

بررسی تطبیقی اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی بر باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج

A comparative Study of the Effectiveness of Pre-Marriage Education by the Method of Awareness Program on Dysfunctional Marital Beliefs in People Applying for Marriage

Mohammad Mahdi Kariminiya, PhD[✉]

Saeed Balochzadeh-Khorshaneh, PhD Candidate

محمد مهدی کریمی نیا^۱

سعید بلوچزاده خورشانه^۲

Abstract

The current research was conducted with the aim of comparing the effectiveness of pre-marriage trainings using the method of interpersonal awareness and choice program and the multi-dimensional local-oriented approach on couples' dysfunctional beliefs in people applying for marriage. The method of the present research is a semi-experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the present study included all the people who applied for marriage in Arak city, and among them, 60 people were randomly selected in three experimental groups of the awareness and selection program. Interpersonal, indigenous education group and control group were included. In this study, the content of the pre-marriage training sessions based on the principles and techniques of the interpersonal awareness and choice program (PICK) in two 90-minute sessions per week and multi-dimensional indigenous education in ten 40-minute sessions Done. The data collection tool was communication beliefs inventory and analysis of covariance was used to analyze the data. Based on the results, there was a significant difference between the effectiveness of pre-marriage education by the method of interpersonal awareness and selection program and the multidimensional local-oriented approach on communication beliefs in two beliefs related to the belief of expectation of mind reading and the belief that the spouse will not change. Another result is that in the program of pre-marriage education by the method of awareness and interpersonal choices program, people learned that communication and compatibility with the future spouse is much more complicated than matching or having no dissimilarity with him and it is necessary to behave with including self-sacrifice in improving relationships and increasing satisfaction, play their role.

Keywords: Awareness Program and Interpersonal Choice, Multidimensional Native-Oriented Approach, Couple's Dysfunctional Beliefs, Marriage.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه افراد متقاضی ازدواج شهر اراک بود که از بین آنان ۶۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در سه گروه آزمایشی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی، گروه آموزشی بومی‌نگر و گروه گواه قرار گرفتند. محتوای جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج با تکیه بر اصول و فنون برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK) به صورت هفتگی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و آموزش چندبعدی بومی‌نگر به صورت ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات سیاهه باورهای ارتباطی بود و برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. بر اساس نتایج، بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر باورهای ارتباطی؛ در دو باور مربوط به باور توقع ذهن خوانی و باور به عدم تغییر همسر معنادار بود. همچنین در برنامه آموزش‌های پیش از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی، افراد آموختند که ارتباط و سازگاری با همسر آینده، بسیار پیچیده‌تر از همتایی یا نداشتن ناهمسانی با او است و لازم است با رفتارهایی شامل از خودگذشتگی در بهبود روابط و افزایش رضایت، نقش خود را ایفا کنند.

واژه‌های کلیدی: برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی، رویکرد چندبعدی بومی‌نگر، باورهای ناکارآمد زوجی، ازدواج.

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۴/۲۱ تصویب نهایی: ۱۴۰۱/۹/۲۵

۱. دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خمین، خمین، ایران.

● مقدمه

ازدواج از مهم‌ترین ارزش‌های انسانی در تمام جوامع انسانی است و تصمیم‌گیری برای ازدواج یکی از سخت‌ترین و پیچیده‌ترین تصمیمات زندگی است (فرنچ و همکاران، ۲۰۱۹). هرچند در اغلب موارد به عنوان امری با کمترین پیچیدگی و بیشترین شادی بخشی تصور می‌شود، اما این دیدگاه خیالبافانه از انتقال به ازدواج ممکن است به نبود آمادگی مناسب یک زوج و مشکلات بعدی و پریشانی در طول این انتقال بیانجامد (باب‌الحکمی و عباسی، ۱۳۹۶). به عبارتی، ازدواج، تعهدی با عشق و مسئولیت برای صلح، شادی و توسعه روابط خانوادگی است و یک نقطه عطف و موفقیت شخصی است (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۶). اغلب زوج‌ها به خاطر شرایط این دوران در معرض تعارض و خشونت بیشتری قرار دارند (هولمز و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین مداخله در دوران نامزدی و کاهش مشکلات ناشی از این دوران، تشخیص و حل به‌موقع اختلاف‌ها و همچنین افزایش لحظات شاد برای دوام این رابطه در این دوران ضروری به نظر می‌رسد. با این تفاسیر می‌توان شاخص‌هایی را که باید قبل از ازدواج به آنها توجه کرد به سه دسته تقسیم نمود: عوامل مربوط به تاریخچه هر یک از زوج‌ها یا منابع بالقوه و بالفعل هر یک از زوجین، صفات و ویژگی‌هایی چون احترام به خویشتن، اعتماد به نفس، برخورداری از مهارت‌های ارتباطی، سلامت جسمی و روانی، نظام ارزشی زوجین، نگرش‌ها و راهبردهای مقابله با استرس و مهارت‌های حل مسئله (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵).

یکی از آسیب‌زاترین عواملی که در دوران قبل از ازدواج بر شکل‌گیری ازدواج و طلاق مؤثر است، باورها، افکار و انتظارات غیرمنطقی و عاشقانه از ازدواج است (پیوتر و همکاران، ۲۰۱۸؛ برادفورد و همکاران، ۲۰۱۶). پیش از ازدواج تصوراتی درباره ازدواج در زوجین وجود دارد و همه افراد انتظارات خاصی از ازدواج و همسر آینده خود دارند که به‌طور کامل از بنیان این انتظارات آگاه نیستند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵). نتایج مطالعات آشکار ساخته است که بسیاری از افراد انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای نسبت به ازدواج و شریک زندگی خود دارند و انتظار دارند که همسر آنها تمام نقص‌ها و کمبودهای زندگی قبل از ازدواج آنها را پر نماید (ماس و برین، ۲۰۱۷).

