

## Research Paper

## Premarital Education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge Program on Idealistic Marital Expectation in Single Students

\*Gholamreza Rajabi<sup>1</sup>, Ghodrattollah Abbasi<sup>2</sup>, Mansour Sudani<sup>3</sup>, Khaled Aslani<sup>4</sup>

1- PhD of Psychology, Professor, Department of Counselling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

2- PhD of Counseling, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

3- PhD of Family Counseling, Associate Professor, Department of Counselling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

4- PhD of Counseling, Associate Professor, Department of Counselling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

**Citation:** Rajabi Gh, Abbasi Gh, Sudani M, Aslani Kh. [Premarital Education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge Program on Idealistic Marital Expectation in Single Students (Persian)]. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2016; 22(3):212-221. <https://doi.org/10.18869/acadpub.ijpcp.22.3.212>

**doi:** <https://doi.org/10.18869/acadpub.ijpcp.22.3.212>

Received: 29 May 2015

Accepted: 04 Apr. 2016

**ABSTRACT**

**Objectives** The aim of this study was to examine the effectiveness of premarital education based on interpersonal choice and knowledge program in reducing idealistic marital expectation.

**Methods** This research was a experimental design with pretest-posttest and follow-up with the control group. From this population, 38 volunteer single students of universities of Ahvaz city were selected on the basis of 1 standard deviation higher of the mean of idealistic marital expectation subscale and were assigned randomly to experiment group (n=19) and control group (n=19). The experiment group was given a premarital interpersonal choice and knowledge program of 9 sessions, twice a week for 90 minutes.

**Results** The results of analysis of variance repeated measures showed that the premarital interpersonal choice and knowledge program training has led to a reduction in idealistic marital expectation in the experimental group than in the control group at posttest and follow-up.

**Conclusion** Our results showed that the premarital interpersonal choice and knowledge program is a suitable method for reducing the idealistic marital expectation singles.

**Keywords:**

Premarital education, Premarital interpersonal choice and knowledge program, Idealistic marital expectation

**\* Corresponding Author:**

Gholamreza Rajabi, PhD

Address: Department of Counselling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Tel: +98 (61) 33333911

E-mail: rajabireza@scu.ac.ir

## آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی بر انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه دانشجویان مجرد

\* غلامرضا رجبی<sup>۱</sup>، قدرت‌الله عباسی<sup>۲</sup>، منصور سودانی<sup>۳</sup>، خالد اصلانی<sup>۴</sup>

- ۱- دکترای روان‌شناسی، استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.  
 ۲- دکترای مشاوره، استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.  
 ۳- دکترای مشاوره خانواده، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.  
 ۴- دکترای مشاوره، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.



تاریخ دریافت: ۸ خرداد ۱۳۹۴  
 تاریخ پذیرش: ۱۶ فروردین ۱۳۹۵

**اهداف:** هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه دانشجویان مجرد بود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. ۳۸ دانشجوی مجرد داوطلب دانشگاه‌های شهر اهواز بر اساس کسب نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در خرده مقیاس انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۹ نفر) و گروه کنترل (۱۹ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۹ جلسه آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی به مدت ۹۰ دقیقه و به صورت دو بار در هفته شرکت کردند.

**یافته‌ها:** تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری نشان داد که برنامه آموزش آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل دانشجویان مجرد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری شده است.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد که برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی، یک روش مناسب برای کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه دانشجویان مجرد باشد.

### کلیدواژه‌ها:

آموزش قبل از ازدواج؛  
 برنامه آگاهی و انتخاب‌های  
 بین‌فردی؛ انتظارات زناشویی

### مقدمه

تعامل بین افراد و تعدادی از عوامل مثل خانواده مبدأ، باورهای جامعه، سنت، و عواملی مانند آن حاصل شده‌اند. همان گونه که افراد برای شکل دادن یک رابطه با یکدیگر ملاقات می‌کنند، آگاهانه یا ناآگاهانه در مورد انتظاراتشان برای ساخت یک داستان یکپارچه و منسجم گفتگو می‌کنند [۳].

اغلب نویسندگان انتظار از ازدواج را به عنوان یک فرایند منطقی و شناختی مفهوم‌سازی می‌کنند [۴] و مفاهیم متعددی شامل انتظارات زناشویی، استانداردهای (یا معیارهای) ایده‌آل و ایده‌آل‌های زناشویی را مترادف با انتظار از ازدواج به کار گرفته‌اند [۵]. آزوپاردی<sup>۳</sup> معتقد است که انتظار از ازدواج ممکن است ترکیبی از مؤلفه‌های آگاهانه و ناآگاهانه و همچنین، مؤلفه‌های عاطفی و منطقی باشد. او انتظارات زناشویی را به عنوان احساس، مفاهیم، ایده‌آل‌ها، توهومات، تمایلات، امیدها و رویاهای آگاهانه

امروزه خانواده‌درمانگران پیش‌بینی می‌کنند که ۴۰ تا ۵۰ درصد همه ازدواج‌های اول، به طلاق ختم خواهند شد. طلاق و انحلال رابطه زناشویی از این لحاظ که منجر به پیامدهای منفی برای سلامت فیزیکی و روانی همسران و فرزندان می‌شود، یک مشکل جدی اجتماعی است [۱]. تلاش‌های زیادی برای بررسی علت طلاق و عوامل مؤثر در شیوع آن انجام شده است. مثل هر مشکل نافذ و فراگیر دیگر، تنها یک علت برای طلاق وجود ندارد. در میان عوامل مختلف، لارسون<sup>۱</sup> معتقد است میزان بالای طلاق، نتیجه انتظارات زناشویی<sup>۲</sup> غیرمنطقی است. او مدعی است که شکست در ازدواج نتیجه داشتن انتظارات بالا و غیرواقعی از ازدواج است [۲]. زوجین با انتظاراتی وارد ازدواج می‌شوند که از

1. Larson
2. Marital expectation

3. Azzopardi

\* نویسنده مسئول:

دکتر غلامرضا رجبی

نشانی: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره.

