DOI: *10.29252/rbs.19.2.304*

Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2021, Volume 19, Issue 2

The Effect of Schema-Based Premarital Education on Fear of Marriage and Coping Styles in Single Girls

Samaneh Mokhtari[1], **Zahra Yousefi**[2], **Gholam Reza Manshaei**[3]

1. PhD Student in Counseling, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.
2. (Corresponding author)* Assistant Professor, Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.
3. Associate Professor, Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

Abstract

Aim and Background: Today, marriage is not simply as past, and young people on the verge of marriage suffer from a fear or concern about marriage and its issues that 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 coping styles in single girls in Isfahan.

Methods and Materials: 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 student and single girls in Esfahan; The study sample consisted of 30 people who were selected by available sampling method and were randomly divided into two experimental groups (15 people) and control (15 people). Subjects in two stages of pre-test and post-test were Samiei, Yousefi and Neshat Doost (2014) and Young's Schemas Minds (2008). The experimental group received schema-based premarital education as a group 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.

Findings: The results of comparison of the experimental group with the control group showed that the function of fear of marriage and coping styles was significantly different from the control group. In other hand, Schematic-based premarital education had a significant effect on fear of marriage and coping styles of single girls ($p < 0.05$).

Conclusions: In general, the results showed the effect of schema-based premarital education on fear of marriage and coping styles of single girls; and it can be used as an important and key intervention in the field of premarital. Also, the results of this research can be used by family and marriage counselors.

Keywords: Premarital, schema, fear of marriage, coping styles.

Citation: Mokhari S, Yousefi Z, Mansgaei GR. **The Effect of Schema-Based Premarital Education on Fear of Marriage and Coping Styles in Single Girls**. Res Behav Sci 2021; 19(2): 304-316.

*** Zahra Yousefi**,
Email: dr.yousefi.zahra@gmail.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

تأثیر آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر تـرس از ازدواج و سـبک‌هـای مقابلـه‌ای در دختران مجرد

سمانه مختاری[۱]، زهرا یوسفی[۲]، غلامرضا منشیء[۳]

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

۲- (نویسنده مسئول)* استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

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

چکیده

زمینه و هدف: امروزه، ازدواج به‌سادگی گذشته نیست و جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل آن رنج می‌برند که مربوط به تحریف‌های شناختی، طرحواره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای است که افراد در برابر طرحواره‌ها بکار می‌گیرند. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای در دختران مجرد شهر اصفهان بود.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش حاضر از نوع مطالعه‌ی نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون –پس‌آزمون با گروه کنترل و بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دختران مجرد و دانشجوی شهر اصفهان بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی و برابر به گروه آزمایش یا کنترل تخصیص یافتند. شرکت‌کننده‌ها در مرحله پیش از مداخله و پس از مداخله به پرسشنامه‌های ترس از ازدواج سمیعی، یوسفی و نشاط دوست (۱۳۹۳) و ذهنیت‌های طرحواره‌ای یانگ (۲۰۰۸) پاسخ دادند. گروه آزمایش تحت آموزش گروهی پیش از ازدواج طرحواره‌محور در ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و با استفاده از نسخه‌ی ۲۳ بسته‌ی آماری برای علوم اجتماعی تجزیه‌وتحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج مقایسه گروه آزمایش با گروه کنترل نشان داد که کارکرد ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری داشته است. به‌عبارت‌دیگر، آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای دختران مجرد تأثیر معناداری داشته است ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: به‌طورکلی نتایج حاکی از تأثیر آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای دختران مجرد بود؛ و می‌توان از آن به‌عنوان یک مداخله مهم و کلیدی در حوزه پیش از ازدواج بکار گرفته شود. همچنین، نتایج این تحقیق می‌تواند مورداستفاده مشاوران خانواده و ازدواج قرار بگیرد.

واژه‌های کلیدی: پیش از ازدواج، طرحواره، ترس از ازدواج، سبک‌های مقابله‌ای.

ارجاع: مختاری سمانه، یوسفی زهرا، منشیء غلامرضا. **تأثیر آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر تـرس از ازدواج و سـبک‌هـای مقابلـه‌ای در دختران مجرد.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۰؛ ۱۹(۲): ۳۰۴-۳۱۶.

*- **زهرا یوسفی،**

رایان نامه: dr.yousefi.zahra@gmail.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]

[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

مقدمه

ازدواج، پیوندی مشترک بین دو نفر با حفظ استقلال نسبی هر یک در جهت تکامل شخصیت طرفین است (۱)؛ که موجب آرامش و آسایش، پیشرفت فردی و اجتماعی، تأمین نیازهای جنسی، بقای نسل و تأمین نیازهای روانی می‌گردد و پیامدهای آن سلامت فردی و اجتماعی است (۲)؛ اما در صورت ارضا نشدن صحیح و به‌موقع این نیازها، ضررهای جبران‌ناپذیری را به فرد و اجتماع وارد می‌نماید (۲). امروزه، ازدواج به‌سادگی گذشته نیست (۳)؛ اگرچه تعدادی از مطالعات مزایای قابل‌تأیید برای ازدواج را پیشنهاد کرده‌اند، اما تعداد بسیاری از افراد ازدواج خود را به تأخیر می‌اندازند (۴) و به نظر می‌رسد که جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند(۵). درواقع، ترس از ازدواج عبارت است از، پیش‌بینی قریب‌الوقوع خطر که ناشی از همسرگزینی و ازدواج است (۶). به‌عبارت‌دیگر ترس‌های پیش از ازدواج عبارت است از واکنش هیجانی که پیش‌بینی صدمه‌ی روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر یا انتظار فرد از توانایی برای مقابله با موقعیت‌های زندگی متأهلی را در برمی‌گیرد (۶). در سراسر دنیا مردان و زنان زیادی وجود دارند که به دلیل ترس از ازدواج تا پایان عمر زیر بار مسئولیت ازدواج نمی‌روند و مجرد می‌مانند. دخترها نیز نسبت به ازدواج مقاومت بیشتری 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 شوند (۷). 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 ازجمله مسائلی هستند که بر ترس از ازدواج را به تأخیر می‌اندازد. همچنین 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 (۸). بسیاری از افراد به خاطر تجربه‌های دشوار کودکی و روابط ناموفق بزرگسالی، صمیمیت و ازدواج خوب را یک توهم می‌دانند (۹)؛ بنابراین آگاهی از نگرش‌ها و باورهای بنیادین خود درباره ازدواج و اصلاح آن‌ها در داشتن ازدواجی رضایت‌بخش ضروری است (۸). چنانچه پژوهش‌ها (۱۰, ۱۱) نشان می‌دهند اصلاح طرحواره و جایگزین کردن باورهای سازگارانه می‌تواند در کاهش ترس از ازدواج مؤثر باشد.

