



اثربخشی آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد بر رفتارهای نگره‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی

امید عیسی‌نژاد*؛ دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، ایران

الهه علیپور؛ کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، ایران

مهدی رستمی؛ دکتری مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

مرضیه تاجمیری؛ کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها:
ارتباط اولیه زناشویی، ارتباط و ازدواج هالفورد، رفتارهای نگره‌دارنده همسر

*نویسنده مسئول
farhangmad@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۱۰

زمینه و هدف: مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که این روابط در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند؛ یکی از ابعاد این روابط، ارتباط اولیه زناشویی است که زوجین هنگام مواجهه با مشکلات زناشویی، به کار می‌گیرند؛ از این رو، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد بر رفتارهای نگره‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی در زوجین جوان شهر کرمانشاه بود. **روش پژوهش:** این پژوهش در قالب مداخله نیمه تجربی به شیوه پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه بود که تعداد ۳۰ زوج به شیوه نمونه‌گیری در دسترس از میان زوجین مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهری کرمانشاه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) جایگزین شدند؛ پس از اجرای پیش‌آزمون، به گروه آزمایش به مدت شش هفته و هر هفته یک جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد داده شد و همه آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌وسیله پرسشنامه رفتارهای نگره‌دارنده همسر باس و همکاران (۲۰۰۸) و ارتباط اولیه زناشویی ناوران (۱۹۶۷) ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد اثربخشی معناداری داشته و توانسته تا مرحله پیگیری موجب بهبود رفتارهای نگره‌دارنده همسر ($F=5/32, P=0/029$) و ارتباط اولیه زناشویی ($F=85/21, P=0/001$) شود. **نتیجه‌گیری:** بنابراین می‌توان گفت نتایج این پژوهش می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای مشاوران و مددکاران در زمینه این نوع از آموزش زوجی برای بهبود روابط بین همسران، فراهم نماید.

شیوه استناد به این مقاله:

علیپور، ا.، عیسی‌نژاد، ا.، رستمی، م.، و تاجمیری، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد بر رفتارهای نگره‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۳(۳ پیاپی ۹): ۴۵-۵۴



The Effect of Halford Couple Relationship Education (CRE) on the Spouse Preservation Behaviors and primary Marital Relationship

O. Isanejad*^{id}: Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Iran

A. Alipour^{id}: Master of Family Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Iran

M. Rostami^{id}: PhD in Family Counseling, Department of Counseling, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

M. Tajmiri^{id}: Master of Family Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Iran

Abstract

Background and Aim: The study of couples' relationships helps to clarify the structural frameworks in which these relationships are formed. One of the dimensions of this relationship is the primary marital relationship that couples use when faced with marital problems. Accordingly, this study was conducted to investigate the effect of Halford couple relationship education (CRE) on the spouse preservation behaviors and the primary marital relationship in young couples in Kermanshah. **Methods:** This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design and a one-month follow-up in which 30 couples were selected by the convenient sampling method from couples referring to comprehensive urban health service centers in Kermanshah and randomly assigned to the experimental group (15 couples) and the control group (15 couples). After the pre-test, the experimental group received the Halford couple relationship education intervention for six weeks, one session per week, and all subjects were assessed in the pre-test, post-test, and follow-up stages using the Buss et al. (2008) Spouse Preservation Behavior Scale and the Navran (1967) Primary Communication Inventory (PCI). Data were analyzed using repeated-measures ANOVA. **Results:** The results indicated that Halford relationship education was significantly effective and improved spouse preservation behaviors ($F = 5.32$, $P = 0.029$) and primary marital relationship ($P = 0.001$, $F = 85.21$) up to the follow-up stage. **Conclusion:** The results of this study can provide useful information about this type of couple training for counselors and helpers to improve relationships between spouses.

Keywords: Primary marital relationship, Halford couple relationship education (CRE), spouse preservation behaviors

* **Corresponding author**
farhangmad@gmail.com

Received: 05.07.2021
Acceptance: 01.09.2021

Cite this article as:

Isanejad, O. Alipour, A. Rostami, M. & Tajmiri, M. (2020). The Effect of Halford Couple Relationship Education (CRE) on the Spouse Preservation Behaviors and primary Marital Relationship. *JARCP*, 3(3): 45-54.

This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

مقدمه

ازدواج از قدیمی‌ترین، مهم‌ترین و عالی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضاکنده و رشد دهنده‌ی شخصیت آدمی است (جعفری، ۱۳۹۶) و با دنیایی از امیدواری شروع می‌شود، امید به‌روزی که احساس ما را درک کنند و ما را بپذیرند، امید به اینکه به تعلق خاطر برسیم و موردحمایت قرار بگیریم، اما معمولاً عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی، پایداری و کارکرد سازنده ازدواج را تهدید و تضعیف می‌کنند (آماتو ماریوت^۱، ۲۰۱۶) و منجر به این می‌شود که احساس تعلق خاطر نکنیم و خواسته‌هایمان برآورده نشود لذا به‌مرور بین طرفین فاصله می‌افتد و احساس تنهایی حاکم می‌شود (کریمی، احمدی و زهراکار، ۱۳۹۹)؛ بنابراین برای داشتن یک ازدواج موفق، اصول و قوانینی وجود دارد که زن و شوهر باید به آن توجه و عمل کنند. یکی از این اصول توجه به رابطه زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین است (ران، وانگ، یانگ، هو، مائو، لی و چان^۲، ۲۰۱۷).

