتوانی از رفتار درست موجب تعارض و درگیری می‌شود. [۶]

افزایش روزافزون طلاق در دنیای کنونی، نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر و از هم گسیختگی کانون‌های گرم بسیاری از خانواده‌ها و تاثیرات سوء این جدایی‌ها بر افراد خانواده نیاز به رسیدگی و رفع این مشکل را مطرح ساخته است. [۱۴] رسیدگی و رفع

¹ William Glasser

مشکلات ناسازگاری‌های زناشویی و جستجوی علل آن در قالب خدمات روانشناختی برای زوج‌هایی که مشکلات و موانع بین فردی و ناآگاهی از شیوه‌های مناسب رفتاری دارند ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین کمک به همسران برای تغییر باورهای غیرمنطقی و کنترل اعمال و افکار خود می‌تواند بینش وسیع‌تر و روشن‌تری نسبت به حل مشکلات زناشویی در آنان پدید آورد. [۵]

تحقیقات نشان می‌دهد که خانواده‌های سالم و رضایتمند نقش مهمی در توسعه پایدار جامعه دارند. مشاوره قبل از ازدواج با ارتقاء مهارت‌های ارتباطی، افزایش شناخت متقابل و کاهش اختلافات می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زناشویی کمک کند. بنابراین، بررسی و ارزیابی اثربخشی این گونه مداخلات، اهمیت زیادی در تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های خانواده‌محور دارد. این چالش‌ها نیازمند طرح‌های پژوهشی دقیق و استفاده از روش‌های معتبر ارزیابی است تا نتایج قابل اعتماد و کاربردی حاصل شود. [۹]

با وجود اهمیت بالای مشاوره قبل از ازدواج، هنوز سوالات زیادی درباره تاثیر این فرآیند بر کیفیت زندگی زناشویی و دلایل موفقیت یا چالش‌های آن مطرح است. در بسیاری موارد، زوج‌هایی که از خدمات مشاوره بهره‌مند شده‌اند، شاهد بهبود در کیفیت رابطه و تعاملات خود بوده‌اند؛ اما میزان و نوع تاثیر این مداخلات بر روی متغیرهای مختلف کیفیت زندگی زناشویی نیازمند بررسی دقیق‌تر است. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی، می‌کوشد تا نقش این مداخله را در بهبود روابط و ایجاد زندگی مشترک پایدار و رضایت‌بخش، ارزیابی کند. با توجه به مطالب فوق و سوال اصلی پژوهش که به بررسی تاثیر مشاوره قبل از ازدواج در کیفیت زندگی زناشویی می‌پردازد، ما در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به فرضیه‌های ذیل می‌باشیم:

۱. بررسی تاثیر بعد آگاهی از طرف مقابل در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی
۲. بررسی تاثیر بعد انطباق فرهنگی و ارزشی در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی
۳. بررسی تاثیر بعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی
۴. بررسی تاثیر بعد ثبات عاطفی در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی

مبانی نظری پژوهش

مشاوره قبل از ازدواج

مفهوم کامل مشاوره قبل از ازدواج^۲ عبارت است از فرآیندی است راهبردی و هدفمند که در آن افراد در آستانه ازدواج، با کمک مشاورین متخصص، مهارت‌ها، دانش و اطلاعات لازم را کسب می‌کنند. [۱۳] این فرآیند شامل ارزیابی شخصیت‌ها، شناخت نیازها و ارزش‌ها، آشنایی با تفاوت‌ها و توافقات، بررسی انتظارات و اهداف مشترک، و آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض است. هدف اصلی از مشاوره قبل از ازدواج، آمادگی روانی و عاطفی زوج‌ها برای زندگی مشترک، کاهش مشکلات احتمالی، افزایش رضایتمندی و دوام رابطه، و ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی می‌باشد. این نوع مشاوره نقش مهمی در پیشگیری از بحران‌ها و تقویت بنیان‌های ازدواج دارد. [۸]