مفهوم دیگری که به نظر می‌رسد نوع واکنش فرد در برابر استرس ناشی از وقایع (مثل ازدواج) و فعال شدن طرحواره‌ها را تعیین می‌کند، سبک‌های مقابله‌ای هستند (۱۲). سبک‌های مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (۱۲). در استفاده از سبک‌های مقابله‌ای هر یک از افراد به شیوه‌های متفاوتی عمل می‌کنند (۱۳). انتخاب نوع سبک مقابله‌ای به عملکرد طرحواره بستگی دارد (۱۴). یانگ سه سبک مقابله‌ای را مطرح کرد: ۱) تسلیم طرحواره، وقتی افراد تسلیم طرحواره می‌شوند، به درست بودن آن گردن می‌نهند و هیچ‌وقت سعی نمی‌کنند با طرحواره بجنگند یا از آن اجتناب کنند. ۲) اجتناب طرحواره، به‌کارگیری این سبک باعث می‌شود که افراد زندگی خود را طوری تنظیم کنند که طرحواره‌ها هیچ‌وقت فعال نشوند و ۳) جبران‌افراطی طرحواره، وقتی افراد این سبک را بکار می‌گیرند، از طریق فکر، احساس، رفتار و روابط بین فردی به‌گونه‌ای با طرحواره می‌جنگند که انگار طرحواره متضادی دارند. معمولاً این سبک‌های مقابله‌ای در دوران کودکی انطباقی‌اند؛ اما در دوران بزرگسالی حالت ناسازگارانه دارند و به‌کارگیری آن‌ها منجر به تداوم طرحواره‌ها می‌شود (۱۵). پژوهش (۱۲) نیز نشان داده است که اصلاح طرحواره‌ها می‌تواند سبک‌های مقابله اجتناب و جبران‌افراطی را کاهش دهد.

یکی از آموزش‌های مهمی که به بررسی و اصلاح هیجان‌ها، نگرش‌ها و سبک‌های مقابله‌ای افراد دست می‌زند، طرحواره‌درمانی است(۱۵–۱۷). طرحواره‌درمانی توسط یانگ (۱۸) به وجود آمده است و شامل مداخلات شناختی، عاطفی و رفتاری است (۱۸). در طرحواره‌درمانی در مرحله اول، به افراد کمک می‌شود تا طرحواره‌های خود را بشناسند و به ریشه‌های تحولی طرحواره‌ها در دوران کودکی و نوجوانی پی ببرند. همچنین، افراد می‌آموزند که چگونه پاسخ‌های مقابله‌ای‌شان باعث تداوم طرحواره‌های آن‌ها می‌شود (۱۵).

در حوزه پیشینه پژوهش، تحقیقات محدودی انجام گرفته است. گرچه پژوهش‌ها (۱۱, ۱۲) نقش کلیدی طرحواره‌ها را در انتخاب همسر و ترس از ازدواج دختران مجرد را نشان می‌دهند، به‌طورکلی نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که عامل مهم و مؤثر در اثربخشی آموزش طرحواره‌محور استفاده از سازه‌های هشیار کننده نسبت به ترس‌های ازدواج و راهبردهای ناکارآمد است. آگاهی نسبت به هیجان‌ها چه مثبت یا منفی و پذیرش نسبت به هیجان‌های منفی و آگاهی نسبت به رفتارهای ناکارآمد و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

تداوم‌بخش هیجان‌ها و باورها و شناخت‌واره‌ها در اصلاح و تعدیل آن‌ها مثمر ثمر است (۱۹)؛ اما پژوهش‌های محدودی در مورد اثربخشی این درمان بر دیگر متغیرهای روانی مؤثر بر ازدواج صورت گرفته است. لذا انجام پژوهشی که میزان اثربخشی طرحواره‌درمانی را بر ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای دختران مجرد نشان دهد، می‌تواند برای مشاوران خانواده و ازدواج و همچنین آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج سودمند باشد؛ بنابراین، هدف این پژوهش پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای در دختران مجرد اثربخش است؟

مواد و روش‌ها

این پژوهش در چارچوب تحقیقات نیمه‌آزمایشی با طرح پیش آزمون–پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفت و شامل یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دختران مجرد و دانشجوی شهر اصفهان بود و نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد. گروه آزمایش شامل ۱۵ نفر و گروه کنترل نیز شامل ۱۵ نفر بود. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱- دانشجو بودن.۲-شرکت داوطلبانه و آگاهانه در جلسات آموزش.۳- سن بالای ۱۸ سال و کمتر از ۳۰ سال ۴. عدم ابتلا به بیماری روانی و جسمانی شدید و معلولیت جسمانی ۵. نداشتن سابقه ازدواج ۶. عدم سوءمصرف مواد مخدر یا داروهای روان‌پزشکی ۷- عدم شرکت در دوره آموزشی همزمان با این دوره بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: ۱- غیبت بیش از دو جلسه ۲. عدم تمایل به همکاری، ۳. عدم انجام تکالیف بود.

پرسشنامه ترس از ازدواج: این پرسشنامه توسط سمیعی، یوسفی و نشاط دوست (۶) ساخته، اعتبار یابی و هنجاریابی شده است و شامل ۸۳ گویه است که روی طیف پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود (۶). همچنین این پرسشنامه دارای ۶ عامل که شامل: ترس از همسر (۲۹ سؤال)، ترس از ناتوانی مدیریت مالی (۱۹ سؤال)، ترس از محدودیت همسر (۹ سؤال)، ترس از خود (۱۱ سؤال)، ترس از خیانت همسر (۶ سؤال) و ترس مالی (۷ سؤال) است. همسانی درونی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین روایی همگرا و سازه آن مناسب گزارش شده است (۶). همچنین پایایی عامل‌ها از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۶ به دست آمد (۶).

پرسشنامه ذهنیت‌های طرحواره‌ای (SMI): این پرسشنامه توسط لوبستل (۲۰) ساخته شد و دارای ۱۲۴ سؤال است و هدف آن سنجش ۱۴ ذهنیت طرحواره‌ای است (ذهنیت کودک آسیب‌پذیر، ذهنیت کودک عصبانی، ذهنیت کودک غضبناک، ذهنیت کودک تکانشی، ذهنیت کودک بی‌انضباط، ذهنیت کودک شاد، ذهنیت تسلیم‌شده مطیع، ذهنیت محافظ بی‌تفاوت، ذهنیت خودآرام‌بخش بی‌تفاوت، ذهنیت خود بزرگ‌منش، ذهنیت زورگو و تهاجمی، ذهنیت والد تنبیه گر، ذهنیت والد پرتوقع، ذهنیت بزرگسال سالم). بر اساس یک مقیاس ۶ گزینه‌ای شامل همیشه، مداوم، اغلب، گاهی، به‌ندرت، هیچ‌وقت استفاده می‌شود و شرکت‌کنندگان بر مبنای گزینه‌ای که انتخاب می‌کنند بین ۱ تا ۶ نمره می‌گیرند. 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 که مرتبط با ذهنیت محافظ بی‌تفاوت و خود آرام‌بخش بی‌تفاوت (سبک اجتناب)، ذهنیت تسلیم شده مطیع (سبک تسلیم) و ذهنیت‌های خود بزرگ‌منش و زورگو–تهاجمی(جبران‌افراطی) انتخاب شد. طبق تحقیقات انجام‌شده(۲۱) در مورد پایایی این پرسشنامه، همبستگی درونی خرده‌مقیاس‌ها از طریق آلفای کرونباخ از ۷۶/. تا ۹۶/. و با میانگین ۹/. می‌باشد. در ایران پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۹/. گزارش شده است(۲۲).