رابطه‌ی زوجین اگر لذت‌بخش و رضایت‌بخش باشد، نقش بسزایی در دوام زندگی مشترک خواهد داشت به عبارتی نحوه برقراری رابطه می‌تواند به‌شدت بر سازگاری و رضایتمندی از رابطه زناشویی تأثیر بگذارد و باعث شادی و یا حتی باعث رنج برای زوج‌ها شود (اسمیت گرینوی، کلارک^۳، ۲۰۱۸) تعاریف زیادی از ارتباط شده است، باین‌وجود ارتباط می‌تواند به‌عنوان چگونگی تبادل احساسات و معانی در نظر گرفته شود و هنگامی است که افراد سعی می‌کنند یکدیگر را درک کنند و مشکلات و تفاوت‌ها را از دیدگاه شخص دیگر ببینند، ارتباط فرایند انتقال احساسات، نگرش‌ها، حقایق، باورها و ایده‌ها در بین موجودات زنده است به‌علاوه محدود به کلمات نیست، بلکه همچنین به‌واسطه گوش دادن، سکوت، حالات چهره، ژست‌ها، لمس کردن و همه نمادها و نشانه‌های غیرزبانی دیگر مورداستفاده برای رساندن و دریافت معنا اتفاق می‌افتد (کیمیایی، منصوری و منصوری، ۱۳۹۲). ارتباط مؤثر که ستون فقرات هر رابطه‌ای است ممکن است به دلایل مختلف دچار مشکل شود، مشکلات ارتباطی به‌ویژه در سال‌های

اولیه ازدواج، یکی از اساسی‌ترین ریشه‌های مشکلات خانوادگی بوده و از مهم‌ترین عوامل بروز مشکلاتی همچون ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به شمار می‌رود که بیش از هر مقوله دیگر سبب ارجاع و دریافت خدمات روان‌درمانی و مشاوره می‌شود (فتوحی، میکاییلی، عطادخت و حاجلو، ۱۳۹۷). چراکه به عقیده پژوهشگران زیادی سال‌های اول ازدواج از مقاطع مهم در چرخه زندگی خانوادگی است که در آن سطح، تعارض و اختلافات افزایش می‌یابد (حاجلو، علیزاده، قطبی و دلاور قوام، ۱۳۹۳). نظریه‌های رشدی و ساخت‌نگر معتقدند افزایش بروز تعارضات زناشویی در این مقطع از زندگی از آن‌روست که زوجین جوان مهارت تغییر الگوهای رفتاری و قواعد و انتظارات برگرفته از روابط قبلی خصوصاً خانواده پایه و تشکیل یک واحد زناشویی جدید را ندارند (کار^۴، ۲۰۰۰). به نظر میلر، لاینز، سالیوان و هرمنترز^۵ (۲۰۱۳)، اگرچه دوران قبل از ازدواج (نامزدی) و سال‌های اولیه ازدواج تجربیات رشدی زیادی مثل مصاحبت و همراهی، تعاملات آزادانه‌تر و حمایت‌های عاطفی را برای زوج‌های جوان به وجود می‌آورد ولی اغلب زوج‌ها به خاطر شرایط این دوران در معرض تعارض و خشونت بیشتری قرار دارند. چنانچه استراوس^۶ (۲۰۰۸) در این مورد اظهار می‌دارد که احتمال بروز تعارض و به دنبال آن خشونت بین زوج‌های جوان در زوج‌هایی که به‌تازگی ازدواج کرده‌اند حدوداً سه برابر بیشتر از زوج‌هایی است که حداقل ۵ سال از ازدواج آن‌ها می‌گذرد.

همچنین یک جنبه از نگهداری روابط عاطفی که در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است رفتارهای نگه‌دارنده همسر است که درواقع تاکتیک‌هایی به شمار می‌رود که افراد در جهت نگهداری از طریق کاهش احتمال تخطی و یا خیانت با شریک عشقی خود به کار می‌گیرند (عطاری و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهشگران نشان دادند رفتارهای نگه‌دارنده همسر طیف وسیعی از رفتارها را که دامنه آن از احتیاط و مراقبت تا خشونت ادامه دارد را دربرمی‌گیرد. این رفتارها به دو بعد تقسیم می‌شوند: رفتارهای ارائه مزایا و رفتارهای ناشی از هزینه. رفتارهای

