

بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای در دختران مجرد

سمانه مختاری^۱، زهرا یوسفی^{۲*}، غلامرضا منشی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۲/۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۲۵

خلاصه

مقدمه: امروزه، ازدواج به سادگی گذشته نیست و جوانان در آستانه ازدواج، از ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل آن رنج می‌برند که مربوط به تحریف‌های شناختی و طرحواره‌ها است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای در دختران مجرد شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، دختران مجرد شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بودند. تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش و کنترل تخصیص یافتند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌های ترس از ازدواج Samiei و همکاران (۱۳۹۳) و ذهنیت‌های طرحواره‌ای Lobbestael (۲۰۰۸) بود. گروه آزمایش تحت آموزش گروهی پیش از ازدواج طرحواره‌محور (۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها توسط آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل تغییر معنی‌داری در ابعاد ترس از ازدواج از پیش‌آزمون به پس‌آزمون وجود دارد و در اثر مداخله ترس از ازدواج در گروه آزمایش کاهش یافته است ($p < 0/05$). همچنین، بین گروه آزمایش و کنترل تغییر معنی‌داری در ذهنیت‌های طرحواره‌ای از پیش‌آزمون به پس‌آزمون وجود دارد و در اثر مداخله ذهنیت‌های طرحواره‌ای دختران مجرد در گروه آزمایش کاهش یافته است ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش می‌توان از آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور به عنوان یک مداخله مهم و کلیدی در حوزه پیش از ازدواج استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: پیش از ازدواج، طرحواره، ترس از ازدواج، ذهنیت طرحواره‌ای

۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: dr.yousefi.zahra@gmail.com، تلفن: ۰۹۱۳۳۲۹۲۶۴۴

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

مقدمه

ازدواج تعهدی با عشق و مسئولیت برای صلح، شادی و توسعه روابط خانوادگی قوی است. یکی از مهم‌ترین روابط بین مرد و زن، ازدواج است که شامل تعهد عاطفی و قانونی است که در زندگی هر فرد بالغ بسیار بااهمیت است. علاوه بر این، انتخاب یک شریک و ورود به یک زندگی زناشویی، یک نقطه عطف و موفقیت شخصی است. مردم به دلایل بسیاری مانند عشق، شادی، همراهی و آرزوی داشتن فرزند، جاذبه جسمانی و یا تمایل به فرار از یک وضعیت ناشاد و ناراضی ازدواج می‌کنند [۱]. ازدواج یکی از انتخاب‌های مهم و سرنوشت‌ساز هر فرد است. این انتخاب یکی از مراحل و فرایندهای رشد محسوب می‌شود که در تکامل ابعاد درونی و شخصیتی انسان مهم است [۲]. اخیراً پژوهش‌ها نشان داده‌اند که جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند [۳]. این نگرانی عبارت است از پیش‌بینی قریب‌الوقوع خطر که ناشی از همسرگزینی و ازدواج است [۴]. به عبارت دیگر، یک واکنش هیجانی است که پیش‌بینی صدمه روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر یا انتظار منفی فرد از توانایی خویش برای مقابله با موقعیت‌های زندگی متأهلی را در برمی‌گیرد [۵].

در سراسر دنیا مردان و زنان زیادی وجود دارند که به دلیل ترس از ازدواج، تا پایان عمر مجرد می‌مانند. دخترها نیز نسبت به ازدواج مقاومت نشان می‌دهند زیرا نگران این هستند که پس از ازدواج در قالب نقش یک زن سنتی بروند و ملزم به اطاعت از مرد به‌عنوان رئیس خانواده بشوند [۶]. عواملی مانند ترس از مشکلات بعد از ازدواج، نداشتن شغل و مسکن، ضعف مهارت‌های ارتباطی، نداشتن اعتماد به جنس مخالف، ادامه تحصیل، ترس از خیانت، ترس از خود و تجربه‌های ناموفق از جمله مسائلی هستند که بر نگرانی افراد در خصوص ازدواج می‌افزایند و سبب تأخیر در ازدواج می‌گردند [۶]. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد با گذشت زمان دچار شک و تردیدهایی در انتخاب همسر می‌شوند که بخشی از آن به دلیل تحریف‌های شناختی، نوع طرحواره‌ها و تأثیرات آن‌ها بر معیارهای انتخاب همسر و انتظارات غیرواقعی و ناکارآمد است [۷]. بنابراین آگاهی از نگرش‌ها و باورهای بنیادین خود درباره

ازدواج و اصلاح آن‌ها در داشتن ازدواجی رضایت‌بخش ضروری است [۸]. اصلاح طرحواره و جایگزین کردن باورهای سازگارانه می‌تواند در کاهش ترس از ازدواج مؤثر باشد [۳، ۹].

مفهوم دیگری که نوع واکنش فرد در برابر استرس ناشی از وقایع (مثل ازدواج) و فعال شدن طرح‌واره‌ها را تعیین می‌کند، ذهنیت طرحواره‌ای (schema modes) است [۱۰]. ذهنیت‌های طرحواره‌ای، حالت‌های هیجانی و پاسخ‌های مقابله‌ای سازگار و ناسازگار لحظه به لحظه‌ای هستند که توسط موقعیت‌هایی برانگیخته می‌شوند که فرد نسبت به آن‌ها حساسیت زیادی دارد و به آن‌ها گره‌های هیجانی گفته می‌شود [۱۱]. ذهنیت‌ها انواع مختلفی دارند. هر ذهنیت نشان‌دهنده فعال شدن یک یا چند طرحواره و استفاده از یک سبک مقابله‌ای است [۱۲]. ذهنیت‌ها وضعیت اینجا و اکنون هستند. همان احساس‌ها، افکار و رفتارهایی که در لحظه حال افراد از آن‌ها استفاده می‌کند [۱۳]. ذهنیت‌ها به چهار گروه اصلی تقسیم می‌شوند: ذهنیت‌های کودکانه (کودک آسیب‌پذیر، کودک خشمگین، کودک تکانشگر) ذهنیت‌های مقابله‌ای ناکارآمد (مطیع و تسلیم‌شده، محافظ بی‌تفاوت، جبران‌کننده افراطی)، ذهنیت‌های والد ناکارآمد (والد پرتوقع، والد تنبیه‌گر)، ذهنیت‌های سالم (طرحواره‌ای کودک شاد، طرحواره‌ای بزرگسال سالم) [۱۴]. یکی از اهداف اصلی طرحواره درمانی توانمندسازی ذهنیت بزرگسال سالم در جهت خنثی کردن ذهنیت‌های ناکارآمد است [۱۵]. طرحواره‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای در کنار یکدیگر گروه‌هایی را تشکیل می‌دهند که این گروه‌ها، بخش‌هایی از خویشتن فرد به شمار می‌روند، لذا برخی از ذهنیت‌ها در اصل ترکیبی از طرحواره‌ها هستند و سایر ذهنیت‌ها عمدتاً نمایانگر پاسخ‌های مقابله‌ای می‌باشند [۱۶].

