

مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و برنامه پیشگیری و بهبود

رابطه بر نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج

آرزو عظیمی خویی^۱، کیانوش زهراکار*^۲، خدابخش احمدی^۳

چکیده

مقدمه: یکی از متغیرهای که قبل از آغاز زندگی زناشویی مورد توجه بوده و با عملکردی بعدی زوج‌ها رابطه دارد، نگرش به ازدواج است. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج انجام گرفت.

روش پژوهش: روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری زوج‌های در آستانه ازدواج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی مناطق ۱، ۳ و ۵ شهر تهران بود که تعداد ۶۰ نفر (سه گروه ۲۰ نفری) به روش در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابتدا پیش‌آزمون مقیاس نگرش به ازدواج‌جراتن و روزن (۱۹۹۸) اجرا شد سپس مداخله برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) برای گروه‌های آزمایش اعمال شد و در ادامه پس‌آزمون و آزمون پیگیری اجرا شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن‌فرونی مورد تحلیل قرار گرفت. نرم‌افزار مورد استفاده SPSS نسخه ۲۵ بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هر دو برنامه PICK و برنامه PREP بر نگرش به ازدواج تاثیر معنادار و پایداری دارد ($P=0/001$). همچنین نتایج نشان داد که استفاده از برنامه PICK نسبت به برنامه PREP بر نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج اثربخش‌تر است ($P=0/001$).

نتیجه‌گیری: نتیجه پژوهش بیانگر این بود که برنامه PICK در مقایسه با PREP به عنوان یک مداخله کارآمدتر و کوتاه‌مدت‌تر برای بهبود نگرش به ازدواج در اولویت قرار دارد.

واژه کلیدها: برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی " برنامه پیشگیری و بهبود رابطه " نگرش به ازدواج

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۴/۲۱ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۶/۲۲

^۱ - دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
arezuazimi92@yahoo.com, 0000-0002-3003-6835

^۲ - دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
Drzahrakar@gmail.com, 0000-0002-7845-2934

^۳ - استاد گروه مشاوره، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.
kh_ahmady@yahoo.com, 0000-0001-8969-8449

استناد: عظیمی خوبی، ا، زهراکار ک، احمدی خ. مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۰؛ ۱۱(۲): ۴۵-۶۱

مقدمه:

ازدواج به عنوان یک امر اجتماعی زمینه تشکیل نهاد خانواده که اساسی‌ترین نهاد اجتماعی است را فراهم می‌آورد و تا حدود زیادی سلامت یک جامعه همبستگی بالایی با سلامت آن دارد (۱). در همین رابطه توجه به زوج‌ها به ویژه در مرحله پیش از ازدواج جهت پیشگیری از مشکلات بعدی که تهدید کننده نهاد خانواده است، مورد توجه پژوهشگران و متولیان سلامت بوده است (۲). یکی از متغیرهای که در مرحله قبل از آغاز زندگی زناشویی مورد توجه بوده و با عملکردی بعدی زوج‌ها در خانواده رابطه دارد، نگرش به ازدواج است (۳، ۴). نگرش به ازدواج عبارت است از عقاید و باورهای نسبتاً ثابتی که در ذهن افراد برای ازدواج شکل گرفته است و شامل باورهایی در مورد تمایل یا عدم تمایل به ازدواج، میزان اهمیت ازدواج، انتظارات از ازدواج، منافع و هزینه‌های ازدواج و عوامل موثر بر آن است (۵). عوامل مختلفی مانند گرایش‌های مذهبی، والدین، نوع جهان‌بینی و عوامل اقتصادی و سیاسی بر نگرش به ازدواج تاثیر دارد (۶، ۷). در همین رابطه نشان داده شده که در جوانان ایرانی دغدغه‌ها و مشکلات اقتصادی، تحولات فرهنگی و اجتماعی در کنار نبود حمایت لازم، منجر به رشد نگرش منفی به ازدواج شده است (۸). همچنین نشان داده شده که نگرش منفی به ازدواج در جوانان ایرانی منجر به افزایش سن ازدواج، برخلاف اعتقاد آنها به ازدواج در سنین پایین‌تر شده است، در همین جهت تلاش در جهت اصلاح نگرش به ازدواج می‌تواند منجر به اصلاح این رویه گردد (۹).

با توجه به اینکه به نظر می‌رسد که مولفه‌های شناختی، انگیزشی، هیجانی و همچنین ادراک حمایت، در نگرش به ازدواج تاثیر دارد، بنابراین اجرای مداخلات روان‌شناختی تا حدودی می‌تواند در این زمینه کارساز باشد (۸). یکی از مداخله‌های پیش از ازدواج مطرح شده برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK)^۲ بر پایه مدل دلبستگی ارتباطی است. این برنامه برای بررسی روابط عاطفی نزدیک گسترش یافت. این مدل نظری، شناساننده نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است و در برگیرنده پنج مولفه: شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس است. آمیخته‌ای از این پنج پیوند ارتباطی، اطلاعات معنی‌داری درباره احساس عشق، دلبستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کند (۱۰). این مداخله دو بخش اصلی دارد؛ یک بخش دانش عقلی که با هدف آموزش بررسی زمینه‌های خانوادگی، نگرش‌ها و مهارت‌های ارتباطی جهت بهبود کیفیت و ثابت زناشویی انجام می‌شود و یک بخش دانش قلبی که شامل بهبود تعهد و گسترش دلبستگی جهت بهبود آگاهی لازم برای گذر از فرآیند آشنایی را فراهم می‌آورد (۱۱). مرور مطالعات انجام شده اگر چه این خلاء را نشان می‌دهد که اثربخشی این برنامه بر روی نگرش به ازدواج مورد بررسی قرار نگرفته، با این حال نتایج امیدوار کننده‌ای مبنی بر اثربخشی آن بر افزایش آگاهی تصمیم‌گیری در انتخاب همسر در دانشجویان مجرد (۱۲)، افزایش دانش ارتباطی و انتخاب همسر و کاهش نگرش عشق کور (۱۳)، کاهش نگرانی‌ها و رفتارهای پرخطر (۱۴)، افزایش مهارت‌های انتخاب همسر و نگرش مثبت به انتخاب همسر (۱۵)، افزایش باورهای واقع‌گرایانه و اعتماد به تصمیم‌گیری (۱۶) را نشان می‌دهد.