1. Amato, & Marriott

2. Ran, Wong, Yang, Ho, Mao, Li, & Chan

3. Smith-Greenaway, & Clark

4. Carr

5. Miller, Lines, Sullivan, & Hermanutz

6. Strawos

دارد. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که این نوع از آموزش منجر به رضایت زوجین برای یک دوره ۴ تا ۵ ساله می‌شود (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۸). به‌طور کلی دو رویکرد اصلی برای CRE وجود دارد که بر اساس شواهد و به‌طور گسترده قابل استفاده هستند: ارزیابی با بازخورد و آموزش برنامه محور. ارزیابی با بازخورد بر اساس این فرضیه است که درک زوجین از مفاهیم کلیدی رابطه‌شان توسط بازخوردها، آن‌ها را قادر می‌سازد که هر نوع تغییر ضروری برای تقویت آن انجام دهند. آموزش برنامه محور نیز بر اساس این فرضیه است که باید به زوجین، مهارت‌های کلیدی رابطه و دانش و آگاهی لازم در خصوص عوامل تقویت‌کننده یک رابطه‌ی رضایت‌آمیز، آموزش داده شود (هالفورد، پتچ و کریدی، ۲۰۱۰). CRE معمولاً کوتاه‌مدت است و یک برنامه نسبتاً ثابت دارد، اگرچه محتوای آن طبق نیازهای شخصی زوجین، قابل دست‌کاری است برای مثال در برنامه مراقبت زوجی به‌عنوان بخشی از آموزش CRE. هر کدام از زوجین اهداف خود تغییر می‌شخصی را برای خود انتخاب می‌کنند (مارکمن و ریچی، ۲۰۱۵). پژوهش‌های مختلف در کشورهای دیگر نشان داده است که این نوع از آموزش می‌تواند به افزایش رضایت زوج‌ها کمک نماید. پپینگ، هالفورد، کرونین و لیونز^۸ (۲۰۲۰) به این نتیجه رسیدند که آموزش روابط زوجین در هر گروهی از زوج‌ها مؤثر بوده و موجب بهبود ارتباط بین ایشان می‌شود. هالفورد و پپینگ (۲۰۱۹)، عنوان کردند که درمانگرانی که با زوج‌های دارای مشکل کار می‌کنند چنانچه به آموزش‌های روابط زوجی مجهز باشند می‌توانند از پربیشانی این مراجعین جلوگیری کرده و روابط آن‌ها را بهبود بخشند. زمپ^۹ و همکاران (۲۰۱۷)، به این نتیجه رسیدند که آموزش روابط زوجی به‌صورت حرفه‌ای روابط بین زوج‌های آشفته را بهبود بخشیده و رفتارهای خودکنترلی را در ایشان ارتقا می‌بخشد. هالفورد و بودنمن^{۱۰} (۲۰۱۳)، نشان دادند که آموزش روابط زوجین یک آموزش ساختاری برای ارتقای ارتباط بین آن‌ها بوده و موجب جلوگیری از پربیشانی ایشان می‌شود. پیچ، هالفورد، کریدی و گامبل^{۱۱} (۲۰۱۲)، نیز در پژوهش خود به

ارائه مزایا شامل استفاده از اقدامات نسبتاً بی‌ضرر است که به‌منظور برجسته کردن جنبه‌های مثبت رابطه برای همسر است. این رفتارها شامل نشان دادن عشق و مهربانی نسبت به همسر، خرید هدایای گران‌قیمت و رسیدگی به‌ظاهر همسر است که اساساً این رفتارها، انگیزه‌ای برای سرمایه‌گذاری جهت ادامه رابطه فراهم می‌کنند. در مقایسه با رویکرد تأمین مزایا، رفتارهای ناشی از تأمین هزینه به دنبال ایجاد هزینه برای شریک، جهت تصمیم‌گیری برای ترک رابطه و یا رفتار متقابل نادرست است. این پیشگیری اغلب با استفاده از فریب، تهدید به خشونت و خشونت واقعی صورت می‌گیرد. برای مثال یک فرد ممکن است که تلاش کند که برای جلوگیری از آسیبی که ممکن است همسرش بر رابطه وارد کند به‌دروغ از یک رقیب عاطفی سخن بگوید (باس و همکاران، ۲۰۰۸). پژوهشگران دریافتند که افراد با سطح بالاتر روان رنجوری به میزان بیشتری از رفتارهای نگره‌دارنده استفاده می‌کنند، این در حالی است که افراد با سطح بالاتری از توافق و تفاهم، کمتر از این رفتارها استفاده می‌کنند (فیلز^۱ و همکاران، ۲۰۱۶).

این در حالی است که در طول چند دهه‌ی گذشته درمان زوج‌های آشفته و متعارض در بین محققان و درمانگران توجه قابل‌ملاحظه‌ای کسب کرده است. اگرچه اثربخشی زوج درمانی سنتی ثابت‌شده است، اما توجه کم آن به زوج‌هایی که در سال‌های اولیه زندگی هستند لزوم روش‌های جدید را آشکار می‌سازد. آموزش ارتباط زوجی هالفورد^۲ (CRE)^۳، یک آموزش دارای ساختار است که به زوجین در خصوص ارتباط آن‌ها، اطلاعات کافی را ارائه کرده و هدف از آن ارتقاء نگرش‌ها و مهارت‌ها برای حفظ سلامتی طولانی‌مدت در رابطه است (هالفورد، مارکمن و استنلی^۴، ۲۰۰۸). در بسیاری از کشورهای پیشرفته (از جمله ایالات متحده، استرالیا و نروژ) تلاش می‌شود تا با آموزش CRE به زوجین، آثار منفی شخصی، اجتماعی و اقتصادی حاصل از آشفتگی روابط بین آن‌ها را کاهش دهند. نتایج فرا تحلیل بلانچارد، هاوکینز، بالدوین و فاوست^۵ (۲۰۰۹)، در این خصوص نشان داد که این نوع از آموزش در ارتباطات زوجین نقش مهمی

7. Markman, Ritchie
8. Pepping, Halford, Cronin & Lyons.
9. Zemp
10. Halford, & Bodenmann
11. Petch, Halford, Creedy, & Gamble

