

اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض

بنفشه نظری^۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض انجام شد. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه پنج شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که از میان آنها ۳۰ زوج (۶۰ نفر) با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی ندید. ابزار پژوهش سیاهه باورهای ارتباطی (ایدلسون و اپشتاین، ۱۹۸۲) بود و داده‌ها با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۱۵ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز پایدار ماند ($P < 0/001$). بر اساس نتایج، استفاده از روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض ضروری است. بنابراین، روانشناسان بالینی و درمانگران می‌توانند از روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی در کنار سایر روش‌های آموزشی برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: آموزش پیش از ازدواج، برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی، باورهای ناکارآمد ارتباطی ناکارآمد، زوجین، تعارض

۱. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
nazaribanafsheh@yahoo.com

مقدمه

ازدواج پیمانی است که در میان همه اقوام و ملل در تمامی زمان‌ها و مکان‌ها وجود داشته و هیچ بنیادی این چنین صمیمانه زندگی افراد بشر را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد (اگاروال، گراور و چاکربارتی^۱، ۲۰۱۹). امروزه فرایند ازدواج و طلاق به طور گسترده مورد پژوهش قرار می‌گیرد و نزدیک به ۵۰ درصد ازدواج‌های نخست و ۶۰ درصد ازدواج‌های دوم به طلاق ختم می‌شود (رجبی، عباسی، سودانی و اصلانی، ۱۳۹۵). ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده و بسیار ظریف و مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد است (بتز و اسنایدر^۲، ۲۰۱۷). یکی از عوامل موثر در طلاق، باورهای ارتباطی^۳ است (افی، گرانگر، جوزف، دنس و الدیس^۴، ۲۰۱۳) که به معنای دیدگاهی است که زوجین نسبت به رابطه زناشویی خود دارند و آن را به‌عنوان حقیقت زندگی پذیرفته‌اند (هامامسی^۵، ۲۰۰۵). بسیاری از مشکلات و رفتارهای نامطلوب زوجین ناشی از باورها و افکار نادرست و غیرمنطقی آنها است و تا زمانی که این باورها و افکار تداوم یابند، مشکلات مربوط به ارتباط، پذیرش و همراهی زوجین نیز ادامه خواهد داشت (ویلگگی^۶، ۲۰۱۵). باورهای ارتباطی، باورهایی کارآمد یا ناکارآمد هستند؛ به طوری که باورهای ارتباطی کارآمد مانند باور به اینکه ازدواج‌ها می‌توانند تغییر کنند و رفتارهایی را که منجر به حفظ رابطه می‌شوند را تشویق کنند و کیفیت رابطه را بهبود بخشند. باورهای ارتباطی ناکارآمد مانند اختلاف ناپوش‌کننده هستند و توانایی زوجین را برای روبارویی با چالش‌های روابطشان محدود می‌سازند (کادلی، فینگان، اسپیرز و کرپلمن^۷، ۲۰۲۰).

ازدواج‌های بی‌ثبات و ناموفق باعث تضعیف رفاه و بهزیستی شده و هزینه‌های بسیاری را بر خانواده و جامعه تحمیل می‌کند، لذا آموزش انواع آموزش‌های پیش از ازدواج می‌تواند موثر واقع شود (فاتحی خشکناب و کریمی ثانی، ۱۳۹۵). یکی از شیوه‌های آموزش پیش از ازدواج، آموزش مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی^۸ است (عباسی، ۱۳۹۸). این برنامه برای افرادی طراحی شده که به دنبال روابط صمیمی و تصمیم‌گیری در روابط فعلی هستند و به افراد کمک می‌کند تا انتخاب‌های سالم و مناسبی داشته باشند (ون‌اپ، فوتریس، ون‌اپ و کمپیل^۹، ۲۰۰۸). برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بر اساس مدل دل‌بستگی ون‌اپ^{۱۰} (۲۰۰۷) به‌عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک توسعه یافته است و پنج مولفه ارتباطی شامل شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس را در دو بخش دانش عقلی و دانش قلبی سازماندهی می‌کند؛ به طوری که بخش دانش عقلی به دانش و شناخت بدست آمده از همسر یا نامزد در گام آشنایی و روابط عاشقانه به صورت باریک‌بینانه و ژرف و بخش دانش قلبی به رشد ارتباط عاطفی یا احساس عشق میان افراد در گام آشنایی اشاره دارد (برادفورد، استیوارت، پفیستر و هیگینباتام^{۱۱}، ۲۰۱۶). برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بازبینی فراگیر و کاملی از زمینه‌های برجسته برای تبیین روابط عاشقانه و یک ساختار فراگیر برای

