

## بررسی اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (PICK) بر تصمیم‌گیری در انتخاب همسر در دانش‌جویان مجرد<sup>۱</sup>

قدرت اله عباسی\*

### چکیده

تصمیم‌گیری در روابط عاشقانه مثل شروع یک دوره آشنایی، پیشنهاد ازدواج یا پایان دادن به یک رابطه می‌تواند عواقب درازمدت و مهمی داشته باشد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (PICK) بر تصمیم‌گیری در دانش‌جویان مجرد انجام گرفت. طرح این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۳۶ دانش‌جوی مجرد بر اساس نمره یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین در مقیاس تصمیم‌گیری ارتباطی و بر اساس معیارهای ورود و خروج به مطالعه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و گروه کنترل (۱۸ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کننده‌ها، مقیاس تصمیم‌گیری ارتباطی را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. گروه آزمایش ۹ جلسه در برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (PICK) به مدت ۹۰ دقیقه دو بار در هفته شرکت کردند. یافته‌ها نشان داد که آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (PICK) منجر به افزایش آگاهی از تصمیم‌گیری شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. بنابراین، آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی می‌تواند یک روش مناسب برای بهبود تصمیم‌گیری در انتخاب همسر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی، تصمیم‌گیری در انتخاب همسر، و دانش‌جویان مجرد.

### مقدمه

انتخاب شریک زندگی جدی‌ترین تصمیمی است که افراد در زندگی خود می‌گیرند. این تصمیم معمولاً پس از یک دوره طولانی مشارکت در روابط غیررسمی مثل روابط عاشقانه یا دوره آشنایی اتخاذ می‌شود (Olusola & Maduawuchi, 2013). روابط عاشقانه و آشنایی بخش عادی و درعین‌حال ضروری زندگی در دوره نوجوانی و جوانی است (Blair & Madigan, 2016). شرکت در روابط عاشقانه قبل از ازدواج به‌عنوان یک تجربه هیجان‌انگیز توسط اکثر جوانان تلقی می‌شود. آن‌ها وقت و انرژی قابل‌توجهی را صرف ایجاد و حفظ چنین روابطی می‌کنند ولی تضمینی وجود ندارد که چنین روابطی منجر به تحقق آرزوهایشان گردد (Ganth & Kadhiraavan, 2017). درحالی‌که روابط عاشقانه در افراد جوان ممکن است دارای مزایای رشدی باشد با این وجود مطالعات نشان داده‌اند که چنین روابطی می‌تواند ناموفق هم باشند. برای مثال، کیفیت پایین در روابط عاشقانه می‌تواند با مصرف الکل و مواد، کاهش عملکرد تحصیلی، نشانه‌های مرضی مثل درون‌ریزی و برون‌ریزی، حساسیت به طرد در روابط، سلامت عاطفی ضعیف و قابلیت شغلی پایین همراه باشد (Harper, Dickson, & )

۱. این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی به شماره ۱۸۷ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۵ دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می‌باشد.

\* استادیار گروه روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ساری، ایران (نویسنده مسئول)

[gh\\_abbasi@iausari.ac.ir](mailto:gh_abbasi@iausari.ac.ir)

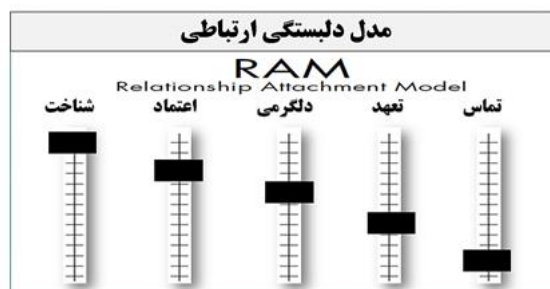
(Collins, Welsh & Furman, 2009) بنابراین، از آنجا که روابط عاشقانه و شیوه‌های آشنایی مرسوم از نظر عاطفی و فیزیکی آموخته‌اند و منجر به انتخاب شریک نامطلوب می‌شوند (Van Epp, 2007)، تصمیم‌گیری در روابط عاشقانه مثل شروع یک دوره آشنایی، پیشنهاد ازدواج یا پایان دادن به یک رابطه می‌تواند عواقب درازمدت و مهمی داشته باشد. در واقع، تصمیم‌های عاشقانه ناموفق یکی از رایج‌ترین تأسفات زندگی است (Morrison & Roese, 2011). کیفیت تصمیم‌گیری در روابط عاشقانه می‌تواند تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی داشته باشد. در جریان این تصمیم‌گیری ویژگی‌های شریک ازدواج مثل جذابیت فیزیکی و ارتباط با او ممکن است باعث شود افراد در شناخت یک همسر در دام عشق گرفتار گردند (Burke, 2007). فقدان تصمیم‌گیری آگاهانه یا به عبارتی لغزش می‌تواند مبنایی برای ورود به یک رابطه و حرکت به سمت آن مثل ازدواج یا رابطه جنسی گردد (Yoshida, 2013). تصمیم‌گیری ناآگاهانه در مورد رابطه جنسی و ازدواج، پایه‌های یک رابطه را بی‌ثبات می‌کند و افراد را در معرض خطر عواقب ناگوار مانند پریشانی در رابطه، تعارض، رضایت و کیفیت ارتباطی پایین و در نهایت انحلال رابطه عاشقانه قرار می‌دهند (Boffo & Mannarini, 2015). تحقیقات نشان داده‌اند که فقدان تصمیم‌گیری مناسب می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطری مثل هم‌خوابی گردد (Manning, & Smock, 2005; Lindsay, 2000).