طرحواره‌درمانی (schema therapy) یکی از مداخلاتی است که به بررسی و اصلاح نگرش‌های ناکارآمد و سازگاری هیجانی افراد می‌پردازد [۱۷]. طرحواره‌درمانی توسط Young معرفی شده و شامل مداخلات شناختی، عاطفی و رفتاری است [۱۸]. طرحواره‌درمانی مؤلفه‌های شناختی و رفتاری را برای درمان ضروری می‌داند، با این حال به تغییر هیجانی، تکنیک‌های تجربی و رابطه درمانی نیز اهمیت می‌دهد [۱۹].

مواد و روش‌ها

این پژوهش در چارچوب تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت و شامل یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بودند. حجم نمونه بر اساس مطالعه Mardani و همکاران [۹] و فرمول زیر در سطح اطمینان ۹۵ درصد، توان آزمون ۹۵ درصد و با دقت ۷/۷۴ حدود ۱۵ نفر برای هر گروه به دست آمد و به شیوه در دسترس انتخاب شدند.

$$n = \frac{(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta})^2 (S_1^2 + S_2^2)}{d^2}$$

$$\frac{(1.96 + 1.44)^2 (7.38^2 + 4.60^2)}{7.74^2} \cong 15$$

پژوهش حاضر با پخش فراخوان شرکت در طرح پژوهشی در شبکه‌های اجتماعی جهت مراجعه دختران جوان مجرد به مرکز مشاوره سلام در شهر اصفهان آغاز شد. پس از مراجعه افراد داوطلب، غربالگری بر اساس ملاک‌های شمول صورت گرفت. در نهایت ۳۰ نفر که واجد شرایط بودند انتخاب شدند. سپس شرکت‌کننده‌ها به صورت تصادفی و از طریق قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱. شرکت داوطلبانه و آگاهانه در جلسات آموزش. ۲. سن بالای ۱۸ سال و کمتر از ۳۰ سال (به دلیل اینکه این آموزش جهت تشویق به امر ازدواج در زمان مناسب و جلوگیری از تأخیر در ازدواج انجام شد سن ۳۰ سال انتخاب شد زیرا طبق نظر متخصصان سن بالای ۳۰ سال تأخیر در ازدواج محسوب می‌گردد). ۳. نداشتن معلولیت جسمانی و ۵. نداشتن سابقه ازدواج. ملاک‌های خروج نمونه شامل: ۱. غیبت بیش از دو جلسه ۲- شرکت هم‌زمان در سایر دوره‌های آموزشی و ۳. انجام ندادن تکالیف بود. پس از انتخاب نمونه‌ها، هر دو گروه پرسش‌نامه‌های ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای را به صورت خودگزارشی تکمیل نمودند. سپس، شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش تحت آموزش گروهی پیش از ازدواج طرحواره

Young معتقد است که رویکرد طرحواره درمانی در مقایسه با درمان‌های متداول بسیار دلسوزانه و انسانی است. طرحواره درمانی به جای آن‌که اختلالات روان‌شناختی را پدیده‌های غیرعادی بنگرد، آن‌ها را عادی جلوه می‌دهد. این روش، اصول و مبانی مکتب‌های شناختی رفتاری، دل‌بستگی، گشتالت، روابط شیئی (object relations)، سازنده‌گرایی (constructivism) و روان‌کاوی را در قالب یک مدل درمانی و مفهومی ارزشمند تلفیق کرده است [۲۰]. این شیوه درمان، سیستم جدیدی از روان‌درمانی را تدارک می‌بیند که مخصوصاً برای بیماران مبتلا به اختلالات روان‌شناختی مزمن و مقاوم که تاکنون یک مسئله بفرنج در درمان محسوب می‌شدند، مناسب است [۲۱]. تجارب بالینی نشان می‌دهد بیمارانی که دچار اختلالات شدید شخصیتی هستند و نیز افراد مبتلا به مشکلات چشمگیر منش شناختی (characterological)، به طرحواره درمانی خیلی خوب پاسخ دادند [۲۲]. در طرحواره‌درمانی، به افراد کمک می‌شود تا طرحواره‌های خود را بشناسند و به ریشه‌های تحولی آنها در دوران کودکی و نوجوانی پی ببرند. همچنین، افراد می‌آموزند که چگونه پاسخ‌های مقابله‌ای‌شان باعث تداوم طرحواره‌های آنها می‌شود [۱۶].

پژوهش‌های انجام شده اشاره به نقش کلیدی طرحواره‌ها در انتخاب همسر و ترس از ازدواج دختران مجرد داشته‌اند [۳، ۹]، همچنین مطالعات نشان داده‌اند که عامل مهم و مؤثر در اثربخشی آموزش طرحواره محور استفاده از سازه‌های هشیار کننده نسبت به نگرانی‌های ازدواج و راهبردهای ناکارآمد است و آگاهی نسبت به هیجان‌ها چه مثبت یا منفی و پذیرش نسبت به هیجان‌های منفی و آگاهی نسبت به رفتارهای ناکارآمد، تداوم‌بخش هیجان‌ها، باورها و شناخت‌واره‌ها در اصلاح و تعدیل آنها مؤثر است [۲۳]. انجام پژوهشی که میزان اثربخشی طرحواره‌درمانی را بر ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای دختران مجرد نشان دهد، می‌تواند برای مشاوران خانواده و ازدواج و همچنین آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج سودمند باشد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور بر ترس از ازدواج و ذهنیت طرحواره‌ای در دختران مجرد است.

محور، بر اساس رویکرد طرحواره محور، به مدت ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته در روزهای شنبه و چهارشنبه ساعت ۱۰-۱۲ در مرکز مشاوره سلام در شهر اصفهان قرار گرفتند. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات هر دو گروه مجدداً به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. پس از پایان پژوهش، گروه کنترل نیز آموزش پیش از ازدواج را دریافت کرد. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، حضور داوطلبانه در جلسات و کسب رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات نظر گرفته شد. همچنین در مورد روش اجرا، هدف انجام تحقیق، زیان‌های احتمالی، فواید، ماهیت و مدت تحقیق به شرکت‌کننده‌ها توضیح داده شد. کلیه مراحل اجرای پژوهش زیر نظر استاد راهنما انجام شد. رایگان بودن جلسات، آسیب نرسیدن به شرکت‌کننده‌ها و جبران صدمات احتمالی نیز در نظر گرفته شد. برای جمع‌آوری اطلاعات علاوه بر اطلاعات دموگرافیک شامل سن و تحصیلات از پرسشنامه‌های ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای (Schema Mode Inventory) استفاده شد.

پرسشنامه ترس پیش از ازدواج: این پرسشنامه توسط Samiei و همکاران ساخته شده [۲۴] و شامل ۸۳ گویه است که روی طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، نه موافقم نه مخالفم=۳، مخالفم=۲، کاملاً مخالفم=۱) نمره‌گذاری می‌شود [۲۴]. این پرسشنامه دارای ۶ عامل: ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی است. نمره بالاتر در هر یک از عامل‌ها نشان‌دهنده میزان ترس بیشتر می‌باشد. دامنه نمرات پرسشنامه ۴۱۵-۸۳ است که هرچه این عدد بالاتر باشد نشان‌دهنده ترس بیشتر از ازدواج است. همسانی درونی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین، آلفای کرونباخ عامل‌ها به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش‌های گذشته آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ [۳] و در پژوهش حاضر ۰/۹۵ به دست آمد.