1. Fales
2. Halford.
3. Couple Relationship Education
4. Halford, Markman, & Stanley
5. Blanchard, Hawkins, Baldwin, & Fawcett
6. Halford, Petch, & Creedy

تشخیص اختلالات روانی (با کمک یک روانشناس بالینی)، عدم حضور در تمامی جلسات برگزار شده و عدم رضایت کامل از شرکت در جلسات بود. بعد از جلب رضایت از نمونه‌های پژوهش و تخصیص آن‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل، مرحله پیش‌آزمون انجام شد. سپس جلسات آموزشی هفتگی برگزار شد و نهایتاً پس از اتمام جلسات آموزشی اقدام به اجرای پس‌آزمون گردید. همچنین پس از گذشت یک ماه یک آزمون پیگیری از آزمودنی‌ها به عمل آمد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه رفتارهای نگاه‌دارنده همسر: این ابزار توسط باس و همکاران (۲۰۰۸)، ساخته شده است و در حقیقت رفتارهایی را می‌سنجد که افراد در جهت نگهداری از خیانت احتمالی همسر انجام می‌دهند. این سنجه بر روی این مسئله تمرکز دارد که بر اساس نتایج حاصل از یافته‌ها، رفتارها و شیوه‌های زوجین در راستای حفظ و نگهداری روابط عاشقانه آن‌ها چه تأثیری دارد. از دیدگاه باس و همکاران (۲۰۰۸)، رفتارهای نگاه‌دارنده همسر شامل دو خرده مقیاس می‌شوند. خرده مقیاس نخست (رفتار ارائه مزایا) شامل رفتارهایی می‌شود که در جهت بهبود روابط است مانند هدیه گران‌قیمت برای همسر. این خرده مقیاس شامل ۱۶ گویه است و آلفای کرونباخ برای آن معادل ۰/۹۱ به دست آمد. خرده مقیاس دوم رفتارهای ناشی از هزینه است مانند تأکید زیاد بر این نکته که همسر باید همه‌وقتش را با من بگذراند. این خرده مقیاس شامل ۱۶ گویه است و آلفای کرونباخ برای آن ۰/۹۰ به دست آمده است (باس و همکاران، ۲۰۰۸). در ایران عطاری و همکاران (۱۳۹۶)، به ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه پرداخته و روایی و پایایی آن را مطلوب دانستند. آلفای کرونباخ در مطالعه‌ی ایرانی برای رفتارهای ارائه مزایا معادل ۰/۹۱ و برای رفتارهای ناشی از هزینه معادل ۰/۸۸ به دست آمد (عطاری و همکاران، ۱۳۹۶).

پرسشنامه روابط اولیه زناشویی: این ابزار ۲۵ ماده‌ای و از نوع لیکرت ۵ درجه‌ای (۰=هرگز و ۵=همیشه) است که توسط ناوران (۱۹۶۷) تدوین و برای ارزیابی ارتباط زناشویی و فراوانی وقوع رفتارهای کلامی و غیرکلامی استفاده شده است. نمره کل پرسشنامه ارتباط اولیه شاخص خوبی از

ارزیابی این نوع از آموزش بر زوجین استرالیایی پرداخته و نشان دادند که این آموزش پریشانی بین زوجین را کاهش داده و موجب بهبود ارتباط بین آن‌ها می‌شود. همچنین پژوهش‌ها از تأثیر این برنامه آموزشی بر رضایت از رابطه زوجین (وودین^۱، ۲۰۱۱)، نوع ارتباط بین زوج‌ها (مکنالتی و راسل^۲، ۲۰۱۰)، راهبردهای مقابله‌ای دوگانه زوجین (بودنمن، مولی و کایسر^۳، ۲۰۱۱) و خودتنظیمی ارتباطی زوجین (هالفورد، لیزو، ویلسون و اوچیپینتی^۴، ۲۰۰۷) حکایت دارد. باین حال تاکنون در ایران، پژوهشی که به نقش این نوع از آموزش‌ها در خصوص روابط اولیه زناشویی و رفتارهای نگاه‌دارنده همسر بپردازد، انجام نشده است. مداخلاتی که در زمینه زوج‌های دارای مشکل در ایران صورت می‌گیرد معمولاً آموزش‌های سنتی بوده و به‌طور خاص برای سال‌های اولیه زندگی مشترک کاربرد ندارند این در حالی است که بیشتر تعارضات بین زوجین در سال‌های اولیه روی می‌دهد (کریمی، احمدی و زهراکار، ۱۳۹۹) لذا در این پژوهش به‌طور خاص به دنبال پاسخگویی به این سؤال هستیم که آیا آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد می‌تواند بر رفتارهای نگاه‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی تأثیر بگذارد؟ نتایج حاصل می‌تواند پایه‌ای برای معرفی این روش در آموزش زوجین به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهری دارای امکانات خدمات مشاوره ازدواج شهر کرمانشاه بود که تعداد ۳۰ زوج به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و طی تماس تلفنی نظر و رضایت آن‌ها نسبت به پژوهش جلب گردید. پس از انتخاب و مشخص شدن آزمودنی‌ها، به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ زوج) و گروه گواه (۱۵ زوج) جایگزین شدند. معیارهای ورود به پژوهش، شامل سپری نشدن بیش از ۵ سال از ارتباط، عدم داشتن مشکلات و بیماری‌های جسمی، عدم مشکلات حاد روان‌شناختی، عدم حضور در جلسات روان‌درمانی دیگر و ساکن کرمانشاه بودن و معیارهای خروج از پژوهش شامل

3. Bodenmann, Meuwly, & Kayser
4. Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipinti

1. Woodin
2. McNulty, & Russell

(۱۳۹۲) اعتبار یابی شد و ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه معادل ۰/۶۶ به دست آمد.