شیوه اجرا

پژوهش حاضر با پخش فراخوان شرکت در طرح پژوهشی در شبکه‌های اجتماعی جهت مراجعه دختران جوان مجرد به مراکز مشاوره شهر اصفهان آغاز شد. پس از مراجعه افراد داوطلب، غربال‌گری بر اساس ملاک‌های شمول، مصاحبه‌ی بالینی جهت تشخیص اختلال شخصیت و اختلال بالینی صورت گرفت. درنهایت ۳۰ نفر داوطلب که واجد شرایط بودند انتخاب شدند. سپس شرکت‌کننده‌ها به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند و هر دو گروه پرسشنامه‌های ترس از ازدواج و ذهنیت‌های طرحواره‌ای را تکمیل نمودند. پس‌ازآن شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش تحت آموزش گروهی پیش از ازدواج طرحواره‌محور، بر اساس رویکرد طرحواره‌درمانی (۱۹۰۰–۱۹۹۹)، به مدت ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات هر دو گروه آزمایش و کنترل مجدد به پرسشنامه‌های مذکور پاسخ دادند. به‌منظور اجرای آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور از بسته درمانی محقق ساخته بر اساس رویکرد

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

طرحواره‌درمانی (۱۹۰۰-۱۹۹۹)، استفاده شد. طرح آموزشی حاضر پس از تدوین مورد تائید دو نفر از متخصصان در حوزه‌ی پیش از ازدواج و زوج‌درمانی قرار گرفت. بدین ترتیب اعتباریابی پروتکل حاضر انجام گرفت. پس از تدوین نسخه‌ی نهایی بر روی نمونه‌ی اصلی اجرا گردید. خلاصه محتوای آموزشی پیش از ازدواج طرحواره‌محور به شرح زیر است:

جلسه اول: برقراری رابطه حسنه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، آشنایی با قوانین گروه، بیان ضرورت ازدواج و آموزش پیش از ازدواج، بیان چهار سبک ازدواج.

جلسه دوم: شناسایی موانع (هیجانی، شناختی و رفتاری) تحقق ازدواج موفق، شناسایی موانع در قالب طرحواره‌های ناسازگار و ناکارآمد.

جلسه سوم: شناسایی نیاز به دلبستگی ایمن، محبت، ثبات و پذیرش در رابطه با ازدواج و انتخاب همسر (آموزش سه مهارت حرکت به سمت دلبستگی ایمن‌تر به افراد شامل مهارت محبت، مهارت همدلی، مهارت حمایت).

جلسه چهارم: شناسایی طرحواره‌های ناکارآمد ناشی از عدم ارضای سالم در حوزه ارتباط و انتخاب همسر، آشنایی با قصه‌های ارتباطی، ارائه تکلیف خانگی.

جلسه پنجم: شناسایی واکنش‌ها به عدم ارضاء نیاز به دلبستگی در بافت رابطه و انتخاب همسر، آشنایی با نقش طرحواره‌های گوناگون در انتخاب همسر و سبک‌های مقابله‌ای خود.

جلسه ششم: شناسایی ۵ سبک واکنشی به عدم ارضاء نیاز به دلبستگی ایمن در ارتباط و سبک بازگشت به خانه امن در ازدواج، آشنایی با طرحواره‌ها.

جلسه هفتم: آشنایی با خط تحولی رشدی استقلال- وابستگی، آشنایی با طیف پرورش استقلال و ارزیابی جایگاه خود در طیف مدل تعاملات.

جلسه هشتم: شناسایی طرحواره‌های مربوط به عدم ارضاء نیاز و قصه ارتباطی والد - کودک. ردیابی طرحواره‌ها در تعاملات خود.

جلسه نهم: آشنایی با مفهوم محدودیت واقع‌بینانه و نقش آن در پذیرش مسئولیت و خودکنترلی، ردیابی مفاهیم آموخته‌شده در تعاملات خود ردگیری کنند.

جلسه دهم: آشنایی و ارزیابی مفهوم مرز و مرزبندی در ارتباط، آشنایی با طرحواره‌ها و نقش این طرحواره را در ازدواج، تکلیف خانگی.

جلسه یازدهم: شناسایی حوزه‌های ارزشی و ارزش‌های شخصی، تمرین عملی، تمرین مهارت به تعویق اندازی جهت حرکت در مسیر ارزش‌ها.

جلسه 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).

جلسه سیزدهم: شناسایی محدودیت‌ها و ناتوانایی‌های شخصی و دایره ارتباطی، استفاده از تکنیک شفقت در جهت بازتعریف جدید از روایت‌های ناکارآمد (تمرین عملی).

جلسه چهاردهم: فراگیری مهارت رها کردن، فراگیری مهارت ابراز وجود و بیان خواسته در تعاملات شخصی (تمرین عملی).

جلسه پانزدهم: شناسایی حیطه‌های گفتگو در جلسات آشنایی ازدواج و زنگ خطرها، جمع‌بندی جلسات، پرسش و پاسخ.