نظریه‌های مرتبط با مشاوره قبل از ازدواج

مبانی نظری مشاوره قبل از ازدواج شامل نظریه‌های روانشناختی، ارتباطی و جامعه‌شناختی است که بر اهمیت آماده‌سازی و شناخت متقابل در فرآیند ازدواج تأکید دارد. [۱۰] این مبانی شامل موارد زیر است:

² Premarital Counseling

۱. نظریه‌های روانشناختی: بر اهمیت خودآگاهی، اعتماد به نفس و تفاوت‌های فردی در شکل‌گیری رابطه سالم تأکید می‌کنند.
 ۲. نظریه‌های ارتباطی: بر مهارت‌های ارتباطی موثر، حل تعارض و مهارت‌های گوش دادن تأکید دارند که در کاهش سوء تفاهم‌ها و ایجاد رابطه پایدار نقش مهمی دارند. [۱۲]
 ۳. نظریه‌های جامعه‌شناختی: بر تاثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و ارزشی در شکل‌گیری و استحکام روابط زناشویی تأکید می‌کنند.
 ۴. نظریه‌های اجتناب‌ناپذیری و تطابق: بر ضرورت شناخت انتظارات و تفاوت‌های فردی قبل از ازدواج و سازگاری آن‌ها با یکدیگر تأکید دارند. [۶]
- این مبانی نظری به مشاوران و زوجها کمک می‌کنند تا فرآیند مشاوره را بر اساس اصول علمی و روانشناختی طراحی و اجرا کنند.

مدل‌های مشاوره قبل از ازدواج

- مدل‌های مختلفی برای مشاوره قبل از ازدواج وجود دارد که هر کدام بر اساس رویکردهای نظری و اهداف خاص طراحی شده‌اند. از جمله مهم‌ترین مدل‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱. مدل آموزش مهارت‌ها^۳: تمرکز بر آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، تفاهم و سازگاری زوجها.
 ۲. مدل ارزیابی روان‌سنجی^۴: بر پایه ارزیابی شخصیت، حمایت‌های روانشناختی، و شناخت نیازها و تفاوت‌های فردی زوجها.
 ۳. مدل روان‌تحلیلی^۵: بررسی زمینه‌های ناخودآگاه، تجربیات گذشته و تاثیر آن‌ها بر رابطه فعلی زوجها.
 ۴. مدل شناختی - رفتاری^۶: تمرکز بر تغییر باورها، افکار منفی و رفتارهای ناسازگارانه در رابطه.
 ۵. مدل خانواده‌درمانی^۷: نگاه به خانواده و نقش ساختارهای خانوادگی در شکل‌گیری رابطه زوجها. [۷]
- این مدل‌ها ممکن است به صورت جداگانه یا تلفیقی در فرآیند مشاوره استفاده شوند تا بهترین نتیجه برای زوجها حاصل گردد.

کیفیت زندگی زناشویی

- کیفیت زندگی زناشویی^۸ عبارت است از سطح رضایت، خوشبختی و رفاه در رابطه مشترک زوجین که نتیجه تعامل مثبت، تفاهم، احترام، اعتماد، محبت و همکاری مؤثر آن‌ها است. این مفهوم نشان‌دهنده رضایت فرد از روابط عاطفی، ارتباطات، حل مسائل، و تحقق نیازهای عاطفی و اجتماعی در چارچوب خانواده است. کیفیت زندگی زناشویی نقش مهمی در سلامت روان، پایداری خانواده و بهبود کلی زندگی فردی دارد. [۱۵]
- مبانی نظری کیفیت زندگی زناشویی بر اساس نظریه‌های مختلف روانشناختی، جامعه‌شناختی و رفتاری شکل می‌گیرد، از جمله:
۱. نظریه‌های روانشناختی: بر اهمیت رضایت عاطفی، روابط مثبت، نقش زوجین در ارتقاء سلامت روان و کاهش استرس تأکید دارند.
 ۲. نظریه‌های ارتباط موثر: ارتباط سالم، مهارت‌های گوش دادن، حل تعارض و احترام متقابل بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیرگذار است.