1. Aggarwal, Grover & Chakrabarti

2. Betz & Snyder

3. relationship beliefs

4. Affi, Granger, Joseph, Denes & Aldeis

5. Hamamci

6. Willoughby

7. Cadely, Finnegan, Spears & Kerpelman

8. premarital training based on interpersonal choices and knowledge program

9. Van Epp, Futris, Van Epp & Campbell

10. Van Epp

11. Bradfrd, Stewart, Pfister & Higginbotham

درک شیوه نزدیکی و صمیمیت در روابط پیش از ازدواج است (بوئهم^۱، ۲۰۱۷). پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی انجام شده و برای تصمیم‌گیری درباره اثربخشی آن نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتر است. برای مثال نتایج پژوهش برادفورد و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه پیش از ازدواج آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث بهبود مهارت‌های ارتباط ادراک‌شده، انتخاب همسر، الگوهای ارتباطی، رفتارهای ارتباطی و نگرش‌ها شد. در پژوهشی دیگر عباسی (۱۳۹۸) گزارش کرد که برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث بهبود تصمیم‌گیری در انتخاب همسر در دانشجویان مجرد شد. علاوه بر آن، نتایج پژوهش رجیبی و عباسی (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط باعث کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه شد. فاتحی خشک‌ناب و کریمی ثانی (۱۳۹۵) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج باعث بهبود مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی دختران در آستانه ازدواج شد. در پژوهشی دیگر رجیبی و همکاران (۱۳۹۵) گزارش کردند که آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد شد.

از یک سو آمار طلاق بالا و در حال افزایش است و از سوی دیگر زوجین در آستانه ازدواج نیاز به آموزش‌های منسجمی برای بهبود ویژگی‌های خود از جمله باورهای میان‌فردی ناکارآمد دارند که یکی از این برنامه‌های آموزشی، برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی است. چندین برنامه آموزشی پیش از ازدواج وجود دارد که برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی اخیراً مورد توجه روانشناسان و درمانگران خانواده قرار گرفته است، اما پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آن انجام شده و برای تصمیم‌گیری درباره اثربخشی آن نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتر است. در نتیجه با توجه به اهمیت مداخله برای کاهش طلاق، اهمیت برنامه پیش از ازدواج آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی در کاهش مشکلات روابط میان‌فردی و پیشینه پژوهشی اندک درباره اثربخشی آن، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض انجام شد.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و طرح آن نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه پنج شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که از میان آنها ۳۰ زوج (۶۰ نفر) با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. در روش نمونه‌گیری در دسترس، پژوهشگر از میان زوجینی که به آنها دسترسی داشت تعداد ۳۰ زوج را پس از بررسی داشتن تعارض بر اساس تایید متخصص مشاوره و روانشناسی به‌عنوان نمونه انتخاب کرد. جهت انجام پژوهش پس از نمونه‌گیری، نمونه‌ها به روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین و به روش تصادفی یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شد. گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی ندید. هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از نظر باورهای ارتباطی ناکارآمد به کمک ابزار زیر ارزیابی شدند.

سیاهه باورهای ارتباطی^۱: این سیاهه را ایدلسون و اپشتاین^۲ (۱۹۸۲) با ۴۰ گویه برای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد زندگی زناشویی ساختند که گویه‌ها با استفاده از طیف شش درجه‌ای لیکرت از صفر تا پنج نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و دامنه نمرات آن بین صفر تا ۲۴۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده باورهای ارتباطی ناکارآمدتر است. ایدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ گزارش کردند. در ایران، ابراهیمی، گودرزی و عیسی‌نژاد (۱۳۹۸) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد.

آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی توسط یک متخصص روانشناسی برای ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به صورت گروهی انجام شد. محتوی این شیوه برگرفته از محتوی ون اپ (۲۰۰۷) است که در ایران توسط رجبی و همکاران (۱۳۹۵) مورد تایید قرار گرفته که هدف‌ها و محتواهای آن در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. هدف‌ها و محتواهای آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی

جلسات	هدف‌ها	محتواها
اول	آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی	آشنایی اعضا با یکدیگر با استفاده از فنون آشنایی، معرفی اهداف، قوانین و هنجارهای گروه، اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج، گفتگو درباره مدل دلبستگی ارتباطی و شیوه کسب دانش عقلی و قلبی، بحث درباره نگرش به ازدواج و باورهای ارتباطی
دوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی بودن	آگاهی اعضای از الگوهای خانوادگی و تاثیر آنها بر روابط بزرگسالی مثل انتخاب و تعامل با همسر، آگاهی و کسب بینش نسبت به شیوه‌های تغییر الگوها و آشنایی اعضا با تعریف وجدان و عمل‌های خودنظارتی و دیدگاه‌گیری وجدان
سوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه درک سازگاری و تناسب	آشنایی اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن دربرگیرنده شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکمل‌بودن (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه‌پذیری (بررسی شباهت در شیوه زندگی، ارزش‌ها و شخصیت)
چهارم	آموزش کسب دانش عقلی از راه شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد	بحث درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره بازبودن شریک زندگی خود و شناخت مهارت‌های ارتباطی وی مثل ابراز وجود و خودافشایی
پنجم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آگاهی از مولفه اعتماد	بحث درباره اینکه چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند، تشریح ویژگی‌های افراد قابل اعتماد و آموزش افراد درباره منابع اطلاعاتی افراد شامل ایده‌آل‌ها و تداعی‌ها
ششم	آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مولفه اعتماد	این جلسه همانند جلسه قبل با استفاده از تکنیک عملی اعتماد درباره دیگر منابع اطلاعاتی یفرد مانند انتظارات و باورهای ارتباطی کلیشه‌ای با اعضا بحث و گفتگو شد
هفتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه دلگرمی	این جلسه با پرسش چگونگی درک علاقه‌مندی نامزد برای برآوردن نیازها شروع شد، سپس اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن در یک رابطه آموزش داده شد و در نهایت درباره نماد یی‌نگ و یانگ به‌عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوت‌ها با اعضای گروه بحث شد
هشتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه تعهد و تماس	آموزش تعهد و چگونگی آزمون متعهدبودن شریک آینده، آگاهی از خطرات یک رابطه طولانی و تعهد بیش از اندازه قبل از ازدواج، بحث درباره اثرات عاطفی و بدنی جاذبه جنسی و تماس در روابط پیش از ازدواج و ارائه بینش درباره نگرش و انتظارات افراد از رضایت جنسی
نهم	مرور مفاهیم جلسات قبل	مرور مفاهیم جلسات قبل شامل شیوه‌های کسب دانش عقلی و قلبی و مولفه‌های هر یک، درک مدل دلبستگی ارتباطی، خلاصه و جمع‌بندی و تقدیر و تشکر از افراد شرکت‌کننده در پژوهش

1. relationship beliefs inventory

2. Eidelson & Epstein

داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل در نرم‌افزار SPSS-۱۵ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند. در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و در سطح استنباطی از روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

آزمودنی‌ها ۳۰ زوج در دو گروه مساوی ۳۰ نفری (۱۵ زوج) بودند؛ به طوری که میانگین و انحراف معیار سنی در گروه آزمایش ۲۸/۳۴±۴/۱۷ سال و در گروه کنترل ۳۰/۱۱±۳/۸۰ سال بود. نتایج میانگین و انحراف معیار باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض

متغیرها	مراحل	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
باورهای ارتباطی	پیش‌آزمون	۱۰۳/۷۸	۱۴/۳۶	۱۰۵/۴۲	۱۳/۹۱
	پس‌آزمون	۸۹/۱۵	۹/۳۳	۱۰۴/۱۸	۱۳/۹۷
	پیگیری	۸۸/۲۷	۸/۶۴	۱۰۶/۱۲	۱۳/۸۶