1 - Attitudes Toward Marriage

2- premarital interpersonal choices and knowledge Program (PICK)

یکی دیگر از برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج، برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP)^۱ است (۱۷). این برنامه یک کارگاه آموزشی است که برای آموزش مهارت‌ها و دانش لازم به زوجین در آستانه ازدواج جهت جلوگیری از پریشانی روابط در طول زمان یا بهبود عملکرد روابط فعلی طراحی شده است (۱۸). این برنامه به زوج‌ها یاد می‌دهد تا به صورت کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل کنند، از پس تعارضات بر آیند و تعهد را بالا ببرند. پیام‌های اصلی این برنامه این است که کنترل سازنده‌ی اختلاف‌ها می‌تواند از پریشانی در آینده پیشگیری کند و این که زوج‌ها می‌توانند رفتار ارتباطی‌شان را تغییر دهند و تعارض‌هایشان را کنترل کنند، به جای اینکه تعارض‌هایشان آنها را کنترل کند (۱۸). اگر چه پژوهش‌هایی وجود دارند که حاکی از اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه برابروهای ارتباطی دانشجویان (۱۹)، صمیمیت زناشویی (۲۰)، باورهای روابط زناشویی (۲۱)، مهارت‌های ارتباطی (۱۸) و ثبات زناشویی (۲۲) است، اما این خلاء وجود دارد که اثربخشی این برنامه بر نگرش به ازدواج مورد بررسی قرار نگرفته است. علی‌رغم این که بررسی‌ها نشان می‌دهد آموزش پیش از ازدواج موثر می‌باشد (۲۳) و اثرات بالقوه مثبت آموزش پیش از ازدواج برای افراد، زوجین، خانواده‌ها و جامعه ذکر شده است (۱۶).

بنابراین با توجه به آنچه که گفته شد، به نظر می‌رسد که نگرش به ازدواج در جوانان ایرانی، با توجه به تغییرات اجتماعی و فرهنگی در کنار مشکلات اقتصادی، دچار تحول و تا حدودی منفی گردیده است، که پیامد بارز آن افزایش سن ازدواج است. بنابراین اصلاح و بهبود نگرش به ازدواج می‌تواند از اولویت‌های نظام سلامت کشور باشد. با توجه به نقش متغیرهای شناختی، هیجانی و انگیزشی در نگرش به ازدواج، بنابراین اجرای مداخلات روان‌شناختی و آموزش‌های پیش از ازدواج می‌تواند اثرات معناداری را به همراه داشته باشد. در همین راستا اگر چه برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مداخلات اثربخشی را بر روی جمعیت مجرد و متأهل پیرامون بهبود کیفیت رابطه زناشویی و انتظارات و باورهای مربوط به همسر نشان داده‌اند، با این حال به صورت مستقیم اثربخشی آنها بر روی نگرش به ازدواج بررسی نشده است. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف برطرف کردن این خلاء پژوهشی و همچنین مقایسه اثربخشی این دو مداخله، سعی در شناسایی مداخله کارآمدتر دارد. بنابراین مسئله پژوهش حاضر این است که آیا بین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج تفاوت وجود دارد؟

روش پژوهش:

روش این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و یک دوره آزمون پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را مراجعان پیش از ازدواج که در دوره آشنایی بودند (مراسم خواستگاری برای آنها انجام شده است و دختر و پسر در دوره آشنایی پیش از نامزدی هستند) و به مراکز مشاوره خصوصی مناطق ۱ و ۳ و ۵ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کردند تشکیل دادند. با توجه به اینکه حداقل حجم نمونه هر گروه برای مطالعات مداخله‌ای ۱۵ نفر است (۲۴)، براساس روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۰ نفر (۲۰ نفر گروه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی، ۲۰ نفر گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه و ۲۰ نفر گروه کنترل) با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش و با جایگزینی تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن ۲۲ تا ۳۲ سال (با توجه به اینکه جامعه هدف در این پژوهش مجردهای

¹ - Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)

جوان بود سنین ۲۲ تا ۳۲ سال انتخاب شد)، انجام مراسم خواستگاری (با توجه به جامعه هدف پژوهش که زوج‌های در آستانه ازدواج که در مرحله آشنایی هستند بود، انجام مراسم خواستگاری ضرورت داشت)، تحصیلات دیپلم و بالاتر (به لحاظ استفاده حداکثری از مطالب مداخله‌های پژوهشی و همچنین توانایی کامل در جواب دادن به پرسشنامه های پژوهش این ملاک مورد توجه محقق بود)، عدم داشتن تجربه ازدواج قبلی (با توجه به اینکه داشتن تجربه ازدواج می‌توانست به عنوان متغیر موثر و خارج از مداخله باشد، این ملاک نیز کنترل شد)، عدم ابتلا به اختلالات روانی (مبتلا بودن به بیماری روانی بر نتایج پژوهش می‌توانست تاثیرگذار باشد، بدین ترتیب این ملاک اضافه شد؛ این ملاک بر اساس یک ارزیابی اولیه مبتنی بر اظهارات شرکت کنندگان چک گردید)، عدم مصرف مواد مخدر و محرک (همچنین مبتلا بودن به اعتیاد نیز بر نتایج پژوهش می‌توانست تاثیرگذار باشد، بدین ترتیب این ملاک نیز کنترل شد) و داشتن رضایت آگاهانه (توجه به رضایت شرکت کنندگان هم از لحاظ اخلاق پژوهشی و هم اعتبار داده های پژوهش ضرورت دارد). ملاک خروج از پژوهش نیز شامل بهم خوردن دوره آشنایی (با توجه به هدف پژوهشی که بر زوج‌های در آستانه ازدواج تمرکز دارد، لذا به هم خوردن دوره آشنایی نشان از عدم زوجیت بین نمونه‌ها داشت)، عدم تمایل به ادامه شرکت در گروه‌های پژوهش (به لحاظ کنترل اعتبار داده‌های پژوهش و همچنین اخلاق پژوهشی ضرورت داشت به این ملاک توجه شود) و غیبت بیش از دو جلسه در مداخله (به لحاظ تاثیری که بر یافته‌های پژوهش می‌توانست بگذارد، این ملاک نیز کنترل شد). ابزار پژوهش شامل برگه اطلاعات جمعیت شناختی (مانند سن، جنس و تحصیلات) پژوهش و یک پرسشنامه بود که در ادامه به معرفی آن پرداخته شده است.