³ Skills-Based Model

⁴ Assessment Model

⁵ Psychodynamic Model

⁶ Cognitive-Behavioral Model

⁷ Family Systems Model

⁸ Quality of Marital Life

۳. نظریه‌های خانوادگی و اجتماعی: نقش عوامل فرهنگی، ارزشی، اقتصادی و اجتماعی در شکل‌گیری و پایداری روابط زناشویی را مورد تأکید قرار می‌دهند.

۴. نظریه‌های رضایت و خوشبختی: بر رضایت مندی، تحقق نیازهای عاطفی و احساس خوشبختی در زوجین تمرکز دارند. این مبانی فلسفه‌ای نشان می‌دهند که کیفیت زندگی زناشویی نتیجه‌ی تعامل چندبعدی و چندمتغیره است که نیازمند توجه همزمان به ابعاد عاطفی، ارتباطی، فرهنگی و روانشناختی است. [۱۱]

روش پژوهش

طرح مورد استفاده در این پژوهش، نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در پژوهش حاضر تعداد ۱۴۰ نفر از زنان و شوهرانی بودند که به دلیل وجود تعارض و درگیری برای حل مشکل خود به مرکز مداخله در مرکز بهزیستی شهر تهران در طی سال‌های ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ مراجعه نموده‌اند. در این پژوهش آن دسته از مراجعین مورد مطالعه قرار گرفته‌اند:

۱. مدت زمان ازدواج آنان بین ۳-۵ سال

۲. شرایط سنی آنان بین (حداقل یکی از زوجین) ۲۴-۲۸

۳. دارای حداقل تحصیلات (سوم دبیرستان) برای پاسخگویی به پرسشنامه‌ها

۴. داشتن حداقل یک فرزند باشند.

تعداد ۶۰ نفر از آنان به صورت نمونه‌های هدفمند موافقت خود را برای شرکت در جلسات اعلام کردند. ۶۰ نفر داوطلب شرکت در پژوهش در ۲ گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی و به شیوه‌ای که به هر یک از زوجین یک کد اختصاص داده و کدها بر روی برگه‌های کوچک نوشته و داخل کیسه‌ای ریخته شد. سپس برای هر یک از گروه‌های درمانی (آزمایش) و کنترل به ترتیب یک کد از داخل کیسه به صورت تصادفی اختصاص داده و به همین ترتیب هر یک از ۱۰ زوج در یکی از گروه‌های آزمایشی و کنترل تقسیم شد. زمان پیش‌بینی شده برای جلسات ۸ جلسه بود قرار گرفتند.

روش‌های آماری این پژوهش در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نمودار و بخش آمار استنباطی شامل آزمون‌های زیر می‌باشد:

۱. آزمون تحلیل واریانس یک طرفه یا ANOVA برای مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و تعیین تفاوت معنی‌دار بین دو آزمون.

۲. استفاده از آزمون شفه برای تعیین میزان اثربخشی هر یک از فنون زوج‌درمانی در مقایسه با گروه کنترل و در مقایسه با یکدیگر.

۳. استفاده از آزمون T مستقل برای بهبود کیفیت زندگی زناشویی در بین زنان و مردان.

جدول شماره ۱: طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل

	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
گروه آزمایش	T ₁	X	T ₂
گروه کنترل	T ₁	T ₂

منبع: یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش

در این قسمت داده‌های حاصل از آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است و با طرح مجدد فرضیه‌های مورد نظر با استناد به نتایج تجزیه و تحلیل، هر فرضیه مورد بررسی قرار می‌گیرد:

توصیف آماری داده‌ها

به منظور آشنایی بیشتر با ماهیت متغیرهای پژوهش لازم است قبل از تحلیل داده‌ها به توصیف آن‌ها پرداخته شود. چرا که توصیف آماری داده‌ها مقدم بر استنباط آماری است و به تشخیص الگوهای حاکم بر داده‌ها کمک می‌کند. به همین منظور آماره‌های توصیفی (شاخص‌های مرکزی و پراکندگی) نمرات خام هر یک از متغیرهای مربوط به تاثیر مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل آورده شده است:

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت و گروه آزمایشی

جنسیت / گروه		مرد	زن	مجموع
کنترل	فراوانی	۱۵	۱۵	۳۰
	درصد فراوانی	۵۰٪	۵۰٪	٪ ۱۰۰
آزمایش	فراوانی	۱۵	۱۵	۳۰
	درصد فراوانی	۵۰٪	۵۰٪	٪ ۱۰۰
مجموع	فراوانی	۳۰	۳۰	۶۰
	درصد فراوانی	۵۰٪	۵۰٪	٪ ۱۰۰

منبع: یافته‌های پژوهش

آزمون فرضیه‌های پژوهش

در این قسمت داده‌های حاصل از اجرای آزمون تاثیر مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی با استفاده از آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است و با طرح مجدد فرضیه‌های مورد نظر با استناد به نتایج تجزیه و تحلیل، هر فرضیه مورد بررسی قرار می‌گیرد:

آزمون فرضیه اول

فرضیه یک: بُعد آگاهی از طرف مقابل در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

H_0 : بُعد آگاهی از طرف مقابل در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری ندارد.

H_1 : بُعد آگاهی از طرف مقابل در مشاوره قبل از ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

برای آزمون این فرضیه از آنجا که پژوهش دارای سه گروه آزمایشی (واقعیت درمانی، عاطفی - عقلانی و کنترل) می‌باشد و همچنین با نمرات پیش آزمون و پس آزمون تعارض زناشویی روبرو هستیم لذا در ابتدا نمرات پیش آزمون را از پس آزمون کم کرده و سپس با نمرات اختلافی آزمون آماری آنالیز واریانس یک راه را اجرا می‌کنیم. سپس با استفاده از آزمون شفه به بررسی اختلاف دو به دو گروه‌های آزمایشی می‌پردازیم:

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل واریانس یک راهه در گروه آزمایشی و کنترل در مورد بُعد آگاهی از طرف مقابل

شاخص آماری منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معناداری (p)
واریانس بین گروهی	۴۷۶۲۵/۸۳	۲	۲۳۸۱۲/۹۲	۱۱۶/۴۷	۰/۰۰۰۱
واریانس درون گروهی	۱۱۶۵۳/۱۵	۵۷	۲۰۴/۴۴۱	-	۰/۰۰۰۱
مجموع	۵۹۲۷۸/۹۸	۵۹	-	-	۰/۰۰۰۱

منبع: یافته‌های پژوهش

براساس داده‌های جدول شماره ۳، مشخص است که به دلیل این که در واریانس بین گروهی سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰۱ می‌باشد و این مقدار کوچکتر از ضریب معناداری ملاک یعنی ۰/۰۱ است، و نیز از آنجا که مقدار F به دست آمده (۱۱۶/۴۷) بیش از مقدار جدول (۴/۹۸) با درجه آزادی (۲/۵۷) می‌باشد، بنابراین فرضیه پژوهش مبتنی بر بُعد آگاهی از طرف مقابل در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تایید می‌شود.

به منظور تعیین میزان اثربخشی هر یک از روش‌های فنون زوج درمانی در مقایسه با گروه کنترل و یکدیگر از روش مقایسه شفه استفاده شده است. یکی برای آنکه مشخص شود آیا هر دو روش زوج درمانی در مقایسه با گروه کنترل موثر بوده است یا خیر؟ و دیگر آنکه روش‌های زوج درمانی در مقایسه با یکدیگر به چه صورتی هستند، همانطور که ذکر آن رفت ابتدا اختلاف نمرات پیش آزمون و پس آزمون را در هر گروه آزمایشی و گروه کنترل محاسبه نموده و آنگاه میانگین اختلاف نمرات را با استفاده از آزمون شفه مورد مقایسه قرار می‌دهیم:

جدول شماره ۴: میانگین اختلاف نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه‌های مختلف با استفاده از آزمون شفه

شاخص آماری گروه‌های مورد مقایسه	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
بُعد آگاهی از طرف مقابل	۶۵/۲۵ (*)	۴/۵۲	۰/۰۰۰۱
آزمایش			

منبع: یافته‌های پژوهش

نتیجه‌گیری از جدول شاخص آماری نشان می‌دهد که بین گروه کنترل و گروه آزمایش در معیار مورد اندازه‌گیری تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، تفاوت میانگین‌ها به اندازه‌ای است که فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت رد می‌شود و سطح معناداری (p-value) برابر با ۰/۰۰۰۱ است، که نشان‌دهنده اهمیت آماری این تفاوت می‌باشد. این نتایج حاکی از تأثیر بُعد آگاهی از طرف مقابل در بهبود شاخص مورد بررسی نسبت به گروه کنترل است.

آزمون فرضیه دوم

فرضیه دو: بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر معناداری دارد.

H₀: بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر معناداری ندارد.

H₁: بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر معناداری دارد.

برای آزمون این فرضیه از آزمون آماری شفه برای تأثیر بُعد آگاهی از طرف مقابل در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی استفاده می‌کنیم:

جدول شماره ۵: مقایسه میانگین اختلاف نمرات پیش آزمون و پس آزمون
بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی با استفاده از آزمون شفه

شاخص آماری / گروه های مورد مقایسه	اختلاف میانگین ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی	۶/۵	۴/۵۲۱	۰/۳۶۲

منبع: یافته‌های پژوهش

همانطور که از یافته‌های جدول شماره ۵ استنباط می‌شود از آنجا که بین میانگین نمرات بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی در سطح معناداری $P > 0/05$ اختلاف معنادار وجود ندارد در نتیجه می‌توان این گونه نتیجه‌گیری کرد که بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی را بهبود می‌دهد. در نتیجه فرضیه پژوهشی مبنی بر بُعد انطباق فرهنگی و ارزشی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی اختلاف معناداری وجود ندارد و فرضیه پژوهشی تایید می‌شود.

آزمون فرضیه سوم

فرضیه سه: بُعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

H_0 : بُعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری ندارد.

H_1 : بُعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

برای آزمون این فرضیه آماری از آزمون آماری مقایسه دو گروه مستقل (t مستقل) استفاده شده است:

جدول شماره ۶: اختلاف نمرات تعارض پیش آزمون در گروه آزمایشی بُعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی به تفکیک جنسیت

شاخص آماری / جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
زن	۱۵	۵۵/۶۰	۱۶/۲۰۸	۵/۱۲۵
مرد	۱۵	۶۳/۲۰	۱۲/۹۴۲	۴/۰۹۲

منبع: یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۷: نتایج آزمون t مستقل میانگین اختلاف نمرات تعارض پیش آزمون گروه آزمایشی

بُعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی به تفکیک جنسیت

سطح معناداری	درجه آزادی	T مستقل	آزمون لوین	
			معناداری	F
۰/۰۴۱	۱۸	۲/۱۵	۰/۱۸	۱/۹۴

منبع: یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که با توجه به این که مقدار سطح معنی‌داری آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها برابر با ۰/۱۸ بوده و این مقدار خیلی بیشتر از ضریب ملاک یعنی ۰/۰۵ است، بنابراین با ۰/۹۵ اطمینان گفته می‌شود که دو گروه از نظر واریانس برابر هستند و پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جهت آزمون t رعایت گشته است، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت فرضیه پژوهشی مبنی بر تاثیر بُعد ارتباط و مهارت‌های ارتباطی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تایید می‌شود.

آزمون فرضیه چهارم

فرضیه یک: بُعد ثبات عاطفی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

H_0 : بُعد ثبات عاطفی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری ندارد.

H_1 : بُعد ثبات عاطفی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تاثیر معناداری دارد.