تلفن: ۳۳۳۳۳۹۱۱ (۶۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: rajabireza@scu.ac.ir

این ایده‌آل‌ها یا انتظارات زناشویی ایده‌آل برآورده نشوند، احتمالاً نارضایتی زناشویی و متعاقب آن طلاق اتفاق می‌افتد [۱۲، ۱۱].

به طور کلی، یک توافق گسترده وجود دارد مبنی بر این که پیشگیری بسیار مؤثرتر و مطلوب‌تر از تلاش برای اصلاح مشکلات در زمان شروع آن است. بر همین اساس، مروری بر ادبیات مشاوره قبل از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از راه‌های تغییر یا کاهش انتظارات و باورهای ازدواج، برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج است که اثر معناداری بر باورهای افراد دارد [۱۳، ۱۴]. آموزش قبل از ازدواج، یک ابزار پیشگیری مهم برای خانواده‌ها و افراد جهت اجتناب از هزینه‌های طلاق است [۱۵، ۱۶]. آموزش قبل از ازدواج می‌تواند افراد را برای انتقال به سوی ازدواج موفق‌تر آماده کند [۱۷، ۱۸]. امروزه آموزش قبل از ازدواج به عنوان یک جنبش مد نظر قرار گرفته است که هدفش تقویت ازدواج به عنوان یک نهاد بنیادی در جامعه است [۱۹]. مرکز ملی تحقیقات ازدواج سالم<sup>۵</sup> بیان می‌کند که آمادگی قبل از ازدواج می‌تواند راهبرد مؤثری در کاهش طلاق و حمایت از ازدواج سالم باشد. عدم آمادگی افراد برای ازدواج و انتظارات اشتباه عواملی هستند که می‌بایست در آموزش قبل از ازدواج شناسایی شوند. آمادگی کافی قبل از ازدواج به طور مثبت نه تنها روی ازدواج بلکه روی انسان و نسل‌های آینده نیز مؤثر است [۲۰].

یکی از برنامه‌هایی که در زمینه آموزش قبل از ازدواج استفاده می‌شود، برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین شخصی قبل از ازدواج (PICK) است. این برنامه براساس مدل دلبستگی ارتباطی<sup>۷</sup> توسط وان اپ<sup>۸</sup> به عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک توسعه یافت. این مدل نظری معرف، تصویر پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است. همان‌طور که در تصویر ۱ نشان داده شده است، این برنامه متشکل از پنج مؤلفه آگاهی<sup>۹</sup>، اعتماد<sup>۱۰</sup>، دل‌گرمی<sup>۱۱</sup>، تعهد<sup>۱۲</sup> و تماس<sup>۱۳</sup> است. ترکیبی از این پنج پیوند ارتباطی، تصویری از احساس کلی در یک رابطه و اطلاعات معناداری در مورد احساس عشق، دلبستگی و نزدیکی در رابطه را فراهم می‌کند [۱۴].

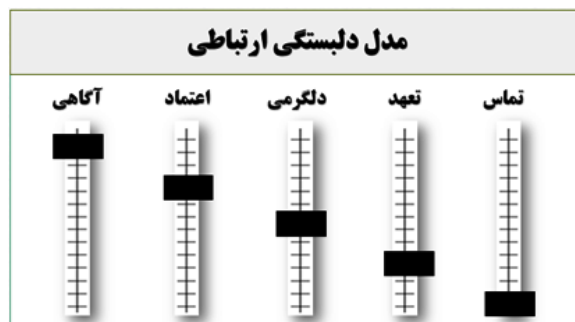
برنامه PICK این پنج مؤلفه ارتباطی را در دو بخش دانش عقلی<sup>۱۴</sup> و دانش قلبی<sup>۱۵</sup> سازمان‌دهی می‌کند. بخش دانش عقلی

و ناآگاهانه یک شخص در مورد ازدواج آینده تعریف می‌کند [۳]. علاوه بر آن، انتظارات به عنوان تصاویری در مورد ازدواج تعریف می‌شوند که زن و شوهر برای خود در چارچوب رابطه ایجاد می‌کنند. به طور کلی، اصطلاح انتظارات زناشویی به این مفهوم اشاره دارد که چطور افراد ازدواج آینده‌شان را شاد یا ناخشنود پیش‌بینی می‌کنند و این که چقدر احتمال می‌دهند که طلاق بگیرند [۶]. در پژوهش حاضر، منظور از انتظارات زناشویی، انتظارات ایده‌آل و غیرواقعی از ازدواج است.

مروری بر ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از خطرناک‌ترین عاملی که رضایت زناشویی و پایداری آن را نابود می‌کند این است که افراد با انتظارات و عقاید غیرمنطقی، ایده‌آل‌گرایانه و عاشقانه وارد ازدواج می‌شوند [۷]. افرادی که ازدواج‌شان را با یک تصویر ایده‌آل‌گرایانه افراطی از شریک و رابطه‌شان شروع می‌کنند، نسبت به افراد دارای ایده‌آل‌گرایی کم‌تر، بیش‌تر مستعد تجربه سرخوردگی حاد هستند. روابط این افراد با یک فرسایش تضعیف‌کننده، نادیده گرفتن مشکل و سطحی‌نگریستن آن شروع می‌شود و زوجین را به سمت سرخوردگی و به طور بالقوه طلاق سوق می‌دهد [۸]. متخصصان تشخیص داده‌اند که انتظارات، تنها علت زیربنایی طلاق نیستند؛ اما یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده رضایت زناشویی و طول عمر این است که افراد با انتظارات غیرواقعی، ایده‌آل‌گرایانه و تصورات عاشقانه در مورد ازدواج وارد زندگی زناشویی می‌شوند [۹].

اعتقاد بر این است که اگر نتایج تجربه شخصی افراد انتظارات‌شان را برآورده نکند، سطح بالای انتظارات زناشویی منجر به مشکلاتی می‌گردد [۵]. کاساد<sup>۴</sup> و همکاران معتقدند که ایده‌آل‌سازی در مورد ازدواج ممکن است در رشد انتظارات غیرواقعی از ازدواج مؤثر باشد [۱۰]. انتظارات بالا و ایده‌آل‌گرایانه‌ای که افراد وارد ازدواج می‌کنند یکی از علت‌های میزان بالای طلاق هستند؛ چرا که تغییر از ایده‌آل‌گرایی به تجربه واقعی اغلب غم‌انگیز است [۲]. وقتی

4. Casad



مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالین ایران

تصویر ۱. مدل تصویری دلبستگی ارتباطی (MAR).