آموزش ارتباط زوجی هالفورد: برنامه‌ی COUPLE CARE مبتنی بر آموزش ارتباط زوجی هالفورد (CRE) در شش جلسه دوساعته اجرا شد که هر جلسه دارای چهار مرحله بود که تکمیل این مراحل در طول هر هفته انجام گرفت. این مراحل شامل: تماس تلفنی با زوجین، ارائه‌ی یک DVD آموزشی به زوجین، ارائه‌ی به کتاب برای ارزیابی زوجین و برنامه‌های توسعه تغییر خود برای هر یک از زوجین بود که این برنامه برای زوجینی که رابطه آسیب‌دیده‌ای داشتند اجرا شد (هالفورد و همکاران، ۲۰۱۰؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۰۴). در پژوهش حاضر مفاد آموزشی در ارتباط با آموزش ازدواج و ارتباط هالفورد جمع‌آوری شد که عبارت بودند از: تغییر شخصی، ارتباطات زوجین، صمیمیت و توجه، تفاوت‌های مدیریتی، تمایلات جنسی و چشم‌اندازی به آینده (هالفورد، ۲۰۱۱؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۱۰؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۰۴). این آموزش بر اساس محتوای جلسات در جدول ۲ مشخص شده است:

صحت ارتباط بین زوجها است (کورکوران و فیشر، ۲۰۰۰)، همچنین برای سنجش فراوانی وقوع رفتارهای کلامی و غیرکلامی استفاده می‌شود. خرده مقیاس‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی تعیین‌شده از طریق روایی صوری (مثل ناوران، ۱۹۶۷) و دو خرده مقیاس تعیین‌شده از طریق تحلیل عاملی (۱) درک فرد از توانایی‌های ارتباطی خودش و (۲) درک همسر از توانایی‌های ارتباطی فرد، توسط محققان مختلف مورد استفاده قرار گرفته است (مثل بیچ و آریاس، ۱۹۸۳). لازم است که هم زن و هم شوهر پرسشنامه را کامل کنند. پرسشنامه ارتباط اولیه از طریق نمره‌گذاری معکوس سؤال‌های ۸، ۱۵، ۱۷ و برگردان سؤال‌های ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۲۱، ۲۴ هر یک از این سؤالات توسط همسر درجه‌بندی می‌شود) و سپس جمع همه این سؤال‌ها با یکدیگر نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر به معنای ارتباط بهتر یا مثبت‌تر در نظر گرفته می‌شود (کورکوران و فیشر، ۲۰۰۰). ماده‌های ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۸، ۲۳ جهت محاسبه خرده مقیاس غیرکلامی و باقی‌مانده ماده‌ها برای محاسبه نمره خرده مقیاس کلامی جمع می‌شوند (ناوران، ۱۹۶۷). این پرسشنامه در ایران توسط کیمیایی، منصوری و منصوری

جدول ۲. جلسات آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد بر اساس پروتکل هالفورد (۲۰۰۴)

جلسات	موضوع	محتوای جلسات
جلسه اول	تغییر خود	انتظارات رابطه، اهداف رابطه، تغییر خود برای رسیدن به اهداف
جلسه دوم	ارتباطات	مدل ارتباطات، صحبت کردن و گوش دادن، ارزیابی خود از ارتباطات، مناقصه عاطفی، تغییر خود در ارتباطات
جلسه سوم	صمیمیت و توجه	نشان دادن توجه، برقراری تعادل بین فعالیت‌های زوجی و فردی، حمایت متقابل، تغییر خود در صمیمیت
جلسه چهارم	تفاوت‌های مدیریتی	اهمیت تفاوت‌های فردی، ارتباطات مؤثر در طول تعارض، راهنمای مدیریت تعارض، تغییر خود در مدیریت تعارض
جلسه پنجم	تمایلات جنسی	اسطوره جنسی، اولویت‌های جنسی، تمایلات درباره ارتباطات جنسی، تغییر خود برای افزایش تمایلات جنسی
جلسه ششم	نگاه به آینده	پیش‌بینی تغییر، طرحی برای تغییر، معرفی اولیه‌ی مشکلات ارتباطی، تمرکز بر حفظ رابطه، تغییر خود برای مدیریت در آینده.

یافته‌های پژوهش

سال و انحراف استاندارد ۱/۹۸ سال بودند؛ میانگین طول مدت ازدواج زوج‌های گروه آزمایش ۲/۶۰ و انحراف استاندارد (۰/۹۸) و گروه گواه ۲/۲۰ (۰/۷۷) سال بود.