پیش از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آن نشان داد که فرض نرمال بودن بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای متغیر پژوهش در مراحل ارزیابی در گروه‌های آزمایش و کنترل، فرض همگنی واریانس‌ها بر اساس آزمون لوین برای هر دو متغیر و فرض همگنی کوواریانس‌ها بر اساس آزمون کرویت موخلی برای هر دو متغیر تایید شد ($P > 0/05$). در نتیجه، شرایط استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر وجود داشت. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری برای تعیین اثربخشی روش مداخله بر متغیرها در زوجین در آستانه ازدواج در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری برای تعیین اثربخشی روش مداخله بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض

متغیرها	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
گروه		۵۱۷/۸۰	۱	۵۱۷/۸۰	۵۴/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۸۲۴
باورهای ارتباطی	زمان	۸۵۲/۷۰	۲	۴۲۶/۳۵	۴۸/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵۴
زمان*گروه		۷۹۴/۲۴	۲	۳۹۷/۱۲	۳۷/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۷۲۰

نتایج نشان می‌دهد که در متغیر باورهای ارتباطی ناکارآمد اثر گروه معنادار است که با توجه به مقادیر میانگین‌ها روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث بهبود باورهای ارتباطی ناکارآمدی زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض شد ($P < 0.001$). همچنین، اثر زمان و تعامل زمان و گروه برای متغیر باورهای ارتباطی ناکارآمد معنادار است که می‌توان نتیجه گرفت که بین مراحل ارزیابی در متغیر مذکور تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.001$) (جدول ۳). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه متغیرها در مراحل ارزیابی در زوجین در آستانه ازدواج در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض در مراحل ارزیابی

متغیرها	مراحل ارزیابی	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
	پیش‌آزمون	۱۴/۶۳	۱/۹۷	۰/۰۰۱
باورهای ارتباطی	پیش‌آزمون	۱۵/۵۱	۱/۸۵	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۸۸	۰/۵۲	۰/۶۷۴

نتایج نشان می‌دهد که اختلاف میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض معنادار است ($P < 0.001$)، اما اختلاف میانگین پس‌آزمون و پیگیری آنها معنادار نیست ($P > 0.05$). تفاوت مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون حاکی از اثربخشی روش مداخله و تفاوت مرحله پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون حاکی از تداوم اثربخشی آن می‌باشد (جدول ۴).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آمار بالا و روزافزون طلاق و نقش موثر آموزش‌های پیش از ازدواج در کاهش احتمال طلاق، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض شد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز پایدار ماند. این یافته از جهاتی با یافته پژوهش‌های برادفورد و همکاران (۲۰۱۶)، رجبی و عباسی (۱۳۹۸)، عباسی (۱۳۹۸)، فاتحی خشکناب و کریمی ثانی (۱۳۹۵) و رجبی و همکاران (۱۳۹۵) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش رجبی و همکاران (۱۳۹۵) می‌توان گفت که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی به افراد می‌آموزد که سازگاری با همسر آینده بسیار پیچیده‌تر از همتایی و نداشتن ناهمسانی با او است. سازگاری دربرگیرنده شیمی متقابل (داشتن جاذبه برای همسر)، مکمل بودن (داشتن تفاوت‌های مهم و اساسی) و مقایسه‌پذیری (داشتن شباهت در شیوه زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) است. بنابراین،

سازگاری به معنای نداشتن ناهمسانی با همسر نیست و زوجین می‌توانند با وجود تفاوت‌های مختلف با هم سازگار باشند و آنچه مهم است اینکه هر زوج باید مکمل دیگری باشد. پس، در این شیوه آموزشی افراد می‌آموزند که همسر کامل باید کسی باشد که هم به او جاذبه قوی داشته باشد، هم در برخی موضوعات تفاوت و ناهمسانی داشته باشند و هم در بسیاری از ارزش‌ها، اهداف و شیوه‌های زندگی مشترک باشند. در نتیجه، برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی با فرایندهای توضیح داده شده و از طریق کاهش و اصلاح افکار و رفتارهای نامناسب باعث کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض می‌شود. در تبیین دیگر می‌توان گفت که در برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی به افراد آموزش داده می‌شود تا یک نیمرخ ذهنی از شخصی بسازند که قصد ازدواج با او دارند. همچنین، آنها یاد می‌گیرند که لازمه اعتماد به رابطه، شناخت نفر مقابل است و اصل مهم این برنامه این است که افراد باید از اعتماد بیش از اندازه به شریک قبل از شناخت واقعی او اجتناب کنند. برای این منظور افراد یاد می‌گیرند که چگونه اطلاعات انکارناپذیر درباره شریک زندگی آینده را کنار هم قرار دهند تا از او یک تصویر مبتنی بر اعتماد بسازند. در این برنامه آموزشی انتظار بر این است که احساسات، تمایلات و اعتماد به طرف مقابل زمانی شکل بگیرد که شناخت کافی از او حاصل شده باشد، لذا احساسات و تمایلات مبتنی بر شناخت است، نه مبتنی بر هیجان. علاوه بر آن، پنج مولفه ارتباطی شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس از طریق دو بخش دانش عقلی و قلبی سازماندهی و یادگرفته می‌شود و زمانی که زوجین نسبت به هم دانش عقلی و قلبی دارند بهتر به یکدیگر نزدیک یا از هم دور می‌شوند و ارتباط مثبت و سازنده‌ای با یکدیگر برقرار می‌سازند. در نتیجه، این شیوه آموزشی می‌تواند نقش موثری در کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض داشته باشد.