مقیاس نگرش به ازدواج (MAS)^۱: مقیاس نگرش به ازدواج توسط براتن و روزن^۲ (۱۹۹۸) ساخته شده است، این مقیاس شامل ۲۳ گزاره با مقیاس ۴ درجه ای لیکرت، از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف است که باورها و نگرش های مربوط به ازدواج را می‌سنجد. گزاره‌های ۲۳، ۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۲، ۸، ۵، ۳ و ۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. از طریق جمع نمرات گزاره‌ها، نمره کل (حداقل ۲۳ و حداکثر ۹۲) بدست می‌آید و نمرات بالاتر نشان دهنده نگرش مثبت تر به ازدواج است. سازندگان برای روایی همگرایی میزان همبستگی مقیاس را با پرسشنامه نگرش به ازدواج ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند (۲۵). همچنین باست، براتن و روزن^۳ ضریب پایایی مقیاس را به روش آزمون - بازآزمون با فاصله شش هفته ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند (۲۵). نیلفروشان، نویدیان و عابدی مقیاس نگرش به ازدواج را در جامعه ایرانی هنجاریابی کردند و اعتبار و پایایی آن را در سطح قابل قبولی گزارش کرده‌اند (۲۶). آنها این مقیاس را بر روی کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ اجرا کردند. نمونه پژوهش شامل ۱۳۷ دانشجو (۵۱ پسر، ۸۶ دختر) بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد مقیاس نگرش به ازدواج از پایایی و روایی مناسب جهت ارزیابی نگرش دانشجویان نسبت به ازدواج برخوردار است. این نویسندگان پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ را ۰/۷۷ و ضرایب بازآزمایی سه هفته‌ای بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان ۰/۹۱ گزارش کردند. همچنین علاوه بر تایید روایی سازه با استفاده از تحلیل عامل تاییدی، مقدار همبستگی ۰/۴۳ را برای همبستگی این مقیاس با پرسشنامه انتظار از ازدواج گزارش کردند که بیانگر روایی همگرایی پرسشنامه بود.

در ادامه و در جداول ۱ و ۲ شرح جلسات مداخله برای گروه‌های آزمایش به صورت خلاصه ارائه شده است.

¹marriage attitude scale

²Brateen & Rosen

³Bassett, Braaten & Rosén

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسه های برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (۲۷)

ردیف جلسه	هدف جلسه	خلاصه جلسات
اول	آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی	گرفتن پیش آزمون، آشنایی اعضا با یکدیگر با استفاده از فنون آشنا شدن، معرفی اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج، گفتگو درباره مدل دلبستگی ارتباطی و شیوه کسب دانش عقلی و قلبی، گفتگو درباره نگرش به ازدواج
دوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی بودن	آگاهی اعضاء از الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگسالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر آگاهی و کسب بینش نسبت به شیوه های تغییر این الگوها، آشنایی اعضا با تعریف کاملی از وجدان و عمل خود نظارتی و عمل دیدگاه گیری وجدان
سوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه درک سازگاری و تناسب	آشنایی اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن دربرگیرنده شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکمل بودن (بررسی تفاوت های مهم) و مقایسه پذیری (بررسی شباهت در شیوه زندگی، ارزشها و شخصیت)
چهارم	آموزش کسب دانش عقلی از راه شناخت مهارت های ارتباطی نامزد	بحث درباره اهمیت مهارت های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی، شناخت مهارت های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی
پنجم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آگاهی از الگوهای ارتباطی شریک با دیگران	افراد در این جلسه دریافته اند که طبق نظریه تداوم رابطه یک پیوستگی و شباهت و همپوشی بین شیوه ای که افراد در روابط مختلف عمل می کنند وجود دارد. افراد آموزش دیدن که جهت شناخت نسبت به ثبات رفتاری شریک الگوهای ارتباطی او را با افراد رمانتیک و افراد مهم و افراد در حاشیه مورد بررسی قرار دهند.
ششم	آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مؤلفه اعتماد	بحث درباره این که چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند ویژگی های افراد قابل اعتماد چیست و افراد آموزش دیدند در زمینه منابع اطلاعاتی درباره ایده آل ها و تداعی ها
هفتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه دلگرمی	این جلسه با این پرسش که چگونه می فهمید نامزدتان علاقه مند به برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود؟ آغاز شد در ادامه درباره اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد و سپس درباره نماد بینگ و یانگ به عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوتها با اعضای گروه بحث شد.
هشتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه تعهد و تماس	در این جلسه درباره تعهد و چگونگی آزمون متعهد بودن شریک آینده، خطرات برآمده از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در پیش از ازدواج به

افراد آموزش داده می شود و درباره اثرات عاطفی و بدنی جاذبه جنسی و تماس در روابط پیش از ازدواج بحث می شود و به افراد بینش های لازم درباره نگرش و انتظارات افراد درباره رضایت جنسی ارائه می گردد

نهم مرور مفاهیم اصلی و اجرای ضمن تقدیر از حضور اعضا در این جلسات، مفاهیم جلسات قبل دربرگیرنده پس آزمون شیوه کسب دانش عقلی و مؤلفه های آن و همچنین شیوه کسب دانش قلبی و مؤلفه های آن و به طور کلی درک مدل دل بستگی ارتباطی مرور می شود؛ و در پایان جلسه از اعضا پس آزمون به عمل می آید.

در جدول ۱ خلاصه محتوای جلسه های برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی که به صورت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای برای یکی از گروه های آزمایش اجرا شد، ارائه گردیده است (۱۲). در ادامه و در جدول ۲ خلاصه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (۲۲)

ردیف جلسه	هدف جلسه	خلاصه جلسات
اول	آشنایی اعضای گروه با همدیگر، آشنایی اعضای گروه با اصول، اهداف، مقررات و شیوه کار برنامه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه و اجرای پیش آزمون	آشنایی اعضا با یکدیگر با استفاده از فنون آشنا شدن، معرفی اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج، گفتگو درباره شیوه کار برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، گفتگو درباره نگرش به ازدواج، گرفتن پیش آزمون
دوم	بررسی عوامل خطر ساز در آشفته گی زناشویی	صحبت رهبر پیرامون نشانه های خطر یعنی تشدید یا بالا گرفتن، ابطال یا از اعتبار انداختن، تفاسیر منفی و اجتناب یا کنار کشیدن از رابطه با ذکر مثال، و لزوم داشتن الگوهای مثبت درخزانه رفتاری خود در برابر هر الگوی منفی
سوم	آموزش سبک های ارتباطی و صمیمیت کلامی و تفاوت های موجود بین زن و مرد در این حوزه ها	صحبت رهبر در زمینه تفاوت های زن و مرد در باره سبک های ارتباطی، استنباط و درک هر کدام از صمیمیت کلامی و نحوه برخورد آنها با تعارض، آموزش قاعده بنیادی متوقف کردن بحث جهت جلوگیری از سوتفاهم و تعارض
چهارم	ایجاد امنیت و ساختار برای گفتگو، استقرار محیط امن در رابطه	توضیح رهبر درباره فن گوینده و شنونده و استفاده از آن در جهت ایجاد ساختار و احساس امنیت و همین طور توضیح رهبر در زمینه موانع ارتباطی بین گوینده و شنونده