5. National Healthy Marriage Research Center
6. Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK)
7. Relationship attachment model
8. Van Epp
9. Knowledge
10. Trust
11. Reliance
12. Commitment
13. Touch
14. Head
15. Heart

و نوجوانان را تغییر دهد و منجر به ارتقای توانمندی‌های فردی افراد مجرد در انتخاب همسر و تشکیل خانواده موفق شود. با در نظر گرفتن این نکات، پژوهش حاضر به بررسی این سؤال می‌پردازد که آیا آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی به عنوان یکی از شیوه‌های آموزشی قبل از ازدواج منجر به کاهش انتظارات زناشویی بالا یا ایده‌آل‌گرایانه دانشجویان مجرد می‌شود؟

## روش

پژوهش حاضر یک پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود. برای انتخاب نمونه، در مرحله اول، فراخوان برگزاری کلاس‌های ازدواج هوشمندانه در بین دانشگاه‌ها و دانشکده‌های شهر اهواز (شهید چمران؛ پیام نور؛ آزاد اسلامی واحد اهواز؛ علوم و تحقیقات واحد اهواز؛ فرهنگیان؛ علوم پزشکی؛ فنی و حرفه‌ای؛ علمی کاربردی کارون؛ و غیرانتفاعی رهنما) منتشر شد.

در مرحله دوم، از بین کلیه افراد مجردی که در این فراخوان ثبت نام نمودند (۱۳۰ نفر) ۳۸ دانشجو که دارای ملاک‌های ذیل بودند انتخاب شدند: نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در بُعد انتظارات ایده‌آل‌گرایانه مقیاس انتظارات زناشویی؛ سن کم‌تر از ۳۰ سال؛ نداشتن سابقه عقد دائم؛ و عدم شرکت در هیچ کارگاه یا کلاس آموزشی ازدواج و داوطلب شرکت در برنامه پژوهش. رضایت کامل شرکت‌کنندگان به صورت کتبی جلب و موازین اخلاقی پژوهش در مورد شرکت‌کنندگان رعایت شد. سپس، این تعداد به صورت تصادفی ساده، به گروه آزمایش (۱۹ نفر) و گروه کنترل (۱۹ نفر) اختصاص داده شدند.

برای ارزیابی انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه، از مقیاس انتظارات زناشویی<sup>۲۰</sup> جونز<sup>۲۱</sup> و نلسون<sup>۲۲</sup> استفاده شد که ماده‌های آن انتظارات افراد در مورد مؤلفه‌های اصلی ازدواج مانند سازگاری، برابری یا عدالت و صمیمیت را ارزیابی می‌کنند. این ابزار افراد مجرد را در سه عامل انتظارات واقع‌بینانه<sup>۲۳</sup>، ایده‌آل‌گرایانه<sup>۲۴</sup> و بدبینانه<sup>۲۵</sup> طبقه‌بندی می‌کند. مقیاس ۴۰ ماده دارد که در قالب درجه‌بندی لیکرت ۵ رتبه‌ای از «کاملاً مخالفم=۱» تا «کاملاً موافقم=۵» مرتب نمره‌گذاری می‌شوند. سازندگان این ابزار، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۰ و دیلون<sup>۲۶</sup> آن را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند [۲۲، ۱۲]. همچنین، بین مقیاس

به دانش و شناخت دقیق و عمیق به دست آماده از شریک یا نامزد در مرحله آشنایی و روابط عاشقانه اشاره دارد. در این بخش که مؤلفه اول برنامه PICK، یعنی آگاهی است پنج مشخصه ارتباطی (که در پژوهش‌ها به عنوان پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند) وجود دارند که شخص باید در مورد شریکش یاد بگیرد. این پنج ویژگی با نام اختصاری FACES [زمینه خانوادگی<sup>۱۶</sup> (F)؛ نگرش‌ها و اعمال وجدانی<sup>۱۷</sup> (A)؛ سازگاری بالقوه<sup>۱۸</sup> (C)؛ مثال‌هایی از روابط دیگر<sup>۱۹</sup> (E)؛ و مهارت‌های ارتباطی (S)] شناخته می‌شود. بخش دانش قلبی شامل مؤلفه‌های اعتماد، دل‌گرمی و تماس، به رشد ارتباط عاطفی یا احساس عشق بین افراد در مرحله آشنایی اشاره دارد. در این بخش، شرکت‌کنندگان چگونگی بالندگی، تعهد و گسترش دلبستگی در یک رابطه را یاد می‌گیرند و در مورد چگونگی تعادل این عوامل و تقویت مرزها در یک رابطه آموزش می‌بینند [۲۱].

به طور 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 را فراهم می‌کند. در مورد تأثیر این برنامه، ادبیات تحقیق نشان می‌دهند که تنها وان‌آپ و همکاران تأثیر برنامه PICK را مورد مطالعه قرار دادند. آن‌ها در پژوهشی بر روی سربازان مجرد دریافتند که این آموزش منجر به تغییر باورها و نگرش‌های غیرواقعی افراد در مورد ازدواج و انتظارات از همسر می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که افراد شرکت‌کننده در برنامه به طور متوسط، باورهای محدودکننده کمتر در مورد مؤلفه‌های «عشق دلیل کافی برای ازدواج است»، «هم‌خوابی می‌تواند آینده ازدواج فرد را مستحکم کند»، «متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند»، «انتخاب همسر باید آسان باشد» و «انتخاب همسر یک شانس مهم یا تصادفی است» گزارش دادند. در مقابل، شرکت‌کنندگان در برنامه به طور متوسط با این باور که «آن‌ها باید تا زمان پیدا شدن یک شریک مناسب برای ازدواج، صبر کنند» و «باید قبل از ازدواج به طور کامل از موفقیت زناشویی مطمئن شوند» موافق بودند [۲۱].