هر پژوهشی با محدودیت‌هایی مواجه و در پژوهش حاضر نیز روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس، محدود شدن جامعه پژوهش به مراکز مشاوره منطقه پنج شهر تهران و استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی محدودیت‌های مهم بودند. بنابراین، استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی، انجام پژوهش بر روی سایر مناطق شهر تهران و حتی سایر شهرها پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی با سایر روش‌های آموزشی از جمله آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج انریچ (ENRICH)، آموزش پیش از ازدواج سیمبیس (SIMBIS) و غیره است. بر اساس نتایج، استفاده از روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض ضروری است. بنابراین، روانشناسان بالینی و درمانگران می‌توانند از روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی در کنار سایر روش‌های آموزشی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین استفاده کنند.

منابع

- ابراهیمی، سیروان؛ گودرزی، محمود و عیسی‌نژاد، امید. (۱۳۹۸). اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج با برنامه مراقبت زوجین «CARE» بر انتظارات زناشویی و باورهای ارتباطی افراد در شرف ازدواج. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۹(۱)، ۲۳۶-۲۱۷.
- رجبی، غلامرضا و عباسی، قدرت‌اله. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط بر کاهش انتظارات ایده‌آل گرایانه جوانان مجرد. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۵(۴)، ۳۸۴-۳۹۵.
- رجبی، غلامرضا؛ عباسی، قدرت‌اله؛ سودانی، منصور و اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان‌فردی بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۶(۱)، ۹۷-۷۹.
- عباسی، قدرت‌اله. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین‌فردی (PICK) بر تصمیم‌گیری در انتخاب همسر در دانش‌جویان مجرد. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۹(۱)، ۶۸-۴۹.
- فاتحی خشک‌ناب، فاطمه و کریمی ثانی، پرویز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر روی بهبود مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی دختران در آستانه ازدواج تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان کرج. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۹(۳۳)، ۱۶۲-۱۴۱.
- Affi, T. D., Granger, D. A., Joseph, A., Denes, A., & Aldeis, D. (2013). The influence of divorce and parents' communication skills on adolescents' and Young adults' stress reactivity and recovery. *Communication Research*, 42(7), 1009-1042.
- Aggarwal, S., Grover, S., & Chakrabarti, S. (2019). A comparative study evaluating the marital and sexual functioning in patients with schizophrenia and depressive disorders. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 128-134.
- Betz, M. R., & Snyder, A. (2017). Coal and family through the boom and bust: A look at the coal Industry's impact on marriage and divorce. *Journal of Rural Studies*, 56, 207-218.
- Boehme, R. R. (2017). Assessment of the impact of the premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) program on adolescents. All Graduate Theses and Dissertations, Utah State University.
- Bradfrd, K. P., 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.
- Cadely, H. S., Finnegan, V., Spears, E., & Kerpelman, J. L. (2020). Adolescents and sexual risk-taking: The interplay of constraining relationship beliefs, healthy sex attitudes, and romantic attachment insecurity. *Journal of Adolescence*, 84, 136-148.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715-720.
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 245-261.

- Van Epp, J. C. (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.
- Willoughby, B. J. (2015). The role of marital beliefs as a component of positive relationship functioning. *Journal of Adult Development*, 22, 76-89.