پنجم	بررسی وقایع، دغدغه ها و موضوعات پنهان؛ بررسی انتظارات	صحبت رهبر پیرامون الگوی وقایع ودغدغه ها و موضوعات پنهانی زوج که در طول زمان با آنها مواجه می شود شامل: پول ، رابطه با یکدیگر، رابطه جنسی، رابطه با خویشاوندان وزمان برای باهم بودن. صحبت پیرامون انتظارات کلیدی افراددرباره ازدواج: درک وفهم، صداقت، وفاداری، احترام، شادکامی دریکی از حیظه های اساسی وعمده نظیر: کار، تصمیم گیری، رابطه جنسی، زندگی مذهبی یا جهان بینی، پول، رابطه با خویشاوندان، بچه هاونحوه رابطه با یکدیگر
ششم	بررسی تاثیر ارتباط منفی بر رابطه	صحبت پیرامون شیوه های منفی زوج ها در ارتباط با یکدیگر: ذهن خوانی ، ترور شخصیت، شکایت و گله گذاری ، غرق شدن در امور خانه، دفاعی عمل کردن، اظهارات فاجعه بار نظیر: سرزنش
هفتم	آموزش نحوه شکایت و اعتراض به شیوه سازنده	صحبت رهبر در زمینه نحوه ارتباط سازنده یعنی چگونگی بیان ناراضیتی از رفتار طرف مقابل به شیوه سازنده جهت تمرکز روی احساسات خود به جای سرزنش یا حدس زدن احساسات همسر.
هشتم	ضرورت و انجام فعالیت های سرگرم کننده و تفریحی	صحبت رهبر پیرامون ضرورت سرگرمی و داشتن تفریح جهت ایجاد یک ازدواج شاد و سالم و شرایط این ضروریات.
نهم	آموزش حل مساله، حل مشکل در قالب یک کار گروهی	توضیح کامل گامهای حل مساله توسط رهبر.
دهم	آشنایی با سیستم باورهای بنیادی، صحبت در زمینه رابطه شهوانی/جنسی	توضیح رهبر درباره سیستم باورهای بنیادی، عقاید مذهبی، وجهت گیری معنوی وتاثیرات مثبت و منفی آنها روی ازدواج وتوضیح رهبر در زمینه معانی و تفاوت رابطه شهوانی و جنسی و کارهای مورد نیاز جهت با نشاط سازی رابطه ..
یازدهم	کار روی بخشش، احیای تعهد، اجرای پس آزمون	در آغاز توضیح رهبر پیرامون بخشش و اصول و مراحل بخشش و در ادامه رهبر به بحث پیرامون تعهد پرداخت و مطرح شد که تداوم زندگی شاداب، مستلزم از خود گذشتگی فردی و مقید شدن به تعهد در برابر فشارهای اجتماعی، مالی، بچه ها، عوامل روحی و اخلاقی و ... است. زوج ها باید ضمن حفظ هویت فردی، به فکر عملی کردن هویت زوجی نیز باشند و این امر مستلزم از خود گذشتگی زوج هاست. در پایان هم پس آزمون اجرا شد.

در جدول ۲ خلاصه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه که برای یکی از گروه‌های پژوهش در قالب ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد، ارائه گردیده است.

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که، ابتدا با توجه به جامعه هدف و مشخص شدن تعداد نمونه مورد نیاز جهت انجام پژوهش، طی یک فراخوان، به مراکز مشاوره مناطق ۱، ۳ و ۵ شهر تهران از طریق همکاری که در این مراکز مشغول به کار بودند، از افراد واجد شرایط دعوت به عمل آمد. از آنجا که به حد نصاب رسیدن تعدادا و طلبین نیاز به گذر زمان بود به مراجعین جهت حفظ آنها برای شرکت در کارگاه مقرر شد در صورت شرکت در کارگاه، سه جلسه مشاوره رایگان به هریک از زوجها به صورت فردی بعد از اتمام دوره ها و مرحله پیگیری داده خواهد شد. در مرحله اول حدود ۹۸ نفر داوطلب شرکت در دوره های آموزشی بودند که ضمن برگزاری جلسه توجیهی و توضیح اهداف پژوهش و با توجه به معیارهای ورود به پژوهش و غربالگری از طریق پرسشنامه نگرش به ازدواج تعداد ۳۸ نفر که واجد شرایط ورود به پژوهش نبودند از لیست حذف شدند و در نهایت ۶۰ نفر (۳۰ زوج) در لیست گروه نمونه باقی ماند که به صورت تصادفی در ۳ گروه ۲۰ نفری (۱۰ زوج) تحت آموزش PREP، ۲۰ نفر (۱۰ زوج) آموزش PICK و ۲۰ نفر (۱۰ زوج) به عنوان گروه کنترل، جایگزین شدند. ابتدا از هر سه گروه با پرسشنامه نگرش به ازدواج پیش از اتمام دوره و سپس گروه های آموزش تحت آموزش پکیج های مربوطه قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. در نهایت پس از اتمام دوره از هر سه گروه پس از اتمام دوره به عمل آمد و بعد از دو ماه آزمون پیگیری اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش علاوه بر روش‌های آمار مانند میانگین و انحراف از آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ صورت گرفته. ملاحظات اخلاقی پژوهش عبارت بودند از: پیش از شروع پژوهش از شرکت کننده گان رضایتنامه کتبی دریافت شد. شرکت کننده گان از موضوع و روش اجرا مطالعه مطلع شدند، اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت شد، مشارکت در تحقیق موجب هیچگونه بار مالی برای شرکت کنندگان نبود و برای گروه کنترل این امکان فراهم شد که به صورت اختیاری بعد از اتمام پژوهش ۳ جلسه مشاوره فردی پیش از ازدواج به صورت رایگان دریافت کنند.