این پژوهش از این جهت مهم است که بیش‌تر برنامه‌ها و مداخله‌های آموزشی در زمینه ازدواج، بر روی زوجین انجام شده است و پژوهش‌های کمی اثربخشی مداخله‌های مختلف آموزشی را بر روی افراد مجرد بررسی کرده‌اند. زمان سودمند برای تغییر باورهای غیرمنطقی که به نارضایتی و در نهایت منجر به تصمیم طلاق می‌شود، زمان قبل از ازدواج است. از سوی دیگر، بر اساس اصول علم پیشگیری، آموزش قبل از ازدواج به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه می‌تواند بسیاری از نگرش‌ها و الگوهای رفتاری جوانان

20. The Marriage Expectation Scale
21. Jones
22. Nelson
23. Realistic
24. Idealistic
25. Pessimistic
26. Dillon

16. Family background
17. Attitudes and actions of the conscience
18. Compatibility
19. Examples of other relationships

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 و در مورد اثرات عاطفی و فیزیکی جاذبه جنسی و تماس در روابط

رمانتیک‌گرایی دین<sup>۲۷</sup> و مقیاس نگرش به عشق<sup>۲۸</sup> با مقیاس انتظارات زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۲۲]. نیلفروشان، عابدی، نویدیان و احمدی با استفاده از تحلیل عاملی نشان دادند که مقیاس انتظارات زناشویی شامل سه عامل انتظار واقع‌گرایانه، انتظار ایده‌آل‌گرایانه و انتظار بدبینانه است و تحلیل عاملی تأییدی این فرضیه سه عاملی مقیاس انتظارات زناشویی را تأیید کرد [۲۳]. این مقیاس به گونه‌ای طراحی شده است که پاسخ‌دهی آزمودنی‌ها به یک خرده مقیاس، تأثیری بر سایر خرده‌مقیاس‌ها ندارد [۲۲].

در این پژوهش، برای اندازه‌گیری انتظارات زناشویی فقط از خرده‌مقیاس انتظارات ایده‌آل‌گرایانه استفاده شد که شامل ۱۴ سؤال است. حداقل و حداکثر نمره در این خرده مقیاس ۱۴ و ۷۰ هستند. نیلفروشان و همکاران، ضریب پایایی این خرده‌مقیاس را در نمونه پسران ۰/۸۳، دختران ۰/۸۲ و در کل نمونه ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند [۲۳]. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس انتظارات ایده‌آل‌گرایانه ۰/۸۳ و ضریب روایی همگرایی این مقیاس با مقیاس ۴ سؤالی صمیمیت تورنستام<sup>۲۹</sup> که انتظار ایده‌آل‌گرایانه از صمیمیت در یک رابطه نزدیک را می‌سنجد (۰/۴۳) و با مقیاس ۵ سؤالی انتظارات زناشویی ایده‌آل<sup>۳۰</sup> (۰/۵۱)  $(P < 0/001)$  معنادار است [۷ و ۲۴].

پس از تعیین نمونه مورد بررسی، از کلیه دانشجویان منتخب در آمفی‌تئاتر دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز دعوت به عمل آمد و آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت دو بار در هفته برای گروه آزمایش با تأکید بر اصول و فنون برنامه آموزشی موردنظر اجرا شد. گروه کنترل علاوه بر انجام فعالیت‌های روزمره خود در یک جلسه ۲ ساعته در خصوص انتخاب و شناخت لازم در زمینه انتخاب همسر شرکت کردند. در آخرین روز جلسه آموزشی، از گروه آزمایش پس‌آزمون گرفته شد و پس‌آزمون گروه گواه یک روز بعد از گروه آزمایش، در سالن آمفی‌تئاتر دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی اجرا شد. مجدداً ۴۵ روز پس از اتمام دوره آموزشی، از شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و گواه آزمون به عمل آمد (مرحله پیگیری). محتوای جلسه‌های برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه (PICK) وان اپ مبدع این شیوه به شرح زیر بوده است [۱۶]:

جلسه اول: آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی. 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

27. The Dean Romanticism Scale

28. Love Attitudes Scale

29. Tornstam intimacy scale

30. ideal martial expectations scale

همان‌طور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات متغیر انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، از پیش‌آزمون (۵۵/۰۵) به پس‌آزمون (۴۷/۳۲) و پیگیری (۴۵/۷۳) کاهش یافته است. مفروضه‌های زیربنایی تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری من جمله نرمال بودن<sup>۳۱</sup>، آزمون همگنی واریانس‌های لون<sup>۳۲</sup> و هم‌سانی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها (آزمون موشلی<sup>۳۳</sup>) نشان داد که مفروضه نرمال بودن توزیع متغیر این پژوهش با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف<sup>۳۴</sup> (پیش‌آزمون:  $Z=0/176$ ،  $P=0/597$ ؛ پس‌آزمون:  $Z=0/195$ ،  $P=0/319$  و پیگیری:  $Z=0/184$ ،  $P=0/468$ ) و مفروضه آزمون همگنی واریانس‌های لون (پیش‌آزمون:  $F=0/185$ ،  $P=0/363$ ؛ پس‌آزمون:  $F=0/62$ ،  $P=0/434$  و پیگیری:  $F=7/08$ ،  $P<0/12$ ) به جز برای مرحله پیگیری (به واسطه این که حجم دو گروه برابر است، تخطی از این مفروضه مشکل‌ساز نیست) رعایت شده است. مفروضه سوم، هم‌سانی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها، یعنی، آزمون موشلی بیانگر ناهمگونی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها است ( $\chi^2=7/49$ ،  $P<0/024$ )، با توجه به معنادار شدن این مفروضه، از آزمون محافظه‌کارانه گریس هاوس کیزر<sup>۳۵</sup> برای بررسی سؤال پژوهش استفاده شد [۲۵].

براساس مندرجات جدول شماره ۲، F مشاهده شده عامل

31. Normality
32. Levene's homogeneity of variances test
33. Mauchly's test
34. Kolmogorov-Smirnov normality test
35. Greenhouse-Geisser Test Sphericity

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری.