یک نمونه خطرناک لغزش زمانی رخ می‌دهد که افراد به علائم هشداردهنده یک رابطه مخرب مثل شتاب بخشیدن به رابطه، عدم اطمینان یا اجتناب یا تفسیرهای منفی در ابتدای شکل‌گیری رابطه توجه نمی‌کنند. فقدان ارزیابی فعالانه در مورد این ویژگی‌ها ممکن است منجر شود که افراد بیشتر در روابط و رفتارهای مخرب قرار گیرند (Markman, Stanley, & Blumberg, 1994; Van Epp, 2007). به طور بالقوه علائم متعددی وجود دارد که بسیاری از آن‌ها ممکن است خارج از آگاهی هوشیارانه مثل نادیده گرفتن علائم هشداردهنده و کوتاهی در رسیدگی و توجه به آن‌ها و غیره باشد. فقدان آگاهی و توجه به علائم هشداردهنده روابط ناکارآمد، خطری جدی در پی دارد به خصوص وقتی که به سطح بالایی از تعارض برسد که به طور بالقوه می‌تواند منجر به خشونت شریک ازدواج گردد. آگاهی از چنین علائم هشداردهنده می‌تواند رنج‌های غیرضروری را از بین ببرد (Vennum & Fincham, 2011).

آگاهی از علائم هشداردهنده به‌تنهایی کافی نیست. افراد باید مگر اینکه افراد به دانشی که در رابطه کسب کردند خودکارآمدی یا اعتماد داشته باشند (Vennum & Fincham, 2011). بندورا (Bandura, 1986) در نظریه شناختی اجتماعی نشان می‌دهد که افرادی که خود را در انجام وظایفی خاص یا مشارکت در رفتارهای خاص کارآمد می‌بینند بیشتر احتمال دارد که در تکلیف‌هایی که نیاز به این رفتارها دارد اصرار ورزند و به آن ادامه دهند. از این رو، تصمیم‌گیری در روابط عاشقانه به‌شدت به اعتماد و اعتقاد افراد به توانایی‌شان در تأثیر روی روابطشان مرتبط است، به عبارت دیگر، به‌منظور تصمیم‌گیری در روابط افراد باید باور داشته باشند که می‌توانند در رابطه تغییر ایجاد کنند؛ بنابراین،

لغزش ممکن است زمانی اتفاق بیافتد که فرد برای تغییر مسیر، اعتماد نداشته و خود را با مشکلات وفق دهد (Vennum & Fincham, 2011).

بنابر این آموزش به افراد مجرد در مورد چگونگی ایجاد روابط عاشقانه و تصمیم‌گیری سالم پیامدهای مثبتی در دوره آشنایی و متعاقباً رضایت زناشویی آن‌ها خواهد داشت (Van Epp, Futris, 2008). آموزش قبل از ازدواج یکی از شیوه‌های مؤثر در تصمیم‌گیری سالم در روابط قبل از ازدواج می‌باشد (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella, & Wadsworth, 2006). یکی از برنامه‌هایی که در این زمینه وجود دارد برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی قبل از ازدواج (Premarital Interpersonal Choice and Knowledge) با نام اختصاری (PICK) است. این برنامه به‌طور خاص برای افرادی طراحی شده است که به دنبال روابط صمیمی یا تصمیمی‌گیری در روابط فعلی هستند (Hawkins, Carroll, Doherty, & Willoughby, 2004). این برنامه آموزشی به‌گونه‌ای طراحی شده است که به افراد کمک می‌نماید تا انتخاب‌های سالم و مناسبی داشته باشند (Bradford, Stewart, Pfister, & Higginbotham, 2016). این برنامه بر اساس مدل دل‌بستگی ارتباطی توسط وان اپ (Van Epp, 2007) به‌عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک توسعه یافت، و یک ابزار تصویری برای پیوندهای ارتباطی در یک رابطه می‌باشد و متشکل از پنج مؤلفه شناخت (knowledge)، اعتماد (trust)، دلگرمی (reliance)، تعهد (commitment) و تماس (touch) است. ترکیبی از این پنج پیوند ارتباطی، تصویری از احساس کلی در یک رابطه و اطلاعات معنی‌داری در مورد احساس عشق، دل‌بستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کنند (شکل ۱).



شکل ۱. مدل تصویری دل‌بستگی ارتباطی

هدف برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (PICK) کمک به افراد مجرد برای افزایش شانس یک رابطه موفق و پایدار می‌باشد. دو بخش برجسته در این برنامه وجود دارد: ۱- بخش دانش عقلی: شناخت ویژگی‌های یک نامزد و ۲- بخش دانش احساسی: گذر مناسب از یک رابطه عاشقانه (Van Epp et al., 2008). در بخش اول، هدف آموزش زمینه‌هایی است که منجر به کیفیت و ثبات زناشویی می‌گردد و در تحقیقات به‌عنوان پیش‌بین کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند. این زمینه‌ها شامل زمینه خانوادگی (family background)،

نگرش‌ها و اعمال وجدانی بودن (stittudes and actions of the conscience)، سازگاری (compatibility)، مثال‌هایی از روابط دیگر (examples of other relationships) و مهارت‌های ارتباطی (relationship skills) می‌باشد که بانام اختصاری ACES شناخته می‌شوند. در بخش دوم، یعنی، دانش احساسی هدف این است که برای افراد دانش و آگاهی لازم برای گذر از فرایند آشنایی فراهم نماید (Bradford et al., 2016). در این بخش شرکت‌کننده‌ها نحوه بالندگی، تعهد و گسترش دل‌بستگی را در یک رابطه یاد می‌گیرند و در مورد نحوه تعادل این عوامل و تقویت مرزها در یک رابطه آموزش می‌بینند (Van Epp, 2007).

