

مداخله‌ای برای آسان‌سازی دوران گذار از زن و شوهری به پدر و مادری

ابراهیم احمدی^۱

تاریخ دریافت: ۹۶/۷/۱۱ تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۲/۱۵

چکیده

با هدف آزمون فرضیه‌ی اثربخش بودن یک مداخله‌ی روانی-آموزشی و با یک طرح آزمایشی، ۴۶ نفر از زن و شوهرهای مراجعه‌کننده به بیمارستان صارم تهران که تازه فرزنددار شده بودند، مداخله‌ای برای آسان‌سازی گذار از زن و شوهری به پدرومادری دریافت کردند. داده‌ها با یک پرسشنامه‌ی پژوهشگرساخته جمع‌آوری و وارد تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و تحلیل رگرسیون شدند. در گروه آزمایش، سه ماه پس از مداخله و در مقایسه با گروه کنترل و پیش‌آزمون، احساس خوشایند مردان در هنگام تعارض افزایش یافت؛ احساس ناخوشایند مردان در هنگام تعارض کاهش یافت، و توهین زن و مرد به یکدیگر در هنگام تعارض کمتر شد. میزان افزایش احساس خوشایند مرد در سه ماه پس از مداخله، توانست افزایش احساس خوشایند زن را در یک سال پس از مداخله پیش‌بینی کند، و میزان کاهش احساس ناخوشایند مرد در سه ماه پس از مداخله، توانست کاهش احساس ناخوشایند زن را در یک سال پس از مداخله پیش‌بینی نماید. پس اولاً، بهبودی پس از مداخله می‌تواند کم‌کم (نه فوری) آشکار شود، ثانیاً، مردها زودتر از زن‌ها بهبود می‌یابند، و ثالثاً، بهبودی‌های زودهنگام، پیش‌بینی‌کننده‌ی بهبودی‌های دیرهنگام هستند.

واژه‌های کلیدی: احساس خوشایند، احساس ناخوشایند، بهبودی، تعارض زناشویی، توهین، گذار به پدر و مادری.

^۱ * - استادیار گروه روانشناسی واحد بویین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی eahmadi1356@gmail.com

۱- مقدمه

پژوهش‌های بسیاری، کارآمدی انواع مداخله‌ها و درمان‌ها را در بهبود رابطه زن و شوهرها بررسی کرده‌اند (برای نمونه، Glebova, et. al., 2011; Bodenmann, Bradbury & Pihet, 2008). اما چگونگی این بهبودی پس از مداخله هنوز روشن نیست (Shapiro, Gottman, & Fink, 2015). مصاحبه‌های کیفی با زوج‌هایی که مداخله دریافت کردند، نشان داد که بیشتر این زوج‌ها معتقدند که بهبود رابطه آن‌ها اندک‌اندک و زمان‌بر بوده است، نه آن که فوری رخ داده باشد (Mendes, et. al., 2010). Dianatnasab, Javidi, & Baqoli, 2014). پژوهش‌هایی که کارآمدی برنامه‌های روانی-آموزشی برای بهبود رابطه زوج‌ها را بررسی کرده‌اند، به فاصله کمی پس از آن برنامه‌ها به یافته‌های معنی‌داری نرسیده‌اند، اما در پیگیری‌های بلندمدت، بهبودی‌های معنی‌دار را مشاهده کرده‌اند (Shapiro & Gottman, 2005). این یافته‌ها نشان می‌دهند که چون اندکی پس از درمان یا مداخله، زوج‌ها هنوز در حال تمرین مهارت‌های تازه‌آموخته هستند، اثرهای درمان/مداخله، نمود زیادی ندارد، اما با گذشت زمان و تسلط زوج‌ها بر مهارت‌هایی که به آنها یاد داده شده است، اثرهای درمانی، کم‌کم خود را نشان می‌دهند. پژوهش حاضر برای روشن ساختن چگونگی تغییر پس از مداخله، بهبود رابطه زوج‌هایی را که به تازگی پدر و مادر شده بودند، در سه و دوازده ماه پس از یک مداخله روانی-آموزشی بررسی کرد.

بهبود رابطه، هم نشانگر اثربخش بودن مداخله است و هم راه را برای بهبودی بیشتر در آینده و در سایر حوزه‌ها هموار می‌سازد (Shapiro, et. al., 2015). Shapiro & Gottman (۲۰۰۵) در مصاحبه با زوج‌های دریافت‌کننده زوج‌درمانی، مشاهده کردند که بیشتر آن‌ها آموزش مهارت‌های ارتباطی را اثربخش‌ترین و جذاب‌ترین جزء زوج‌درمانی می‌دانند. این زوج‌ها گزارش دادند که مهم‌ترین چیزی که یاد گرفته‌اند این بوده است که بدون توهین کردن به همسرشان، درباره مشکل‌ها و اختلاف‌نظرها با وی صحبت کنند. برخی از زوج‌ها گفتند که مهارت گفتگوی بدون توهین باعث شده است که بتوانند پس از مدت‌ها دوباره با همسر خود پیوند عاطفی برقرار کنند. برخی دیگر از زوج‌ها گفتند که پس از بهبود رابطه، بینش‌های تازه‌ای به همسرشان و اختلاف‌نظرهایی که با او دارند پیدا کرده‌اند. Rhoades, Stanley, & Markman (2009) نیز تأکید می‌کنند که برای آن که زوج‌ها بتوانند به گونه‌ای اثربخش درباره دغدغه‌های خود (از جمله وفادار ماندن به یکدیگر) با هم صحبت کنند، باید مهارت‌های ارتباطی درست را به آنها آموزش داد.