پرسشنامه ذهنیت‌های طرحواره‌ای (SMI): این پرسشنامه توسط Lobbestael و همکاران ساخته شده [۲۵] و دارای ۱۲۴ سؤال است و هدف آن سنجش ۱۴

ذهنیت طرحواره‌ای است (کودک آسیب‌پذیر، کودک عصبانی، کودک غضبناک، کودک تکانشی، کودک بی‌انضباط، کودک شاد، تسلیم شده مطیع، محافظ بی‌تفاوت، خود آرام‌بخش بی‌تفاوت، خود بزرگ‌منش، زورگو و تهاجمی، والد تنبیه‌گر، والد پرتوقع، بزرگسال سالم). بر اساس مقیاس ۶ گزینه‌ای شامل همیشه= ۶، مداوم= ۵، اغلب= ۴، گاهی= ۳، به ندرت= ۲، هیچ وقت= ۱ نمره‌گذاری می‌شود. به دست آوردن نمرات ۵ یا ۶ در هر گزینه نشان‌دهنده حاکمیت آن ذهنیت بر سیستم پردازش اطلاعات شرکت‌کننده است. در این پژوهش، ۳۹ سؤال مرتبط با ذهنیت محافظ بی‌تفاوت و خود آرام‌بخش بی‌تفاوت (سبک اجتناب)، ذهنیت تسلیم شده مطیع (سبک تسلیم) و ذهنیت‌های خود بزرگ‌منش و زورگو-تهاجمی (جبران افراطی) انتخاب شد. همبستگی درونی خرده مقیاس‌ها از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۶ (میانگین ۰/۹) می‌باشد [۲۶]. در ایران پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹ گزارش شده [۲۷] و در پژوهش حاضر ۰/۸۶ به دست آمد.

به منظور تهیه بسته آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور ابتدا به بررسی اسناد و پیشینه پژوهشی پرداخته شد تا از عدم وجود بسته مشابه اطمینان حاصل شود، سپس از کتاب‌هایی نظیر تکنیک‌های طرحواره درمانی [۲۸]، مشاوره پیش از ازدواج بر اساس طرحواره درمانی [۲۹]، ایجاد روابط عاشقانه از دیدگاه طرحواره‌درمانی [۳۰]، فنون طرحواره درمانی [۳۱] و مقالات معتبر و مرتبط در این زمینه استفاده شد [۳۲]. پس از آن طی جلسات تخصصی با استاد راهنما و مشاور محتوای لازم جهت بسته آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور تدوین شد. به منظور بررسی اعتبار محتوا و بودجه‌بندی زمان موضوعات آموزشی، از هفت متخصص مشاوره پیش از ازدواج خواسته شد تا روی طیف پنج‌درجه‌ای محتوا و بودجه‌بندی زمان را بر اساس سؤالات ارزیابی محتوا، بررسی کنند. سپس اعتبار محتوا بررسی شد (Content Validity Ratio=۰/۹۱). پس از تدوین، نسخه نهایی بر روی نمونه اصلی اجرا گردید. پروتکل آموزشی ۱۵ جلسه‌ای به طور اختصار (جدول ۱) توضیح داده شده است. برای توصیف و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و از تحلیل کواریانس چند متغیری برای آزمون فرض‌های آماری استفاده

محور، بر اساس رویکرد طرحواره محور، به مدت ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته در روزهای شنبه و چهارشنبه ساعت ۱۰-۱۲ در مرکز مشاوره سلام در شهر اصفهان قرار گرفتند. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات هر دو گروه مجدداً به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. پس از پایان پژوهش، گروه کنترل نیز آموزش پیش از ازدواج را دریافت کرد. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، حضور داوطلبانه در جلسات و کسب رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات نظر گرفته شد. همچنین در مورد روش اجرا، هدف انجام تحقیق، زیان‌های احتمالی، فواید، ماهیت و مدت تحقیق به شرکت‌کننده‌ها توضیح داده شد. کلیه مراحل اجرای پژوهش زیر نظر استاد راهنما انجام شد. رایگان بودن جلسات، آسیب نرسیدن به شرکت‌کننده‌ها و جبران صدمات احتمالی نیز در نظر گرفته شد. برای جمع‌آوری اطلاعات علاوه بر اطلاعات دموگرافیک شامل سن و تحصیلات از پرسشنامه‌های ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای (Schema Mode Inventory) استفاده شد.

پرسشنامه ترس پیش از ازدواج: این پرسشنامه توسط Samiei و همکاران ساخته شده [۲۴] و شامل ۸۳ گویه است که روی طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، نه موافقم نه مخالفم=۳، مخالفم=۲، کاملاً مخالفم=۱) نمره‌گذاری می‌شود [۲۴]. این پرسشنامه دارای ۶ عامل: ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی است. نمره بالاتر در هر یک از عامل‌ها نشان‌دهنده میزان ترس بیشتر می‌باشد. دامنه نمرات پرسشنامه ۴۱۵-۸۳ است که هرچه این عدد بالاتر باشد نشان‌دهنده ترس بیشتر از ازدواج است. همسانی درونی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین، آلفای کرونباخ عامل‌ها به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش‌های گذشته آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ [۳] و در پژوهش حاضر ۰/۹۵ به دست آمد.

پرسشنامه ذهنیت‌های طرحواره‌ای (SMI): این پرسشنامه توسط Lobbestael و همکاران ساخته شده [۲۵] و دارای ۱۲۴ سؤال است و هدف آن سنجش ۱۴

شد. برای گزارش و تفسیر نتایج از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ گرفته شد. استفاده گردید سطح معنی‌داری در آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر

جدول ۱- خلاصه محتوای جلسات آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور به دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹

جلسه	اهداف آموزشی و شرح مختصر مطالب آموزشی
اول	بیان ضرورت ازدواج و آموزش پیش از ازدواج. بیان چهار سبک ازدواج
دوم	شناسایی موانع (هیجانی، شناختی و رفتاری) تحقق ازدواج موفق / شناسایی موانع در قالب طرحواره‌های ناسازگار و ناکارآمد
سوم	شناسایی نیاز به دل‌بستگی ایمن، محبت، ثبات و پذیرش در رابطه با ازدواج و انتخاب همسر
چهارم	شناسایی طرحواره‌های ناکارآمد ناشی از عدم ارضای سالم در حوزه ارتباط و انتخاب همسر / آشنایی با قصه‌های ارتباطی / ارائه تکلیف خانگی
پنجم	شناسایی واکنش‌ها به عدم ارضای نیاز به دل‌بستگی در رابطه زناشویی و انتخاب همسر
ششم	شناسایی ۵ سبک واکنشی به عدم ارضای نیاز به دل‌بستگی ایمن در ارتباط و سبک بازگشت به خانه امن در ازدواج / آشنایی با طرحواره‌ها
هفتم	آشنایی با خط تحولی رشدی استقلال - وابستگی
هشتم	شناسایی طرحواره‌های مربوط به عدم ارضای نیاز و قصه ارتباطی والد - کودک
نهم	آشنایی با مفهوم محدودیت واقع‌بینانه و نقش آن در پذیرش مسئولیت و خودکنترلی
دهم	آشنایی و ارزیابی مفهوم مرز و مرزبندی در ارتباط / آشنایی با طرح‌واره‌ها و نقش این طرحواره را در ازدواج / تکلیف خانگی
یازدهم	شناسایی حوزه‌های ارزشی و ارزش‌های شخصی / تمرین عملی
دوازدهم	فراگیری مهارت استفاده از ارزش‌ها جهت ارضای سالم نیازهای هیجانی و مهارت به تعویق اندازی جهت حرکت در مسیر ارزش‌ها (تمرین عملی و تکلیف خانگی)
سیزدهم	شناسایی محدودیت‌ها و ناتوانی‌های شخصی و دایره ارتباطی / استفاده از تکنیک شفقت جهت بازتعریف روایت‌های ناکارآمد (تمرین عملی)
چهاردهم	فراگیری مهارت رهاکردن / فراگیری مهارت ابراز وجود و بیان خواسته در تعاملات شخصی (تمرین عملی)
پانزدهم	شناسایی حیثه‌های گفتگو در جلسات آشنایی ازدواج و زنگ خطرها / جمع‌بندی جلسات / پرسش و پاسخ

یافته‌ها

در گروه کنترل نیز، ۲ نفر دارای مدرک دکتری (۱۳/۳۳ درصد)، ۲ نفر کارشناسی ارشد (۱۳/۳۳ درصد)، ۵ نفر کارشناسی (۳۳/۳۳ درصد)، ۴ نفر کاردانی (۲۶/۶۷ درصد) و ۲ نفر دیپلم (۱۳/۳۴ درصد) بودند. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار ابعاد ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای بر اساس گروه نشان داده شده است.

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان $25/5 \pm 4/32$ و دامنه سنی، ۲۱ تا ۲۹ سال بود. هر دو گروه از نظر میزان تحصیلات همگن انتخاب شدند. در گروه آزمایش، ۲ نفر دارای مدرک دکتری (۱۳/۳۳ درصد)، ۲ نفر کارشناسی ارشد (۱۳/۳۳ درصد)، ۵ نفر کارشناسی (۳۳/۳۳ درصد)، ۴ نفر کاردانی (۲۶/۶۷ درصد) و ۲ نفر دیپلم (۱۳/۳۴ درصد) بودند.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار ابعاد ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای در دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه = ۱۵)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
ترس از همسر	آزمایش	$92/20 \pm 22/75$	$80/32 \pm 72/01$
		انحراف معیار \pm میانگین	انحراف معیار \pm میانگین

۷۶/۲۱±۵۳/۱۵	۷۷/۴۰±۲۱/۳۰	کنترل	
۵۱/۱۸±۰۰/۲۱	۶۱/۱۶±۲۰/۵۰	آزمایش	ترس از ناتوانایی مدیریت مالی
۶۲/۱۴±۹۳/۷۱	۶۲/۱۵±۷۳/۵۷	کنترل	
۳۲/۷±۹۳/۶۰	۲۷/۷±۰۰/۸۹	آزمایش	ترس از محدودیت همسر
۲۸/۷±۹۳/۷۶	۲۹/۷±۴۷/۴۴	کنترل	
۳۲/۸±۳۳/۶۶	۳۴/۹±۹۳/۴۱	آزمایش	ترس از خود
۳۳/۱۰±۳۳/۶۶	۳۴/۱۰±۰۰/۴۶	کنترل	
۱۶/۴±۲۰/۵۴	۱۸/۴±۸۷/۹۱	آزمایش	ترس از خیانت همسر
۱۷/۵±۴۷/۲۸	۱۸/۵±۰۷/۳۶	کنترل	
۱۴/۵±۷۳/۳۰	۱۸/۵±۴۰/۴۰	آزمایش	ترس مالی
۱۹/۵±۲۷/۳۲	۱۹/۵±۸۰/۵۳	کنترل	
۲۸/۹±۲۰/۴۴	۳۲/۹±۴۰/۹۴	آزمایش	ذهنیت محافظ بی تفاوت
۳۱/۷±۰۷/۱۸	۳۰/۶±۶۷/۸۱	کنترل	
۱۵/۵±۰۷/۱۹	۲۱/۵±۸۷/۵۷	آزمایش	ذهنیت تسلیم شده مطیع
۱۵/۵±۲۰/۵۴	۱۷/۶±۹۳/۳۴	کنترل	
۵۵/۱۵±۶۰/۲۰	۶۴/۱۷±۴۰/۴۸	آزمایش	ذهنیت بزرگ منش و زورگو
۶۱/۱۶±۳۳/۶۱	۶۱/۱۵±۵۳/۶۲	کنترل	

نمرات ابعاد ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای از آزمون باکس استفاده شد. نتایج نشان داد تفاوت کواریانس‌های متغیرها در دو گروه معنی‌دار نیست ($p > 0.05$). با توجه به تأیید پیش‌فرض‌ها به منظور مقایسه دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. در جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر ابعاد ترس از ازدواج ارائه شده است.

جهت بررسی نرمال بودن نمرات ابعاد ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که توزیع نمرات نرمال است ($p > 0.05$). به منظور بررسی برابری واریانس‌های متغیرهای ابعاد ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای از آزمون لوین استفاده شد. برابری واریانس‌های متغیرها برقرار بوده و داده‌ها دارای توزیع نرمال بود ($p > 0.05$). جهت بررسی برابری کواریانس‌های

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر ابعاد ترس از ازدواج در دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه = ۱۵)

آزمون	متغیر	مقدار	F	P	مربع ایتای جزئی
	ترس از همسر	۰/۶۴۹	۶/۹۲۴	*۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
	ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	۰/۶۹۶	۶/۱۰۶	*۰/۰۰۰	۰/۲۹۶
	ترس از محدودیت همسر	۰/۵۲۵	۲/۹۴۵	*۰/۰۰۷	۰/۲۲۵
اثر پیلاپی	ترس از خود	۰/۳۵۱	۵/۴۴۱	*۰/۰۰۶	۰/۲۵۱
	ترس از خیانت همسر	۰/۳۲۷	۲/۲۹۸	*۰/۰۰۹	۰/۲۲۷
	ترس مالی	۰/۴۳۴	۲/۰۴۴	*۰/۰۰۸	۰/۲۳۴
	ترس از همسر	۰/۳۵۱	۶/۹۲۴	*۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
	ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	۰/۳۰۴	۶/۱۰۶	*۰/۰۰۰	۰/۲۹۶
لامبدای ویلکز	ترس از محدودیت همسر	۰/۴۷۵	۲/۹۴۵	*۰/۰۰۷	۰/۲۲۵
	ترس از خود	۰/۶۴۹	۵/۴۴۱	*۰/۰۰۶	۰/۲۵۱
	ترس از خیانت همسر	۰/۶۷۳	۲/۲۹۸	*۰/۰۰۹	۰/۲۲۷