همان‌طور که در شکل ۱ می‌بینید قانون مهم در برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی برای ایمن نگه‌داشتن افراد در روابط، قانون منطقه ایمن است. این قانون بیان می‌کند که نباید قبل از رشد و توسعه یک پیوند پویایی ارتباطی مثل شناخت به رشد سایر پیوندها مثل اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس پرداخت. این قانون مبتنی بر این دیدگاه است که پنج عامل پویای ارتباطی، منطقی و نظم خاصی برای خود دارند. لغزش از منطقه ایمن، رایج‌ترین اشتباه افراد در ایجاد یک رابطه است. وقتی سطوح پنج عامل پویا از تعادل خارج شوند، پیوند عاطفی ناسالم می‌گردد و افراد تمایل به چشم‌پوشی در رابطه پیدا می‌کنند (Van Epp et al., 2008). وقتی که قانون منطقه ایمن رعایت گردد، ارتباط به شیوه سالم و پایدار رشد می‌کند و ظرفیت ایجاد یک ازدواج ماندگار به حداکثر می‌رسد. نیاز به حفظ تعادل در میان عوامل پویا برای داشتن چشم‌اندازی عینی و اجتناب از وابستگی بیش از اندازه، مهم است. این برنامه بین مشارکت عقل و احساس تعادل ایجاد می‌کند و به افراد می‌آموزد که در یک رابطه سالم قبل از ازدواج نباید از نیروهای عقل و احساس غافل شوند. عقل و احساس با یکدیگر کار می‌کنند. هرکدام از آن‌ها سهم مهمی در تجربه عشق و دل‌بستگی دارند. وقتی قانون منطقه ایمن رعایت نگردد عقل و احساس در یک‌حالتی از ناهماهنگی قرار می‌گیرند (Van Epp, 2007). به‌طور کلی، این برنامه مرور جامع و کاملی از زمینه‌های مهم جهت تبیین روابط عاشقانه و یک ساختار فراگیر برای درک نحوه نزدیکی و صمیمیت در روابط قبل از ازدواج فراهم می‌کند (Stewart, 2015).

وان اپ و همکاران (Van Epp et al., 2008) دریافتند که شرکت‌کنندگان در برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی باورهای واقع‌گرایانه بیشتری نسبت به رابطه، درک بهتری از زمینه خانوادگی، سازگاری و اعتماد بیشتری به تصمیم‌گیری در رابطه کسب کردند. استیوارت (Stewart, 2015) دریافت که آموزش این برنامه منجر به افزایش دانش در مورد مهارت‌های ارتباطی، دانش در مورد انتخاب همسر، دانش در مورد الگوهای ارتباطی با شریک ازدواج شده است. بوهم (Boehm, 2017) نشان داد که این برنامه آموزشی منجر به افزایش دانش در مورد شریک ازدواج، کاهش نگرش به عشق کور است، کاهش کنترل نسبت به شریک ازدواج، افزایش درک از ارتباط سالم شده است. هریس (Harris, 2017) دریافت که برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی می‌تواند نگرانی‌های شرکت‌کننده‌ها را کاهش دهد و از رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌کند. رجبی، عباسی، سودانی و اصلانی (Rajabi, Abbasi, Sudani, & Aslani, 2016; Abbasi, 2015) دریافتند که

برنامه آموزشی آگاهی و انتخاب بین فردی قبل از ازدواج را بر انتظارات ایده آل گرایانه باعث کاهش انتظارات ایده آل گرایانه دانش‌جویان در گروه آزمایش شده است. در پژوهش دیگری رجبی و همکاران (Abbasi, 2015; Rajabi, et al., 2016) دریافتند که این برنامه آموزشی باعث کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد مانند تخریب‌کنندگی مخالفت، تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و ناهمسازی‌های جنسیتی شده است. رجبی محمودی، اصلانی و امان‌الهی (Rajabi, Mahmoudi, Aslani, 2017) نیز دریافتند که این برنامه آموزشی منجر به کاهش ترس از ازدواج و افزایش انگیزه برای ازدواج در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

تحقیقات در زمینه تصمیم‌گیری نشان از اهمیت و ضرورت این پژوهش دارد این تحقیقات نشان می‌دهند افراد اغلب از قوانین سرانگشتی ساده یا ابتکاری برای تسهیل تصمیم‌گیری در تکالیف پیچیده استفاده می‌کنند (Gigerenzer & Todd, 1995). این موضوع در فرایند انتخاب همسر حساس‌تر هم خواهد شد چراکه هیجان‌های عاشقانه و گرفتار عشق شدن نقش مهمی در تصمیم‌گیری افراد جوان دارند (Burke, 2007). عاشق شدن با حالت‌های هیجانی شدیدی همراه است که این حالت‌های هیجانی فراتر از فرایندهای شناختی تصمیم‌گیری تأثیرات نیرومندی روی قضاوت و رفتار دارد (Burke, 2007). از این‌رو، استفاده از برنامه‌های پیشگیری جهت افزایش تصمیم‌گیری‌های مناسب در فرایند انتخاب همسر می‌تواند نقش مهمی در کاهش ازدواج ناموفق و افزایش تصمیم‌گیری آگاهانه برای شرکت در فرایندهای عاشقانه داشته باشد. به هر حال، هدف این مقاله پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK) باعث تصمیم‌گیری بهتر افراد جوان در انتخاب همسر می‌گردد؟