بهبود رابطه، متغیر وابسته‌ای است که پژوهشگران حوزه زوج‌درمانی علاقه زیادی به آن دارند. فراتحلیل Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett (2008) نشان داد که مهارت‌های ارتباطی (از جمله توهین نکردن، انتقادگر نبودن، و گارد نگرفتن)، یکی از دو متغیر وابسته‌ای است که بیشتر از همه در پژوهش‌ها درباره کارآمدی زوج‌درمانی بررسی شده است. البته شادترین زوج‌ها هم در هنگام تعارض، احترام زیادی به یکدیگر نمی‌گذارند اما زوج‌هایی که از ازدواج خود راضی هستند در هنگام تعارض، احساس‌های مثبت (مانند محبت و احترام) را نشان می‌دهند و احساس‌های منفی (مانند خشم و حسادت) را پنهان می‌کنند (Rhoades, et. al., 2009). احساس خوشایند و احساس ناخوشایند در هنگام تعارض، از متغیرهای وابسته پژوهش حاضر هستند.

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوج‌ها، باعث بهبود رضایت زناشویی می‌شود (Hawkins, et. al., 2008). اما کمتر پژوهشی وجود دارد که به فرایند و چگونگی این بهبودی پرداخته باشد. تنها پژوهشی که به این مسأله پرداخته است (Bodenmann, et. al., 2008)، نشان داده است که افزایش رضایت زناشویی پس از زوج‌درمانی مدیون سه چیز است: افزایش توانایی حل مسأله، افزایش توانایی در کنار آمدن با هم، و تمرین مرتب راهبردهای آموزش داده شده. این یافته نشان می‌دهد که اثربخشی زوج‌درمانی تا حد زیادی به کارهایی بستگی دارد که زوج‌ها در بیرون از جلسه‌های زوج‌درمانی انجام می‌دهند، و این یعنی برای مشاهده اثر زوج‌درمانی باید تا مدتی پس از پایان درمان صبر کرد. همان‌گونه که پیشتر گفته شد، پژوهش‌هایی وجود دارند که به فاصله کمی پس از زوج‌درمانی به یافته‌های معنی‌داری نرسیده‌اند، اما در پیگیری‌های بلندمدت، بهبودی‌های معنی‌دار را مشاهده کرده‌اند (Shapiro & Gottman, 2005). Golparvar & Mohsenzade, 2016). اگر پژوهش‌هایی که به یافته‌های پوچ (مشاهده نکردن تفاوت میان گروه آزمایش و گروه کنترل) رسیده‌اند منتشر می‌شدند، چه بسا تعداد این پژوهش‌ها بیشتر هم می‌شد. بنابراین از آن جا که زوج‌ها به فاصله کمی پس از دریافت مداخله، هنوز در حال تمرین و مشغول به کار بستن مهارت‌های تازه‌آموخته هستند، ممکن است به فاصله کمی پس از مداخله، یافته معنی‌داری مشاهده نکنیم؛ اما در پیگیری‌های بلندمدت به یافته‌های معنی‌دار برسیم.

زوج‌هایی که فرزنددار می‌شوند، برای سازگار شدن با مفهوم پدر و مادری، دوره‌ای پُرچالش را می‌گذرانند که ویژگی آن آفت رضایت زناشویی است (Shapiro, Gottman, & Carrère, 2000; Cowan & Cowan, 2000). در این دوره، پشتیبانی همسران از همدیگر کاهش می‌یابد، ارتباط آن‌ها با هم کم می‌شود و تعارض آن‌ها با یکدیگر بیشتر می‌گردد (Howard & Brooks-Gunn, 2009). این مشکل‌ها برای کودک تازه‌رسیده هم ضرر دارد، زیرا اختلاف‌های زناشویی از کیفیت تربیت فرزند می‌کاهد (Shapiro, 2005, 2009; Curran, Hazen, & Mann, 2009)، و پیامدهای منفی برای کودک در پی دارد (El-Sheikh, et. al., 2009; Cummings & Davies, 2002). مداخله بررسی شده در پژوهش حاضر، زوج‌هایی را هدف قرار داد که در حال گذار به پدر و مادر شدن بودند، زیرا کارکرد خانواده در گروهی این است که این دوره سرنوشت‌ساز با موفقیت پشت سر گذاشته شود (Cowan &

نشان داده‌اند که سبک برقراری ارتباط در زن‌ها و مرد‌ها، بویژه هنگام گفتگو درباره اختلاف‌نظرها، متفاوت است: زنان دوست دارند درباره مشکل‌هایی که با همسرشان دارند گفتگو کنند، اما مردان از این گفتگوها فرار می‌کنند (Gottman & Silver, 1999). علت این دوری جویی مردان از گفتگو پیرامون مشکل‌ها این است که مردان باور نمی‌کنند که این گفتگوها سازنده باشد و تصور می‌کنند که گفتگو مشکل‌ها را بیشتر می‌کند (Ward, Bergner, & Kahn, 2003). علت دیگر این است که مردان از بدرفتاری زنان در هنگام گفتگو ناراحت می‌شوند: Heyman, Hunt-Martorano, Malik, & Slep (2009) مشاهده کردند که وقتی زوجها درباره چیزهایی که از یکدیگر انتظار دارند با هم گفتگو می‌کنند، بدرفتاری زنان با مردان بیشتر از بدرفتاری مردان با زنان است. همچنین کاهش رضایت زناشویی در دوران گذار از زن و شوهری به پدر و مادری، در زنان بیشتر از مردان است (Lavner & Bradbury, 2010). علاوه بر این، وقتی مداخله‌ای بر روی زوجها اجرا می‌شود، حوزه‌های بهبودی مردان و زنان، متفاوت است (مثلاً مردان از نظر ابراز احساسات و زنان از نظر کاهش خشم، وضعیت بهتری پیدا می‌کنند) و بهبودی مرد یا زن در یک حوزه، بهبودی همسر وی را در همان حوزه، اما در آینده، پیش‌بینی می‌کند (Bodenmann, et. al., 2008). به دلیل همین تفاوت‌هایی که زنان و مردان با یکدیگر دارند، در پژوهش حاضر، متغیرهای مربوط به زنان و مردان جداگانه بررسی شدند.