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها

در این پژوهش، برای توصیف و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار و از تحلیل کوواریانس چند متغیری برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. برای گزارش و تفسیر نتایج از نرم‌افزار SPSS-23 استفاده گردید. همچنین جهت رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، حضور داوطلبانه در جلسات آموزشی- درمانی و کسب رضایت آگاهانه کامل برای شرکت در جلسات در نظر گرفته شد. همچنین در مورد روش اجرا، هدف انجام تحقیق، زیان‌های احتمالی، فواید، ماهیت و مدت تحقیق به شرکت‌کننده‌ها پاسخ قانع علمی و عملی داده شد. کلیه مراحل اجرای پژوهش زیر نظر استاد راهنما انجام شد. رایگان بودن جلسات، عدم آسیب رسیدن به شرکت‌کننده‌ها و در صورت آسیب جبران صدمات نیز در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

داده‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان نشان داد که در این پژوهش، درمجموع ۳۰ شرکت‌کننده (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) با میانگین سنی ۲۵/۵ سال و انحراف استاندارد سنی ۴/۳۲ شرکت کردند. دامنه‌ی سنی شرکت‌کنندگان از ۲۱ تا ۲۹ سال گسترده شده است. در ضمن اینکه در گروه آزمایش،۶ نفر از افراد دارای مدرک لیسانس و در گروه کنترل ۵ نفر، ۲ نفر مدرک دکتری در گروه آزمایش و در گروه کنترل ۱ نفر، ۲ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد در گروه آزمایش و ۴ نفر در گروه کنترل، ۳ نفر مدرک فوق‌دیپلم در گروه آزمایش و ۴ نفر در گروه کنترل و ۲ نفر مدرک دیپلم در گروه آزمایش و ۱ نفر در گروه کنترل، در این پژوهش شرکت کردند. در جدول ۱ میانگین و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

انحراف استاندارد ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای بر اساس گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای موردمطالعه

متغیر	گروه آزمایش			گروه‌کنترل		
	گروه	M	SD	گروه	M	SD
ترس از همسر	پیش‌آزمون	۹۲/۲	۲۲/۷۵	پیش‌آزمون	۷۷/۴	۲۱/۳
	پس‌آزمون	۸۰/۷۳	۲۳/۰۱	پس‌آزمون	۷۶/۵۳	۲۱/۱۵
ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	پیش‌آزمون	۶۱/۲	۱۶/۵	پیش‌آزمون	۶۲/۷۳	۱۵/۵۷
	پس‌آزمون	۵۱/۰۰	۱۸/۲۱	پس‌آزمون	۶۲/۹۳	۱۴/۷۱
ترس از محدودیت همسر	پیش‌آزمون	۲۷/۰۰	۷/۸۹	پیش‌آزمون	۲۹/۴۷	۷/۴۴
	پس‌آزمون	۲۳/۹۳	۷/۶	پس‌آزمون	۲۸/۹۳	۷/۷۶
ترس از خود	پیش‌آزمون	۳۴/۹۳	۹/۴۱	پیش‌آزمون	۳۴/۰۰	۱۰/۴۶
	پس‌آزمون	۳۲/۳۳	۸/۶۶	پس‌آزمون	۳۳/۳۳	۱۰/۶۴
ترس از خیانت همسر	پیش‌آزمون	۱۸/۸۷	۴/۹۱	پیش‌آزمون	۱۸/۰۷	۵/۳۶
	پس‌آزمون	۱۶/۲	۴/۵۴	پس‌آزمون	۱۷/۴۷	۵/۲۸
ترس مالی	پیش‌آزمون	۱۸/۴	۵/۴	پیش‌آزمون	۱۹/۸	۵/۵۳
	پس‌آزمون	۱۴/۷۳	۵/۳	پس‌آزمون	۱۹/۲۷	۵/۳۲
سبک اجتناب	پیش‌آزمون	۳۲/۴	۹/۹۴	پیش‌آزمون	۳۰/۶۷	۶/۸۱
	پس‌آزمون	۲۸/۲	۹/۴۴	پس‌آزمون	۳۱/۰۷	۷/۱۸
سبک تسلیم	پیش‌آزمون	۲۱/۸۷	۵/۵۷	پیش‌آزمون	۱۷/۹۳	۶/۳۴
	پس‌آزمون	۱۵/۰۷	۵/۱۹	پس‌آزمون	۱۵/۲	۵/۵۴
سبک جبران‌افراطی	پیش‌آزمون	۶۴/۴	۱۷/۴۸	پیش‌آزمون	۶۱/۵۳	۱۵/۶۲
	پس‌آزمون	۵۵/۶	۱۵/۲	پس‌آزمون	۶۱/۳۳	۱۶/۶۱

نتایج جدول ۱، نشان داد که نمرات ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای در پس‌آزمون گروه آزمایش روش بسته آموزشی طرحواره‌محور نسبت به گروه کنترل تغییر کرده است و میانگین نمرات در این ابعاد در گروه‌های آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش پیدا کرده است. جهت بررسی نرمال بودن نمرات ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. در جدول ۲ نتایج آزمون شاپیرو ویلک در ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای نشان داده شده است.

جدول ۲. آزمون شاپیرو ویلک ابعاد ترس و سبک‌های مقابله‌ای در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش			گروه‌کنترل		
	آزمون شاپیروویلک	df	*p*	آزمون شاپیروویلک	df	*p*
ترس از همسر	۰/۹۲۴	۱۵	۰/۲۲۲	۰/۹۴۴	۱۵	۰/۴۳۸
ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	۰/۹۴۹	۱۵	۰/۵۰۱	۰/۹۱۱	۱۵	۰/۱۳۹
ترس از محدودیت همسر	۰/۹۶۵	۱۵	۰/۷۷۶	۰/۹۶۳	۱۵	۰/۷۴۱
ترس از خود	۰/۹۶۴	۱۵	۰/۷۵۴	۰/۹۸۳	۱۵	۰/۹۸۵
ترس از خیانت همسر	۰/۹۷۶	۱۵	۰/۹۳۴	۰/۹۴۵	۱۵	۰/۴۵۳
ترس مالی	۰/۹۴۱	۱۵	۰/۴۰۱	۰/۹۳۶	۱۵	۰/۳۳۷
سبک اجتناب	۰/۹۳۸	۱۵	۰/۳۵۴	۰/۹۷	۱۵	۰/۸۶۲
سبک تسلیم	۰/۹۰۸	۱۵	۰/۱۲۷	۰/۹۴۵	۱۵	۰/۴۴۹
سبک جبران‌افراطی	۰/۹۴۴	۱۵	۰/۴۴	۰/۹۰۸	۱۵	۰/۱۲۷

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

نتایج جدول ۲، نشان داد که نمرات آزمون شاپیرو ویلک در ابعاد ترس از ازدواج (ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود و ترس از خیانت همسر) و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای (سبک اجتناب، سبک تسلیم، سبک جبران افراطی) نرمال است؛ بنابراین احتمال خطای نوع اول وجود دارد، فرض صفر رد نمی‌شود و رأی به نرمال بودن داده‌ها داده می‌شود. به‌منظور بررسی برابری واریانس‌های متغیرهای ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای از آزمون لوین استفاده شد. در جدول ۳. نتایج تحلیل آزمون لوین در ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای نشان داده شده است.