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش با طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانش‌جویان مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری بود. ۳۶ دانش‌جو که نمره آن‌ها در پرسش‌نامه تصمیم‌گیری ارتباطی پایین‌تر از میانگین بود بر اساس مصاحبه اولیه و ملاک‌های ورود و خروج به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گروه گواه اختصاص یافتند. سپس گروه آزمایش به‌طور جداگانه مورد مداخله آموزش برنامه آگاهی و انتخاب بین شخصی (PICK) قرار گرفت و گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱- دانش‌جویان مجرد کمتر از ۳۰ سال، ۲- عدم سابقه نامزدی و یا عقد، ۳- عدم سابقه شرکت در کارگاه یا کلاس آموزش ازدواج و ۴- توانایی حضور در ۹ جلسه آموزشی و ملاک‌های خروج ۱- دانش‌جویان مجرد بالاتر از ۳۰ سال، ۲- دانش‌جویان دارای سابقه نامزدی و یا عقد، ۳- دریافت هم‌زمان سایر درمان‌ها و آموزش‌های روان‌شناختی و ۴- عدم توانایی حضور در ۹ جلسه آموزشی.

### ابزار اندازه‌گیری

**مقیاس تصمیم‌گیری در رابطه (Relationship Deciding Scale):** این مقیاس توسط ونیوم و فینچام (Vennum & Fincham, 2011) به منظور تصمیم‌گیری در رابطه عاشقانه یا ازدواج طراحی شده و دارای ۱۲ ماده است که شرکت‌کنندگان میزان موافقت خود را با هر ماده بر اساس یک طیف لیکرت پنج رتبه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهند. دو مورد از (ماده‌های ۱۲ و ۱۰) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند تا نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده آگاهی بیشتر در تصمیم‌گیری باشد. این مقیاس دارای سه خرده مقیاس اعتماد به رابطه (relationship confidence)، علائم هشداردهنده (warning signs) و تصمیم‌گیری (deciding) است. ۴ ماده (ماده‌های ۱، ۲، ۳ و ۴) برای نشان دادن درک افراد از مهارت‌های ارتباطی‌شان و اعتماد در رابطه طولانی‌مدت را نشان می‌دهند، سه ماده (۵، ۶ و ۷) آگاهی افراد در مورد توانایی برخورد با عوامل خطر ارتباطی، را مورد بررسی قرار می‌دهند و پنج ماده (۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) اندیشه‌های یک فرد در مورد رشد یک رابطه را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. پایایی این مقیاس نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای اعتماد به رابطه ۰/۹۰، علائم هشداردهنده ۰/۸۰ و تصمیم‌گیری ۰/۷۱ گزارش شده است (Vennum & Fincham, 2011). در پژوهش دیگری ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های اعتماد به رابطه، علائم هشداردهنده و تصمیم‌گیری به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ بدست آمده است (Holt, et al., 2016). در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس تصمیم‌گیری و خرده مقیاس‌های اعتماد به رابطه، علائم هشداردهنده و تصمیم‌گیری به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ و ضریب روایی هم‌زمان این مقیاس با مقیاس تردید در تصمیم‌گیری (Indecisiveness Scale) (Elaydi, 2006)  $(p < 0.001)$  بدست آمده است.

### روند اجرای پژوهش

پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی با مدیران دانشکده‌های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به منظور انتخاب نمونه مورد نظر اطلاعاتی کارگاه آموزش ازدواج در دانشکده‌های مختلف (انسانی، فنی و پزشکی) توزیع و نصب شد. از میان متقاضیان شرکت در کارگاه ازدواج بعد از یک مصاحبه اولیه و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش، دانش‌جویان واجد شرایط جزء نمونه قرار گرفتند و به طور تصادفی ۱۸ نفر در گروه آزمایش و ۱۸ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. لازم به ذکر است که جهت رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، مصاحبه و تکمیل پرسش‌نامه به صورت فردی در محل مرکز مشاوره دانشگاه اجرا و به افراد یادآوری شد که برای شرکت در کارگاه و ادامه آن آزادی عمل خواهند داشت و اطلاعات مربوط به آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند. سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (Van Epp, 2007) در محل آمفی‌تئاتر دانشکده علوم انسانی قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان مداخله، مجدداً از کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه‌های آزمایش و کنترل) پس‌آزمون به عمل آمد.

## تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی مانند تحلیل کوواریانس (Analysis of Covariance) بر اساس رعایت مفروضه‌های این روش آماری انجام شد. ضمناً تحلیل داده‌ها با استفاده از برنامه نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی (SPSS-21) انجام گردید.

## جدول ۱

محتوای جلسه‌های برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (Van Epp, 2007)