یافته‌ها:

در ابتدا ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه‌های مورد مطالعه و همسانی آنها مورد بررسی قرار گرفت. میانگین سن گروه کنترل ۲۸/۰۵ (با انحراف معیار ۳/۷۹)، میانگین سن گروه آزمایش ۱ (PICK) برابر با ۲۷/۷۵ (با انحراف معیار ۳/۸۵) و میانگین سن گروه آزمایش ۲ (PREP) برابر با ۲۸/۱۶ (با انحراف معیار ۳/۱۶) بود که نتایج مقایسه میانگین‌های سنی به روش تحلیل واریانس یک متغیره نشان داد این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار نیست ($F=1/198$ و $P=0/213$). همچنین سطح تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم برای سه گروه کنترل، PICK و PREP به ترتیب ۶، ۷ و ۸، سطح تحصیلات لیسانس به ترتیب ۷، ۶ و ۸ و سطح تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر به ترتیب ۷، ۷ و ۴ بود. نتایج آزمون کروسکال والیس نشان داد تفاوت معناداری در فراوانی سطح تحصیلات بین سه گروه وجود ندارد ($1/04=$ آماره آزمون و $P=0/59$). در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی متغیر نگرش به ازدواج در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار نگرش به ازدواج درپیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌ها (Table 3. Descriptive indicators of mean and standard deviation of attitude to marriage in pre-test, post-test and follow-up by groups)

گروه	آزمون	تعداد	میانگین	انحراف معیار
کنترل	پیش آزمون	۲۰	۴۶/۹۵	۵/۱۵
	پس آزمون	۲۰	۴۸/۰۵	۶/۰۲
	پیگیری	۲۰	۴۷/۸۵	۶/۱۵
PICK	پیش آزمون	۲۰	۴۸/۷۰	۶/۳۴
	پس آزمون	۲۰	۶۴/۱۵	۷/۹۰
	پیگیری	۲۰	۶۴/۱۰	۷/۵۲
PREP	پیش آزمون	۲۰	۴۵/۴۰	۶/۱۳
	پس آزمون	۲۰	۵۷/۸۰	۸/۰۸
	پیگیری	۲۰	۵۷/۴۵	۷/۸۷

در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار هر سه گروه پژوهش به تفکیک مراحل آزمون ارائه شده است. در ادامه و در جدول ۴ نتایج بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ارائه شده است.

جدول ۴. بررسی مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر

(Table 4. Examination of the assumptions of repeated measures analysis of variance test)

متغیر	آزمون	سطح معناداری
نگرش به ازدواج	کالموگراف اسمیرنوف	۰/۰۶۲
	لوین	۰/۰۹۳
	ام‌باکس	۰/۰۶۵
	ماخلی	۰/۰۷۲

نتایج بررسی مفروضه‌های استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که مفروضه‌های این آزمون تایید شد و استفاده از اندازه‌گیری مکرر بلامانع است. در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه نگرش به ازدواج در سه گروه پژوهش ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه اثربخشی رویکردهای PICK و PREP بر نگرش به ازدواج (Table 5. Results of repeated measures analysis of variance to compare the effectiveness of PICK and PREP approaches on marriage attitudes)

اثر لامبدای ویلکز	F	مقدار	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	مربع ایتای جزئی
			خطا	خطا		

عامل مکرر	۰/۱۵۳	۱۵۵/۲۶	۲	۵۶	۰/۰۰۱	۰/۸۴۷
عامل گروه با عامل مکرر	۰/۲۹۵	۲۳/۵۳	۴	۱۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵۷

مطابق با نتایج گزارش شده در جدول ۵ مشخص است که تمام آزمون‌های چند متغیره حاکی از معنی‌داری واریانس عامل تعامل گروه و زمان است ($F=۲۳/۵۳$ و $P=۰/۰۰۱$). به منظور بررسی تفاوت میان سه گروه از آزمون تعقیبی بونفرنی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی برای مقایسه نمرات میانگین نگرش به ازدواج در سه گروه

(Table 6. Results of Ben Foroni post hoc test to compare the mean scores of attitudes towards marriage in three groups)

گروه یا زمان الف	گروه یا زمان ب	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معنی داری
کنترل	PICK	-۱۱/۳۶۷	۱/۳۸۷	۰/۰۰۱
	PREP	-۵/۹۳۳	۱/۳۸۷	۰/۰۰۱
PICK	PREP	۸/۳۰۰	۱/۳۸۷	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	-۸/۲۷	۱/۶۳	۰/۰۰۱
	پیگیری	-۸/۱۵	۱/۶۳	۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	-۰/۱۲	۱/۶۳	۰/۵۱

نتایج آزمون تعقیبی در جدول ۶ نشان داد که هر دو مداخله PICK و PREP در مقایسه با گروه کنترل ($P=۰/۰۰۱$) بر نگرش به ازدواج اثربخش هستند و برنامه PICK موثرتر از PREP است ($P=۰/۰۰۱$). همچنین میانگین پس‌آزمون و پیگیری از میانگین پیش‌آزمون به لحاظ آماری در متغیر نگرش به ازدواج بالاتر است ($P=۰/۰۰۱$) ولی بین میانگین نمرات پس‌آزمون و نمرات میانگین پیگیری به لحاظ آماری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P=۰/۵۱$) که نشان از پایداری نتایج متاثر از مداخله درمانی بر اثر گذشت زمان است.

بحث و نتیجه‌گیری:

بررسی برنامه‌ها و مداخلات مناسب در جهت بهبود نگرش به ازدواج، به یک دغدغه در نزد متخصصین و پژوهشگران این حوزه گشته است. در همین راستا پژوهش حاضر به بررسی و مقایسه اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج در زوجین در آستانه ازدواج پرداخت. نتایج بدست آمده نشان داد که برنامه PICK بر بهبود نگرش به ازدواج در مقایسه با گروه کنترل اثربخشی معناداری دارد. این یافته پژوهش با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های عباسی (۱۲)، بوهم (۱۳)، هریس (۱۴)، برادفورد و همکاران (۱۵) و استیوارت (۱۶) که بیانگر افزایش آگاهی در انتخاب همسر و کاهش باورها و نگرش منفی و غیرواقعبانه از همسر بودند، تا حدودی همسو است. در تبیین نتایج بدست آمده، با توجه به اینکه متغیرهای شناختی، انگیزشی، عاطفی و همچنین ادراک حمایت می‌تواند بر آن تاثیر داشته باشد (۸)، بنابراین مداخله مبتنی بر

برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی می تواند از چند جهت منجر به بهبود نگرش در زوجین در آستانه ازدواج گردد. اول اینکه ارائه این مداخله خود می تواند نوعی خدمت و پشتیبانی برای زوجین تلقی گردد، بنابراین می تواند سطح ادراک حمایت در آنها بالا ببرد و منجر به رشد نگاه مثبت تری به ازدواج گردد. دوم اینکه مداخله های مبنی بر آموزش مهارت های ارتباطی، شناخت همسر و اصلاح باورهای کلیشه ای و ایده آل گرایانه می تواند منجر به رشد نگرش مثبت به ازدواج گردد؛ چرا که عدم شناخت های صحیح و باورهای غلط و غیرواثربینانه یکی از جنبه های اساسی نگرش منفی به ازدواج محسوب می گردد (۵). همچنین در یک بررسی مشخص شد که نزدیک به ۷۰ درصد از پاسخ دهندگان بر این باور هستند که تعهد به عنوان یک مولفه از نگرش به ازدواج، نقش با اهمیتی دارد (۲۸). در همین راستا مداخله PICK بر تعهد به عنوان یک مولفه اساسی از روابطه زناشویی تاکید دارد. در پژوهش حاضر نیز آموزش های پیرامون تعهد و نحوه ای آزمون آن در همسر و همچنین راه های بهبود رضایت جنسی و عاطفی که مانع از خیانت و بهبود تعهد می گردد برای گروه آزمایش PICK ارائه شد، که می تواند تبیینی برای اثربخشی این مداخله بر افزایش نگرش مثبت به ازدواج باشد. همچنین در این مداخله آموزش ها و بحث های پیرامون درک نیازهای عاطفی و جنسی همسر، بهبود ارتباط و بهبود دلگرمی ارائه شد که می تواند زمینه بهبود عشق و علاقه زوجین در آستانه ازدواج را فراهم کرده باشد.