جدول ۳. نتیجه آزمون همگنی واریانس‌های لوین

منبع تغییرات	F	df_1	df_2	*p*
ترس از همسر	۱/۵۰۴	۲	۴۲	۰/۲۳۴
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۲/۱۳۷	۲	۴۲	۰/۱۹۷
ترس از محدودیت همسر	۳/۸۲۲	۲	۴۲	۰/۰۹۸
ترس از خود	۲/۵۱۶	۲	۴۲	۰/۱۳۲
ترس از خیانت همسر	۰/۴۶۷	۲	۴۲	۰/۶۳۰
ترس مالی	۰/۲۱۴	۲	۴۲	۰/۸۰۸
سبک اجتناب	۱/۹۰۵	۲	۴۲	۰/۰۵۱
سبک تسلیم	۱/۶۷۱	۲	۴۲	۰/۰۷۸
سبک جبران افراطی	۱/۵۹۸	۲	۴۲	۰/۱۰۱

نتایج جدول ۳ نشان داد، در آزمون لوین، برابری واریانس-های متغیرهای وابسته ابعاد ترس از ازدواج (ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود و ترس از خیانت همسر) و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای (سبک اجتناب، سبک تسلیم، سبک جبران افراطی) برقرار بوده و داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشد. درنتیجه به‌منظور برابری کوواریانس‌های در نمرات ابعاد ترس از ازدواج و ابعاد سبک‌های مقابله‌ای در دو گروه از آزمون باکس استفاده شد. در جدول ۴ نتایج آزمون باکس ترس پیش از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای نشان داده شده است.

جدول ٤. آزمون باکس ترس پیش از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای

منبع تغییرات	آزمون باکس	F	df_1	df_2	*p*
ابعاد ترس پیش از ازدواج	۷۶/۰۲۴	۱/۴۳۰	۴۲	۵۲۳۶/۹۴۲	۰/۰۵۶
ابعاد سبک‌های مقابله‌ای	۱۵/۶۷۹	۱/۱۷۰	۱۲	۸۵۴۸/۶۱۵	۰/۲۹۸

نتایج جدول ۴ نشان داد در آزمون باکس تفاوت کوواریانس‌های ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای در دو گروه غیر معنادار است. با توجه به تائید پیش‌فرض‌ها به‌منظور مقایسه دو گروه از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. در جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر ابعاد ترس پیش از ازدواج نشان داده شده است.

نتایج جدول ۵ نشان داد، اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، بیانگر آن هستند که بین متغیرها در گروه آموزش طرحواره‌محور بر ترس پیش از ازدواج و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج آزمون لامبدای ویلکز که از دیگر آزمون‌ها از قوت بیشتری برخوردار است، نشان داد که این روش بر کاهش ابعاد ترس پیش از ازدواج مؤثر بوده است. جهت بررسی تفاوت میانگین‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. در جدول ۶ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری به‌منظور مقایسه ابعاد ترس پیش از ازدواج نشان داده شده است.

نتایج جدول ۶ نشان داد تفاوت میانگین در دو گروه در ابعاد ترس پیش از ازدواج معنادار است. این یافته به معنای این است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل تغییر معناداری در میانگین نمره‌ی ابعاد ترس پیش از ازدواج از پیش‌آزمون به پس‌آزمون به

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

وجود آمده است. توان آماری ترس از همسر معادل ۰/۸۰۲، توان آماری ترس از ناتوانی مدیریت مالی معادل ۰/۸۶۸، توان آماری محدودیت همسر معادل ۰/۸۷۰، توان آماری ترس از خود معادل ۰/۸۵۴، توان آماری ترس از خیانت همسر معادل ۰/۸۲۳ و توان آماری ترس مالی معادل ۰/۸۹۴ نشان‌دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است. ضریب اتا نیز نشان داد که ۴۸/۴ درصد از تغییرات ترس از همسر، ۳۴/۱ درصد از تغییرات ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ۴۵/۶ درصد از تغییرات محدودیت همسر، ۴۷ درصد از تغییرات ترس از خود، ۴۱/۹ درصد از تغییرات ترس از خیانت همسر و ۴۳/۸ درصد از تغییرات ترس مالی مربوط به آموزش بوده است. در جدول ۷، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در ابعاد سبک‌های مقابله‌ای نشان داده شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر ابعاد ترس پیش از ازدواج

متغیر	آزمون	مقدار	F	df_1	df_2	p	مربع ایتای جزئی
ترس از همسر	اثر پیلاپی	۰/۶۴۹	۶/۹۲۴	۲	۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	اثر پیلاپی	۰/۶۹۶	۶/۱۰۶	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۶
ترس از محدودیت همسر	اثر پیلاپی	۰/۵۲۵	۲/۹۴۵	۲	۴۲	۰/۰۰۷	۰/۲۲۵
ترس از خود	اثر پیلاپی	۰/۳۵۱	۵/۴۴۱	۲	۴۲	۰/۰۰۶	۰/۲۵۱
ترس از خیانت همسر	اثر پیلاپی	۰/۳۲۷	۲/۲۹۸	۲	۴۲	۰/۰۰۹	۰/۲۲۷
ترس مالی	اثر پیلاپی	۰/۴۳۴	۲/۰۴۴	۲	۴۲	۰/۰۰۸	۰/۲۳۴
ترس از همسر	لامبدای ویلکز	۰/۳۵۱	۶/۹۲۴	۲	۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	لامبدای ویلکز	۰/۳۰۴	۶/۱۰۶	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۶
ترس از محدودیت همسر	لامبدای ویلکز	۰/۴۷۵	۲/۹۴۵	۲	۴۲	۰/۰۰۷	۰/۲۲۵
ترس از خود	لامبدای ویلکز	۰/۶۴۹	۵/۴۴۱	۲	۴۲	۰/۰۰۶	۰/۲۵۱
ترس از خیانت همسر	لامبدای ویلکز	۰/۶۷۳	۲/۲۹۸	۲	۴۲	۰/۰۰۹	۰/۲۲۷
ترس مالی	لامبدای ویلکز	۰/۵۶۶	۲/۰۴۴	۲	۴۲	۰/۰۰۸	۰/۲۳۴
ترس از همسر	اثر هتلینگ	۱/۸۴۷	۶/۹۲۴	۲	۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	اثر هتلینگ	۲/۲۹۰	۶/۱۰۶	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۶
ترس از محدودیت همسر	اثر هتلینگ	۱/۱۰۴	۲/۹۴۵	۲	۴۲	۰/۰۰۷	۰/۲۲۵
ترس از خود	اثر هتلینگ	۰/۵۴۰	۵/۴۴۱	۲	۴۲	۰/۰۰۶	۰/۲۵۱
ترس از خیانت همسر	اثر هتلینگ	۰/۴۸۷	۲/۲۹۸	۲	۴۲	۰/۰۰۹	۰/۲۲۷
ترس مالی	اثر هتلینگ	۰/۷۶۶	۲/۰۴۴	۲	۴۲	۰/۰۰۸	۰/۲۳۴
ترس از همسر	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۸۴۷	۶/۹۲۴	۲	۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
ترس از ناتوانایی مدیریت مالی	بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۲۹۰	۶/۱۰۶	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۶
ترس از محدودیت همسر	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۱۰۴	۲/۹۴۵	۲	۴۲	۰/۰۰۷	۰/۲۲۵
ترس ازخود	بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۵۴۰	۵/۴۴۱	۲	۴۲	۰/۰۰۶	۰/۲۵۱
ترس از خیانت همسر	بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۴۸۷	۲/۲۹۸	۲	۴۲	۰/۰۰۹	۰/۲۲۷
ترس مالی	بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۷۶۶	۲/۰۴۴	۲	۴۲	۰/۰۰۸	۰/۲۳۴