مداخله پژوهش حاضر که کارکرد آن آسان‌سازی دوران گذار زوج از زن و شوهر بودن به پدر و مادر شدن، و هدف آن حفظ و تقویت صمیمیت زوج بود، از (Gottman, Gottman, & Shapiro, 2010) برگرفته شده است. پژوهش‌گران تفاوت زوج‌هایی را که رضایت زناشویی آن‌ها پس از تولد نخستین فرزند آفت کرده است و زوج‌هایی که این آفت رضایت زناشویی را نداشته‌اند به دست آورده‌اند (برای نمونه، Shapiro, et. al., 2000)، و مداخله پژوهش حاضر از این تفاوت‌ها بهره گرفته است؛ یعنی در این مداخله تلاش شده است که ویژگی‌های زوج‌های دسته اول افزایش و ویژگی‌های زوج‌های دسته دوم کاهش یابد. در این مداخله به زوجها آموزش داده شد که چگونه درباره اختلاف‌نظرهای خود با هم گفتگوی کارآمد داشته باشند. زوج‌هایی که این مداخله را دریافت کردند، آموختند که یک ارتباط زناشویی استوار و پایدار، این ویژگی‌ها را دارد: آگاهی از دغدغه‌های همدیگر، ابراز عشق و علاقه، قدردانی از یکدیگر، و اهمیت دادن به خواسته‌های طرف مقابل.

زوج‌ها یاد گرفتند که در هنگام تعارض، این راهبردها را به کار ببندند: شروع نرم (نه تند و تیز)، شروع بحث با اختلاف‌نظرهای سطحی و حل‌شدنی (نه مشکل‌های عمیق و ریشه‌دار)، تشخیص احساس کینه نسبت به طرف مقابل و دوری کردن از این احساس، و خودآرام‌سازی فیزیولوژیکی در طول بحث‌های تعارضی. در این مداخله به بهبود رابطه زوج‌ها اهمیت ویژه‌ای داده شد. زوجها یاد گرفتند که توهینی را که به همسرشان کرده‌اند فوری تشخیص دهند و دیگر آن را تکرار نکنند. زوجها تشویق شدند که حرف خود را با احترام و بدون تحقیر به همسرشان بزنند. زوجها فهمیدند که برای فرار از جنگ و دعوا نیازی به کم کردن ارتباط با همسرشان ندارند، بلکه می‌توانند بدون ناراحتی با همسر خود حرف بزنند. این مداخله، کارآمدی خود را در حفظ سلامت روانی و ارتباط مثبت میان زن و شوهر پس از تولد فرزند، و نیز در کاهش اختلاف‌نظر پدر و مادر بر سر چگونگی فرزندپروری نشان داده است (Shapiro & Gottman, 2005; Shapiro, Nahm, Gottman, & Content, 2011).

هدف پژوهش حاضر، بررسی کارآمدی این مداخله در کاهش جنبه‌های منفی (احساس ناخوشایند و توهین) و افزایش جنبه‌های مثبت (احساس خوشایند) رابطه زن و شوهرها است. فرضیه پژوهش حاضر این بود که اولاً این مداخله در بهبود رابطه زوج‌ها کارآمد است و ثانیاً بهبودی‌های زود هنگام (سه ماه پس از مداخله)، بهبودی‌های بعدی (یک سال پس از مداخله) را پیش‌بینی می‌کنند.

۲- روش تحقیق

۲-۱- آزمودنی‌ها

شماره تلفن همراه زوج‌هایی که برای زایمان به بیمارستان صارم، واقع در شهرک اکباتان تهران رفته بودند، از مسؤولان بیمارستان گرفته و با فرستادن پیامک از آن‌ها دعوت شد که با شرکت در این پژوهش، ضمن کمک به پیشرفت روان‌شناسی خانواده، رابطه خود با همسرشان را نیز بهبود ببخشند. ۸۹ زوج آمادگی خود را برای همکاری با پژوهشگر اعلام کردند و از این تعداد، ۴۸ زوج که ۱۲ تا ۴۰ روز از تولد نخستین فرزند آن‌ها (نه فرزند دوم یا بیشتر) گذشته بود برای این پژوهش انتخاب شدند. به زوج‌ها گفته شد که پژوهش، یک سال طول می‌کشد و جلسه‌های مداخله در روزهای تعطیل برگزار خواهند شد. میانگین سن زنان ۲۸/۸ سال ($SD = ۸/۷$) و میانگین سن شوهران ۳۷/۳ سال ($SD = ۶/۴$) بود. بیشتر زوج‌ها (به جز ۱ زن و ۳ مرد) دارای تحصیلات دانشگاهی از کاردانی تا کارشناسی ارشد بودند. برای رعایت اصول اخلاقی، از زوج‌ها خواسته نشد که در طول شرکت در این پژوهش، در هیچ درمان، مداخله، یا کارگاه روانی-آموزشی دیگری شرکت نکنند، اما در پایان پژوهش، هیچ کدام از زوج‌ها گزارش ندادند که در برنامه دیگری شرکت کرده‌اند. یک زوج پس از مدتی در جلسه‌ها شرکت نکرد و یک زوج دیگر به تلفن‌ها و ایمیل‌های پژوهشگر پاسخ نداد. بنابراین داده‌های کامل از ۴۶ زوج به دست آمد.