جلسه	هدف	شیوه اجرا
۱	آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب بین شخصی	در این جلسه اعضا با استفاده از فنون آشنا شدن به 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 احساسی خاتمه یافت
۲	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 مقایسه پذیری (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) آشنا شدند.
۳	آموزش کسب دانش عقلی از طریق شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد	این جلسه با بحث در مورد اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار در مورد باز بودن شریک زندگی آغاز شد و با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی خاتمه یافت.
۴	آموزش کسب دانش عقلی از طریق الگوهای ارتباطی شریک با دیگران	افراد در این جلسه دریافتند که طبق نظریه تداوم رابطه، یک پیوستگی، شباهت و همپوشی بین شیوه‌ای که افراد در روابط مختلف عمل می‌کنند، وجود دارد. در این جلسه به افراد آموزش داده شد که جهت شناخت نسبت به ثبات رفتاری شریک، الگوهای ارتباطی او را با افراد رمانتیک، افراد مهم و افراد در حاشیه مورد بررسی قرار دهند.
۵	آموزش کسب دانش عقلی از طریق آشنایی با الگوی زمینه خانوادگی و وجدانی	در این جلسه اعضا از الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگ‌سالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر آگاهی یافتند و نسبت به شیوه‌های تغییر این الگوها بینش کسب کردند. همچنین در این جلسه اعضا تعریف کاملی از وجدان کسب کردند و با عمل خود نظارتی و عمل دیدگاه‌گیری وجدان آشنا شدند.
۶	آموزش کسب دانش احساسی از طریق آگاهی از مؤلفه اعتماد	این جلسه با بحث در مورد اینکه چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد آغاز شد. سپس، در زمینه منابع اطلاعاتی افراد شامل ایده آل‌ها، تداعی‌ها و انتظارات، باورهای ارتباطی کلیشه‌ای با اعضا بحث و گفتگو شد.

جلسه	هدف	شیوه اجرا
۷	آموزش کسب دانش احساسی از طریق دلگرمی	این جلسه با این سؤال شروع شد که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود؟ در ادامه، در مورد اهمیت نیازها و فرایند دو قطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد و سپس در مورد نماد بینگ و یانگ به‌عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوت‌ها با اعضای گروه بحث شد.
۸	آموزش کسب دانش احساسی از طریق تعهد و تماس	در این جلسه در مورد تعهد و چگونگی بررسی متعهد بودن شریک آینده، خطرهای ناشی از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در قبل از ازدواج به افراد آموزش داده شد و در مورد اثرات عاطفی و فیزیکی جاذبه جنسی و تماس در روابط قبل از ازدواج بحث شد و به افراد بینش‌های لازم در مورد نگرش و انتظارات افراد در مورد رضایت جنسی ارائه گردید.
۹	مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس‌آزمون	ضمن تقدیر صمیمانه از حضور اعضا در جلسه‌های آموزشی، مفاهیم جلسه‌های قبل شامل نحوه کسب دانش عقلی و مؤلفه‌های آن و همچنین نحوه کسب دانش احساسی و مؤلفه‌های آن و به‌طور کلی درک مدل دل‌بستگی ارتباطی مرور شد و در پایان جلسه از اعضا پس‌آزمون به عمل آمد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها در کل نمونه ۲۲/۲۷ و ۲/۵۵؛ ۶۶/۷ درصد (۱۲ نفر) از شرکت‌کننده‌ها دارای مدرک کارشناسی و ۳۳/۳ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند.

### جدول ۲

میانگین و انحراف معیار متغیر تصمیم‌گیری ارتباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی

گروه	شاخص	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۱	اعتماد به رابطه	۱۱	۱/۷۴	۱۷	۳/۲۳
	آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده	۷/۶۶	۱/۹۰	۱۱/۱۱	۱/۲۷
۲	تصمیم‌گیری	۱۵/۹۴	۲/۱۸	۲۰/۵۰	۱/۹۷
	اعتماد به رابطه	۱۰/۹۴	۰/۸۷	۱۱/۱۱	۰/۷۵
۳	آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده	۷/۵۰	۱/۷۹	۷/۲۷	۲/۱۶
	تصمیم‌گیری	۱۵/۵۰	۱/۲۹	۱۵/۶۱	۱/۵۷

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین‌های مؤلفه‌های اعتماد به رابطه، آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده و تصمیم‌گیری در گروه برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافته است.



نتایج آزمون نرمال بودن داده‌های متغیرها، یعنی، کلموگروف اسمیرنوف در خرده مقیاس‌های اعتماد به رابطه ( $Z = 1/04, P = 0/221$ )، آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده ( $Z = 1/20, P = 0/108$ ) و تصمیم‌گیری ( $Z = 1/20, P = 0/110$ ) نشان می‌دهند که همگی خرده مقیاس‌ها تابع توزیع نرمال هستند. ضریب همبستگی بین متغیر کمکی و وابسته اعتماد به رابطه ( $r = 0/44, P = 0/007$ )، نشانه‌های هشداردهنده ( $r = 0/38, P = 0/019$ ) و تصمیم‌گیری ( $r = 0/45, P = 0/006$ ) نشان می‌دهند که مفروضه خطی بودن رعایت شده است؛ و ضرایب همبستگی بین پیش‌آزمون‌های اعتماد به رابطه، نشانه‌های هشدار دهنده و تصمیم‌گیری کمتر از  $0/90$  می‌باشند که از مفروضه همخطی چندگانه بین متغیرهای کمکی اجتناب شده است. نتایج آزمون همگنی واریانس لون نشان می‌دهند که در خرده مقیاس‌های اعتماد به رابطه ( $F = 2/26, P = 0/142$ )، نشانه‌های هشداردهنده ( $F = 2/81, P = 0/10$ ) و تصمیم‌گیری ( $F = 1, P = 0/324$ ) فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌گردد. نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای کمکی و وابسته نیز نشان داد که در خرده مقیاس اعتماد به رابطه ( $F = 0/45, P = 0/636$ )، نشانه‌های هشداردهنده ( $F = 2/22, P = 0/125$ ) و تصمیم‌گیری ( $F = 0/68, P = 0/512$ ) فرض همگنی شیب رگرسیون تأیید می‌گردد. هم چنین، نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چند متغیری از جمله اثر پیلایی ( $F = 58/85, P = 0/001$ ) و لامبدای ویلکز ( $F = 58/85, P = 0/001$ ) بیانگر این هستند که گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت دارند و می‌توان از تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه‌ها در خرده مقیاس‌های تصمیم‌گیری ارتباطی استفاده کرد.

### جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P	اندازه اثر
اعتماد به رابطه	۲۹۲/۹۴	۱	۲۹۲/۹۴	۹۶/۰۳	$P < 0/001$	۰/۷۵
آگاهی از نشانه‌های هشدار دهنده	۱۲۸/۰۲	۱	۱۲۸/۰۲	۵۳/۰۴	$P < 0/001$	۰/۶۳
تصمیم‌گیری	۱۸۸/۶۷	۱	۱۸۸/۶۷	۸۴/۹۶	$P < 0/001$	۰/۷۳

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که نسبت‌های F تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته اعتماد به رابطه ( $F = 96/03, P = 0/001$ )، آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده ( $F = 53/04, P = 0/001$ ) و تصمیم‌گیری ( $F = 84/96, P = 0/001$ ) معنی دار است و نشان می‌دهند که برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی باعث افزایش در مؤلفه‌های ذکر شده در گروه تحت مداخله شده است.

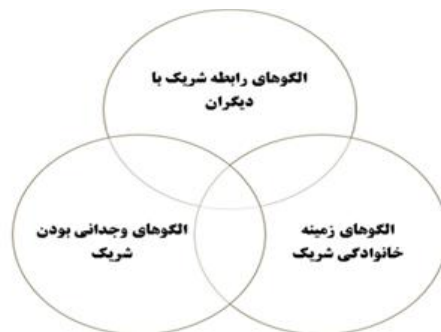
### بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی (PICK) بر تصمیم‌گیری مناسب در انتخاب همسر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی منجر به بهبود تصمیم‌گیری ارتباطی، یعنی، اعتماد به رابطه، آگاهی از علائم هشداردهنده و تصمیم‌گیری در گروه تحت آموزش شد. این یافته با نتایج وان آپ و همکاران (Van Epp et al., 2008) همسو می‌باشد این محققان نشان دادند که این برنامه باعث کاهش باورهای واقع‌گرایانه، درک بهتری از زمینه خانوادگی و به‌طور کلی سازگاری و اعتماد بیشتری به تصمیم‌گیری در رابطه شده است. در پژوهش استیوارت (Stewart, 2015) آموزش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی منجر به افزایش دانش در زمینه مهارت‌های ارتباطی و انتخاب همسر شده است. بوهم (Boehm, 2017) نشان داد که این برنامه آموزشی منجر به افزایش دانش در مورد شریک ازدواج، کاهش نگرش به عشق و افزایش درک از ارتباط سالم شده است. پژوهش‌های ایرانی نیز نشان داده‌اند که این برنامه آموزشی منجر به کاهش ترس از ازدواج و افزایش انگیزه برای ازدواج (Rajabi, et al., 2017) و کاهش باورهای ارتباطی (Rajabi, et al., 2016) و کاهش انتظارات ایده آل گرایانه افراد مجرد (Rajabi, et al., 2016) شده است.

در تبیین اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی بر خرده مقیاس اعتماد به رابطه باید گفت اعتماد به رابطه به معنی اعتماد داشتن برای حفظ یک رابطه در طولانی‌مدت است (Boffo & Mannarini, 2015). در برنامه PICK به افراد آموزش داده می‌شود تا یک نیمرخ ذهنی از شخصی بسازند که قصد ازدواج با او را دارند. در این برنامه افراد می‌آموزند که لازمه اعتماد به رابطه شناخت نفر مقابل می‌باشد. اصل مهم این برنامه این است که افراد باید از اعتماد بیش از اندازه به شریکشان قبل از شناخت واقعی او اجتناب کنند. برای این منظور افراد می‌آموزند که چگونه اطلاعات انکارناپذیر درباره شریکشان را کنار هم قرار دهند تا از او یک تصویر مبتنی بر اعتماد بسازند. وقتی افراد درباره پیش‌بینی کننده رفتار یک شخص تحقیق می‌کنند، چیزهایی را که یاد گرفته‌اند را در یک نیمرخ ذهنی قرار می‌دهند. هر کدام از آن‌ها را مورد بررسی و مقایسه قرار می‌دهند تا تصویری از شخص موردنظر برای ازدواج طراحی نمایند. این تصویر ذهنی به‌عنوان نیمرخ اعتماد نام‌گذاری می‌شود. تمام اعتقادات و انتظارات افراد درباره شریکشان از اینکه او چگونه رفتار خواهد کرد، نیازهایشان را برطرف خواهد کرد و به‌طور کلی چگونه می‌توان به او اعتماد کرد یا خیر در نیمرخ درونی و ذهنی اعتماد طراحی می‌شوند (Van Epp, 2007)؛ بنابراین فرایند نیمرخ سازی به افراد اجازه می‌دهند تا مهارت‌های لازم برای اعتماد به رابطه را فراگیرند و از این طریق احساس خوبی از رابطه آینده داشته باشند و با اعتمادبه‌نفس بالا در مورد داشتن رابطه پایدار و بلندمدت فکر کنند.