بنابراین، دریافت آموزش‌های قبل از ازدواج جهت پیشگیری از شکست در زندگی زناشویی دارای ضرورت بوده و فرض پژوهشگر بر این است که زوجین می‌توانند مهارت‌های موفقیت در ازدواج را فراگیرند. در این رابطه، آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر استحکام ازدواج، کاهش طلاق و ارتقای کیفیت روابط زناشویی کمک می‌کند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵، ۲۰۱۲؛ باب‌الحکمی و عباسی، ۱۳۹۶). در بسیاری از برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج بر اهمیت یادگیری شیوه‌های ارتباطی، روشن کردن موارد عدم توافق، افزایش صمیمیت زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید می‌شود (پیوتر و همکاران، ۲۰۱۹؛ گاتمن، ۲۰۱۱). نتایج مطالعات از تأثیر مثبت برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج بر بهبود روابط زوجین حمایت کرده است (رجبی و عباسی، ۲۰۲۰؛ پیوتر و همکاران، ۲۰۱۹؛ کپلر، ۲۰۱۵؛ بروسکی و تامبلینگ، ۲۰۱۵؛ رستمی و همکاران، ۱۳۹۹؛ حیدری و همکاران، ۱۳۹۹؛ رستمی و قزلسف، ۱۳۹۷). بر اساس نتایج تحقیقات، بسیاری از طلاق‌ها به این دلیل رخ می‌دهد که زوجین برای ازدواج آماده نبوده، آموزشی دریافت نکرده‌اند و ارتباط موفق با یکدیگر ندارند (اولسون، ۲۰۱۱). بنابراین می‌توان بر اهمیت آموزش پیش از ازدواج بر رضایت از زندگی زناشویی و مشکلات زناشویی و متعاقباً طلاق پی برد. نتایج پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که فقدان آموزش کافی در مورد مسائل مرتبط با ازدواج، اطلاعات ناکافی زوجین، مشکلات دلبستگی، باورهای ناکارآمد ارتباطی، تمایز یافتگی، ملاک‌ها و باورهای نادرست اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، ارتباط ضعیف، ترس از عدم موفقیت در ازدواج از شایع‌ترین عوامل و آسیب‌هایی هستند که ممکن است زندگی زوجین را دچار مشکلات زیادی کند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵).

نظام باورها و اعتقادات در زندگی زناشویی دارای اهمیت بسیار بالایی است؛ زیرا این باورها در ارتباط با فرد دیگر روی می‌دهد و تأثیر چشمگیری بر روابط یکدیگر می‌گذارند (کالور، ۲۰۱۶؛ رضاحاجی و تمنایی‌فر، ۱۳۹۶). آلیس (۱۹۹۳)، معتقد است که آشننگی در روابط یک زوج به‌طور مستقیم به رفتارهای طرف دیگر یا شکست‌های سخت زندگی مربوط نمی‌شود، بلکه بیشتر به دلیل باور و عقاید زوجین درباره رفتار یا شکست‌های آنان است. منظور از باورهای غیرمنطقی آن دسته از باورهای غیرمنطقی است که مختص رابطه زناشویی است و در اثر استفاده افراطی، مشکل ایجاد کرده است (اپشتاین و ایدلسون، ۱۹۸۱). باورهای ناکارآمد ارتباطی از نظر اپستین و ایدلسون شامل: باور به تخریب‌کنندگی مخالف، به معنای نپذیرفتن، ناراحتی و تفسیر منفی اختلاف نظر (صداقت‌خواه و بهزادی‌پور، ۱۳۹۶)، باور به