پیش‌آزمون میانگین (انحراف معیار)	پس‌آزمون میانگین (انحراف معیار)	پیگیری میانگین (انحراف معیار)
۵۵/۰۵ (۷/۳۵)	۴۷/۳۲ (۱۰/۱۱)	۴۵/۷۳ (۸/۲۵)
۵۶/۸۴ (۵/۱۱)	۵۵/۶۸ (۷/۵۵)	۵۶/۱۱ (۴/۶۵)

#### مجله روانشناسی و روانشناسی بالین ایران

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس  $2 \times 3$  با اندازه‌گیری‌های مکرر بر روی مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه با توجه به گروه‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری
بین آزمودنی‌ها: گروه	۱۳۳۴/۲۱	۱	۱۳۳۴/۲۱	۱۷/۰۸	<0/001
آزمودنی‌های درون گروه‌ها	۲۸۱۱/۴۰	۳۶	۷۸/۰۹		
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی	۵۷۴/۷۸	۱/۶۷	۳۴۲/۷۷	۶/۵۷	<0/004
گروه‌ها $\times$ مراحل مداخله آموزشی	۳۸۲/۷۸	۱/۶۷	۲۲۸/۲۷	۴/۳۷	<0/022
آزمودنی‌های درون گروه‌ها $\times$ مراحل مداخله آموزشی	۳۱۴۷/۷۵	۶۰/۳۶	۵۲/۱۴۳		

#### مجله روانشناسی و روانشناسی بالین ایران

قبل از ازدواج بحث شد. در این جلسه به افراد بینش‌های لازم در مورد نگرش و انتظارات افراد در مورد رضایت جنسی ارائه 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 به طور کلی درک مدل دل‌بستگی ارتباطی مرور شد. در پایان جلسه پس‌آزمون، یعنی، خرده‌مقیاس انتظارات ایده‌آل‌گرایانه اجرا گردید. گروه کنترل گروهی از شرکت‌کننده‌ها بودند که هیچ‌گونه مداخله آزمایشی روی آنها صورت نگرفته است و فقط در یک جلسه که نکات مهم فرایند ازدواج و آگاه‌شدن آنها از زندگی زناشویی بود، ارائه گردید.

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها در گروه آموزش ۲۴/۳۱ و ۲/۵۱ و در گروه کنترل ۲۳/۹۴ و ۳/۴۳ بود. ۳۱/۶٪ (۶ نفر) از شرکت‌کننده‌های گروه آموزش دارای مدرک تحصیلی کاردانی، ۵۲/۶٪ (۱۰ نفر) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۱۵/۸٪ (۳ نفر) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. ۳۱/۶٪ (۶ نفر) از شرکت‌کننده‌های گروه کنترل دارای مدرک تحصیلی کاردانی، ۳۶/۸٪ (۷ نفر) کارشناسی و ۳۱/۶٪ (۳ نفر) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. ۳۱/۶٪ (۶ نفر) از شرکت‌کننده‌ها پسران و ۶۸/۴٪ (۱۳ نفر) دختران بودند. میانگین و انحراف معیار نمرات در متغیر انتظارات زناشویی در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول و تصویر ۲ ارائه شده است.

آموزشی بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه ( $P < 0/022$ ) معنادار است (تصویر ۲).

همان طور که در تصویر ۲ ملاحظه می‌شود، در کل میانگین نمره‌های گروه تحت مداخله آموزشی برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی بر کاهش انتظارات زناشویی بالا یا ایده‌آل گرایانه از میانگین نمره‌های گروه کنترل در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پایین‌تر و یک نمودار رتبه‌ای است. به عبارت دیگر، میزان انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایان گروه تحت مداخله آموزشی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته است.

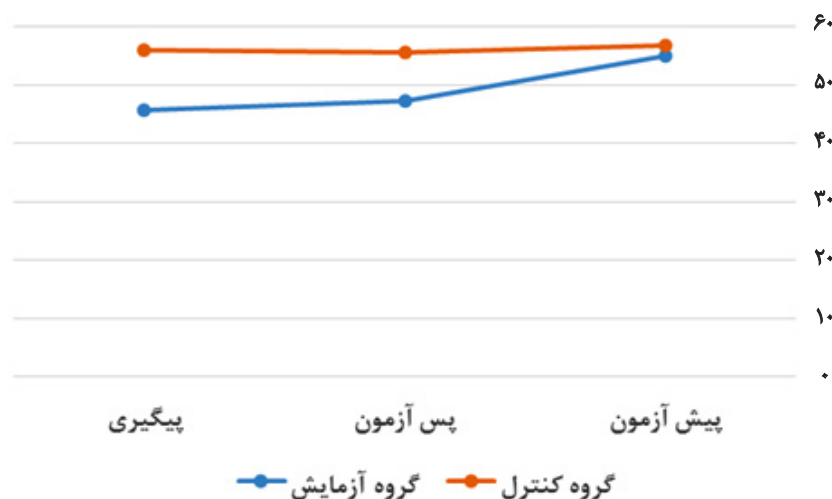
### بحث

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش آگاهی و انتخاب‌های بین فردی منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه در گروه آزمایش شد. ادبیات پژوهشی نشان داد که تنها وان اپ و همکاران تأثیر برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی پیش از ازدواج (PICK) را مورد مطالعه قرار داده‌اند [۱۴، ۲۱]. در تبیین این یافته می‌توان گفت که هر یک از بخش‌های برنامه PICK، شامل بخش دانش عقلی و دانش قلبی که مبتنی بر نظریه دلبستگی ارتباطی (RAM) هستند در کاهش انتظارات زناشویی افراد مؤثرند.

بخش دانش عقلی شامل مؤلفه آگاهی است که بر ۵ زمینه عمده پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق یعنی زمینه خانوادگی، اعمال و نگرش‌های وجدانی بودن، سازگاری بالقوه، روابط با دیگران و مهارت‌های ارتباطی تمرکز می‌کند [۲۱]. این عوامل به نوبه خود می‌توانند منجر به کاهش انتظارات ایده‌آل گرایانه گروه آزمایش شوند، چرا که شناخت نسبت به خود و شریک ازدواج قبل از ازدواج و انتظارات افراد را نسبت به ازدواج آشکار می‌سازد؛ افراد را

گروه‌ها برابر با ۱۷/۰۸ است، که در سطح  $P < 0/001$  معنادار است. این یافته حاکی از آن است که آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه دانشجویان مجرد گروه تحت مداخله آموزشی نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است.