برای آزمون این فرضیه آماری از آزمون آماری مقایسه دو گروه مستقل (t مستقل) استفاده شده است:

جدول شماره ۸: آماره‌های توصیفی مربوط به اختلاف نمرات تعارض پیش آزمون بُعد ثبات عاطفی به تفکیک جنسیت

شاخص آماری / جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
زن	۱۵	۷۳/۱	۷/۴۰۰	۲/۳۴
مرد	۱۵	۵۸/۷	۷/۸۴	۲/۴۸۱

منبع: یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۹: نتایج آزمون t مستقل میانگین اختلاف نمرات تعارض پیش آزمون از پس آزمون

بُعد ثبات عاطفی به تفکیک جنسیت

سطح معناداری	درجه آزادی	T مستقل	آزمون لوین	
			معناداری	F
۰/۰۰۱	۱۸	۴/۲۲	۰/۸۴	۰/۴۱

منبع: یافته‌های پژوهش

جدول ۴-۲۰ نشان می‌دهد که با توجه به این که مقدار سطح معنی‌داری آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها برابر با ۰/۸۴ بوده و این مقدار خیلی بیشتر از ضریب ملاک یعنی ۰/۰۵ است، بنابراین با ۰/۹۵ اطمینان گفته می‌شود که دو گروه از نظر واریانس برابر هستند و پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جهت آزمون t رعایت گشته است، بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت فرضیه پژوهشی مبنی بر تاثیر بُعد ثبات عاطفی در مشاوره قبل ازدواج بر کیفیت زندگی زناشویی تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر مشاوره قبل ازدواج در کیفیت زندگی زناشویی بود. مشاوره قبل از ازدواج یعنی فرآیند حرفه‌ای و سیستماتیک که هدف آن، فراهم کردن زمینه‌های لازم برای آشنایی عمیق‌تر و شناخت بهتر زوج‌ها نسبت به یکدیگر قبل از تشکیل خانواده است. این فرآیند، شامل جلسات و برنامه‌هایی است که به زوج‌ها کمک می‌کند تا بتوانند با آگاهی، مسئولیت‌پذیری و آمادگی روانی، وارد زندگی مشترک شوند. در این فرآیند، مواردی مانند ارزیابی شخصیت‌ها، ارزش‌ها، باورها، نیازها، انتظارات و اهداف هر فرد بررسی می‌شود تا تفاوت‌ها و شباهت‌ها مشخص گردد. علاوه بر آن، آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، تفاهم، انعطاف‌پذیری و مدیریت احساسات نیز جزء مهم است. مشاوره قبل از ازدواج، زوج‌ها را در زمینه مسائل مالی، خانواده‌پذیری، نقش‌ها و وظایف، و انتظارات از زندگی مشترک راهنمایی می‌کند تا از آغاز رابطه بر پایه تفاهم، احترام و اعتماد ساخته شود. هدف نهایی این نوع مشاوره، کاهش احتمال بروز مشکلات، افزایش رضایت‌مندی، دوام و پایداری رابطه زناشویی، و ارتقاء کیفیت زندگی مشترک است. همچنین، این فرآیند به زوج‌ها کمک می‌کند تا تصمیم آگاهانه‌تری بگیرند و با

شناخت کامل از یکدیگر، پایه‌های محکمی برای آینده مشترک خود بنا کنند. در نتیجه، مشاوره قبل از ازدواج نقش حیاتی در ترویج روابط سالم، موفق و پایدار دارد و به عنوان یک ابزار پیشگیرانه مهم در حوزه خانواده و سلامت روان شناخته می‌شود. نتیجه‌گیری نهایی نشان می‌دهد که مشاوره قبل از ازدواج تاثیر قابل توجه و معناداری بر بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی دارد. این تاثیر به‌ویژه در ابعاد مهمی مانند آگاهی از طرف مقابل، انطباق فرهنگی و ارزشی، توسعه مهارت‌های ارتباطی و افزایش ثبات عاطفی به خوبی مشهود است. در واقع، آموزش و ارتقای این ابعاد در حین فرآیند مشاوره قبل از ازدواج می‌تواند فرصت مناسبی برای زوجین باشد تا شناخت عمیق‌تر و تفاهم بیشتری نسبت به یکدیگر پیدا کنند و از این طریق، پایه‌های مستحکم‌تری برای زندگی مشترک خود بسازند. بنابراین، توجه و سرمایه‌گذاری در جلسات مشاوره قبل از ازدواج نه تنها به کاهش مشکلات و تعارضات در آینده کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش رضایت مندی و استحکام پیوند زوجین می‌شود و در نهایت، تاثیر مثبت و پایداری بر کیفیت کلی زندگی زناشویی دارد.