هم‌چنین، این برنامه با استفاده از ثبات و هماهنگی بین سه منبع مهم از الگوهای رابطه‌ای که وان آپ (Van Epp, 2007) از آن به‌عنوان ثبات سه‌گانه نام می‌برد (شکل ۲) برای افراد تحت آموزش این فرصت را فراهم می‌کند تا تصویر واقع‌بینانه‌ای از شریکشان کسب کنند. این الگوی سه‌گانه به افراد

می‌آموزد که با بررسی ثبات سه‌گانه یعنی ۱- الگوی یا نحوه رابطه شریک با دیگران، ۲- الگوی زمینه خانوادگی شریک مثل برخورد شریک با والدینش و ۳- الگوی وجدانی بودن شریک با خود، به این بینش و آگاهی برسند که آیا می‌توان به شریکشان به‌عنوان یک همسر در آینده اعتماد کرد یا خیر؟



شکل ۲  
ثبات سه‌گانه

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که این برنامه آموزشی باعث افزایش آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده شده است. هرچه یک شخص بیشتر قادر به تشخیص نشانه‌های هشداردهنده در یک رابطه باشد کمتر احتمال دارد در دام عشق گرفتار گردد (Van Epp et al., 2008). وان اپ (Van Epp, 2007) معتقد است افراد به این دلیل که دل‌بستگی عاطفی بیش‌ازحد رشد یافته‌ای ایجاد می‌کنند که منجر به جدایی عقل از احساس می‌شود به نشانه‌های هشداردهنده توجه نمی‌کنند. برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی با آموزش این موضوعات در دانش احساسی می‌تواند باعث افزایش توجه به نشانه‌های هشداردهنده گردد. برای مثال این برنامه افراد را با نشانه‌های عشق کور آشنا می‌سازد و به عواقب عدم توجه به نشانه‌های هشداردهنده در رابطه آشنایی پرداخته و به افراد می‌آموزد که شتاب بخشیدن به رابطه و شیوه‌های آشنایی مرسوم از نظر عاطفی و فیزیکی امن نیست و منجر به انتخاب شریک نامطلوب می‌گردد. در این بخش افراد می‌آموزند که برای محافظت خود از نشانه‌های هشداردهنده مانند ویروس عشق باید در یک منطقه ایمن قرار گیرند؛ بنابراین از آنجاکه دانش در مورد نشانه‌های هشداردهنده به آگاهی و توانایی افراد برای کنار آمدن با عوامل خطر در رابطه اشاره دارد (Boffo & Mannarini, 2015) این برنامه می‌تواند نقش مهمی در افزایش این آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده داشته باشد.

یافته دیگر این بود که این برنامه نقش مهمی در افزایش آگاهی از تصمیم‌گیری دارد. تصمیم‌گیری به این موضوع اشاره دارد که افراد چطور می‌توانند مزایا و معایب یک رابطه را قبل از پیشروی در یک رابطه عاشقانه مورد بررسی قرار دهند و تصمیم آگاهانه‌ای در مورد رابطه بگیرند (Vennum & Fincham, 2011). کسب دانش عقلی در زمینه پیش‌بین کننده‌های رفتار یک شخص یعنی سازگاری، مهارت‌های ارتباطی، الگوی

زمینه خانوادگی، الگوی ارتباط با دیگران و وجدان می‌تواند نقش مهمی در تصمیم‌گیری افراد برای ادامه یا خاتمه رابطه داشته باشد. برای مثال مهارت سازگاری (compatibility) می‌تواند نقش مهمی در تصمیم‌گیری افراد در رابطه داشته باشد. سازگاری با شریک ازدواج خیلی پیچیده‌تر از شباهت با او می‌باشد. سازگاری شامل شیمی متقابل (chemistry) (جذب شدن به همسر)، مکملیت (complementarity) (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه پذیری (comparability) (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) است. اگر هر کدام از این سه مؤلفه نباشند، سازگاری درست به خطر می‌افتد. در جهت سازگاری، اگرچه دو فرد ممکن است ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی باهم داشته باشند ولی هر شخص باید دیگری را کامل کند و یا تعادلی با دیگری ایجاد نماید (Van Epp, 2007). آموزش این مهارت در این برنامه می‌تواند به افراد کمک نماید از انتخاب افراد ناسالم و نامطلوب جلوگیری نموده و تصمیم بهتری برای ادامه رابطه با شریکشان کسب نمایند.

### نتیجه‌گیری

به‌طور کلی برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی (PICK) از طریق دو بخش دانش عقلی و دانش احساسی اطلاعات لازم را برای ساخت یک رابطه، اطمینان از انتخاب همسر و تصمیم‌گیری افراد فراهم می‌نماید. در بخش دانش عقلی، یعنی، مؤلفه شناخت افراد درک بهتری از پیش‌بین کننده مهم ازدواج، یعنی، سازگاری بالقوه (تعادل بین شباهت‌ها و تفاوت‌های شخصیتی، ارزش‌ها، علایق است. به‌عبارت‌دیگر، متناسب بودن برای همدیگر)، مهارت‌های ارتباطی (ارتباط، گشودگی و باز بودن، مدیریت و حل و فصل تعارض)، الگوهای ارتباطی دیگر (الگوهای ارتباطی از روابط عاشقانه و غیر عاشقانه)، زمینه و الگوهای خانوادگی (کیفیت ازدواج والدین، ابراز عاطفه و هیجان خانوادگی، رشد نقش‌ها و تعامل الگوها) و ویژگی‌های شخصیتی و وجدانی (سلامت عاطفی و بلوغ وجدان) کسب می‌کنند. هم‌چنین، در بخش دانش احساسی، یعنی، مؤلفه‌های اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس درک بهتری از رابطه سالم کسب می‌کنند و از آسیب‌ها و رفتارهای پرخطر اجتناب می‌نمایند. بدین شکل این برنامه بر اساس مدل دل‌بستگی ارتباطی (RAM) نقشه راهی برای کمک به افراد مجرد برای آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده فراهم می‌کند و با آموزش مهارت‌های موردنیاز برای یک رابطه عاشقانه زمینه را برای اعتماد توانایی‌های فرد برای ادامه یا خاتمه دادن به رابطه مهیا کرده و تصمیم‌گیری در انتخاب همسر را تسهیل می‌نماید.