تغییرناپذیری همسر، اعتقاد به نداشتن توانایی همسر در تغییر رفتارها و تکرار شدن آنها در آینده، توقع ذهن‌خوانی، انتظار اینکه بدون نیاز به گفتن و اظهار نظر کردن فرد باید احساسات، افکار و نیازهای همسر خود را بداند، کمال‌گرایی جنسی، انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی تام و تمام در همه موقعیت‌ها بدون توجه به وضعیت او و باور درباره تفاوت‌های جنسیتی، نداشتن درک صحیح از تفاوت‌های شناختی و فیزیولوژیکی زن و مرد، به صورت انتظار یکسان داشتن، یا تفاوت‌های مادرزادی را علت اختلاف دانستن است (اپستین و ایدلسون، ۱۹۸۱؛ اخوان غلامی و حیاتی، ۱۳۹۸). نقش باورهای ارتباطی بر مسائل زناشویی در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. در این ارتباط می‌توان به سطوح بالای باورهای ناکارآمد ارتباطی و سطوح پایین رضایت زناشویی (ماس و برین، ۲۰۱۷)، بی‌ثباتی در ازدواج (صاحب‌دل و همکاران، ۱۳۹۶)، دلزدگی زناشویی (رضاحاجی و تمنایی‌فر، ۱۳۹۶) اشاره کرد. همچنین نتایج مطالعات گاتمن (۲۰۱۳)، باورهای ارتباطی را از عوامل مؤثر بر بروز طلاق نشان می‌دهد. در این پژوهش با مقایسه آموزش‌های قبل از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی (PICK) (premarital interpersonal choice and knowledge) و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر باورهای ناکارآمد زوجی در زوجین متقاضی ازدواج تلاش خواهد شد تا رویکردی جهت آموزش موفق به زوجین ارائه شود. برنامه آموزش پیش از ازدواج به شیوه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی بر پایه مدل دلبستگی ارتباطی به‌دست و ان‌اپ (۲۰۰۶)، به‌عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک‌گسترش یافت. این مدل نظری شناساننده‌نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است و دربرگیرنده پنج مؤلفه شناخت (knowledge)، اعتماد (trust)، دلگرمی (reliance)، تعهد (commitment) و تماس (touch) است. این رویکرد آمیخته‌ای از این پنج پیوند ارتباطی، نگاره‌ای از دریافت کلی در یک رابطه و اطلاعات معناداری درباره احساس عشق، دلبستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کند. برنامه (PICK) این پنج مؤلفه ارتباطی را در دو بخش دانش عقلی برای شناخت ویژگی‌های یک نامزد و دانش قلبی برای گذر مناسب از یک رابطه عاشقانه سازمان‌دهی می‌کند. بخش دانش عقلی به دانش و شناخت به‌دست آمده از همسر یا نامزد در گام آشنایی و روابط عاشقانه به‌طور باریک‌بینانه و ژرف اشاره دارد. در این بخش که مؤلفه نخست برنامه (PICK)، یعنی شناخت است، پنج ویژگی ارتباطی، که در پژوهش‌ها به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند، وجود دارد که شخص باید درباره شریکش یاد بگیرد (استورات، ۲۰۱۵). این پنج ویژگی با نام اختصاری (FACES)، یعنی زمینه خانوادگی (family background) (F)، نگرش‌ها و اعمال وجدانی (attitudes and actions of the conscience) (A)، سازگاری بالقوه (compatibility) (C)، نمونه‌هایی از ارتباط با دیگران (examples of other relationships) (E) و مهارت‌های ارتباطی (relationship skills) (S) بازشناخته می‌شود. بخش دانش قلبی، یعنی مؤلفه‌های اعتماد، دلگرمی و تماس به رشد ارتباط عاطفی یا احساس عشق میان افراد در گام آشنایی اشاره دارد (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵). در این بخش شرکت‌کنندگان شیوه بالندگی، تعهد و گسترش دلبستگی را در یک رابطه یاد می‌گیرند و دوباره شیوه تعادل این عوامل و تقویت مرزها در یک رابطه آموزش می‌بینند (وان‌اپ و همکاران، ۲۰۰۶). نتایج مطالعه وان‌اپ و همکاران (۲۰۰۸)، تأثیر این برنامه را مورد مطالعه قرار داد و نتایج از تأثیر مثبت این برنامه بر باورها و نگرش‌های غیرواقعی افراد درباره انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج حکایت داشت. از طرف دیگر الگوی بومی‌نگر تحت عنوان الگوی ارتباط، فهرست جامعی از عوامل پیش‌بینی‌کننده قبل از ازدواج را در مورد ازدواج موفق ارائه می‌نماید. نتایج الگوی ارتباط بر اساس یک رویکرد رشدی بومی است و با توجه به این الگو چهار مجموعه عمده از عوامل قبل از ازدواج می‌توانند پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی باشند. این عوامل عبارتند از: عوامل فردی، عوامل خانوادگی و خویشاوندی، عوامل زناشویی و عوامل فرهنگی (سانزو، ۲۰۰۷). به‌طور کلی می‌توان گفت رویکرد چند بعدی بومی‌نگر، تلفیقی از ابعاد مختلف رویکردهای شناختی، رفتاری، هیجان‌مدار و معنوی است، با این تفاوت که در این رویکرد، کار در مورد ابعاد مختلف شناختی، اخلاقی، عاطفی و رفتاری با تأکید بر مسائل بومی و خصوصیات فرهنگی اجتماعی انجام می‌گیرد. در عوامل فرهنگی به‌ویژه عوامل انسانی نظیر صداقت، اخلاق نیکو، داشتن ایمان، احترام و پایبندی به خانواده، افزایش قدرت سازگاری و میزان صبر و تحمل در کنار انعطاف‌پذیری منطقی و واقع‌بینانه متناسب با بوم و محیط در این رویکرد بسیار مورد تأکید است و چنین رویه‌ای در رویکردهای مشاوره قبل از ازدواج کمتر مشاهده می‌شود (کریمی و اسمعیلی، ۱۳۹۵). منظور از انعطاف‌پذیری بافتی این است که نوع و شکل ارتباط زن و شوهر در فضای خصوصی زناشویی، در تعامل با خانواده‌های یکدیگر و در تعامل با مسائل فرهنگی و اخلاقی ممکن است شکل‌های کاملاً متفاوتی پیدا کند. همچنین در زمینه مسائل فرهنگی مواردی نظیر روراست بودن، تأکید بر غیرت و ناموس، سازش و فداکاری، توجه به معنویات و پایبندی به خانواده، احترام به بزرگترها و تعلق ویژه به خانواده و فرهنگ از جمله خصوصیات زندگی زناشویی در فرهنگ ایرانی و به‌خصوص فرهنگ استان مرکزی است. علاوه

بر این در منطقه مذکور، شاهد تغییر سبک زندگی افراد به سوی زندگی هسته‌ای نیز هستیم. کسی که در این مناطق می‌خواهد تشکیل زندگی بدهد بهتر است از انعطاف‌پذیری کافی برخوردار باشد و در کنار نوگرایی و تغییر سبک زندگی، به آداب و رسوم و ارزش‌ها نیز توجه نماید. (السون و السون، ۱۹۹۹).

با وجود چنین خصوصیات و حساسیت‌های فرهنگی، در بعضی از موارد شاهد برگزاری دوره‌های مختلف آموزش برای مشاوره قبل از ازدواج هستیم که کمتر به این مؤلفه‌ها توجه می‌شود. بر این مبنا و با نگاه چند بعدی جلسات مختلف آموزشی تدوین و آموزش‌های لازم برای افراد در آستانه ازدواج ارائه شده است. علاوه بر این، رویکرد چند بعدی بومی‌نگر متأثر از شیوه برنامه غنی‌سازی/ آمادگی نیز است. زیربنای نظری برنامه غنی‌سازی/ آمادگی بر اساس این فرض استوار است که کیفیت روابط زناشویی و ازدواج موفق می‌تواند از طریق عوامل قبل از ازدواج پیش‌بینی شود. (کریمی و اسمعیلی، ۱۳۹۵). بنابراین، سوال اصلی پژوهش حاضر این بود که آیا بین آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت وجود دارد؟