منابع

- [۱] حیدری، سارا، و موسوی، آرمان. (۱۴۰۳). نقش مشاوره قبل از ازدواج در کاهش خطر طلاق، مجله خانواده و سلامت، شماره ۱۲، صفحات ۴۸-۶۰.
- [۲] رضاییان، محمد، و نوری، فرهاد. (۱۴۰۴). ارزیابی اثربخشی جلسات مشاوره در بهبود تعارضات زناشویی، مجله تعارض یابی، شماره ۱۵، صفحات ۲۲-۳۶.
- [۳] صادق حسن آبادی، زهرا، (۱۴۰۲)، تاثیر آموزش مهارتهای فرزند پروری با استفاده از الگوی شناختی - رفتاری بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- [۴] قربانی، کامران، (۱۴۰۰)، تأثیر زوج درمانی به شیوه درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری در تعارض ها و افکار غیر منطقی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- [۵] کرمی، علیرضا، و فراهانی، مهدی. (۱۴۰۱). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ازدواج بر کیفیت زناشویی زوج‌های جوان، فصلنامه روانشناسی خانواده، شماره ۳۷، صفحات ۶۵-۷۸.
- [۶] محمدی، سیمین، و یوسف‌زاده، حلما. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در کیفیت زناشویی، مجله روانشناسی و تربیت، شماره ۳۹، صفحات ۱۰۴-۱۱۷.
- [۷] نقدی مقدم، نیما، و همکاران (۱۴۰۲). اثر مشاوره قبل از ازدواج بر رضایت زناشویی در نمونه‌ای از زوجین، مجله روانشناسی و خانواده، شماره ۴۵، صفحات ۸۹-۱۰۲.
- [8] Baucom D.H & Epstein N (2024) Will the Real Cognitive-Behavioral Marital Therapy Please Stand up *Journal of Family Psychology*4(4): 394-401
- [9] Ellis, A (2022), *The Evolution of Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy* J.K Zeig(Ed.) the Evolution of Psychotherapy the Third Conference. New York: Brunner/Mazel
- [10] Hahlweg Markman, H.J (2021) Effectiveness of Behaviour Marital –Therapy: Empirical Status of Behaviour Techniques in Preventing and Alleviating Marital Distress, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 50, 440-447
- [11] Jouriles E.N Farries A.M & McDonald R (2021) Marital Functioning and Child Behavior: Measuring Specific Aspects of the Marital Relationship JP Vincent (Ed.) *Advance in Family Intervention Assessment and Theory* 525-46 London: Jessisal Kinsley
- [12] Karney, B.R., & Bradbury, T.N, (2024) The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability A Review of Theory Methods and Research, *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- [13] Lorenz & Conger & Melby, J.N., & Bryant, C.M., (2020) Observer Self – Disclosure and Partner Reports of Hostile Behaviors in Romantic Relationship “, *Journal of marriage and family*, 67(5), 1169-1181
- [14] Lorenz, O., Chemene, D., (2023) Husband and Wife Communication Behavior Look at gender difference and their relationship to of wgoing 25(2)102- 115
- [15] Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., & Stanley, S.M., (2021), Preventing Marital Distress through Communication and Conflict Management Training. *Journal of Consultin and Clinical Psychology* Vol 61(1). P: 70-77