مهم‌ترین محدودیت این پژوهش مربوط به روایی بیرونی آن است چراکه این پژوهش تنها بر روی دانش‌جویان دانشگاه آزاد واحد ساری انجام شد لذا تعمیم نتایج آن به جوامع دیگر نیازمند انجام پژوهش در این زمینه است. هم‌چنین، با توجه به اهمیت مسأله آموزش قبل از ازدواج، پیشنهاد می‌شود این برنامه آموزشی به مشاوران و روان‌شناسان خانواده و ازدواج آموزش داده شود تا بتوانند از این برنامه در مراکز و کلینیک‌های مشاوره خصوصی و مراکز مشاور دانشجویی استفاده نمایند.

### ملاحظات اخلاقی

در اجرای این پژوهش ملاحظات اخلاقی مانند رضایت آگاهانه و محرمانه بودن اطلاعات رعایت شده است. ضمناً این مقاله دارای کد اخلاق با شماره IR.IAU.SARI.REC.1397.025 مصوب کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می‌باشد.

### تضاد منافع

این مطالعه هیچ‌گونه تضاد منافی برای نویسنده نداشته است.

### سپاسگزاری

این تحقیق حاصل طرح تحقیقاتی مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد واحد ساری بر اساس مجوز شماره ۱۸۷ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۵ می‌باشد. لذا مراتب سپاس و قدردانی خود را از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد واحد ساری و کلیه دانش‌جویان شرکت‌کننده در این پژوهش اعلام می‌دام.

### References

- Abbasi, Gh. (2015). *Investigation and Comparison the Effectiveness of Premarital Education Based on Relationship Education Program and Premarital Interpersonal Choice and Knowledge Program on Marital Expectations and Relationship Beliefs of Single Students University of Ahwaz*. Doctor of Philosophy in counselling. University of Shahid Chamran of Ahvaze. (Persian)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Blair, S. L., & Madigan, T. J. (2016). Dating attitudes and expectations among young Chinese adults: An examination of gender differences. *The Journal of Chinese Sociology*, 3(1), 2-19.
- 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.
- Boffo, M., & Mannarini, S. (2015). Assessing decision-making in romantic relationships: a first Italian validation of the relationship deciding scale. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 22(3), 415-427.
- 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.
- Burke, M. D. (2007). *Falling in love as a heuristic for mate choice decisions*. Doctor of Philosophy in Psychology. University of South Florida.

- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.
- Elaydi, R. (2006). Construct development and measurement of indecisiveness. *Management Decision*, 44(10), 1363-1376.
- Ganth, D. B., & Kadiravan, S. (2017). Psychosocial determinants of romantic inclination among Indian youth. *An International Journal on Personal Relationships*, 11(1), 22-39.
- Gigerenzer, G., & Todd, P. M. (1999). *Fast and frugal heuristics: The adaptive toolbox*. In G. Gigerenzer, P. M. Todd & t. A. R. Group (Eds.), *Simple heuristics that make us smart*. New York: Oxford University Press.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 435-443.
- 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.
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*, 53(5), 547-558.
- Holt, L., Mattanah, J., Schmidt, C., Daks, J., Brophy, E., Minnaar, P., & Rorer, K. (2016). *Effects of Relationship Education on Emerging Adults' Relationship Beliefs and Behaviors*. Trinity College Digital Repository.
- Lindsay, J. M. (2000). An ambiguous commitment: Moving in to a cohabiting relationship. *Journal of Family Studies*, 6(1), 120-134.
- Manning, W. D., & Smock, P. J. (2005). Measuring and modeling cohabitation: New perspectives from qualitative data. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 989-1002.
- Markman, H. J., Stanley, H. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N., & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: distinctive and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(4), 411-433
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (1994). *Fighting for your marriage: Positive steps for a loving and lasting relationship*. San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Morrison, M., & Roese, N. J. (2011). Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample. *Social Psychological and Personality Science*, 2 (6), 576-583.
- Olusola, O. G., & Maduawuchi, E. (2015). Appraisal of factors facilitating mate-selection among university undergraduates in Ondo State, Nigeria. *European Journal of Research in Social Sciences*, 3(4) 55-63.
- Rajabi, G., Abbasi, G., Sudani, M., & Aslani, K. (2016). Premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program on idealistic marital expectation in single students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(3), 212-221. (Persian)

- Rajabi, G., Abbasi, G., Sudani, M., & Aslani, K. (2016). The effectiveness of premarital education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge in Bachelor students. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 6 (1), 79- 97. (Persian)
- Rajabi, G., Mahmoudi, O., Aslani, K., & Amanollahi, A. (2017). Effectiveness of Premarital Education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge Program in Reducing Fear of Marriage and Increasing the Marriage Motivation of Single Students. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 21(3), 108-114.
- Stewart, J. W. (2015). *Effectiveness, Facilitator Characteristics, and Predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program*. Doctor of Philosophy, Uah State University.
- 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., 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(4), 328-349.
- Vennum, A., & Fincham, F. D. (2011). Assessing decision making in young adult romantic relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 739–751.
- Yoshida, E. M. (2013). Understanding How Deciding and Relationship Confidence Predict Relationship Satisfactio. Senior Theses. Claremont Colleges Scholarship