F مشاهده شده در مراحل مداخله آموزشی بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه برابر با ۶/۵۷ است، که در سطح  $P < 0/004$  معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که بین مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی دار وجود دارد. در این زمینه دو تحلیل جداگانه واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله مداخله آموزشی انجام شد، که نسبت F مشاهده شده برای گروه آزمایش برابر با ۷/۶۶ ( $P < 0/002$ ) و برای گروه کنترل برابر با ۰/۲۵ ( $P = 0/778$ ) بود. برای این که دقیقاً معلوم شود که بین کدام یک از مراحل مداخله آموزشی در دانشجویان مجرد در گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد، از آزمون مقایسه بنفرونی استفاده شد. مقایسه‌ها در گروه تحت مداخله آموزشی نشان داد که بین مرحله پیش‌آزمون و مرحله پس‌آزمون و بین مرحله پیش‌آزمون و مرحله پیگیری در گروه تحت مداخله برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی تفاوت معنادار دیده می‌شود. اما بین مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری در این گروه آموزشی تفاوتی مشاهده نشد (جدول شماره ۳). مقایسه‌های جفتی در گروه کنترل نشان داد که بین مرحله پیش‌آزمون و مرحله پس‌آزمون، بین مرحله پیش‌آزمون و مرحله پیگیری و بین مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری تفاوت وجود ندارد. با توجه به نتایج این جدول می‌توان گفت که آموزش مذکور در گروه تحت مداخله آموزشی مؤثر بوده است. همچنین، تعامل بین گروه‌ها و مراحل سه‌گانه مداخله



جدول ۳. نتایج مقایسه میانگین‌های جفتی بونفرونی مراحل آموزشی سه‌گانه بر کاهش انتظارات زناشویی بالا.

مقایسه‌ها	تفاوت میانگین	q بحرانی
پیش‌آزمون و پس‌آزمون	$۵۵/۰۵-۴۷/۳۱=۷/۷۳*$	$P<۰/۰۰۹$
پیش‌آزمون و پیگیری	$۵۵/۰۵-۴۵/۷۳=۹/۳۱*$	$P<۰/۰۰۲$
پس‌آزمون و پیگیری	$۴۷/۳۱-۴۵/۷۳=-۱/۵۷*$	$P=۱$
پیش‌آزمون و پس‌آزمون	$۵۶/۸۴-۵۵/۶۸=۱/۱۵$	$P=۱$
پیش‌آزمون و پیگیری	$۵۶/۸۴-۵۶/۱۰=۰/۷۳$	$P=۱$
پس‌آزمون و پیگیری	$۵۶/۶۸-۵۶/۱۰=-۰/۴۲$	$P=۱$

مجله روانپزشکی و روانشناسی بالین ایران

فرا می‌خوانند که خود می‌تواند منجر به ناسازگاری زناشویی شود.

کسب دانش عقلی در مورد سازش‌پذیری دلیل دیگری برای کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه شرکت‌کنندگان گروه آزمایش است. در برنامه PICK افراد می‌آموزند که سازگاری با همسر آینده خیلی پیچیده‌تر از صرفاً داشتن شباهت با همسر است. سازگاری شامل شیمی متقابل (جاذبه غنی به همسر)، مکملیت (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه‌پذیری (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) است. اگر هر کدام از این سه بُعد نباشند، سازگاری درست به خطر می‌افتد. در جهت سازگاری اگرچه دو فرد ممکن است ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی با هم داشته باشند، ولی هر شخص باید دیگری را کامل کند و یا تعادلی با دیگری داشته باشد [۳۱]. در این برنامه آموزشی، یادگیری ابعاد سازگاری منجر به کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه نسبت به همسر می‌شود چرا که افراد در این برنامه درک می‌کنند که سازگاری به معنای شباهت نیست و همسر کاملی که آن‌ها نیاز دارند باید شخصی باشد که هم نسبت به او جاذبه قوی داشته باشند، هم تفاوت‌هایش را درک کنند و هم در بسیاری از ارزش‌های اصلی، اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی و شیوه‌های زندگی اشتراک نظر داشته باشند.

از طرف دیگر، آگاهی و دانش عقلی در مورد مهارت‌های ارتباطی، ممکن است منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه شده باشد. یکی از مطرح‌ترین موضوعات در برنامه‌های قبل از ازدواج، اهمیت حل تعارض و آموزش مهارت‌های ارتباطی است [۱۵]. آگاهی از مهارت‌های ارتباطی می‌تواند عامل مؤثری در کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه در زمینه حل تعارض‌ها باشد. امیدوار، فاتحی زاده و احمدی دریافتند که آگاهی افراد از مهارت‌های ارتباطی و آگاهی از این که در چه حیطه‌هایی از مهارت‌ها نقصان و کمبود دارند، تا حدی منجر می‌شود که افراد از انتظارات رمانتیک و ایده‌آل‌گرایانه در ازدواج فاصله بگیرند و بر تلاش برای حفظ رابطه سالم متمرکز شوند [۳۲]. در برنامه PICK افراد در مورد اهمیت آموختن مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص

به مهارت‌های حل مسأله برای مشکلاتی که ممکن است در آینده اتفاق بیافتند، مجهز می‌کند و آن‌ها را از ویژگی‌های هماهنگ و ناهماهنگ با یکدیگر آگاه می‌سازد [۲۷]. در این بخش، با استفاده از مدل تصویری دلبستگی ارتباطی، افراد یاد گرفتند که به جای آرمان‌گرایی و خوش‌بینی غیرواقعی، باید مؤلفه آگاهی را نسبت به سایر مؤلفه‌های مدل دلبستگی ارتباطی در سطح بالاتری قرار دهند تا به یک انتخاب ایمن برسند (تصویر ۱). بنابراین، کسب دانش عقلی و شناخت نسبت به مؤلفه‌های ازدواج موفق می‌تواند منجر به کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه و آرمانی نسبت به ازدواج شود.