۳- طرح تحقیق

پژوهش حاضر از یک طرح آزمایشی واقعی استفاده کرد، که در آن زوج‌ها به‌گونه تصادفی به دو گروه (هر گروه ۲۳ زوج) گمارده شدند، و از این دو گروه نیز باز هم به گونه‌ای تصادفی، یک گروه به عنوان گروه آزمایش (که در آن مداخله اجرا شد) و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل (که در آن مداخله اجرا نشد) انتخاب شدند. دو گروه در هیچ‌یک از متغیرهای جمعیت‌شناختی با هم تفاوت معنی‌دار نداشتند. با هدف رعایت اصول اخلاقی، پس از پایان پژوهش، برای زوج‌های گروه کنترل، یک کارگاه آموزشی سه روزه با موضوع مهارت‌های زندگی مشترک برگزار شد.

۳-۱- مداخله

گروه آزمایش در هشت جلسه، مجموعه‌ای از سخنرانی‌ها و فیلم‌ها را دریافت کرد و نقش‌بازی‌ها و تمرین‌هایی را انجام داد. نقش‌بازی‌ها درون جلسه‌های مداخله و تمرین‌ها بیرون از جلسه‌های مداخله، به عنوان مشق خانگی، انجام شدند. یک دفترچه راهنما به زوج‌ها داده شد که در آن محتوای همه سخنرانی‌ها، فیلم‌ها، نقش‌بازی‌ها، و تمرین‌ها به شکل نمودار درختی سازماندهی شده بود. مداخله را دو روان‌شناس که پیشتر نیز مداخله‌های گروهی مشابهی را انجام داده بودند، در مکانی در نزدیکی بیمارستان صارم اجرا کردند. همه زوج‌ها در همه جلسه‌ها شرکت کردند و همه تمرین‌ها را انجام دادند.

۳-۲- اندازه‌گیری مکرر

احساس خوشایند، احساس ناخوشایند، و توهین در هنگام تعارض، در سه نقطه زمانی اندازه‌گیری شد: پیش از مداخله، سه ماه پس از مداخله، و یک سال پس از مداخله. از زوج‌ها خواسته شد که به شش پرسش زیر بر روی مقیاسی از ۰ تا ۶ (هفت درجه‌ای) پاسخ دهند:

- ۱) شما در هنگام یک گفتگوی تعارضی با همسرتان، چقدر احساس خوب دارید؟
- ۲) همسرتان در هنگام یک گفتگوی تعارضی با شما، چقدر احساس خوب دارد؟
- ۳) شما در هنگام یک گفتگوی تعارضی با همسرتان، چقدر احساس بد دارید؟
- ۴) همسرتان در هنگام یک گفتگوی تعارضی با شما، چقدر احساس بد دارد؟
- ۵) شما در هنگام یک گفتگوی تعارضی با همسرتان، چقدر به او توهین می‌کنید؟
- ۶) همسرتان در هنگام یک گفتگوی تعارضی با شما، چقدر به شما توهین می‌کند؟

نمرهٔ احساس خوشایند هر آزمودنی در هنگام تعارض با همسر، از میانگین دو نمره به دست آمد: الف- نمره‌ای که آن آزمودنی به احساس خوشایند خود داد (در پاسخ به پرسش ۱)، و ب- نمره‌ای که همسر آن آزمودنی به احساس خوشایند او داد (در پاسخ به پرسش ۲).

نمرهٔ احساس ناخوشایند هر آزمودنی در هنگام تعارض با همسر، از میانگین دو نمره به دست آمد: الف- نمره‌ای که آن آزمودنی به احساس ناخوشایند خود داد (در پاسخ به پرسش ۳)، و ب- نمره‌ای که همسر آن آزمودنی به احساس ناخوشایند او داد (در پاسخ به پرسش ۴).

نمرهٔ توهین هر آزمودنی در هنگام تعارض با همسر، از میانگین دو نمره به دست آمد: الف- نمره‌ای که آن آزمودنی به توهین کردن‌های خود داد (در پاسخ به پرسش ۵)، و ب- نمره‌ای که همسر آن آزمودنی به توهین کردن‌های او داد (در پاسخ به پرسش ۶).