نتایج جدول ۷، نشان داد، اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، متغیرها در گروه آموزش طرحواره‌محور بر سبک‌های مقابله‌ای در ازدواج و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج آزمون لامبدای ویلکز که از دیگر آزمون‌ها از قوت بیشتری برخوردار است، حاکی از مؤثر بودن این روش بر تغییر ابعاد سبک‌های مقابله‌ای است. جهت بررسی تفاوت میانگین‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. در جدول ۸ نتایج تحلیل کوواریانس ابعاد سبک‌های مقابله‌ای نشان داده شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

جدول ٦. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری به‌منظور مقایسه ابعاد ترس پیش از ازدواج

نوع آزمون	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	*p*	n^2	توان آماری
پیش‌آزمون	ترس از همسر	۸۰۸۷/۲۴۴	۱	۸۰۸۷/۲۴۴	۵۱۲۲/۷۴۶	۰/۰۰۰	۰/۴۹۳	۰/۸۰۹
	ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۲۵۶۱/۲۲۲	۱	۲۵۶۱/۲۲۲	۳۴/۱۷۵	۰/۰۰۰	۰/۴۸۷	۰/۸۱۱
	ترس از محدودیت همسر	۱۰۲۹/۹۲۱	۱	۱۰۲۹/۹۲۱	۴۲۷/۵۱۲	۰/۰۰۰	۰/۴۲۲	۰/۸۷۶
	ترس از خود	۱۵۵۸/۰۶۲	۱	۱۵۵۸/۰۶۲	۸۷۶/۲۱۳	۰/۰۰۰	۰/۴۶۱	۰/۸۸۱
	ترس از خیانت همسر	۲۱۲/۵۳۵	۱	۲۱۲/۵۳۵	۴۵۷/۲۰	۰/۰۰۰	۰/۴۲۷	۰/۸۶۷
	ترس مالی	۴۰۰/۸۸۱	۱	۴۰۰/۸۸۱	۸۰۴/۰۶۹	۰/۰۰۰	۰/۴۳۸	۰/۸۸۹
گروه	ترس از همسر	۳۵۹۴/۵۱۶	۲	۱۷۹۷/۲۵۸	۱۱۳۸/۴۴۷	۰/۰۰۰	۰/۴۸۴	۰/۸۰۲
	ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۱۳۹۹/۱۰۱	۲	۶۹۹/۵۵۱	۹/۳۳۴	۰/۰۰۱	۰/۳۴۱	۰/۸۶۸
	ترس از محدودیت همسر	۵۱۵/۰۷۲	۲	۲۵۷/۵۳۶	۱۰۶/۹۰۱	۰/۰۰۰	۰/۴۵۶	۰/۸۷۰
	ترس از خود	۲۱۴/۳۳۱	۲	۱۰۷/۱۶۶	۶۰/۲۶۷	۰/۰۰۰	۰/۴۷۰	۰/۸۵۴
	ترس از خیانت همسر	۱۹۰/۲۷۸	۲	۹۵/۱۳۹	۲۰۴/۶۹۷	۰/۰۰۰	۰/۴۱۹	۰/۸۲۳
	ترس مالی	۲۷۲/۰۳۹	۲	۱۳۶/۰۲۰	۲۷۲/۸۲۲	۰/۰۰۰	۰/۴۳۸	۰/۸۹۴
خطا	ترس از همسر	۵۶/۸۳۳	۳۶	۱/۵۷۹				
	ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۲۶۹۷/۹۶۴	۳۶	۷۴/۹۴۳				
	ترس از محدودیت همسر	۸۶/۷۲۸	۳۶	۲/۴۰۹				
	ترس از خود	۶۴/۰۱۴	۳۶	۱/۷۷۸				
	ترس از خیانت همسر	۱۶/۷۳۲	۳۶	۰/۴۶۵				
	ترس مالی	۱۷/۹۸۴	۳۶	۰/۴۹۹				

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر ابعاد سبک‌های مقابله‌ای

متغیر	آزمون	مقدار	F	df_1	df_2	*p*	مربع ایتای جزئی
سبک اجتناب	اثر پیلاپی	۰/۷۰۱	۶/۲۵۵	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
سبک تسلیم	اثر پیلاپی	۰/۶۹۸	۶/۱۵۳	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
سبک جبران‌افراطی	اثر پیلاپی	۰/۹۰۵	۶/۵۰۰	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
سبک اجتناب	لامبدای ویلکز	۰/۲۲۹	۶/۲۵۵	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
سبک تسلیم	لامبدای ویلکز	۰/۳۰۲	۶/۱۵۳	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
سبک جبران‌افراطی	لامبدای ویلکز	۰/۰۹۵	۶/۵۰۰	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
سبک اجتناب	اثر هتلینگ	۲/۳۴۶	۶/۲۵۵	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
سبک تسلیم	اثر هتلینگ	۲/۳۰۷	۶/۱۵۳	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
سبک جبران‌افراطی	اثر هتلینگ	۸/۵۶۳	۶/۵۰۰	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۵
سبک اجتناب	بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۳۴۶	۶/۲۵۵	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۱
سبک تسلیم	بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۳۰۷	۶/۱۵۳	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
سبک جبران‌افراطی	بزرگ‌ترین ریشه روی	۸/۵۶۳	۶/۵۰۰	۲	۴۲	۰/۰۰۰	۰/۲۰۵

نتایج جدول ۸ نشان داد، تفاوت میانگین در دو گروه در ابعاد سبک‌های مقابله‌ای معنادار است. این یافته به معنای این است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل تغییر معناداری در میانگین نمره‌ی ابعاد سبک‌های مقابله‌ای از پیش‌آزمون به پس‌آزمون به وجود آمده است. توان آماری سبک اجتنابی معادل ۰/۸۲۵، توان آماری سبک تسلیم معادل ۰/۸۷۱ و توان آماری سبک جبرانی افراطی معادل ۰/۸۸۵ این یافته نشان‌دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است. ضریب اتا نیز نشان داد که ۱۸/۴ درصد از تغییرات سبک اجتنابی، ۱۶/۷ درصد از تغییرات سبک تسلیم و ۲۵/۱ درصد از تغییرات سبک جبرانی افراطی مربوط به آموزش بوده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس ابعاد سبک‌های مقابله‌ای