کسب دانش عقلی در مورد زمینه خانوادگی، الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگ‌سالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر در مؤلفه اول برنامه یعنی آگاهی، یکی از دلایل احتمالی کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه در گروه آزمایش است. براساس نظریه یادگیری اجتماعی، مکانیزم اولیه ارتباط بین رفتار والدینی و نگرش‌ها و انتظارات زناشویی، فرایند یادگیری اجتماعی است. کودکان به طور طبیعی روابطی را تجربه می‌کنند که از مراقبان اولیه‌شان الگو گرفته‌اند. این ارتباط‌ها در ایجاد باورهای ارتباطی که کودکان آن را به روابط بزرگ‌سالی انتقال می‌دهند، مؤثر هستند [۲۸]. در همین زمینه، منینگ<sup>۳۶</sup> و همکاران در پژوهشی بر روی انتظارات نوجوانان در مورد ازدواج، دریافتند که نفوذ والدینی عامل منحصر به فردی در شکل‌گیری انتظارات نوجوانان است [۲۹]. استینبرگ<sup>۳۷</sup> و همکاران دریافتند که کیفیت دلبستگی نوجوانان با والدین‌شان پیش‌بینی‌کننده انتظارات آن‌ها در مورد موفقیت و رضایت از روابط زناشویی آینده است [۳۰]. این یافته‌ها نشان می‌دهند که آشنایی با الگوی خانوادگی نقش مهمی در کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه افراد دارد. به عنوان مثال افراد گروه آزمایش نسبت به این حقیقت آگاه شدند که افرادی که انتظار ایده‌آل‌گرایانه دارند در روابط عاشقانه با همسرشان به گونه واقع بینانه رفتار می‌کنند که پاسخ‌های ایده‌آل‌گرایانه را از شریک‌شان

36. Manning

37. Steinberg



منجر به تغییر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در مرحله پیگیری شود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت مسأله آموزش قبل از ازدواج و اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی بر انتظارات زناشویی دانشجویان مجرد پیشنهاد می‌شود که این شیوه آموزشی توسط مراکز مشاوره دانشجویی به صورت منظم برای کلیه دانشجویان مجرد از ابتدای ترم تحصیلی ارائه شود. همچنین، با توجه به این که یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن جامعه آماری آن است، پیشنهاد می‌شود که این نوع پژوهش روی گروه‌های سنی مختلف و در فرهنگ‌های دیگر نیز انجام شود. انتخاب نمونه از افرادی که نمرات انتظارات آن‌ها یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بوده است، ممکن است موجب شود که به دلیل قرار گرفتن نمره‌ها در طیف انتهایی پرسش‌نامه، نمرات با گذشت زمان گرایش به تعدیل و رگرسیون به سمت میانگین پیدا کنند. لذا این مورد ممکن است به عنوان یک محدودیت تلقی شود.

### سپاسگزاری

از کلیه دانشجویانی که با ما در این پژوهش همکاری کرده‌اند، کمال تشکر را داریم. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکترای نویسنده دوم با مجوز شماره ۹۴۷۶۱۱۰ معاونت پژوهشی دانشگاه شهید چمران اهواز است. بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، حمایت مالی از پژوهش و تعارض منافع وجود نداشته است.

فریب در ابراز خود، ارتباط ناهم‌خوان، انتظار در مورد باز بودن شریک زندگی و شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک از طریق بررسی افراد حاشیه‌ای، افراد مهم و شرکای رمانتیک و یادگیری مهارت‌های ارتباطی مثل خود افشایی آگاه می‌شوند [۳۱].

کسب دانش عقلی در مورد روابط شریک ازدواج با دیگران مثل افراد حاشیه‌ای و مهم دیگر می‌تواند یکی دیگر از دلایل کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه در گروه آزمایش باشد. تجارب شخصی در روابط عاشقانه می‌تواند بر شکل‌گیری نگرش‌ها و باورهای ارتباطی و رشد انتظارات از روابط عاشقانه مؤثر باشد. برای مثال، کارنلی<sup>۳۸</sup> و جانوف-بولمن<sup>۳۹</sup> نشان داده‌اند تجارب شخصی در روابط عاشقانه می‌تواند بر باور و خوشبینی افراد به عشق مؤثر باشد [۳۳]. در برنامه PICK افراد می‌آموزند که افراد حاشیه‌ای، افراد مهم و شرکای رمانتیک سابق هر یک به نوبه خود می‌توانند در شکل‌گیری انتظارات زناشویی مؤثر باشند.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش قبل از ازدواج به شیوه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی توانسته است انتظارات بالا و ایده‌آل‌گرایانه دانشجویان را در طول زمان تغییر و کاهش دهد. مروری بر ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که تحقیقی در این زمینه وجود ندارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت برنامه PICK که بر اساس مدل دلبستگی ارتباطی RAM طراحی شده است، متشکل از ۲ بخش دانش عقلی (مؤلفه پویای آگاهی) و دانش قلبی (مؤلفه‌های اعتماد، دل‌گرمی، تعهد و تماس) است. هر کدام از این ۵ مؤلفه شامل طیف وسیعی از اطلاعات در مورد احساس نزدیکی در یک رابطه هستند. ترکیبی از این پنج مؤلفه، تصویر واقع‌بینانه و اطلاعات معناداری در مورد احساس عشق، پیوند و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کنند. این تصویر ترکیبی (تصویر ۱) از آن جهت مفید است که در مورد وجود آسیب‌پذیری در یک رابطه و متعاقب آن در مورد چگونگی حل این آسیب‌ها آگاهی فراهم می‌کند [۱۴]. در این برنامه آموزشی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش می‌آموزند که چگونه از قلب‌شان پیروی کنند بدون این که عقل و منطق را از دست بدهند. در این برنامه افراد می‌آموزند که هرگز تحت تأثیر افسانه‌های عشق و ازدواج قرار نگیرند. افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش، نفوذ خانواده مبدأ را در رابطه خود تشخیص می‌دهند و درک روشن‌تری از روابط گذشته پیدا می‌کنند. تحت تأثیر این برنامه، در طول زمان افراد عمیقاً اعتقاد پیدا می‌کنند که تجارب اولیه در رابطه قبل از ازدواج می‌توانند همراه‌کننده باشند و تنها با گذشت زمان است که می‌توانند بفهمند یک فرد به عنوان شریک ازدواج چگونه خواهد بود. افراد در گروه آزمایش اعتماد بیش‌تری به توانایی خود برای استفاده از مهارت‌های آموخته‌شده جهت رشد رابطه سالم پیدا می‌کنند [۳۱]. بنابراین، بر اساس مدل RAM این آگاهی و بینش می‌تواند