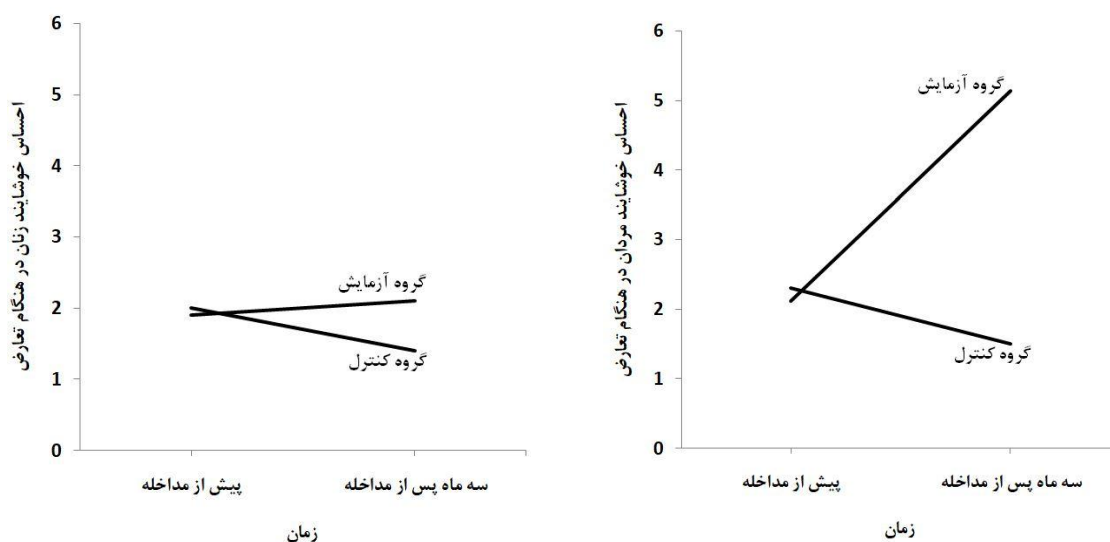
۴- یافته‌ها

۴-۱- تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر

میزان تغییر دو گروه آزمایش و کنترل از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله، با تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مقایسه شد. گروه (با مداخله و بدون مداخله) به عنوان متغیر بین‌آزمودنی‌ها و زمان اندازه‌گیری متغیرهای وابسته (پیش از مداخله و سه ماه پس از مداخله) به عنوان متغیر درون‌آزمودنی‌ها وارد تحلیل شد. متغیرهای وابسته احساس خوشایند در هنگام تعارض، احساس ناخوشایند در هنگام تعارض، و توهین در هنگام تعارض بودند. در این تحلیل، معنی‌دار شدن تعامل متغیر بین آزمودنی‌ها (گروه) و متغیر درون‌آزمودنی‌ها (زمان)، نشان می‌دهد که میزان تغییر آزمودنی‌ها در طول زمان، در دو گروه آزمایش و کنترل متفاوت بوده است. داده‌های به دست آمده از زن‌ها و مردها جداگانه تحلیل شدند.

۴-۲- احساس خوشایند در هنگام تعارض

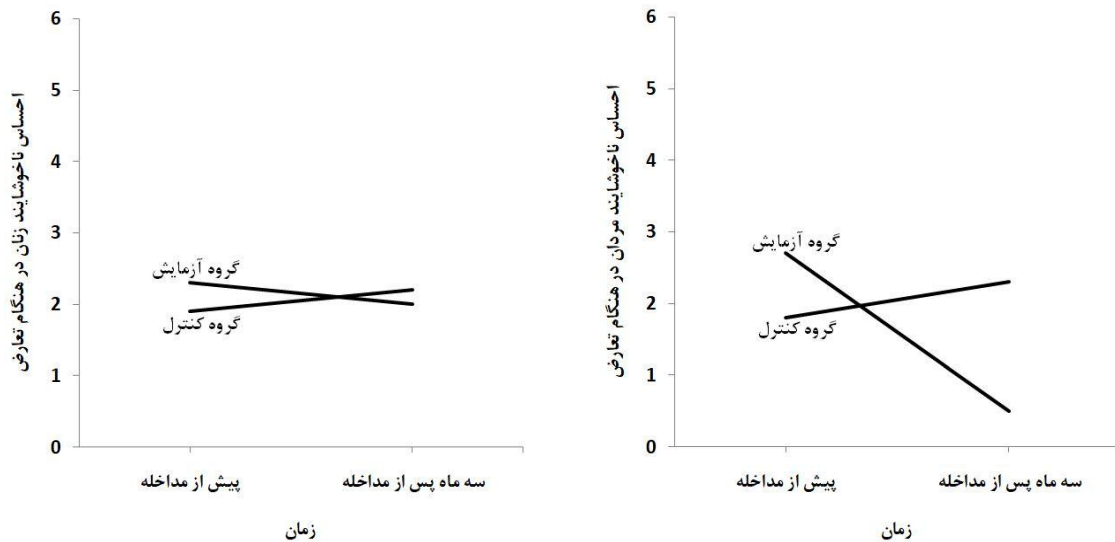
اثر تعاملی زمان \times گروه بر احساس خوشایند مردان معنی‌دار بود: $F(1, 46) = 7/14, P = 0/01, \eta^2 = 0/12$. شکل ۱ نشان می‌دهد که احساس خوشایند مردان گروه آزمایش از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله افزایش، و احساس خوشایند مردان گروه کنترل از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله کاهش داشته است. اثر تعاملی زمان \times گروه بر احساس خوشایند زنان معنی‌دار نبود: $F(1, 46) = 1/92, \eta^2 = 0/04, P = 0/23$. (نگاه کنید به شکل ۱).