• روش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. در این مطالعه، محتوای جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی (PICK) انجام شده و این شیوه به صورت هفتگی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود و همچنین، آموزش چندبعدی بومی‌نگر به صورت ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای طراحی شد. در این مطالعه، بیماران OCD، بیماران دچار اختلال‌های اضطرابی و خلقی، افراد دچار اعتیاد، اختلال شخصیت مرزی و دمانس وارد مطالعه نشدند و صرفاً افرادی وارد مطالعه شدند که فاقد اختلال‌های روانپزشکی بودند. با توجه به جامعه آماری پژوهش که شامل کلیه افراد متقاضی ازدواج شهر اراک در سال ۱۳۹۹ بود که از تاریخ ۱۳۹۹/۰۱/۲۰ تا ۱۳۹۹/۰۳/۲۰ جهت دریافت مشاوره قبل از ازدواج به کانون زندگی پایدار مراجعه کردند، از بین آنان تعداد ۶۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در سه گروه آزمایشی برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی (۲۰ نفر)، گروه آموزشی بومی‌نگر (۲۰ نفر) و گروه گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. لازم به ذکر است که تخمین حجم نمونه بر اساس فرمول کوهن انجام شد. علاوه بر این شرکت‌کنندگان هر سه گروه از نظر سن، سطح تحصیلاتی و وضعیت اشتغال همسان شدند. برای ارزیابی باورهای ارتباطی از سیاهه باورهای ارتباطی ایدلسن و اپستین (۱۹۸۲) استفاده شد. به منظور رعایت اصول اخلاق پژوهش، به مخاطبین و پرسش‌شوندگان، اطمینان داده شد که نام و مشخصات آنان، در اختیار محقق محفوظ خواهد ماند.

• ابزار

الف. سیاهه باورهای ارتباطی (relationship beliefs inventory -RPI): این سیاهه به منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در زندگی زناشویی توسط ایدلسن و اپستین (۱۹۸۲) ساخته و توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰)، با روش ترجمه و ترجمه مجدد به فارسی برگردانده شده است. این سیاهه دارای ۴۰ ماده است که در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه‌ای از صفر (کاملاً غلط) تا ۵ (کاملاً درست) پاسخ داده می‌شود. پنج زیرمقیاس این سیاهه عبارتند از باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور به تفاوت‌های جنسیتی و باور به عدم تغییر همسر که هر کدام دارای ۸ ماده است. همسانی درونی این سیاهه در پژوهش‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. آلیری (۱۹۸۷)، همسانی درونی این سیاهه را ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ گزارش کرده است و نشان داد که هر پنج زیرمقیاس این سیاهه با مقیاس‌های سازگاری زناشویی رابطه معنادار دارند. جیمز و همکاران (۲۰۰۲)، برای پنج زیرمقیاس این سیاهه آلفای ۰/۸۳ را گزارش کردند. در ایران حیدری و همکاران (۱۳۸۴)، همسانی درونی را برای زیرمقیاس‌های این سیاهه از ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ به دست آوردند و اعتبار آزمون را از طریق آلفای کرونباخ بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۴ گزارش کردند (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۱).

ب. برنامه آموزشی قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی (premarital interpersonal choices and knowledge

یا the method of awareness program and interpersonal choices) بوهم (۲۰۱۷): محتوای

جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی (PICK) انجام شده و این شیوه، به صورت هفتگی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر بود:

جلسه اول: آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی. در این جلسه اعضا با استفاده از فنون آشنا شدن با یکدیگر، معرفی و از اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش قبل از ازدواج آگاهی یافتند. همچنین، این جلسه با نمایش فیلم مستند طلاق و گفتگو در مورد مدل دلبستگی ارتباطی و نحوه کسب دانش عقلی و قلبی خاتمه یافت.

جلسه دوم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی بودن. در این جلسه اعضا با الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگسالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر آشنا شدند و نسبت به شیوه‌های تغییر این الگوها آگاهی کسب کردند. همچنین، در این جلسه اعضا با تعریف کاملی از وجدان آشنایی پیدا کردند و با عمل نظارت بر خود و عمل اتخاذ دیدگاه وجدانی آشنا شدند.

جلسه سوم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق درک سازگاری و تناسب. در این جلسه اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن شامل شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکملیت (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه‌پذیری (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) آشنا شدند.

جلسه چهارم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد. این جلسه با بحث در مورد اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ابراز خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار در مورد باز بودن شریک زندگی، آغاز شد و با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خودافشایی خاتمه یافت.

جلسه پنجم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق آگاهی از مؤلفه اعتماد. این جلسه با بحث در مورد این که چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد شروع شد. سپس در زمینه منابع اطلاعاتی افراد شامل ایده‌آل‌ها و تداعی‌ها به افراد آموزش داده شد.

جلسه ششم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق آگاهی از مؤلفه اعتماد. در این جلسه همانند جلسه قبل، در مورد منابع دیگر اطلاعاتی یک فرد از جمله انتظارات و باورهای ارتباطی کلیشه‌ای بحث و گفتگو شد و از تکنیک عملی اعتمادسازی استفاده شد.

جلسه هفتم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق دلگرمی. این جلسه با طرح این سؤال که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهای‌تان خواهد بود شروع شد. در ادامه در مورد اهمیت نیازها و فرایند دو قطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد. سپس در مورد نماد بینگ و یانگ به عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوت‌ها با اعضای گروه بحث شد.

جلسه هشتم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق تعهد و تماس. در این جلسه در مورد تعهد و چگونگی آزمون متعهد بودن شریک آینده، خطرات ناشی از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در قبل از ازدواج به افراد آموزش داده شد؛

جلسه نهم: مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس‌آزمون. ضمن تقدیر صمیمانه از حضور شرکت‌کنندگان پژوهش در این جلسات، مفاهیم جلسات قبل شامل نحوه کسب دانش عقلی و مؤلفه‌های آن و همچنین، نحوه کسب دانش قلبی و مؤلفه‌های آن و به‌طور کلی درک مدل دلبستگی ارتباطی مرور شد (وان‌اپ، ۲۰۰۶؛ ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸).

شرح جلسات رویکرد بومی‌نگر در ادامه ارائه شده است. برنامه آموزشی قبل از ازدواج به روش آموزش رویکرد چندبعدی بومی‌نگر (Pre-marriage training program based on the multi-dimensional approach of the indigenous people) (وان‌اپ،

۲۰۰۶؛ ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸)، آموزش چندبعدی بومی‌نگر به صورت ۱۰ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای است:

جلسه اول، معرفی فرایند گروه و مرور برنامه همراه با تمرین آرام‌سازی معنوی و تغییر نقش.

جلسه دوم، ابراز محبت و همدلی با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی.