۰/۲۳۴	*۰/۰۰۸	۲/۰۴۴	۰/۵۶۶	ترس مالی	
۰/۲۴۹	*۰/۰۰۱	۶/۹۲۴	۱/۸۴۷	ترس از همسر	
۰/۲۹۶	*۰/۰۰۰	۶/۱۰۶	۲/۲۹۰	ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	
۰/۲۲۵	*۰/۰۰۷	۲/۹۴۵	۱/۱۰۴	ترس از محدودیت همسر	اثرهتلینگ
۰/۲۵۱	*۰/۰۰۶	۵/۴۴۱	۰/۵۴۰	ترس از خود	
۰/۲۲۷	*۰/۰۰۹	۲/۲۹۸	۰/۴۸۷	ترس از خیانت همسر	
۰/۲۳۴	*۰/۰۰۸	۲/۰۴۴	۰/۷۶۶	ترس مالی	
۰/۲۴۹	*۰/۰۰۱	۶/۹۲۴	۱/۸۴۷	ترس از همسر	
۰/۲۹۶	*۰/۰۰۰	۶/۱۰۶	۲/۲۹۰	ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	
۰/۲۲۵	*۰/۰۰۷	۲/۹۴۵	۱/۱۰۴	ترس از محدودیت همسر	بزرگ‌ترین ریشه روی
۰/۲۵۱	*۰/۰۰۶	۵/۴۴۱	۰/۵۴۰	ترس از خود	
۰/۲۲۷	*۰/۰۰۹	۲/۲۹۸	۰/۴۸۷	ترس از خیانت همسر	
۰/۲۳۴	*۰/۰۰۸	۲/۰۴۴	۰/۷۶۶	ترس مالی	
		df فرضیه: ۲	df خطا: ۴۲	* $p < 0.05$ اختلاف معنی‌دار	

مؤثر بوده است. در جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری در ذهنیت‌های طرحواره‌ای نشان داده شده است.

جدول ۳ نشان می‌دهد بین متغیرها در گروه‌های آموزش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($p < 0.05$). آزمون لامبدای ویلکز نشان داد که این روش بر کاهش ابعاد ترس از ازدواج

جدول ۴- نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای در دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ (تعداد در هر گروه = ۱۵)

آزمون	متغیر	مقدار	F	p	مربع ایتای جزئی
اثر پیلایی	ذهنیت محافظ‌بی تفاوت	۰/۷۰۱	۶/۲۵۵	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۰/۶۹۸	۶/۱۵۳	*۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
	ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو	۰/۹۰۵	۶/۵۰۰	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
لامبدای ویلکز	ذهنیت محافظ‌بی تفاوت	۰/۲۲۹	۶/۲۵۵	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۰/۳۰۲	۶/۱۵۳	*۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
	ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو	۰/۰۹۵	۶/۵۰۰	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
اثر هتلینگ	ذهنیت محافظ‌بی تفاوت	۲/۳۴۶	۶/۲۵۵	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۲/۳۰۷	۶/۱۵۳	*۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
	ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو	۸/۵۶۳	۶/۵۰۰	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
بزرگ‌ترین ریشه روی	ذهنیت محافظ‌بی تفاوت	۲/۳۴۶	۶/۲۵۵	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۲/۳۰۷	۶/۱۵۳	*۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
	ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو	۸/۵۶۳	۶/۵۰۰	*۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
		df فرضیه: ۲	df خطا: ۴۲	* $p < 0.05$ اختلاف معنی‌دار	

طرحواره محور بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای در ازدواج و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار دارد. آزمون لامبدای ویلکز حاکی از

نتایج جدول ۴ نشان داد اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی، متغیرها در گروه آموزش

مؤثر بودن این روش بر تغییر ذهنیت‌های طرحواره ای بود. متغیری استفاده شد. در جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس ابعاد جهت بررسی تفاوت میانگین‌ها از آزمون تحلیل کواریانس چند ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای نشان داده شده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری به منظور مقایسه ابعاد ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان (تعداد در هر گروه = ۱۵)

نوع آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p	مجدور اتا	توان آماری
پیش آزمون	ترس از همسر	۸۰۸۷/۲۴۴	۱	۸۰۸۷/۲۴۴	۵۱۲۲/۷۴۶	*./۰۰۰	۰/۴۹۳	۰/۸۰۹
	ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۲۵۶۱/۲۲۲	۱	۲۵۶۱/۲۲۲	۳۴/۱۷۵	*./۰۰۰	۰/۴۸۷	۰/۸۱۱
	ترس از محدودیت همسر	۱۰۲۹/۹۲۱	۱	۱۰۲۹/۹۲۱	۴۲۷/۵۱۲	*./۰۰۰	۰/۴۲۲	۰/۸۷۶
	ترس از خود	۱۵۵۸/۰۶۲	۱	۱۵۵۸/۰۶۲	۸۷۶/۲۱۳	*./۰۰۰	۰/۴۶۱	۰/۸۸۱
	ترس از خیانت همسر	۲۱۲/۵۳۵	۱	۲۱۲/۵۳۵	۴۵۷/۲۰	*./۰۰۰	۰/۴۲۷	۰/۸۶۷
	ترس مالی	۴۰۰/۸۸۱	۱	۴۰۰/۸۸۱	۸۰۴/۰۶۹	*./۰۰۰	۰/۴۳۸	۰/۸۸۹
گروه	ترس از همسر	۳۵۹۴/۵۱۶	۲	۱۷۹۷/۲۵۸	۱۱۳۸/۴۴۷	*./۰۰۰	۰/۴۸۴	۰/۸۰۲
	ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۱۳۹۹/۱۰۱	۲	۶۹۹/۵۵۱	۹/۳۳۴	*./۰۰۱	۰/۳۴۱	۰/۸۶۸
	ترس از محدودیت همسر	۵۱۵/۰۷۲	۲	۲۵۷/۵۳۶	۱۰۶/۹۰۱	*./۰۰۰	۰/۴۵۶	۰/۸۷۰
	ترس از خود	۲۱۴/۳۳۱	۲	۱۰۷/۱۶۶	۶۰/۲۶۷	*./۰۰۰	۰/۴۷۰	۰/۸۵۴
	ترس از خیانت همسر	۱۹۰/۲۷۸	۲	۹۵/۱۳۹	۲۰۴/۶۹۷	*./۰۰۰	۰/۴۱۹	۰/۸۲۳
	ترس مالی	۲۷۲/۰۳۹	۲	۱۳۶/۰۲۰	۲۷۲/۸۲۲	*./۰۰۰	۰/۴۳۸	۰/۸۹۴
پیش آزمون	ذهنیت محافظ بی تفاوت	۵۴۵/۳۲۷	۱	۵۴۵/۳۲۷	۱۷/۳۱۰	*./۰۰۰	۰/۳۰۷	۰/۹۸۲
	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۳۷۱/۴۹۷	۱	۳۷۱/۴۹۷	۲۹/۰۰۲	*./۰۰۰	۰/۴۲۶	۰/۹۹۹
	ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو	۴۰۶۲/۳۴۸	۱	۴۰۶۲/۳۴۸	۵۲/۰۰۳	*./۰۰۰	۰/۵۷۱	۱/۰۰۰
گروه	ذهنیت محافظ بی تفاوت	۲۷۶/۷۹۶	۲	۱۳۸/۳۹۸	۴/۳۹۳	*./۰۱۹	۰/۱۸۴	۰/۸۲۵
	ذهنیت تسلیم شده مطیع	۱۰۰/۲۷۲	۲	۵۰/۱۳۶	۲/۹۱۴	*./۰۲۸	۰/۱۶۷	۰/۸۷۱
	ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو	۱۰۱۹/۳۸۹	۲	۵۰۹/۶۹۴	۶/۵۲۳	*./۰۰۴	۰/۲۵۱	۰/۸۸۵