نوع آزمون	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	*p*	n^2	توان آماری
پیش‌آزمون	سبک اجتناب	۵۴۵/۳۲۷	۱	۵۴۵/۳۲۷	۱۷/۳۱۰	۰/۰۰۰	۰/۳۰۷	۰/۹۸۲
	سبک تسلیم	۳۷۱/۴۹۷	۱	۳۷۱/۴۹۷	۲۹/۰۰۲	۰/۰۰۰	۰/۴۲۶	۰/۹۹۹
	سبک جبران افراطی	۴۰۶۳/۳۴۸	۱	۴۰۶۳/۳۴۸	۵۲/۰۰۳	۰/۰۰۰	۰/۵۷۱	۱/۰۰۰
گروه	سبک اجتناب	۲۷۶/۷۹۶	۲	۱۳۸/۳۹۸	۴/۳۹۳	۰/۰۱۹	۰/۱۸۴	۰/۸۲۵
	سبک تسلیم	۱۰۰/۲۷۲	۲	۵۰/۱۳۶	۳/۹۱۴	۰/۰۲۸	۰/۱۶۷	۰/۸۷۱
	سبک جبران افراطی	۱۰۱۹/۳۸۹	۲	۵۰۹/۶۹۴	۶/۵۲۳	۰/۰۰۴	۰/۲۵۱	۰/۸۸۵
خطا	سبک اجتناب	۱۲۲۸/۶۶۴	۳۹	۳۱/۵۰۴				
	سبک تسلیم	۴۹۹/۵۶۶	۳۹	۱۲/۸۰۹				
	سبک جبران افراطی	۳۰۴۷/۳۵۸	۳۹	۷۸/۱۳۷				

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ابعاد ترس از ازدواج دختران مجرد تأثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش فریدون پور و همکاران (۱۱) که اثربخشی طرحواره درمانی را بر نگرش به انتخاب همسر و ترس از ازدواج در دختران مورد مطالعه قرار داد و به این نتیجه رسید که آموزش طرحواره درمانی بر کاهش ترس ازدواج و نگرش به انتخاب همسر مؤثر است، همخوان است. مردانی و همکاران (۱۲) 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. پژوهش کرتر و مالتنر (۲۳) که با هدف درمان و مدیریت طرحواره‌های ناسازگار انجام گرفت، به این نتیجه رسید که این رویکرد قادر به تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود است. در تبیین این یافته‌ها همچنین می‌توان گفت که دخترانی که به دلایل متفاوتی ازجمله بدبینی به جنس مخالف، ترس از خیانت، ترس از خود، ترس از مشکلات مالی و ...، ترس از ازدواج را تجربه می‌کنند (۸)، از طریق تحریف، بر اطلاعات همخوان با طرحواره انگشت می‌گذارند و اطلاعاتی که با طرحواره منافات دارد را نادیده می‌گیرند یا کم‌ارزش می‌شمارند (۱۵). درنتیجه، نگرش‌ها و باورهای ناکارآمدی نسبت به ازدواج پیدا می‌کنند که این پیش قضاوت‌ها، رفتارهای از پیش تعیین‌شده‌ای را برای آن‌ها به بار می‌آورد (۲۳)؛ اما به‌کارگیری تکنیک‌های شناختی باعث می‌شود افراد قادر به شناسایی دلیل نگرش ناکارآمد خود که ناشی از افکار خود آن‌ها است شوند (۲۴) و با زیر سؤال بردن این نگرش‌ها و رد آن‌ها با شواهد، باورهای سالم را جایگزین باورهای ناسازگار کنند؛ دید منطقی نسبت به ازدواج و مسائل آن پیدا می‌کنند (۲۵). به‌علاوه، همان‌گونه که برخی از مراجع بیان می‌کنند که علی‌رغم آگاهی از فکر نادرست خود، احساس متفاوتی را تجربه می‌کنند، تکنیک‌های تجربی به تغییر باورهای عاطفی ناسازگار کمک می‌کنند (۲۶). درنتیجه، افراد نسبت به هیجان‌های خودآگاه می‌شوند، هیجاناتی که فرد را به سمت اجتناب از احساس ترس از ازدواج سوق می‌دهند (۱۴). 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 که منجر به یکپارچگی عاطفی شناختی می‌شود (۲۶)؛ بنابراین، به‌طور مثال دختران مجردی که ترس از خیانت، ترس از خود، ترس از مشکلات مالی و ... دارند، هنگامی‌که نزدیک به ازدواج می‌شوند به‌جای رفتار بر اساس طرحواره‌های خود که باعث اجتناب و کناره‌گیری می‌شود، پس از درمان، هنگام فعال شدن طرحواره‌ها آن‌ها را شناسایی می‌کنند و با زیر سؤال بردن افکار خود و منطقی فکر کردن، با ترس کمتر و عاقلانه با ازدواج و مسائل آن برخورد می‌کنند. همچنین، این پژوهش نشان داد که آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ابعاد سبک‌های مقابله‌ای در دختران مجرد تأثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش مردانی و همکاران (۱۲) 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 سبک‌های مقابله‌ای متفاوتی دارند