زوج‌های شرکت‌کننده گروه آزمایش در این پژوهش دارای میانگین سنی ۲۶/۲۵ سال و انحراف استاندارد ۳/۱۲ و زوج‌های شرکت‌کننده گروه گواه دارای میانگین سنی ۲۴/۹۳

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد رفتارهای نگاه‌دارنده همسر و روابط اولیه زناشویی در سه مرحله اندازه‌گیری							
متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	انحراف استاندارد
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
رفتارهای نگاه‌دارنده همسر	آزمایش	۵۹/۱۳	۳/۸۱	۵۲/۱۳	۱/۹۵	۵۲/۰۶	۶/۴۰
روابط اولیه زناشویی	گواه	۵۸/۹۳	۴/۱۴	۵۸/۴۰	۱/۵۴	۵۸/۴۶	۴/۱۸
	آزمایش	۵۸/۲۰	۳/۵۲	۷۴/۳۳	۵/۱۱	۷۳/۶۶	۶/۵۷
	گواه	۵۷/۴۰	۳/۱۳	۵۶/۴۶	۲/۳۲	۵۸/۰۶	۵/۶۶

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است میانگین رفتارهای نگاه‌دارنده همسر در زوجین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون کاهش و میانگین روابط اولیه زناشویی در زوجین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته است؛ بر اساس نتایج مندرج در جدول فوق مداخله آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد در مقایسه با گروه گواه باعث کاهش تغییر در میانگین رفتارهای نگاه‌دارنده همسر و روابط اولیه زناشویی در مرحله پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری زوجین شده است.

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است میانگین رفتارهای نگاه‌دارنده همسر در زوجین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون کاهش و میانگین روابط اولیه زناشویی در زوجین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته است؛ بر اساس نتایج مندرج در جدول فوق مداخله آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد در مقایسه با گروه گواه باعث کاهش تغییر در میانگین رفتارهای نگاه‌دارنده همسر و روابط اولیه زناشویی در مرحله پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری زوجین شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج مفروضه‌های رفتارهای نگاه‌دارنده همسر و روابط اولیه زناشویی							
گروه	W موخلی	مقدار χ^2	آزمون لوین		آزمون شاپیرو-ویلک		معناداری
			آماره	معناداری	آماره	معناداری	
رفتارهای نگاه‌دارنده همسر	۰/۷۶	۷/۳۳	۰/۵۴	۰/۴۶	۰/۱۸	۰/۲۰	۰/۲۰
روابط اولیه زناشویی	۰/۶۰	۱۳/۴۳	۰/۰۸	۰/۷۷	۰/۱۹	۰/۲۰	۰/۲۰

با توجه به اینکه سطح معناداری تخمین مقدار مجذور کای برای این آزمون کمتر از ۰/۰۵ است، بنابراین از این پیش‌فرض تخطی شده است. در این شرایط باید از اصلاح اِپسِلین استفاده نمود؛ بنابراین سه گزینه‌ی اصلاحی را

پیشنهادی کران پایین محافظه‌کارتر از دو مورد دیگر است؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون‌های اثرات درون آزمودنی‌ها از آماره گرین‌هاوس-گیزر استفاده شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه گروه در سه مرحله							
متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری اثر	
						اندازه	اثر
رفتارهای نگاه‌دارنده همسر	مراحل مداخله	۳۱۸/۸۶	۱/۶۲	۱۹۶/۸۱	۱۱/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	مراحل × گروه	۲۸۱/۷۵	۱/۶۲	۱۷۳/۹۱	۹/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۲۶
	بین گروهی	۱۶۵/۳۷	۱	۱۶۵/۳۷	۵/۳۲	۰/۰۲۹	۰/۱۶
روابط اولیه زناشویی	مراحل مداخله	۱۳۶۷/۰۲	۱/۴۳	۹۵۴/۲۶	۴۴/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	مراحل × گروه	۱۲۸۲/۷۵	۱/۴۳	۸۹۵/۴۴	۴۱/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	بین گروهی	۱۰۴۴/۳۰	۱	۱۰۴۴/۳۰	۸۵/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵

زناشویی ($F=85/21$, $P=0.01$) با ضریب اثرگذاری 0.75 معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات رفتارهای نگره‌دارنده همسر و روابط اولیه زناشویی در پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

بر اساس نتایج جدول ۴ سطح معناداری تحلیل واریانس آزمون اندازه‌گیری مکرر نشان می‌دهد که آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در نمرات رفتارهای نگره‌دارنده همسر ($F=5/32$, $P=0.29$) با ضریب اثرگذاری 0.16 و نمرات روابط اولیه

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون - پس‌آزمون		پیش‌آزمون - پیگیری		پس‌آزمون - پیگیری	
	تفاوت	انحراف	میانگین	تفاوت	انحراف	میانگین	معیار
رفتارهای نگره‌دارنده همسر	$4/56^{**}$	$0/70$	$2/83^{**}$	$1/10$	$1/73$	$1/06$	
روابط اولیه زناشویی	$8/16^{**}$	$0/96$	$9/06^{**}$	$1/32$	$0/90$	$0/76$	

$P < 0.05$ $^{**} P < 0.01$

هستند. نقایص ارتباطی می‌توانند در نتیجه فرایندهای مختلف از جمله الگوهای ناهنجار یادگیری طی فرآیند اجتماعی شدن در خانواده، نقایص در کارکردهای شناختی، اشکال آسیب‌های روانی از جمله افسردگی و تجربه آسیب‌زای ارتباطی گذشته ایجاد شود از این رو برنامه ارتباط اولیه و ازدواج هالفورد با آموزش‌هایی همچون آموزش ارتباط مؤثر، همراهی زوجین با یکدیگر و تمرین افزایش سازش زوجها می‌تواند به بهبود روابط اولیه در ایشان کمک نماید (هالفورد و بودمن، ۲۰۱۳).