جلسه سوم، مهارت‌سازی و حل تعارض.

جلسه چهارم، کنترل خشم با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی.

جلسه پنجم، رابطه جنسی با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی.

جلسه ششم، نحوه مشارکت و تصمیم‌گیری در امور خانه (مدیریت امور مالی، کاری، فراغت و تحصیلی) با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی.

جلسه هفتم، مهارت انجام کارهای خانه و تصمیم‌گیری برای امور زندگی (فعالیت مذهبی، نحوه پوشش و نحوه اجرای عروسی) با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی.

جلسه هشتم، مهارت تعامل با خانواده مبدا با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری بافتی؛ جلسه نهم، آموزش به والدین زوجین با استفاده از چرخه انعطاف‌پذیری و جلسه دهم، پایان دوره و جمع بندی (برگرفته از پژوهش کریمی و اسمعیلی، ۱۳۹۴).

• یافته‌ها

در این پژوهش در گروه تجربی برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی، میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۷/۹۰ سال، در گروه تجربی رویکرد چندبعدی بومی‌نگر میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۸/۴۵ و در گروه گواه میانگین سنی ۲۶/۹۵ سال است و در هر سه گروه تجربی برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی، گروه رویکرد چندبعدی بومی‌نگر و گروه گواه با توجه به همسان کردن سطح تحصیلاتی، تعداد ۳ نفر از شرکت‌کنندگان با سطح تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، تعداد ۶ نفر از شرکت‌کنندگان با سطح تحصیلی فوق دیپلم، تعداد ۷ نفر از شرکت‌کنندگان با سطح تحصیلی لیسانس و تعداد ۴ نفر از شرکت‌کنندگان با سطح تحصیلی فوق لیسانس و بالاتر در پژوهش شرکت داشتند. همچنین، در هر دو گروه تجربی برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی، گروه رویکرد چندبعدی بومی‌نگر و گروه گواه با توجه به همسان کردن وضعیت اشتغال، تعداد ۱۸ نفر از شرکت‌کنندگان با وضعیت شاغل و تعداد ۲ نفر از شرکت‌کنندگان با وضعیت بدون شغل (سرباز)، در پژوهش شرکت داشتند. پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس یعنی نرمال بودن، نبود داده‌های پرت و یکسانی شیب خطوط رگرسیون در نظر گرفته شد. همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌گردد، میانگین نمرات باورهای ارتباطی شامل تخریب‌کنندگی مخالفت، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور به تفاوت‌های جنسیتی و باور به عدم تغییر همسر افراد گروه تجربی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی، گروه تجربی رویکرد چندبعدی بومی‌نگر در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشته است. این یافته بدین معنا است که آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی و آموزش رویکرد چندبعدی بومی‌نگر باعث تغییراتی در نمرات باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج شرکت‌کننده در مطالعه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای وابسته

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
باور به تخریب‌کنندگی مخالفت	برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی	۲۳/۷۵	۵/۰۱	۱۲/۹۵	۶/۲۶
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۲۲/۶۵	۶/۲۷	۱۶/۷۵	۷/۴۶
	گواه	۲۱/۵۰	۵/۴۴	۲۰/۸۰	۵/۹۷
توقع ذهن‌خوانی	برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی	۲۱/۳۰	۸/۶۷	۱۱/۹۵	۴/۰۳
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۲۲/۸۵	۶/۶۱	۱۶/۱۰	۶/۶۰
	گواه	۲۴/۹۵	۱۰/۳۷	۲۵/۱۰	۱۰/۱۹
کمال‌گرایی جنسی	برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی	۲۰/۷۰	۹/۴۱	۱۵/۵۰	۸/۱۵
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۱۸/۲۵	۷/۱۱	۱۳/۳۰	۴/۲۵
	گواه	۲۰/۱۰	۸/۷۱	۱۹/۸۵	۸/۷۵
باور به تفاوت‌های جنسیتی	برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی	۲۰/۱۱	۸/۴۷	۱۴/۳۰	۶/۹۲
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۱۸/۱۵	۷/۵۶	۱۲/۶۰	۳/۹۲
	گواه	۲۰/۳۵	۸/۹۱	۲۰/۱۵	۷/۹۱
باور به عدم تغییر همسر	برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی	۲۴/۲۵	۷/۴۷	۱۲/۴۵	۵/۰۲
	رویکرد چندبعدی بومی‌نگر	۲۱/۲۰	۹/۳۲	۱۶/۲۵	۸/۲۷
	گواه	۲۲	۸/۰۳	۲۲/۱۰	۷/۹۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که مقدار f محاسبه شده برای نمرات پیش‌آزمون متغیرهای باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج شرکت‌کننده در مطالعه معنادار نیست.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس برای متغیرهای وابسته در پیش آزمون

Sig	F	درجه آزادی	میانگین	گروه	متغیر وابسته
۰/۸۰۱	۰/۲۲۲	۲	۲۳/۷۵	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	باور به تخریب کنندگی مخالفت
			۲۲/۶۵	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
			۲۱/۵۰	گواه	
۰/۵۹۱	۰/۵۳۲	۲	۲۱/۳۰	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	توقع ذهن خوانی
			۲۲/۸۵	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
			۲۴/۹۵	گواه	
۰/۷۳۳	۰/۳۱۳	۲	۲۰/۷۰	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	کمال گرایی جنسی
			۱۸/۲۵	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
			۲۰/۱۰	گواه	
۰/۶۶۱	۰/۴۱۸	۲	۲۰/۱۱	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	باور به تفاوت های جنسیتی
			۱۸/۱۵	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
			۲۰/۳۵	گواه	
۰/۶۵۲	۰/۴۳۱	۲	۲۴/۲۵	برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی	باور به عدم تغییر همسر
			۲۱/۲۰	رویکرد چندبعدی بومی نگر	
			۲۲	گواه	

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که مقدار آماره محاسبه شده برای تمام متغیرهای وابسته شامل باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج در پیش آزمون معنادار نیست، لذا فرض نرمال بودن توزیع نمرات داده ها پذیرفته می شود. نتایج آزمون باکس نشان داد که مقدار F محاسبه شده برای متغیرهای وابسته شامل باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج شرکت کننده در مطالعه معنادار نیست، لذا فرض همگنی واریانس در ماتریس کواریانس پذیرفته می شود و همچنین، نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که مقدار F محاسبه شده برای خرده مقیاس های باورهای ارتباطی معنادار نیست، لذا فرض همگنی واریانس در ماتریس کواریانس پذیرفته می شود. در متغیرهای کمال گرایی جنسی و باور به عدم تغییر همسر مقدار F معنادار است، اما با توجه به برابری حجم هر دو گروه می توان از پیش فرض همگنی واریانس چشم پوشی کرد.