* $p < 0.05$ اختلاف معنی دار

ذهنیت محافظ بی تفاوت، ذهنیت تسلیم شده مطیع و ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو نشان‌دهنده حجم نمونه مناسب برای این نتیجه‌گیری است. ضریب اتا نیز نشان داد که تغییرات ذهنیت محافظ بی تفاوت، ذهنیت تسلیم شده مطیع و ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو مربوط به آموزش بوده است.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور بر ابعاد ترس از ازدواج دختران مجرد تأثیر معنی داری داشته است و باعث کاهش ترس از ازدواج دختران مجرد زیر ۳۰ سال شهر اصفهان گردیده است. این یافته با پژوهش Fereydounpour و همکاران [۳] که اثربخشی طرحواره درمانی را بر نگرش به انتخاب همسر و ترس از ازدواج در دختران بررسی نمودند و به این نتیجه رسیدند که آموزش طرحواره درمانی بر کاهش ترس از ازدواج و نگرش به انتخاب

نتایج جدول ۵ نشان داد تفاوت میانگین دو گروه در ابعاد ترس از ازدواج معنی دار است. به این معنی که بین گروه‌های آزمایش و کنترل تغییر معنی داری در میانگین نمره ابعاد ترس از ازدواج از پیش آزمون به پس آزمون به وجود آمده است. توان آماری ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، محدودیت همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی نشان‌دهنده حجم نمونه مناسب برای این نتیجه‌گیری است. ضریب اتا نیز نشان داد که تغییرات ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی مربوط به آموزش بوده است.

تفاوت میانگین دو گروه در ذهنیت‌های طرحواره‌ای نیز معنی دار بود. این یافته به معنای این است که بین گروه‌ها تغییر معنی داری در میانگین نمره ذهنیت‌های طرحواره‌ای از پیش آزمون به پس آزمون به وجود آمده است. توان آماری

می‌شود، هنگام فعال شدن طرحواره‌ها آن‌ها را شناسایی کرده و با زیر سؤال بردن افکار و منطقی فکر کردن، با ترس کمتر و عاقلانه با ازدواج و مسائل آن برخورد می‌کنند.

همچنین، پژوهش حاضر نشان داد که آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور بر ذهنیت‌های طرحواره‌ای دختران مجرد تأثیر معنی‌داری داشته است. این یافته با پژوهش Mardani و همکاران [۹] که اثربخشی طرحواره درمانی بر سبک‌های مقابله‌ای اجتناب، جبران افراطی و ترس از ازدواج دانشجویان دختر را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که آموزش طرحواره درمانی می‌تواند سبک مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی را در دختران دانشجو مجرد کاهش دهد، همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که افراد ذهنیت‌های طرحواره‌ای متفاوتی دارند که عامل اصلی شکل‌گیری آن‌ها طرحواره‌های ناسازگار می‌باشد [۱۶]. در طی طرحواره‌درمانی، ذهنیت‌های طرحواره‌ای ناکارآمد خود را می‌شناسند و متوجه می‌شوند که چگونه پاسخ‌های مقابله‌ای‌شان باعث تداوم طرحواره‌های آن‌ها می‌شوند. افراد در حین درمان، بین مشکلات فعلی و سبک‌های مقابله خود با تجارب دوران کودکی، ارتباط هیجانی برقرار می‌کنند. در نتیجه، هم از نظر عقلانی، عملکرد طرحواره‌های خود را می‌فهمند و هم این فرایندها را در سطح هیجانی تجربه می‌کنند. پس از درمان، ذهنیت‌های طرحواره‌ای سالم‌تری را در ارتباطات و وقایع مهم زندگی خود بکار می‌گیرند و با ازدواج و مسائل مربوط به آن به صورت پخته‌تر مواجه می‌شوند [۳۴]. به طور مثال، افرادی که سعی می‌کنند زندگی خود را طوری تنظیم کنند که طرحواره هیچ وقت فعال نشود و افکار و تصاویر برانگیزاننده طرحواره را بلوکه می‌کنند [۳۴] در طی درمان متوجه می‌شوند که ریشه اجتناب آن‌ها در برابر وقایع به نتیجه‌گیری‌های آن‌ها از تجاربی باز می‌گردد که به دلیل نیازهای اساسی ارضا نشده و درماندگی دوران کودکی شکل گرفته است. با آگاه شدن فرد از طرحواره‌های ناسازگار خود و با کمک تکنیک‌های شناختی، تجربه‌ای و الگو شکنی رفتاری طرحواره‌های فرد تغییر داده می‌شوند و رفتارهای سالمی جایگزین رفتارهای وی می‌شود [۳۵]. این افراد پس از درمان می‌آموزند از پاسخ‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و شناخت‌های سازگاران در مقابل پیشنهادهای که