همچنین نتایج نشان داد که این نوع از آموزش بر رفتارهای نگره‌دارنده همسر نیز اثربخش است. این نتیجه با مطالعاتی همچون زمپ و همکاران (۲۰۱۷)، بودمن و همکاران (۲۰۱۱)، مک‌نالتی و راسل (۲۰۱۰) و هالفورد و همکاران (۲۰۰۷) در یک‌راست است. در این خصوص می‌توان گفت آموزش ارتباط اولیه و ازدواج هالفورد بر اساس غنی‌سازی روابط زوجین و یاری آن‌ها در جهت داشتن رضایت دوطرفه و رابطه‌ی پایدار است همچنین مفاهیم کلیدی این نوع از آموزش انتظارات واقعی زوجین جهت بهبود رابطه، ارتباط و گفتگوی ایشان و توجه به نیازهای شخصی آن‌ها است (مارکمن و ریچی، ۲۰۱۵)، بر این اساس این نوع از آموزش موجب بهبود فرایندهای تفکر در زوجین و ارتقا توانایی آن‌ها برای مدیریت شرایط سخت می‌شود به این ترتیب زوجین با استفاده از این برنامه آموزشی می‌آموزند که مشکلات را به‌درستی مدیریت کرده و به‌جای استفاده از رفتارهای نگره‌دارنده با همسر خود، به حل تعارضات و مشکلات

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات رفتارهای نگره‌دارنده همسر و روابط اولیه زناشویی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0.01$) اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد بر رفتارهای نگره‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهری شهر کرمانشاه انجام گرفت. نتایج نشان داد که این نوع از آموزش می‌تواند تا مرحله پیگیری منجر به بهبود رفتارهای نگره‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی شود. در ادامه به بررسی این نتایج پرداخته می‌شود:

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ارتباط اولیه و ازدواج هالفورد بر روابط اولیه زناشویی تأثیرگذار است این یافته با پژوهش‌هایی همچون پیینگ، هالفورد، کرونین و لیونز (۲۰۲۰)، هالفورد و پیینگ (۲۰۱۹)، هالفورد و بودمن (۲۰۱۳)، پیچ و همکاران (۲۰۱۲) و وودین (۲۰۱۱) همسو است. در این خصوص می‌توان گفت زوج‌های پریشان‌داری الگوهای ارتباطی منفی و ناکارآمدی در بیان افکار و هیجانات خود، مهارت‌های گوش دادن، مهارت‌های حل مسئله، انتقال احساسات و استفاده مناسب از حالات چهره، ژست‌ها، لمس کردن‌ها و سایر نمادها و نشانه‌های دیگر

حاجلو، ن.، علیزاده، ج.، قطبی، م.، و دلاور قوام، س. (۱۳۹۳). مقایسه ابعاد عشق‌ورزی بر اساس مدت ازدواج در بین زنان و مردان متأهل. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده، (۱) ۴: ۴۵-۵۶.*

فتوحی، س.، میکاییلی، ن.، عطادخت، ا.، و حاجلو، ن. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر فرا هیجان با زوج درمانی روایتی بر سازگاری و دلزدگی زناشویی زوجین متعارض. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، (۳۴) ۹: ۷۷-۱۰۱.*

کریمی، ا.، احمدی، ص.، و زهراکار، ک. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. *فصلنامه فرهنگ و مشاوره و روان‌درمانی، (۴۴) ۱۱: ۲۵۳-۲۷۸.*

کیمیایی، ع.، منصوری، ا.، و منصوری، ن. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی و اعتباریابی پرسشنامه ارتباط اولیه زناشویی (ارتباط کلامی- غیرکلامی). *دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. دانشگاه تربت حیدریه.*

Amato, P. R. Marriott, B. H. (2016). 'A Comparison of high-and low Distress Marriages that end in Divorce'. *Journal of Marriage and Family, 69(2): 621-638.*

Atari, M. Barbaro, N. Shackelford, T. K. & Chegeni, R. (2017). Psychometric evaluation and cultural correlates of the Mate Retention Inventory-short form (MRI-SF) in Iran. *Evolutionary Psychology, 15(1), 1474704917695267.*

Blanchard, V. L. Hawkins, A. J. Baldwin, S. A. & Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couple communication skill: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology, 23 (2), 203-213.*

Bodenmann, G. Meuwly, N. & Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual wellbeing. *European Psychologist, 16, 255-266.*

Buss, D. M. Shackelford, T. K. & McKibbin, W. F. (2008). The Mate Retention Inventory-Short Form (MRI-SF). *Personality and Individual Differences, 44, 322-334.* Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.013>

Corcoran, K. & Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice: a sourcebook*. New York: Free Press.