جدول ۳. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای نرمال بودن توزیع داده ها

Sig	درجه آزادی	آماره	متغیر
۰/۴۱	۶۰	۰/۹۷	باور به تخریب کنندگی مخالفت
۰/۲۴	۶۰	۰/۹۵	توقع ذهن خوانی
۰/۳۰	۶۰	۰/۹۶	کمال گرایی جنسی
۰/۹۴	۶۰	۰/۹۸	باور به تفاوت های جنسیتی
۰/۴۹	۶۰	۰/۹۷	باور به عدم تغییر همسر

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که مقدار F محاسبه شده معنادار است. به عبارتی، بین اثربخشی آموزش های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی نگر حداقل در مورد یکی از متغیرهای باورهای ناکارآمد زوجی در افراد متقاضی ازدواج تفاوت معنادار وجود دارد و مقدار ضریب اتا نیز نشان می دهد که میزان تفاوت اثربخشی آموزش ۳۶/۷ درصد بوده است و مقدار توان آماری نشان می دهد که حجم نمونه از کفایت لازم برخوردار است و از طرف دیگر اگر آموزش ۱۰۰ بار اجرا شود، در ۸۳ بار این نتیجه به دست خواهد آمد.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری

آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	Sig	ضریب اتا	توان آماری
آزمون هتلینگ	۰/۵۸۰	۳/۳۶۳	۵	۲۹	۰/۰۱۶	۰/۳۶۷	۰/۸۳۷

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که مقدار F محاسبه شده برای باورهای ناکارآمد زوجی در باورهای توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییر همسر معنادار است، به عبارتی بین اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر باورهای توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییر همسر در افراد متقاضی ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار ضریب اتا نیز نشان می‌دهد که مقدار تفاوت اثربخشی آموزش‌ها به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر در باورهای مربوط به توقع ذهن‌خوانی ۱۲ درصد و باور به عدم تغییر همسر ۱۲/۸ درصد بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راه در متن تحلیل کواریانس چندمتغیری برای باورهای ناکارآمد زوجی

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	ضریب اتا
باور به تخریب‌کنندگی مخالفت	بین گروهی	۱۵۲/۲۰۴	۱	۱۵۲/۲۰۴	۳/۶۱۳	۰/۰۶۶	۰/۰۹۹
	درون گروهی	۱۳۹۰/۳۳۵	۳۳	۴۲/۱۳۱			
توقع ذهن‌خوانی	بین گروهی	۹۷/۴۹۰	۱	۹۷/۴۹۰	۴/۵۰۳	۰/۰۴۱	۰/۱۲۰
	درون گروهی	۷۱۴/۴۴۱	۳۳	۲۱/۶۵۰			
کمال‌گرایی جنسی	بین گروهی	۱۴/۷۸۷	۱	۱۴/۷۸۷	۰/۶۴۸	۰/۴۲۷	۰/۰۱۹
	درون گروهی	۷۵۳/۶۰۲	۳۳	۲۲/۸۳۶			
باور به تفاوت‌های جنسیتی	بین گروهی	۲۲/۸۹۴	۱	۲۲/۸۹۴	۰/۸۲۱	۰/۳۷۱	۰/۰۲۴
	درون گروهی	۹۲۰/۳۳۹	۳۳	۲۷/۸۸۹			
باور به عدم تغییر همسر	بین گروهی	۱۸۰/۹۴۱	۱	۱۸۰/۹۴۱	۴/۸۶۴	۰/۰۳۵	۰/۱۲۸
	درون گروهی	۱۲۲۷/۶۵۱	۳۳	۳۷/۲۰۲			

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که در آزمون تعقیبی LSD در دو باور مربوط به باور توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییر همسر در افراد متقاضی ازدواج، پروتکل آموزشی قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی بیشتر از رویکرد چندبعدی بومی‌نگر اثربخش بوده است. بر اساس نتایج، در متغیرهای توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییر همسر اثربخشی رویکرد به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی باعث کاهش معنادار نمرات آزمون در مقایسه با گروه آموزشی به روش رویکرد چندبعدی بومی‌نگر شده است، ولی بین دو رویکرد مبتنی بر برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر بر باورهای دیگر شامل باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، کمال‌گرایی جنسی و باور به تفاوت‌های جنسیتی، تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای میانگین متغیرهای آزمون

متغیر وابسته	گروه ۱	گروه ۲	تفاوت میانگین	خطای معیار	Sig
توقع ذهن‌خوانی	گروه تجربی آگاهی و انتخاب بین‌فردی	رویکرد بومی‌نگر	*-۲/۲۲۳	۱/۵۱۹	۰/۰۴۱
باور به عدم تغییر همسر	گروه تجربی آگاهی و انتخاب بین‌فردی	رویکرد بومی‌نگر	*-۴/۳۹۱	۱/۹۹۱	۰/۰۳۵