همچنین نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج در زوجین در آستانه ازدواج در مقایسه با گروه کنترل اثربخشی معناداری دارد. این یافته پژوهش تا حدودی با یافته پژوهش های (۱۹)، حیدرنیا و همکاران (۲۰)، اسلامی و همکاران (۲۱)، آلن و همکاران (۱۸) و استنلی و همکاران (۲۲) که بیانگر اثربخشی این مداخله بر مواردی مانند باورهای ارتباطی، مهارت های ارتباطی و همچنین بهبود کیفیت ازدواج بوده اند تا حدودی همسو می باشد. در تبیین این یافته پژوهش می توان به این مورد اشاره کرد که بخشی از منابع کاهش نگرش مثبت به ازدواج به عدم آمادگی های بین فردی به ویژه در مورد تعامل و ارتباط، وجود نگرانی های پیرامون آینده ازدواج و شکل رابطه و همچنین مشاهده الگوهای از رابطه زوجین که دچار تعارض و فروپاشی رابطه شده اند (۸). در همین راستا برنامه پیشگیری و بهبود رابطه هدف عمده مداخله خود را بر بهبود توانایی برقرار ارتباط مثبت و همچنین آموزش های حل تعارضات در جهت جلوگیری از بروز پریشانی در رابطه زوجین قرار داده است (۱۱). بر همین اساس می توان استنباط کرد، آموزش های که پیرامون شناسایی عوامل خطر ساز رابطه زناشویی، آموزش سبک های ارتباطی و صمیمیت، بررسی دغدغه ها و نگرانی های پنهان رابطه زوجین مانند مسائل جنسی و همچنین آموزش حل مسئله که برای زوجین در گروه مداخله PREP اجرا گردید، می تواند تبیینی برای اثربخشی این مداخله در افزایش نگرش مثبت به ازدواج باشد. چرا که این آموزش ها علاوه بر اینکه توانمندی های بین فردی زوجین را افزایش می دهد، می تواند با ارائه شکل صحیحی از حل مسئله و برقراری ارتباط تا حدودی از نگرانی و دغدغه های زوجین پیرامون آینده زندگی زناشویی کاسته و نگرش کارآمدتر و مثبت تری را ایجاد کند. همچنین در مداخله ارائه شده بر تاثیر منفی مواردی مانند شکایت های متقابل، و اظهارات منفی که زوجین ممکن است نسبت به آن نگرانی داشته باشند و پیرامون آن انتظارات منفی را متصور باشند، مورد توجه قرار گرفت و با آموزش های پیرامون ارتباط موثر و حل مسئله سعی در اصلاح این انتظارات شد. در همین رابطه نشان داده شده که در برخی موارد وجود انتظارات منفی نسبت به رابطه زناشویی از عوامل اساسی افزایش نگرش منفی نسبت به ازدواج است (۸؛ ۲۸؛ ۵). بنابراین می توان استدلال کرد که ارائه این آموزش ها تا حدودی توانسته در کاهش این انتظارات منفی و افزایش انتظارات مثبتی که منجر به نگرش مثبت به ازدواج می شود، موثر واقع شود.

همچنین نتایج بدست آمده نشان داد که برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) در مقایسه با برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) به صورت معناداری در بهبود نگرش به ازدواج اثربخش تر است. اگرچه پژوهش‌های قبلی به مقایسه اثربخشی این دو مداخله با یک دیگر نپرداخته‌اند، با این حال توجه به برخی از تفاوت‌های موجود میان دو برنامه می‌تواند تبیین کننده تفاوت در اثربخشی این دو مداخله باشد. یکی از مزیت‌های عمده‌ای که به نظر می‌رسد برنامه PICK نسبت به برنامه PREP دارد، جامعیت و چندبعدی بودن آن است. به گونه‌ای که برنامه PICK بر مهم‌ترین عناصر یک رابطه زناشویی مانند شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس را مدنظر قرار می‌دهد (۱۰). این در حالی است که برنامه PREP فقط در جهت راستای بهبود ارتباط زوجین در جهت کاهش پریشانی در رابطه قدم برمی‌دارد (۱۸). در تایید این برداشت، نشان داده شده که برنامه PICK به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا دانش خود را در مورد مولفه‌های شکل‌گیری رابطه سالم افزایش دهند (۱۵). علاوه بر این مزیت مبنی بر دید همه جانبه و کاملتر، همچنین برنامه PICK مبتنی بر دل‌بستگی ارتباطی بنا نهاده شده است (۱۰). دل‌بستگی به عنوان سازه مهمی در نظر گرفته شده است که روابط نزدیک کودکی و بزرگسالی براساس آن بنا نهاده شده است و تبیین کننده مهمی برای دیدگاه زوجین نسبت به ازدواج و رابطه زناشویی است (۲۹، ۳۰). علاوه بر این نتایج برخی پژوهش‌ها نیز بیانگر این مورد بوده‌اند که مداخلات دل‌بسته‌مدار اثربخشی بالاتر و با نرخ پایداری بیشتر، در مقایسه با دیگر مداخله‌ها دارد (۳۱، ۳۲). بدین شکل این برنامه بر اساس مدل دل‌بستگی ارتباطی نقشه راهی برای کمک به افراد برای آگاهی از نشانه‌های هشدار دهنده فراهم می‌کند و با آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای یک رابطه عاشقانه، زمینه را برای اعتماد فرد برای ادامه یا خاتمه دادن به رابطه مهیا کرده و تصمیم‌گیری در انتخاب همسر را تسهیل می‌نماید. بنابراین می‌توان گفت که تاکید بر مولفه‌های ارتباطی بیشتر و همچنین تکیه بر دل‌بستگی ارتباطی می‌تواند دو عامل مهم برای تبیین اثربخشی بالاتر برنامه PICK در مقایسه با برنامه PREP باشد. البته باید به این مورد نیز توجه کرد که متغیر نگرش به ازدواج نیز از عوامل مختلف و متنوعی اثر می‌پذیرد (۶، ۷، ۸). بنابراین قابل قبول است مداخله‌ای که تعداد بیشتری از عوامل و مولفه‌ها را پوشش دهد، اثربخشی بیشتری را نشان دهد. با توجه به اینکه اساس و پایه برنامه PICK همانطور که در جلسات برنامه آموزشی ذکر شده است، مبتنی بر کسب دانش در پنج مؤلفه شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس است (۱۰)؛ لذا زمانی که هم شناخت و هم نگرش مطلوب نسبت به اعتماد، دلگرمی، تعهد، تماس و شناخت از طرف مقابل در هنگام ازدواج شکل بگیرد، بنابراین، انتظار می‌رود که نگرش به ازدواج نیز بهبود یابد و مثبت باشد. بنابراین، آنچه که مزیت اصلی برنامه PICK است، این است که به فرد و یا زوجین یک نگرش و شناخت آگاهانه نسبت به مدل ارتباطی که می‌خواهند با زوج خود داشته باشند، ارائه می‌کند. در حالی که پاشنه آشیل برنامه PREP همانطور که در جلسات برنامه آموزشی این رویکرد توضیح داده شده است در پیشگیری و حل تعارضات و ناکارآمدی‌ها از طریق ایجاد ارتباط مؤثر و کارآمد در بین زوجین است. بنابراین، انتظار می‌رود که برنامه PREP الگویی مؤثر در حین و خلال ارتباط زوجین باشد و نه در ابتدای راه برای زوجینی که در آستانه ازدواج هستند.