شکل ۱. تغییر احساس خوشایند مردها (سمت راست) و زن‌ها (سمت چپ) در هنگام یک گفتگوی تعارضی از پیش از مداخله تا سه ماه پس

۳-۴-۱ احساس ناخوشایند در هنگام تعارض

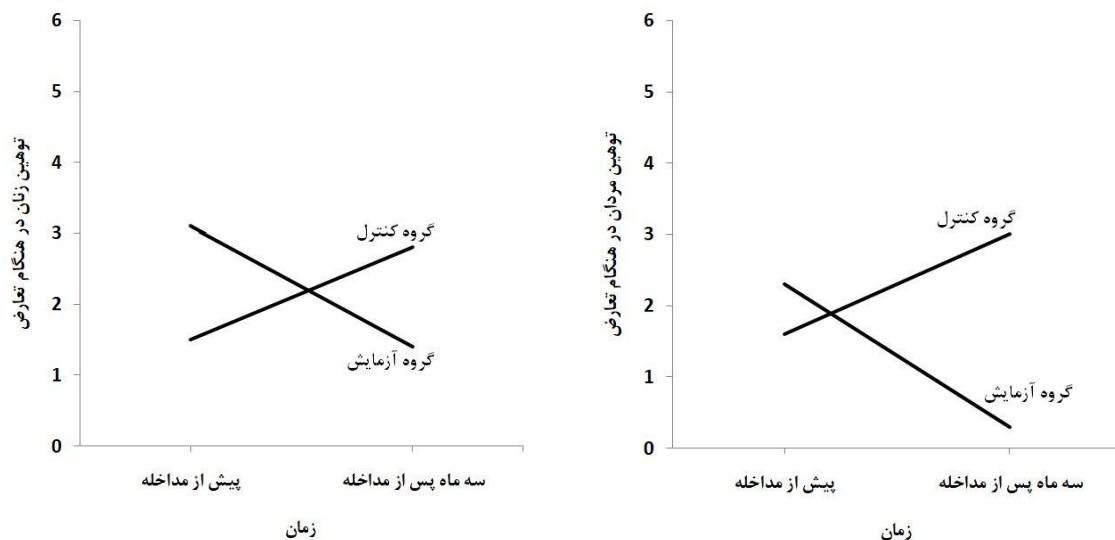
اثر تعاملی زمان × گروه بر احساس ناخوشایند مردان معنی‌دار بود: $F(1, 46) = 9/83, P = 0/00, \eta^2 = 0/19$. شکل ۲ نشان می‌دهد که احساس ناخوشایند مردان گروه آزمایش از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله کاهش، و احساس ناخوشایند مردان گروه کنترل از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله افزایش داشته است. اثر تعاملی زمان × گروه بر احساس ناخوشایند زنان معنی‌دار نبود: $F(1, 46) = 2/09, P = 0/17, \eta^2 = 0/04$ (نگاه کنید به شکل ۲).



شکل ۲. تغییر احساس ناخوشایند مردها (سمت راست) و زن‌ها (سمت چپ) در هنگام یک گفتگوی تعارضی از پیش از مداخله تا سه ماه پس

۴-۴-۲ توهین

اثر تعاملی زمان × گروه بر توهین مردان معنی‌دار بود: $F(1, 46) = 8/05, P = 0/01, \eta^2 = 0/17$. شکل ۳ نشان می‌دهد که توهین مردان گروه آزمایش از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله کاهش، و توهین مردان گروه کنترل از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله افزایش داشته است. اثر تعاملی زمان × گروه بر توهین زنان نیز معنی‌دار بود: $F(1, 46) = 6/65, P = 0/03, \eta^2 = 0/10$. شکل ۳ نشان می‌دهد که توهین زنان گروه آزمایش از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله کاهش، و توهین زنان گروه کنترل از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله افزایش داشته است.



شکل ۳. توهین مردها (سمت راست) و زن‌ها (سمت چپ) در هنگام یک گفتگوی تعارضی از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله.

۵-۴- تحلیل رگرسیون

نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای وابسته سه‌گانه (احساس خوشایند، احساس ناخوشایند، و توهین در هنگام گفتگوهای تعارضی) در یک سال پس از مداخله، از روی میزان تغییر این متغیرها از خط پایه تا سه ماه پس از مداخله پیش‌بینی شد: نخست: نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای وابسته سه‌گانه در خط پایه از نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای وابسته سه‌گانه در سه ماه پس از مداخله کسر شد و به این ترتیب برای هر آزمودنی سه نمره تفاوت به دست آمد. سپس این نمره‌های متفاوت به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد تحلیل رگرسیون شدند تا نمره آزمودنی‌ها در متغیرهای وابسته سه‌گانه در یک سال پس از مداخله (به عنوان متغیرهای ملاک) از روی آن‌ها پیش‌بینی شود.

از آن جا که احساس خوشایند مردان گروه آزمایش (در مقایسه با مردان گروه کنترل) از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله افزایش داشت، اما احساس خوشایند زنان گروه آزمایش (در مقایسه با زنان گروه کنترل) از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله تغییر معنی‌داری نکرد، میزان افزایش احساس خوشایند مردان گروه آزمایش از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله، به عنوان پیش‌بینی‌کننده احساس خوشایند زنان گروه آزمایش در یک سال پس از مداخله وارد تحلیل رگرسیون شد و نتیجه نشان داد که هر اندازه احساس خوشایند مردان گروه آزمایش از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله افزایش بیشتری داشته است، احساس خوشایند زنان گروه آزمایش در یک سال پس از مداخله بیشتر است: $P = 0/023$, $F_{1,20} = 6/84$, $R^2 = 0/28$, $R = 0/53$.