• بحث

تحلیل نتایج نشان داد که در دو باور مربوط به باور توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییر همسر در افراد متقاضی ازدواج، پروتکل آموزشی قبل از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی، بیشتر از رویکرد چند بعدی بومی‌نگر اثربخش بوده است. بر اساس نتایج، در متغیرهای توقع ذهن‌خوانی و باور به عدم تغییر همسر اثربخشی رویکرد به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی باعث کاهش معنادار نمرات آزمون در مقایسه با گروه آموزشی به روش رویکرد چندبعدی بومی‌نگر شده است، ولی بین دو رویکرد مبتنی بر برنامه‌آگاهی و انتخاب بین‌فردی و رویکرد چند بعدی بومی‌نگر بر باورهای دیگر شامل باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، کمال‌گرایی جنسی و باور به تفاوت‌های جنسیتی، تفاوت معناداری وجود ندارد. یافته‌های مطالعات مشابه نیز نشان از اثربخش بودن هر دو رویکرد آموزشی (آموزش مبتنی بر برنامه‌آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی و رویکرد چندبعدی بومی‌نگر) بر بهبود شرایط زوجین بود. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت که در برنامه آموزش‌های پیش از ازدواج به روش برنامه‌آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی، افراد آموختند که ارتباط و سازگاری با همسر آینده، بسیار پیچیده‌تر از همتایی یا ناداشتن ناهمسانی با او است و لازم است با رفتارهایی شامل ازخودگذشتگی در بهبود روابط و افزایش رضایت، نقش خود را ایفا کنند. بنابراین زوج‌ها دریافته‌اند که نمی‌توانند همیشه توقع یک رابطه کامل را داشته باشند و گاهی لازم است با ازخودگذشتگی، نقص‌ها و کمبودها را برطرف کرد. در این رابطه و در جهت سازگاری، دو

فرد می‌تواند اختلافات برجسته‌ای با هم داشته باشند، ولی هر شخص باید دیگری را کامل کند و کمبودها را پوشش دهد. بنابراین افراد با کسب مهارت‌هایی نظیر درست صحبت کردن، احترام متقابل، اخلاق نیکو، درک طرف متقابل، پرهیز از رفتارهای تکانشی، رفتار مناسب در موقعیت‌های مختلف، گرفتن تصمیم‌های مناسب در موقعیت‌های خاص، از خودگذشتگی، صبر، قانع بودن، صداقت و مسئولیت‌پذیری و خودشناسی که مورد تأکید در برنامه‌های اصلی آموزش پیش از ازدواج است، می‌تواند رفتارهای مناسبی را در خود و همسر تقویت کند.

• نتیجه‌گیری

در برنامه آموزش پیش از ازدواج بر اهمیت یادگیری شیوه‌های ارتباطی، روشن کردن موارد نبود توافق، افزایش صمیمیت زوجین، مفهوم انتظارات زوج‌ها از زندگی و تأثیر این انتظارات بر روابط میان آنها تأکید شده است. افرادی که در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج شرکت کرده‌اند، از رشد ارتباطی بهتر، تبادللات مخرب کمتر و حمایت بیشتری برخوردار شدند. به عبارت دیگر، بسیاری از مشکلات زوجین بدین دلیل رخ داده است که زوجین برای ازدواج آماده نبوده، آموزشی دریافت نکرده‌اند و ارتباط موفق با یکدیگر نداشته‌اند. به عبارت دیگر، در برخی از خانواده‌ها به علت عدم شناخت زن و شوهر نسبت به یکدیگر، عدم آگاهی نسبت به اهداف و انگیزه‌های ازدواج، بی‌انصافی‌ها، پیش‌داوری‌ها، فریبکاری‌ها، عدم احساس مسئولیت و بی‌توجهی به اصول اخلاقی، بنیاد این نهاد متزلزل شده و اینها از مهمترین عواملی هستند که موجب آسیب‌پذیری خانواده می‌شود.

• تقدیر و تشکر

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از همه کسانی که در به انجام رسیدن این پژوهش کمک کرده‌اند صمیمانه تشکر کنند. همچنین از اساتید گروه روانشناسی واحد خمین دانشگاه آزاد اسلامی، تقدیر به عمل می‌آید.

• تضاد منافع

نویسندگان این مقاله، هیچ گونه تعارض منافی ندارند.

• منابع

- اخوان غلامی، مریم. حیاتی، مژگان (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر باورهای ارتباطی ناکارآمد و سازگاری زناشویی زنان ناسازگار. *نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۳). صص ۳۱ - ۴۳.
- باب الحکمی، مجتبی. عباسی، احمد (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش طرح تایم (غنی سازی ازدواج) بر افزایش رضایت زناشویی زنان. *نشریه مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۵(۱). صص ۴۷ - ۵۶.
- حیدری، حامد. کیمیایی، علی. خوبی نژاد، غلامرضا. مشهدی، علی (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی الگوی مشاوره ای پیشگیری از طلاق بر رضایت زناشویی در ازدواج‌های زود هنگام. *نشریه دانشکده پزشکی*. ۶۳(۱): ۲۲۴۹ - ۲۲۵۸.
- حیدری، شیما و دانش، عصمت (۱۳۹۹)، *مقایسه تعهد زناشویی و باورهای ارتباطی زوجین در دو نسل اخیر*، فصلنامه خانواده و بهداشت، دوره ۱۰، شماره ۲ - شماره پیاپی ۲۲، صص ۳۵ - ۴۸.
- صداقتی فرد، مجتبی و ابراهیمی مریم (۱۳۹۵)، *بررسی رابطه بین باورهای ارتباطی و ناگویی خلقی با دلزدگی زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهرستان ورامین*، فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی، دوره ۷، شماره ۲۷، صص ۹-۲۰.
- رجبی، غلامرضا. عباسی، قدرت‌الله. سودانی، منصور. اصلانی، خالد (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه‌آگاهی و انتخاب میان فردی بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد. *نشریه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۶(۱): صص ۷۹ - ۹۷.
- رستمی، مهدی. قزلسنف، مهدی (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه سیمیس بر باورهای ارتباطی زوجین نامزد. *نشریه روان‌شناسی خانواده*. ۵(۱). صص ۴۵ - ۵۶.
- رضوی، حسین. جزایری، رضوان. احمدی، احمد. اعتمادی، عذرا (۱۳۹۶). تأثیر برنامه آماده سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون بر رضایت زناشویی زوج‌ها در دوران عقد. *نشریه پژوهش‌های مشاوره*. ۱۷(۶۷): صص ۱۸۱ - ۱۹۵.