دنایای امروز و با توجه به تغییراتی که در زندگی بشر صورت گرفته، جدایی و طلاق در زوجین رو به افزایش بوده است. این در حالی است که نسبت به ده‌ها و صدهای گذشته آموزش و ارائه مداخله به زوجین بیشتر مورد توجه بوده است. با این حال یکی از دیدگاه‌ها و رویکردهای موجود به ارائه مداخلات برای زوجین، به مرحله پیش از ازدواج برمی‌گردد. با توجه به اینکه نگرش به ازدواج در زوجین می‌تواند اثرات پایداری در رابطه زوجین داشته باشد و پیش‌بینی کننده موفقیت یا شکست در زندگی زناشویی باشد، برای آموزش و مداخلات پیش از ازدواج مورد توجه بوده است. برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) از جمله برنامه‌های اثربخش برای زوجین در آستانه ازدواج هستند، این پژوهش ضمن بررسی اثربخشی این دو مداخله بر نگرش به

ازدواج در زوجین در آستانه ازدواج، به مقایسه اثربخشی آنها در جهت شناخت مداخله کارآمدتر پرداخت. نتایج نشان داد هر دو روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج تاثیر معنادار و پایداری دارد. با این حال مقایسه نتایج دو مداخله نشان داد که استفاده از برنامه PICK نسبت به برنامه PREP بر نگرش به ازدواج در زوجین در آستانه ازدواج اثربخش‌تر است. بنابراین برپایه نتایج بدست آمده می‌توان گفت که استفاده از از برنامه PICK در مقایسه با PREP برای بهبود و اصلاح نگرش به ازدواج برای زوجین در آستانه ازدواج ایرانی در اولویت قرار دارد. همچنین باید توجه کرد که برنامه PICK مداخله‌ای با تعداد جلسات کمتری در مقایسه با برنامه PREP است. در نتیجه استفاده از این مداخله می‌تواند توسط متخصصان و متولیان این حوزه به عنوان یک مداخله کارآمدتر و کوتاه‌مدت‌تر برای بهبود نگرش به ازدواج مورد توجه و استفاده قرار گیرد.

محدودیت پژوهش

پژوهش حاضر به چند محدودیت عمده روبرو بود. اول اینکه با توجه به برخی مسائل مانند رفت و آمد به محل برگزاری جلسات مداخله و موارد دیگر، پژوهشگران به ناچار از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده کردند، بنابراین تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش تا حدودی با محدودیت روبرو است. همچنین نمونه پژوهش مشتمل بر زوجین در آستانه ازدواج با حداقل سطح تحصیلات دیپلم بود، بنابراین امکان تعمیم نتایج بدست آمده به زوجین در آستانه ازدواج بی‌سواد با محدودیت روبرو است.

کاربرد پژوهش

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های عادی ضمن استفاده از نمونه‌گیری تصادفی، اثربخشی این مداخله‌ها در جمعیت‌های دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین با توجه به اهمیت مسئله آموزش قبل از ازدواج پیشنهاد می‌شود، شیوه‌های آموزش قبل از ازدواج که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته اند، توسط مراکز مشاوره دانشجویی به صورت منظم برای کلیه دانشجویان مجرد از ابتدای ترم تحصیلی به صورت کارگاه‌های آموزشی ارائه گردد.

تضاد منافع

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله است و هیچگونه تعارض منافی در آن وجود ندارد و سهم نویسندگان به ترتیب اسامی آنها در مقاله ذکر شده است.

سپاس‌گذاری

پژوهشگر از تمامی زوجین در آستانه ازدواجی که با شرکت کردن در پژوهش حاضر، امکان اجرای پژوهش را فراهم آوردند، نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورد.

References

1. Sutton TE.. Review of attachment theory: Familial predictors, continuity and change, and intrapersonal and relational outcomes. *Marriage & Family Review*. 2019;55(1):1-22.
2. Bradbury TN, Bodenmann G. Interventions for couples. *Annual review of clinical psychology*. 2020;16:99-123.
3. Fiskin G., Sari E.. Evaluation of the relationship between youth attitudes towards marriage and motivation for childbearing. *Children and Youth Services Review*. 2021;121:105856.
4. Nikkiah HA., Fani M., Asgharpour A.. Students' Attitude Towards Marriage and Factors Affecting It. *Journal of Applied Sociology*. 2017;28(3):99-122. [Persian].
5. Willoughby BJ. Associations between sexual behavior, sexual attitudes, and marital horizons during emerging adulthood. *Journal of Adult Development*. 2012;19(2):100-10.
6. Ebrahimi N., Koraei A., Abbaspour Z., Shahbazi M.. Investigating the Effect of Individual Identity Dimensions on Attitude toward Marriage with Mediating of Marital Horizons Components in single female postgraduate students. *Women Studies*. 2020;11(31):1-24. [Persian].
7. Yucel D.. What predicts egalitarian attitudes towards marriage and children: Evidence from the European values study. *Social Indicators Research*. 2015;120(1):213-28.
8. Khojasteh Mehr R., Mohammadi A., Abbas Pour Z.. Married students' attitude to marriage: A qualitative study. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2016;4(2):19-28. [Persian].
9. Aghasi M., FallahMinbashi F.. The attitudes of Iranian youth towards marriage, marriage partner selection and forming a family. *Women Studies*. 2015;6(1):1-21. [Persian].
10. Van Epp MC., Futris TG., Van Epp JC., Campbell K.. The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 2008;36(4):328-49.
11. Bakhurst MG., Loew B., McGuire AC.L, Halford WK., Markman HJ.. Relationship education for military couples: recommendations for best practice. *Family process*. 2017;56(2):302-16
12. Abbasi G.. The study of effectiveness of premarital interpersonal choices and knowledge Program (PICK) on making decision in Mate selection of Single Students. *Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)*. 2019;9(1):49-68. [Persian].
13. Boehme RR.. Assessment of the impact of the premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) program on adolescents: Utah State University; 2017.
14. Harris J.. Adolescent relationship concerns and perceived gains from a relationship education course: Utah State University; 2017.
15. Bradford K., Stewart JW., Pfister R., Higginbotham BJ.. Avoid falling for a jerk (ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2016;42(4):630-44.
16. Stewart JW.. Effectiveness, Facilitator Characteristics, and Predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program: Uah State University; 2015.
17. Stanley SM., Blumberg SL., Markman HJ.. Preventive approaches in couple's therapy. In: Berger R, Hannah MT, editors. *Helping couples fight for their marriages: The PREP approach*: Brunner/Mazel; 1999. p. 279–303.