از آن جا که احساس ناخوشایند مردان گروه آزمایش (در مقایسه با مردان گروه کنترل) از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله کاهش داشت، اما احساس ناخوشایند زنان گروه آزمایش (در مقایسه با زنان گروه کنترل) از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله تغییر معنی‌داری نکرد، میزان کاهش احساس ناخوشایند مردان گروه آزمایش از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله، به عنوان پیش‌بینی‌کننده احساس ناخوشایند زنان گروه آزمایش در یک سال پس از مداخله وارد تحلیل رگرسیون شد و نتیجه نشان داد که هر اندازه احساس ناخوشایند مردان گروه آزمایش از پیش از مداخله تا سه ماه پس از مداخله کاهش بیشتری داشته است، احساس ناخوشایند زنان گروه آزمایش در یک سال پس از مداخله کمتر است: $(P = 0/007$, $F_{1,20} = 9/53$, $R^2 = 0/59$, $R = 0/77$.

۵- نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که سه ماه پس از مداخله آسان‌سازی دوران گذار از زن و شوهری به پدر و مادری، احساس خوشایند مردان در هنگام گفتگوهای تعارضی با همسر افزایش یافت، احساس ناخوشایند مردان در هنگام گفتگوهای تعارضی با همسر کاهش یافت، و توهین مردان و زنان به یکدیگر در هنگام گفتگوهای تعارضی کمتر شد. همچنین میزان افزایش احساس خوشایند مردان در سه ماه پس از مداخله، توانست افزایش احساس خوشایند زنان در یک سال پس از مداخله را پیش‌بینی کند، و میزان کاهش احساس ناخوشایند مردان در سه ماه پس از مداخله، توانست کاهش احساس ناخوشایند زنان در یک سال پس از مداخله را پیش‌بینی نماید. این یافته‌ها نشان می‌دهند که اثرهای مداخله به طور تدریجی آشکار می‌شوند. تسلط بر مهارت‌هایی که در طول مداخله به زوجها یاد داده می‌شود و به کار بردن آن مهارت‌ها در هنگامه یک گفتگوی تعارضی، کاری دشوار و زمان‌بر است. پژوهش‌های پیشین (برای نمونه، Mendes, et. al., 2010؛ Shapiro & Gottman, 2005) نیز همانند پژوهش حاضر نشان داده‌اند که بهبود رابطه زوجها پس از برنامه‌های درمانی و آموزشی، کم‌کم و با درنگ آغاز می‌شود.

در پاسخ به این پرسش که چرا احساس خوشایند مردان در سه ماه پس از مداخله افزایش و احساس ناخوشایند آن‌ها کاهش یافت اما در احساس خوشایند و ناخوشایند زن‌ها تغییری مشاهده نشد باید گفت علت این تفاوت جنسیتی می‌تواند این باشد که مادر شدن برای زن‌ها دشوارتر از پدر شدن برای مردها است: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دوران گذار از زن و شوهری به پدر و مادری، بر زنان بیشتر از مردان فشار می‌آورد (Huston & Holmes, 2004). Golparvar, Abedini, & Shahangi, 2014). بیشتر زنانی که مادر می‌شوند، کاهشی معنی‌دار در رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند، اما مردان کمتر این‌گونه هستند (Shapiro, et. al., 2000). کم‌خوابی ناشی از بچه‌داری هم فقط گریبان زن‌ها را می‌گیرد (Cowan & Cowan, 2000). بنابراین قابل درک است که در

کشاکش دست‌وپنجه نرم کردن با چالش‌های مادر شدن، تسلط بر مهارت‌های ارتباطی آموخته شده در طول مداخله و به کار بستن آن‌ها در هنگام تعارض، برای زن‌ها کار دشواری باشد (Shapiro, et. al., 2015).

پژوهش حاضر نشان داد که افزایش احساس خوشایند و کاهش احساس ناخوشایند مردان در سه ماه پس از مداخله، می‌تواند افزایش احساس خوشایند و کاهش احساس ناخوشایند زنان در یک سال پس از مداخله را پیش‌بینی کند. شاید وقتی مردها رابطه خود با زن‌ها را، از طریق افزودن بر احساس خوب و کاستن از احساس بد در هنگام گفتگوهای تعارضی، بهبود می‌بخشند، زن‌ها نیز هر چند دیرتر اما سرانجام به این تغییرات همسر خود پاسخ مثبت می‌دهند (Shapiro, et. al., 2015). این یافته همساز با پژوهشی است که نشان داده است نگاه مثبت مرد به همسر و رابطه‌اش، جلوی اُفت رضایت زناشویی زن در دوران گذار از زن بودن به مادر شدن را می‌گیرد (Shapiro, et. al., 2000).

پژوهش حاضر دو محدودیت داشت که یافته‌ها باید بر پایه آن‌ها تفسیر شوند و پژوهش‌های آینده باید آن‌ها را برطرف کنند. محدودیت نخست این بود که به علت نبود آزمون‌های استاندارد برای اندازه‌گیری احساس خوشایند، احساس ناخوشایند، و توهین در هنگام تعارض، پژوهشگر مجبور شد از آزمون پژوهشگر-ساخته استفاده کند. محدودیت دوم این بود که متغیرهای وابسته در پیش از فرزنددار شدن زوجها اندازه‌گیری نشدند و بنابراین ممکن است زوج‌ها از قبل از زایمان و فرزنددار شدن نیز مشکل‌هایی در هنگام گفتگوهای تعارضی داشته‌اند که در پژوهش حاضر اندازه‌گیری نشد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که می‌توان با مداخله‌های روانی-آموزشی از نوع مداخله پژوهش حاضر، به زوجها در دوران پیچیده و دشوار گذار از زوج بودن به والدین شدن یاری رساند. همچنین پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بهبودی پس از مداخله، تدریجی رخ می‌دهد و بنابراین زوجها نباید انتظار نتیجه‌گیری زود هنگام از مداخله را داشته باشند. زوج‌هایی که انتظار دارند زود به نتیجه برسند، پس از مدتی از ادامه درمان ناامید می‌شوند، از دستورها پیروی نمی‌کنند، و در جلسه‌ها حضور منظم ندارند. آگاهی از این که بهبودی زن و بهبودی شوهر، همگام با هم پیش نمی‌رود، می‌تواند به زوجها کمک کند که از ادامه درمان و به کار بستن مهارت‌هایی که یاد گرفته‌اند دلسرد نشوند. سرانجام آگاهی از این که بهبودی‌های زود هنگام در مرد، پیش‌بینی‌کننده بهبودی‌های بعدی در زن هستند، به زوجها کمک می‌کند که هرگونه بهبودی زود هنگام را شناسایی کنند، از بابت آن خوشحال شوند، و برای حفظ و تقویت آن تلاش کنند.