همسر مؤثر است، همخوان است. Mardani و همکاران [۹] نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش طرحواره درمانی می‌تواند ترس از همسر، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود در دختران دانشجوی در سن ازدواج را کاهش دهد. Kreuter و Moltner [۳۳] در پژوهش خود که با هدف درمان و مدیریت طرحواره‌های ناسازگار انجام گرفت، به این نتیجه رسیدند که این رویکرد قادر به تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت دخترانی که به دلایل مختلفی از جمله بدبینی به جنس مخالف، ترس از خیانت، ترس از خود، ترس از مشکلات مالی و ... ترس از ازدواج را تجربه می‌کنند [۷]، از طریق تحریف، بر اطلاعات همخوان با طرحواره انگشت می‌گذارند و اطلاعاتی که با طرحواره منافات دارد را نادیده می‌گیرند یا کم‌ارزش می‌شمارند [۱۶]. در نتیجه، نگرش‌ها و باورهای ناکارآمدی نسبت به ازدواج پیدا می‌کنند که این پیش‌قضاوت‌ها، رفتارهای از پیش تعیین شده‌ای را برای آن‌ها به بار می‌آورد [۳۳]. اما، به‌کارگیری تکنیک‌های شناختی باعث می‌شود افراد دلیل نگرش ناکارآمد خود که ناشی از افکار آن‌ها است را شناسایی کنند [۳۴]، با زیر سؤال بردن این نگرش‌ها و رد کردن آن‌ها با شواهد، باورهای سالم را جایگزین باورهای ناسازگار نمایند و نسبت به ازدواج و مسائل آن دید منطقی پیدا کنند [۳۵]. همان‌گونه که برخی از مراجعان بیان می‌کنند، با آگاهی از فکر نادرست خود، احساس متفاوتی را تجربه می‌کنند، تکنیک‌های تجربی به تغییر باورهای عاطفی ناسازگار کمک می‌کنند [۱۶]. در نتیجه، افراد نسبت به هیجان‌های خودآگاه می‌شوند، هیجاناتی که فرد را به سمت اجتناب از احساس ترس از ازدواج سوق می‌دهند [۳۵]. در حقیقت، توسعه توانایی‌های شناختی / عاطفی / رفتاری، اتصال سطح آگاهانه و ناخودآگاه ذهن و تغییر افکار خودکار منفی منجر به بینش و خودآگاهی، جدا شدن از طرحواره‌های ناسازگار و کنار گذاشتن رفتارهای مبتنی بر طرحواره می‌شود [۹]. بنابراین، به طور مثال دختران مجردی که ترس از خیانت، ترس از خود، ترس از مشکلات مالی و ... دارند پس از درمان، هنگامی که نزدیک به ازدواج می‌شوند به جای رفتار بر اساس طرحواره‌های خود که باعث اجتناب و کناره‌گیری

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها از محدودیت‌هایی برخوردار بود از جمله اینکه جامعه هدف تنها دختران مجرد بودند. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی پسران مجرد هم با همین متغیرها مورد بررسی قرار بگیرند. از آنجایی که جامعه مورد پژوهش دختران مجرد بودند ممکن است در جامعه‌های دیگر تعمیم‌پذیری کمی داشته باشد بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده افرادی که قصد ازدواج مجدد دارند نیز بررسی گردند. استفاده از سایر مداخلات مانند رویکردهای هیجان‌مدار که مانند طرحواره درمانی به مسائل ریشه‌ای و بنیادی می‌پردازد و سایر مداخلات مهم در امر ازدواج نیز پیشنهاد می‌گردد.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی

آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای دختران مجرد بود و می‌توان از این آموزش به عنوان یک مداخله مهم و کلیدی در حوزه پیش از ازدواج استفاده کرد. نتایج این تحقیق می‌تواند مورد استفاده مشاوران خانواده و ازدواج نیز قرار بگیرد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

سهم نویسندگان

همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، اجرا، روش‌شناسی، جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل آن، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی داشتند.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان به تصویب رسیده و با شماره کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1399.266 ثبت گردیده است. از همه شرکت‌کنندگانی که در اجرای این پژوهش همکاری

درباره ازدواج برایشان پیش می‌آید برخوردار کنند. در واقع، به جای فرار کردن از موقعیت‌ها و افکار مربوط به ازدواج، به طور منطقی فکر کنند و موقعیت‌های ازدواج خود را فعالانه بررسی می‌کنند. افرادی که بر اساس ذهنیت تسلیم عمل می‌کنند، در طی درمان متوجه می‌شوند که سبک مقابله‌ای‌شان به یک مجموعه باورها و هیجان‌های ناکام شده باز می‌گردد که برای تأیید دوباره خود موجب رفتارهای تکراری می‌شوند که فرد خود را در آن‌ها محبوس می‌داند و به مشکلات بین فردی می‌انجامد. بنابراین، رویکرد طرحواره با تکنیک‌های هیجانی شناختی و رفتاری سعی می‌کند نیازهای ارضا نشده فرد را برآورده و سبک‌های مقابله‌ای افراد را با بینش و تکنیک‌های الگو شکنی رفتار با سبک‌های جدید تعویض کند [۱۲]. پس از درمان طرحواره‌محور، متوجه می‌شوند که به جای پذیرش بی‌چون و چرای طرحواره‌ها، با آن‌ها بجنگند، صحت آن‌ها را زیر سؤال ببرند و باورهای سازگارانه و واقع‌بینانه‌تری جایگزین آن‌ها کنند [۱۶]. به این معنی که به جای پذیرش افکار منفی و ترس‌های خود نسبت به ازدواج با آن‌ها روبه شوند و درباره آن‌ها تصمیمات درستی بگیرند. در نهایت، افرادی که دارای ذهنیت بزرگ‌منش و زورگو هستند، گرچه ممکن هست در ظاهر اعتماد به نفس زیادی داشته باشند و رفتارشان با موقعیت تناسب داشته باشد، این رفتار برای درد ناشی از طرحواره به وجود آمده است و مبنای منطقی ندارد. مثلاً ممکن است فرد خود را به طرز اغراق‌آمیزی راغب به ازدواج نشان دهد، اما، در نهایت با بررسی موارد زیاد همچنان مجرد می‌ماند و کسی را مناسب خود نداند. در واقع با خودشیفتگی به عنوان جبران افراطی، با نقص خود مقابله می‌کند [۱۶]. در طی آموزش، شناخت طرحواره‌های ناکارآمد به مراجع کمک می‌کند تا سبک‌های مقابله‌ای سالم‌تری را جانشین سازند؛ همچنین به مراجع کمک می‌کنند تا از طرحواره‌ها فاصله بگیرد و آن را یک موجود مزاحم بداند. به‌کارگیری تکنیک‌های مختلف شناختی، هیجانی و رفتاری به منظور حذف و کاهش طرحواره‌ها و افکار خودآیند منفی نسبت به ازدواج (به عنوان ریشه رفتار فرد که مانع از برقراری ارتباط منطقی و سالم می‌شود) و جایگزین کردن افکار و باورهای سالم منجر به تجربه زندگی آرام و سالم‌تری می‌شود.

داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Rao SL. Marital adjustment and depression among couples. *IJIP* 2017;4(2):34-42.
2. Ebrahimi N, koraei a, Abbaspour Z, shahbazi m. The Effects of Dimensions of Individual Identity on Attitude towards Marriage through Mediating Elements of Marital Horizons among Single Female Postgraduate Students. *Women Studies* 2020;11(31):1-24. [Persian]
3. Fereydonpour Z, kalhoury s, Mohseni F, Namjoo F. Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy and Imago Relation Therapy on Fear of Marriage and attitudes about romance and mate selection in Girls. *Journal of Applied Family Therapy* 2020;1(1):100-24. [Persian]
4. Wallerstein J. *The good marriage: How and why love lasts*. 2nd ed. New York: Houghton Mifflin Harcourt; 2019:47-109
5. Halwani R. *Philosophy of love, sex, and marriage: an introduction*:2nd ed. New York: Routledge; 2018:38-95
6. Qhazi F. *Marriage: Prevention and treatment of sexual perversions through marriage*. 2nd ed. Tehran: Shahabuddin Publications 2010.
7. Mehra D, Sarkar A, Sreenath P, Behera J, Mehra S. Effectiveness of a community based intervention to delay early marriage, early pregnancy and improve school retention among adolescents in India. *BMC public health* 2018;18(1):1-13.
8. Rajabi G, Mahmoudi O, Aslani K, Amanollahi A. Effectiveness of premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program in reducing fear of marriage and increasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences* 2017;21(3):108-114 [Persian]
9. Mardani F, Tishe kani Z, Rostami M, Alipour E. The Effectiveness of Schema Therapy on Coping Styles of Avoidance, Compensation, and Marriage Fear of Female Students. *Scientific Research Quarterly of Woman and Culture* 2019;11(41):71-86. [Persian]
10. Nagiibi SH, Saeedi Z, Khazaei O. Predict psychological well-being of women with breast cancer based on styles. *JRR* 2019;8(4):131-40. [Persian]
11. Haeyen S. *Introduction to Schema-Focused Therapy Module*. *Art Therapy and Emotion Regulation Problems*: 2nd ed. New York: Springer; 2018. 285-313.
12. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*: 2nd ed. New York: Guilford; 2006. 306-373
13. Carr A, McNulty M. *The handbook of adult clinical psychology: an evidence based practice approach*: 2nd ed. New York: Routledge; 2016.64-102
14. Young J. *Schema therapy: Distinctive features*: 1nd ed. New York: Routledge; 2010.112-182
15. Arntz A, Van Genderen H. *Schema therapy for borderline personality disorder*: 1nd ed. New York: John Wiley & Sons; 2020.36-75
16. Young J KJ, M. W. *Schema Therapy: A Practical Guide for Clinicians*. 1nd ed. New York: Guilford; 2012. 152-211
17. Silabkhorri Z, Kachooei M. The Effectiveness of Schema Therapy on Dysfunctional Attitudes Toward Mate Selection and Emotional Adjustment in Female Students. *Advances in Nursing & Midwifery* 2020;29(1):44-50. [Persian]
18. Young JE. *Schema-focused therapy for personality disorders*. In *Cognitive behaviour therapy*: 1nd ed. New York: Routledge; 2014.2015-236
19. Masley SA, Gillanders DT, Simpson SG, Taylor MA. A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive behaviour therapy* 2012;41(3):185-202.
20. Hawke LD, Provencher MD. *Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review*. *Journal of cognitive psychotherapy* 2011;1;25(4):257-76.
21. Renner F, Arntz A, Leeuw I, Huibers M. Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2013;20(2):166.
22. Lim CR, Barlas J. The effects of toxic early childhood experiences on depression according to young schema model: a scoping review. *Journal of affective disorders* 2019;246(3):1-13.
23. Khosravi Z, Seif S, Alie S. The Relationship Between Schema Maintenance Process And Students' Attitude Toward Marriage. *Research In Psychological Health*. 2008;1(4):31-40 [Persian]

24. Samiei H, Neshatdoost H, Z. Y. Construction, validation and standardization of youth premarital fears questionnaire among students of Isfahan public universities. Master Thesis. Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan) 2013. [Persian]
25. Lobbestael J, van Vreeswijk M, Spinhoven P, Schouten E, Arntz A. Reliability and validity of the short Schema Mode Inventory (SMI). Behavioural and cognitive psychotherapy 2010;38(4):437-58.
26. Lobbestael J, Arntz A, Sieswerda S. Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 2005;36(3):240-5.۳
27. Hnaee N, Mahmood Aliloo M, Bakhshipoor roodsari A, Akbari A. Schema modes, child abuse history and attachment styles in borderline personality disorder. Clinical Psychology and Personality journal 2015;12(3):101-18.
28. Arntz A, Jacob G. Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach: 1nd ed. New York: Wiley; 2017.152-201
29. Beheshti SA. Premarital counseling: (Applied method for specialists) with diagnostic-applied training to test early incompatible schemas. 1nd ed.. Tehran: Ravan;. 2019.53-97 [Persian]
30. Skeen M. Love Me, Don't Leave Me: Overcoming Fear of Abandonment and Building Lasting, Loving Relationships: 1nd ed. New York: New Harbinger Publications; 2014.103-148
31. Young JE, Klosko JS. Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again. 1nd ed. New York: New Harbinger; 1994.296-332
32. Shiri T, Golmohammadian M, Hojatkah S. Effectiveness of Schema therapy on dysfunctional attitudes mate selection in Female students. Counseling Culture and Psychotherapy 2016;7(27):171-88. [Persian]
33. Kreuter EA, Moltner KM. Treatment and management of maladaptive schemas: 2nd ed. New York: Springer; 2014.48-81
34. Mouchan R, Bahmani B, Askari A. The Effectiveness of Schema Therapy on Reducing Symptoms of Emotional Breakdown. Health Sciences 2016;5(9S):1-11.
35. Bakos DS, Gallo AE, Wainer R. Systematic review of the clinical effectiveness of schema therapy. Contemp Behav Health Care 2015;1(1):11-5.

The Effectiveness of Schema-Based Premarital Education on Fear of Marriage and Schema Modes in Single Girls

Mokhtari S¹, Yousefi Z², Manshaei GR³

1- PhD Student, Dept of Counseling, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

2- Assistant Prof, Dept of psychology, Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran. (Corresponding Author)

Email: dr.yousefi.zahra@gmail.com, Tel: 09133292644

3- Associate Prof, Dept of psychology, Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

Received: 26 April 2021

Accepted: 14 February 2022

Introduction: Today, marriage is not as simple as it was in the past, and young people at the age of marriage suffer from a fear or worry about marriage and issues related to cognitive distortions, maladaptive schemas and coping styles that individuals use against schemas. The aim of this study was to investigate the effect of schema-based premarital education on fear of marriage and schema modes in single girls in Isfahan.

Materials and Methods: The present study was a quasi-experimental study with a pretest and posttest design with a control group. The statistical population of this study included single female students in Esfahan. The study sample consisted of 30 people who were selected by available sampling method and were randomly divided into two groups: an experimental group (15 people) and a control group (15 people). Data collection tools in two stages of pre-test and post-test were Samiei, Yousefi and Neshat-Doost Fear of Marriage questionnaire (2014) and Young's Schemas Minds (2008). The experimental group received schema-based premarital education during 15 sessions of 90 minutes, while the control group did not receive any training. Data were analyzed using descriptive statistics and univariate and multivariate analysis of covariance and SPSS software version 23.

Results: The results showed that the scores of fear of marriage and schematic mentalities in the experimental group in the post-test had a significant decrease compared to the pre-test, but no significant difference was observed in the control group ($p < 0.05$).

Conclusion: According to the research results, schema-based premarital education can be used as an important and key intervention in premarital education.

Keywords: Premarital, Schema, Fear of marriage, Schema modes

Please cite this article as follows:

Mokhtari S, Yousefi Z, Manshaei GR. The Effectiveness of Schema-Based Premarital Education on Fear of Marriage and Schema Modes in Single Girls. *Community Health journal* 2022; 16 (3): 1-13.

Funding: There was no external funding for this study.

Conflict of Interest: None declared.

Ethical Approval: Ethical approval was obtained from the Ethics Committee of the Islamic Azad University, Isfahan Branch. (IR.IAU.KHUISF.REC.1399.266)