38. Carnelly

39. Janoff-Bulman

## References

- [1] Bradbury TN, Fincham FD, Beach S. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *J Marriage Fam.* 2000; 62: 964-980.
- [2] Larson JH. The marriage quiz: College students' beliefs in selected myths about marriage. *Fam Relat.* 1988; 37: 3-11.
- [3] Azzopardi C. Expectations of Marriage before & After Marriage among Maltese Catholic Couples [dissertation]. [London]: University of East London; 2007.p. 295.
- [4] Sharp EA, Ganong LH. Raising Awareness About Marital Expectations: Are Unrealistic Beliefs Changed by Integrative Teaching? *Fam Relat.* 2000; 49(1): 71-76.
- [5] Fletcher GJ, Simpson JA, Thomas G. Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *J Pers Soc Psychol.* 2000; 79 (6): 933-940.
- [6] Rios CM. The Relationship between Premarital Advice, Expectations and Marital Satisfaction [dissertation]. [Utah]: Utah State University; 2010. p. 67.
- [7] Segrin C, Nabi RL. Does Television Viewing Cultivate Unrealistic Expectations about Marriage? *J Commun.* 2002; 52 (2): 247-263.
- [8] Faubert K. This isn't a fairy tale: An exploration of marital expectation and coping among marriage women [dissertation]. [Miami]: Family Studies and Social Work Miami University; 2008. p. 40.
- [9] Ufholz KE. The effect of peers on marital beliefs and expectations [dissertation]. [Dayton]: The University of Dayton; 2012. p. 112.
- [10] Casad BJ, Salazar MM, Macina V. The Real versus the Ideal: Predicting relationship satisfaction and well-being from endorsement of marriage myths and benevolent sexism often associated with unrealistic expectations and fairy-tale. *Psychol Women Quart.* 2014; 39(1): 1-11.
- [11] Torppa CB. Preparing Adolescents and Young Adults for Marriage: Developing Realistic Expectations for Family Communication. Ohio: The Ohio State University; 2009. p. 1-2.
- [12] Dillon HN. Family Violence and Divorce: Effects on marriage expectations [dissertation]. [Tennessee]: East Tennessee State University; 2005. p. 43.
- [13] Knutson L, Olson DH. Effectiveness of PREPARE program with pre-marital couples counseling in community settings. *Marriage Fam J.* 2003; 6(4): 529-546.
- [14] Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceived readiness to marry [dissertation]. [Ohio]: The Ohio State University; 2006. p. 118.
- [15] Hawkins AJ, Carroll JS, Doherty WJ, Willoughby B. A comprehensive framework for marriage education. *Fam Relat.* 2004; 53: 547-558.
- [16] Valiente CE, Belanger CJ, Estrada AU. Helpful and harmful expectations of premarital interventions. *J Sex Marital Ther.* 2002; 28(1): 71-77.
- [17] Carroll JS, Doherty WJ. Evaluating the effectiveness of premarital education: A review of outcome research. *Fam Relat.* 2003; 52:105-118.
- [18] McGeorge R, Carlson TS. Premarital education: An assessment of program efficacy. *Contemp Fam Ther.* 2006; 28(1):165-90.
- [19] Brotherson SE, Duncan WC. Rebinding the ties that bind: Government efforts to preserve and promote marriage. *Fam Relat.* 2004; 53: 459-468.
- [20] Poley JM. A Pre-Marriage Proposal: Getting Ready for Marriage, an Adlerian Design. Master of Arts [dissertation]. [America]: Adlerian Counseling and Psychotherapy; 2011. p. 53.
- [21] Van Epp MC, Futris TG, Van Epp JC, Campbell K. The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Fam Consumer Sci Res J.* 2008; 36: 328-349.
- [22] Jones GD, Nelson ES. Expectations of marriage among college students from intact and bit-intact homes. *J Divorce Remarriage.* 1996; 26:171-189.
- [23] Nilforooshan P, Abedi A, Navidian A, Ahmadi A. Studying the factor structure, reliability, and validity of the Marriage Expectation Scale (MES). *J Behav Sci.* 2011; 5(1):11-19. [Persian]
- [24] Tornstam L. Loneliness in marriage. *J Soc Pers Relat.* 1992; 9: 197-217.
- [25] Wineer BJ. Statistical principles in Experimental Design. New York: McGraw-Hill. 1962.
- [26] Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 5th Ed. New York: Pearson. 2006; 33-46.
- [27] Yilmaz T, Kalkan M. The Effects of a Premarital Relationship Enrichment Program on Relationship Satisfaction. *Educ Sci.* 2010; 10(3): 1911-1920.
- [28] Johnson VI. The effects of intimate relationship education on relationship optimism and attitudes toward marriage [dissertation]. [Missoula]: The University of Montana; 2009.p. 84.
- [29] Manning WD, Longmore MA, Giordano PC. The changing institution of marriage: Adolescents' expectation to cohabit and to marry. *J Marriage Fam.* 2007; 69: 559-575.
- [30] Steinberg SJ, Davila J, Fincham FD. Adolescent romantic expectations and experiences: Associations with perceptions about parental conflict and adolescent attachment security. *J Youth Adolescence.* 2006; 35: 314-329.
- [31] Van Epp J. How to avoid falling in love with a jerk: The foolproof way to follow your heart without losing your mind. New York: McGraw-Hill. 2007; PP. 3-15.
- [32] Omidvar V, Fatehizadeh M, Ahmadi A. The effect of premarital and marital expectations of students in pre-marriage in the city of Shiraz. *J Fam Res.* 2008; 5(18): 231-246. [Persian]
- [33] Carnelly KB, Janoff-Bulman R. Optimism about love relationships: General vs. specific lessons from one's personal experience. *J Soc Pers Relat.* 1992; 9: 5-20.