بپردازند. در واقع آموزش ارتباط اولیه و ازدواج هالفورد به زوجین می‌آموزد که با توجه به فرد مقابل، شناسایی تفاوت‌ها، برقراری ارتباط پیرامون مشکل موجود و استقبال از تغییر به حل مشکلات بپردازند این آموزش سبب می‌شود تا زوجین به جای استفاده از روش‌های نادرست همچون رفتارهای نگره‌دارنده (ارائه مزایا یا هزینه) به حل بنیادی مشکل بپردازند و در نتیجه این رفتارها در ایشان کاهش می‌یابد (زمپ و همکاران، ۲۰۱۷).

به‌طور کلی، نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که برنامه آموزشی ارتباط و ازدواج هالفورد بر رفتارهای نگره‌دارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی، در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت شهری اثربخش است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای مشاوران و مددکاران در زمینه این نوع از آموزش زوجی برای بهبود روابط بین همسران، فراهم نماید. همچنین این پژوهش می‌تواند مقدمه‌ای برای پژوهش‌های بیشتر در خصوص برنامه آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد شود. از آنجا که پژوهش حاضر در بین زوجین یا در آستانه ازدواج صورت گرفته است در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود؛ از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی از این نوع در زوجین دارای مشکل ارتباطی در شهرهای دیگر انجام پذیرد.

تشکر و قدردانی

در نهایت از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش که در اجرای آن یاریگر محققین بودند، سپاسگزاری می‌شود.

موازین اخلاقی

رضایت تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش اخذ شد همچنین به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی، اسامی کلیه آزمودنی‌ها به‌صورت کد وارد شد.

تعارض منافع

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

منابع

جعفری، ا. (۱۳۹۶). تدوین یک برنامه روانی- آموزشی بر اساس الگوی ستیر برای زوجین متعارض و اثربخشی آن در کاهش سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق. *فصلنامه فرهنگ و مشاوره و روان‌درمانی، (۳۰) ۸: ۱۰۷-۱۳۰.*

- skill training enhance relationship assessment and feedback? *Journal of Family Psychology*, 24, 188–196.
- Markman, W. H. & Ritchie, L.L. (2015). Couple relationship education and couples therapy: Healthy marriage or strage bedfellows? *Family Process*, 54 (4), 655-671.
- McNulty, J. K. & Russell, V. M. (2010). When “negative” behaviors are positive: a contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 587–604.
- Miller, G. E. Lines, C. Sullivan, E. & Hermanutz, K. (2013). Preparing educators to partner with families. *Teaching Education*, 24(2), 150-163.
- Navran, L. (1967). Communication and adjustment in marriage. *Family Process*, 6, 173-184
- Pepping, C. A. Halford, W. K. Cronin, T. J. & Lyons, A. (2020). Couple relationship education for same-sex couples: a preliminary evaluation of rainbow CoupleCARE. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 19(3), 230-249.
- Petch, J. Halford, W. K. Creedy, D. K. & Gamble, J. (2012). Couple relationship education at the transition to parenthood: A window of opportunity to reach high-risk couples. *Family Process*, 51(4), 498-511.
- Ran, M. S. Wong, Y. L. I. Yang, S. Y. Ho, P. S. Mao, W. J. Li, J. & Chan, C. L. W. (2017). Marriage and outcomes of people with schizophrenia in rural China: 14-year follow-up study. *Schizophrenia research*, 182, 49-54.
- Smith-Greenaway, E. & Clark, S. (2018). Women's marriage behavior following a premarital birth in sub-Saharan Africa. *Journal of Marriage and Family*, 80(1), 256-270.
- Woodin, E.M. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 325–335.
- randomized controlled trial of professional contact and self-directed tools. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 347.
- Fales, M. R. Frederick, D. A. Garcia, J. R. Gildersleeve, K. A. Haselton, M. G. & Fisher, H. E. (2016). Mating markets and bargaining hands: Mate preferences for attractiveness and resources in two national US studies. *Personality and Individual Differences*, 88, 78–87. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.041>
- Halford, W. (2011). *Marriage and relationship education: what works and how to provide it*. New York, London: The Guilford Press.
- Halford, W. K. & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33(4), 512-525.
- Halford, W. K. & Pepping, C. A. (2019). What every therapist needs to know about couple therapy. *Behaviour Change*, 36(3), 121-142.
- Halford, W. K. Markman, H. J. & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*, 22, 497–505.
- Halford, W. K. Moore, E. M. Wilson, K. Dyer, C. Farrugia, C. & Judge, K. (2006a). *Couple commitment and relationship enhancement. Brisbane*: Australian Academic Press.
- Halford, W. K. O'Donnell, C. Lizzio, A. J. & Wilson, K. L. (2006b). Do couples at high risk of relationship problems attend pre-marriage education? *Journal of Family Psychology*, 20, 160–163.
- Halford, W. K. Petch, J. & Creedy, D. K. (2010). Promoting a positive transition to parenthood: A randomized clinical trial of couple relationship education. *Prevention Science*, 11(1), 89–100.
- Halford, W. Moore, E. Wilson, K. Farrugia, C. & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the couple CARE Program. *Family Relations*, 53(5), 469–476.
- Halford, W. Wilson, K. Watson, B. Verner, T. Larson, J. Busby, D. & Holman, T. (2010). Couple relationship education at home: does Zemp, M. Merz, C. A. Nussbeck, F. W. Halford, W. K. Schaer Gmelch, M. & Bodenmann, G. (2017). Couple relationship education: A