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

که عامل اصلی شکل‌گیری آن‌ها طرحواره‌های ناسازگار می‌باشد (۱۵). در طی طرحواره‌درمانی، سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد خود را می‌شناسند و متوجه می‌شوند که چگونه پاسخ‌های مقابله‌ای‌شان باعث تداوم طرحواره‌های آن‌ها می‌شوند. همچنین، افراد در حین درمان، بین مشکلات فعلی و سبک‌های مقابله خود با تجارب دوران کودکی خود، ارتباط هیجانی برقرار می‌کنند. درنتیجه، هم ازنظر عقلانی، عملکرد طرحواره‌های خود را می‌فهمند و هم این فرایندها را در سطح هیجانی تجربه می‌کنند. درنتیجه درمان، سبک‌های مقابله‌ای سالم‌تری را در ارتباطات و وقایع مهم زندگی خود بکار بگیرند و با ازدواج و مسائل مربوط به آن به‌صورت پخته‌تر مواجه شوند (۲۷). به‌طور مثال، افرادی که سعی می‌کنند زندگی خود را طوری تنظیم کنند که طرحواره هیچ‌وقت فعال نشود و افکار و تصاویر برانگیزاننده طرحواره را بلوکه می‌کنند (۲۸) در طی درمان متوجه می‌شوند که ریشه اجتناب آن‌ها در برابر وقایع به نتیجه‌گیری‌های آن‌ها از تجاربی بازمی‌گردد 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 (۲۵). این افراد پس از درمان می‌آموزند که از پاسخ‌های مقابله‌ای مسئله مدار و شناخته‌ای سازگارانه در مقابل پیشنهادهایی که درباره ازدواج برایشان پیش می‌آید برخورد کنند (۲۹). درواقع، به‌جای فرار کردن از موقعیت‌ها و افکار مربوط به ازدواج، به‌طور منطقی فکر کنند و موقعیت‌های ازدواج خود را فعالانه بررسی می‌کنند. همچنین، افرادی که بر اساس سبک مقابله‌ای تسلیم عمل می‌کنند، در طی درمان متوجه می‌شوند که سبک مقابله‌ای‌شان به یک مجموعه باورها و هیجان‌های ناکام شده بازمی‌گردد که برای تائید 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 خود 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 (۳۰). پس از درمان طرحواره‌محور، متوجه می‌شوند که به‌جای پذیرش بی‌چون‌وچرای طرحواره‌ها، با آن‌ها بجنگند، صحت آن‌ها را زیر سؤال ببرند و باورهای سازگارانه و واقع‌بینانه‌تری جایگزین آن‌ها کنند (۱۵). به این معنی که به‌جای پذیرش افکار منفی و ترس‌های خود نسبت به ازدواج با آن‌ها روبه شوند و درباره آن‌ها تصمیمات درستی بگیرند. درنهایت، افرادی که دارای سبک مقابله‌ای جبران‌افراطی هستند، گرچه ممکن هست در ظاهر اعتمادبه‌نفس زیادی داشته باشند (تایلر) 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 درنهایت با بررسی موارد زیاد همچنان مجرد می‌ماند و کسی را مناسب خود نداند. درواقع با خودشیفتگی به‌عنوان جبران‌افراطی، با نقص خود مقابله می‌کند (۱۵). 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 به‌جای اینکه طرحواره‌ها را حقیقت مسلم درباره خود بداند، آن را به‌صورت یک موجود مزاحم بداند (۲۷).

در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که حذف و کاهش طرحواره‌ها و افکار خودآیند منفی نسبت به ازدواج به عنوان ریشه رفتار فرد که اکنون مانع از برقراری ارتباط منطقی و سالم می‌شود، با به‌کارگیری فنون متفاوت شناختی، هیجانی و رفتاری و جایگزین کردن افکار و باورهای سالم منجر به تجربه زندگی آرام و سالم‌تری می‌شود.

تقدیر و تشکر

از تمامی کسانی که به‌عنوان شرکت‌کننده وقت خود را در اختیار این پژوهش قراردادند، قدردانی و تشکر می‌شود.

References

1. Dixon D. Christian spirituality and marital health: A phenomenological study of long-term marriages. 2013.
2. Rubell S. Exploring contributions of relational self to man s identity self. J Couns Dev. 2004;82(4):184-96.
3. Berneshtain F, Berneshtain M. Marital therapy from the viewpoints of communicative behavior. Tehran: roshd; 2006.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

4. Curtis JM, Susman VM. Factors Related to Fear of Marriage. Psychological Reports. 1994;74(3):859-63.
5. Allameh S F. Examining the Multiple Relationships of Premarital Fears Based on Iniagram Personality and Communication Skills.The first national conference on sustainable development in Iranian educational sciences and psychology. 2018.
6. 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.
7. Qazi F. Marriage: Prevention and treatment of sexual perversions through marriage. second edition. Tehran: Shahabuddin Publications2010. [In Persian]
8. 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):732.
9. Vangelisti AL, Beck G. Intimacy and fear of intimacy. Low-cost approaches to promote physical and mental health: Springer; 2007. p. 395-414.
10. 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. J Kermanshah Univ Med Sci. 2017; 21(3): 108-114. [In Persian]
11. Fereydonpour Z, kalhouri 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. [In Persian]
12. 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. [In Persian]
13. Nagiibi SH, Saeedi Z, Khazaei O. Predict psychological well-being of women with breast cancer based on styles. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). 2019;8(4):131-40. [In Persian]
14. Firoozabadi SS, Yousefi S. The Prediction of Emotional Creativity based on Family functioning with mediating role of coping styles. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2019;20(4):68-78. [In Persian]
15. Young J KJ, M. W. Schema Therapy: A Practical Guide for Clinicians. Translated by Hamid Hassanpour and Zahra Andouz. Second edition. Tehran: Arjmand Publications. 2012. [In Persian]
16. Balsamo M, Carlucci L, Sergi MR, Murdock KK, Saggino A. The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. PloS one. 2015;10(10):e0140177.
17. Abasi M, Ramzifard M, Lotfi sarjini A, Ghezelseflo M. The Effect of Schema Therapy on Marriage Values and the Marriage Tendency in Single Girls in Tehran. Community Health Journal. 2019;13(2):45-55. [In Persian]
18. Young J.. Cognitive therapy of personality disorders: a schema-based approach. Translated by Ali Sahebi and Hassan Hamidpour. Tehran: Arjmand Publications2015. [In Persian]
19. Khosravi Z, Zarabiha E, Nemati A. An Investigation of the Relationship among pathological and non pathological guilt feeling, Religious Attitude and Mental Health. Research in Mental Health 2021; 1 (4): 31-40. [In Persian]
20. 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.
21. 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):240-53.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]

22. 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. [In Persian]
23. Kreuter EA, Moltner KM. Treatment and management of maladaptive schemas: Springer; 2014.
24. Mouchan R, Bahmani B, Askari A. The Effectiveness of Schema Therapy on Reducing Symptoms of Emotional Breakdown. Health Sciences. 2016;5(9S):1-11.
25. Shiri T, golmohamadian M, hojjatkhah S. Effectiveness of Schema therapy on dysfunctional attitudes mate selection in Female students. Counseling Culture and Psycotherapy. 2016;7(27):171-88. [In Persian]
26. Ganji S. Marital dissatisfaction and personality styles. Social Psychology Studies ; 3 (4): 22-12 [In Persian]
27. Jahanbakhshi Z, Kalantarkousheh SM. Relationship between dimensions of Early Maladaptive Schemas and desire for marriage among females and males students at Allameh Tabatabai University. Family Counseling and Psychotherapy. 2012;2(2):234-56. [In Persian]
28. Fischer TD, Smout MF, Delfabbro PH. The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. Journal of Contextual Behavioral Science. 2016;5(3):169-77.
29. Farhadi F, Zandkarimi G, Jafari M. The Effectiveness of Group Cognitive Therapy by Michael Ferry on Reducing Initial Maladaptive Schemes and Coping Strategies for Girls in the Spade of Marriage. Journal of Psychological Studies. 2019;14(4):37-54. [In Persian]
30. Young J, Klosko G, M W. Schema Therapy: A Practical Guide for Clinical Professionals. Translated by Zahra Andooz and Hassan Hamid Pour. Tehran: Arjmand publication. ; 2007. [In Persian].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.7.6]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.304]