- رستمی، مهدی. نوایی نژاد، شکوه. فرزاد، ولی الله (۱۳۹۹). اثر بخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج مدل تحکیم ازدواج پیش از شروع (SYMBIS) بر الگوها و آسیب‌های زوج‌های نامزد. *نشریه خانواده درمانی کاربردی*. ۱(۱): ۹-۱.
- شهبازی، مسعود. کرابی، امین. کیانی جم، ناهید (۱۳۹۶). استانداردهای زناشویی و اسنادهای ارتباطی به عنوان پیش‌بین‌های سازگاری و ناسازگاری زناشویی زنان. *مجله روان‌شناسی خانواده*، (۴) ۲۹-۴۲.
- صاحب‌دل، حسین. جمشیدی، علیرضا؛ شذکوری، زینب (۱۳۹۶). رابطه باورهای ارتباطی در بی‌ثباتی ازدواج مردان و زنان متأهل. *مجله زن و مطالعات خانواده*. ۹(۳۵). صص ۶۵-۷۸.
- صداقت‌خواه، عاطفه. بهزادی‌پور، ساره (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*. ۸(۲): ۷۶-۵۷.
- عباسی، قدرت الله (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه‌آگاهی و انتخاب‌های بین فردی PICK بر تصمیم‌گیری در انتخاب همسر در دانشجویان مجرد. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی، دانشگاه شهید چمران اهواز*، (۱)۹. صص ۴۹-۶۸.
- کریمی، پرویز. اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۵). اثربخشی الگوی راهنمایی و مشاوره قبل از ازدواج مبتنی بر رویکرد چند بعدی بومی نگر بر کیفیت زندگی زناشویی. *نشریه روان‌شناسی بالینی و مشاوره*. ۵(۱). صص ۴-۱۹.
- Bradford, K., Stewart, J. W., Pfister, R., & Higginbotham, B. J. (2016). Avoid falling for a jerk (ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4): 630-644.
- Borowski, S. C., Tambling, R. B. (2015). Applying the health belief model to young individuals' beliefs and preferences about premarital counseling. *Journal of The Family Journal*, 23(4): 221-236.
- Boehme, R. R. (2017). *Assessment of the Impact of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program on Adolescents*. Master of Science in Family, Consumer, and Human Development. Utah State University.
- Bradford, K., Stewart, J. W., Pfister, R., & Higginbotham, B. J. (2016). Avoid falling for a jerk (ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4): 630-644.
- Clore, G. L. (2016). "Belief and Feeling: Evidence for an Accessibility Model of Emotional Self Report". *Journal of Psychological bulletin*. 128(4): 934-960.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Ellis, A (2004), *Humanistic psychotherapy. The rational-emotive approach*, New York: Crown and MC Graw- Hill.
- Epstein, W., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationships to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9(3): 13-22.
- French, J., Emma E. , Meltzer, L (2019). The Implications of Sociosexuality for Marital Satisfaction and Dissolution. *Psychological Science*, (10).p 1460-1472
- Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. New York: Norton.
- Gottman, J. M. (2013). *Why marriages succeed or fail, and how you can make yours last*, New York: Simon & Suhuster
- Gottman, J., Silver, N (2015). The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert. *Journal of Harmony*; 29(86): 2014- 2031.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 Principles for doing Effective Couples Therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. New York: Norton.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2012). *Bridging the couple chasm: Gottman couple's therapy: A research-based approach*. Seattle, WA: The Gottman Institute.
- Harris, J. (2017). *Adolescent relationship concerns and perceived gains from a relationship education course*. Master of Science in Family, Consumer, and Human Development. Utah State University.
- Helms, S. W., Sullivan, T. M., Corona, R., & Taylor, K. A. (2013). Adolescent's recognition of potential positive and negative outcomes in risky dating situations. *Journal of Interpersonal Violence*, 28, 3084-3106.
- Hardy, NR., Fisher, A.R (2018). Attachment Versus Differentiation: The Contemporary Couple Therapy Debate. *Journal of Family Process*. 57(2): 557-571.
- Kepler, A. (2015). *Marital satisfaction: The impact of premarital and couples counseling*. Master of Social Work Clinical Research Papers. St Catharine's College, Cambridge
- Moss, E., Brian, J (2018). Associations between beliefs about marriage and life satisfaction: the moderating role of relationship status and gender. *Journal of Family Studies* . 24(3): 116- 127.
- Olson, D. H., & Olson-Sigg, A. K. (1999). *PREPARE/ENRICH Program: Version 2000*. Retrieved April 24, 2009, from <http://www.prepare-enrich.com>.
- Olson, D. (2011). FACES IV and the Circumplex Model: Validation study. *Journal of Marital & Family Therapy*, 3(4): 64-80.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., Druckman, J. M., McCubbin, H. I., & Barnes, H. L. (1989). *Families*. California: Sage Publication Inc.
- Odero, M. E. A. (2019). *Pre-marital counseling and its influence on marital quality among seventh day adventist members in Kibra Division of Nairobi County, Kenya* (Doctoral dissertation), Pan Africa Christian (PAC) University, Kenya.

- Piotr, S., Randall, S., Groyecka, A., Frackowiak, T (2019). Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number of Children, Economic Status, Education, and Collectivistic Values: Data from 33 Countries. *Frontiers in Psychology*, 8(1199):1-7.
- Rajabi, G., Abbasi, G (2020). The Effectiveness of Premarital Counseling Based on a Relationship Education Program on the Idealistic Expectations of Single Young Adults. *IJPCP*. 25 (4): 384-395.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(2): 117- 126.
- Sunro, H. (2007). Honoring your family when they are miles away: Family of origin factors affecting couple relationship satisfaction in Asian, Anglo and Asian-Anglo couples. Dissertation, Texas Tech University.
- Sagesse, R. (2018). *Effect of PICK educational premarital Counseling and marital satisfaction*. Doctoral dissertation, Grand Canyon University, Phoenix, Arizona.
- Van Epp, J (2007). *How to avoid falling in love with a jerk: The foolproof way to follow your heart without losing your mind*. New York. McGraw-Hill.
- Van Epp, M. C. (2006). *An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary*. The Degree of Master of Science. The Ohio State University.
- Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(2): 328-349.