فهرست منابع

- Bodenmann, G., Bradbury, T. N., & Pihet, S. (2008). Relative contributions of treatment-related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal course of marriage in the framework of marital distress prevention. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50, 1–21. <http://dx.doi.org/10.1080/10502550802365391>.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents*. New York, NY: Basic Books.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 31–63. <http://dx.doi.org/10.1111/1469-7610.00003>.
- Curran, M., Hazen, N. L., & Mann, T. (2009). Representations of marriage and expectations of parenthood: Predictors of supportive coparenting for first-time parents. *Parenting: Science and Practice*, 9, 101–122. <http://dx.doi.org/10.1080/15295190802656794>.
- Dianatnasab, M., Javidi, H. & Baqoli, H. (2014). The role of mediating job stress in the relationship between psychological capital and employee job performance. *Journal of Psychological Methods and Models*, 15, 75-100.
- El-Sheikh, M., Kouros, C. D., Erath, S., Cummings, E. M., Keller, P., Staton, L., . . . Moore, G. A. (2009). Marital conflict and children's externalizing behavior: Interactions between parasympathetic and sympathetic nervous system activity [Abstract]. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 74, vii. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-5834.2009.00501.x>

- Glebova, T., Bartle-Haring, S., Gangamma, R., Knerr, M., Delaney, R. O., Meyer, K.,... Grafsky, E. (2011). Therapeutic alliance and progress in couple therapy: Multiple perspectives. *Journal of Family Therapy*, 33, 42–65. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00503.x>.
- Golparvar, M. Mohsenzade, S. (2016). Preventive (Compensatory) Function of Deviant Behaviors on the relationship between Job Stress and Emotional Exhaustion, *Journal Psychological Methods and Models*, 6 (22); pp. 79-100.
- Golparvar, M., Abedini, M. & Shahangi, H. (2014). The role of belief in a just and unfair world in the relationship between burnout and occupational stress with immoral behaviors: the development of a theory in Iran. *Journal of Psychological Methods and Models*, 15, 103-117.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., & Shapiro, A. F. (2010). A new couples approach to interventions for the transition to parenthood. In M. S. Schulz, M. K. Pruett, P. Kerig, & R. Parke (Eds.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention* (pp. 165–179). Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/12058-011>.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 723–734. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012584>.
- Hawkins, A. J., Fawcett, E. B., Carroll, J. S., & Gilliland, T. T. (2006). The marriage moments program for couples transitioning to parenthood: Divergent conclusions from formative and outcome evaluation data. *Journal of Family Psychology*, 20, 561–570. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.20.4.561>.
- Heyman, R. E., Hunt-Martorano, A. N., Malik, J., & Slep, A. M. S. (2009). Desired change in couples: Gender differences and effects on communication. *Journal of Family Psychology*, 23, 474 – 484. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015980>.
- Howard, K. S., & Brooks-Gunn, J. (2009). Relationship supportiveness during the transition to parenting among married and unmarried parents. *Parenting, Science and Practice*, 9, 123–142. <http://dx.doi.org/10.1080/15295190802656828>.
- Huston, T., & Holmes, E. K. (2004). Becoming parents. In A. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 105–133). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1171–1187. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1171–1187. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage & Family Living*, 21, 251–255. <http://dx.doi.org/10.2307/348022>
- Mendes, I., Ribeiro, A. P., Angus, L., Greenberg, L. S., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2010). Narrative change in emotion-focused therapy: How is change constructed through the lens of the innovative moments coding system? *Psychotherapy Research*, 20, 692–701. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2010.514960>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). Working with cohabitation in relationship education and therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 8, 95–112. <http://dx.doi.org/10.1080/15332690902813794>
- Shapiro, A. F. (2005). Examining relationships between the marriage, mother-father-baby interactions and infant emotion regulation [Abstract]. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65, 3750.

- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of a psycho-communicative-educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post intervention. *Journal of Family Communication*, 5, 1–24. http://dx.doi.org/10.1207/s15327698jfc0501_1.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14, 59–70. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.59>.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Fink, B. C. (2015). Short-term change in couples' conflict following a transition to parenthood intervention. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(4), 239.
- Shapiro, A. F., Nahm, E. Y., Gottman, J. M., & Content, K. (2011). Bringing baby home together: Examining the impact of a transition to parenthood intervention on the dynamics within family play. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8, 337–350. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01102.x>.
- Ward, C. A., Bergner, R. M., & Kahn, J. H. (2003). Why do men distance? Factors predictive of male avoidance of intimate conflict. *Family Therapy*, 30, 1–11.