18. Allen ES., Post KM., Markman HJ., Rhoades GK., Stanley SM.. Associations Between Participant Ratings of PREP for Strong Bonds and Marital Outcomes 1 Year Postintervention. *Military Psychology*. 2017;29(4):283-93.
19. Holt LJ., Mattanah JF., Schmidt CK., Daks JS., Brophy EN., Minnaar PY., et al. Effects of relationship education on emerging adults' relationship beliefs and behaviors. *Personal relationships*. 2016;23(4):723-41.
20. Heydarnia A., Nazari AM., Soleimani AA.. The effectiveness of prevention and relationship enhancement program (PREP) on marital intimacy. *Clinical Psychology Studies*. 2014;4(15):61-78. [Persian].
21. Eslami F., Farahbakhsh K., Bajestani HS.. Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs. *Razi journal of medical sciences*. 2020;26(12):28-42. [Persian].
22. Stanley SM., Rhoades GK., Loew BA., Allen ES., Carter S., Osborne LJ., et al. A randomized controlled trial of relationship education in the US Army: 2-year outcomes. *Family Relations*. 2014;63(4):482-95.
23. Hawkins AJ., Higginbotham BJ., Hatch DJ.. Can media campaigns increase participation in premarital education? The case of the Utah Healthy Marriages Initiative. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2016;15(1):19-35.
24. Didani R., Tabrizi M., Mardani Rad M., Karami A.. Comparison of Positive Therapy and Logo-Therapy Efficacy on Positive Feelings toward Spouse and Marital conflicts in Married Women. *Positive Psychology Research*. 2020;6(1):83-98. [Persian].
25. Braaten EB, Rosén LA.. Development and validation of the Marital Attitude Scale. *Journal of Divorce & Remarriage*. 1998;29(3-4):83-91.
26. Nilforoshan .P, Navidian A., Abedi A.. Studying the psychometric properties of Marital Attitude Scale. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2013;1(1):35-47. [Persian].
27. Van Epp MC.. An Exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry: Ohio State University; 2006.
28. Nikkhah HA, Fani M, Asgharpour A. Students' Attitude Towards Marriage and Factors Affecting It. *Journal of Applied Sociology*. 2017;28(3):99-122. [Persian].
29. Fearon RMP., Roisman GI.. Attachment theory: progress and future directions. *Current Opinion in Psychology*. 2017;15:131-6.
30. Fraley RC.. Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual review of psychology*. 2019;70:401-22.
31. Akhavan Bitaghsir Z., Sanaee Zaker B., Navabinejad S.. Comparative of Emotional Focused Couple Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Marital Adjustment and Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. 2017;5(2):121-8. [Persian].

32. Eslahi N., Arefi M., Hoseini SA., Amiri H.. Study On the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Gottman's Systemic Couple Therapy on marital harmony in conflicting couples. 2019;17(71):849-56. [Persian].

پرسشنامه نگرش به ازدواج بارتین و روزن (MAS)						
<p>هدف: ارزیابی نگرش افراد به ازدواج از ابعاد مختلف (نگرش بدبینانه به ازدواج، نگرش خوش بینانه به ازدواج، نگرش واقع گرایانه به ازدواج، نگرش ایده آل گرایانه به ازدواج)</p> <p>شیوه تکمیل: هر یک از عبارات زیر را خوانده و نظر خود را درخصوص آن بر اساس یکی از گزینه های ارائه شده مشخص نمایید.</p>						
ردیف	عبارات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
1	باید ازدواج کرد.					
2	زیاد مطمئن نیستم که ازدواجم موفق باشد.					
3	افراد باید در ازدواج با همسر خود برای تمام عمر بمانند.					
4	اکثر همسران یا زندگیشان شاد نیست یا طلاق می گیرند.					
5	وقتی ازدواج کنم از ازدواجم راضی خواهم بود.					
6	از ازدواج می ترسم.					
7	نسبت به ازدواج شک دارم.					
8	افراد باید تنها زمانی ازدواج کنند که مطمئن باشند این ازدواج برای همیشه باقی خواهد ماند.					
9	افراد باید ازدواج کنند ولی خیلی محتاط باشند.					
10	زندگی بیشتر همسران، شاد نیست.					
11	ازدواج فقط یک قرارداد قانونی است.					
12	ازدواج یک عمل مقدس است.					
13	در بیشتر ازدواجها، همراهی و همکاری همسران متعادل و مساوی نیست.					
14	بیشتر افراد مجبورند که در ازدواج، ایثار و ازخودگذشتگی نشان دهند.					
15	به خاطر آن که بسیاری از ازدواجها به جدایی می انجامد، پس ازدواج کار بیهوده ای است.					
16	گر روزی جدا شده و طلاق بگیرم، احتمالاً دوباره ازدواج خواهم کرد.					
17	فکر می کنم وقتی افراد با هم کنار نمی آیند باید از هم جدا شوند.					
18	معتقدم حتی بدون مراسم عروسی نیز رابطه زناشویی می تواند موفق باشد.					
19	یکی از رویاهای همیشگی من داشتن یک ازدواج شاد است.					
20	هیچ چیز مثل یک ازدواج موفق نیست.					
21	ازدواج، افراد را در رسیدن به اهداف خود محدود می کند.					
22	قرار نیست افراد تا آخر عمرشان در یک رابطه بمانند.					
23	ازدواج دوستی و رفاقتی است که در سایر روابط وجود ندارد.					