

اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان

فردی بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد

The effectiveness of premarital education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge in Bachelor students

Golamreza Rajabi

Ghodratollah Abbasi

Mansor Sodani

Kaled Aslani

* غلامرضا رجبی

** قدرت اله عباسی

*** منصور سودانی

**** خالد اصلانی

Abstract

The aim of this study was to investigation the effectiveness of premarital education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) program on reducing the Relationship Beliefs in students of universities of Ahwaz city. This research was an expanded quasi-experimental design with pretest-posttest and Follow up with the control group. From this population 38 volunteer students were selected on the basis of 1 standard deviation above the mean of relationship beliefs inventory, and the criteria for inclusion and exclusion and were assigned randomly to a treatment group (n = 19) and a control group (n = 19). The participants completed the relationship beliefs inventory (RBI) in three stages (pre-test, post-test, and follow-up after 45 days). The experimental group was given a PICK program of 9 sessions, twice a week for 90 minutes. The results of analysis of covariance showed that PICK training has led to a reduction in dysfunctional relationship beliefs of students (Disagreement is destructive, partners cannot change, mind reading is expected, sexual perfectionism and the sexes are different) in the experimental group than the control group at posttest and follow-up. Based on the findings, we can conclude that premarital education, premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) programs is a suitable method for reducing the dysfunctional relationship beliefs singles in before marriage.

Keywords: premarital education, premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) program and relationship beliefs

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز بود. این پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی گسترش یافته با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. ۳۸ دانشجویی مجرد داوطلب دانشگاه‌های شهر اهواز بر پایه یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسشنامه باورهای ارتباطی و بر پایه معیارهای ورود و خروج به پژوهش گزینش شدند و به صورت ۱۹ نفر به گروه آزمایش و ۱۹ نفر به گروه گواه گمارده شدند. شرکت‌کننده‌ها، پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBI) را در سه نوبت (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پس از ۴۵ روز) تکمیل کردند. به گروه آزمایش ۹ جلسه آموزش برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی برای زمانی برابر ۹۰ دقیقه دو بار در هفته ارائه شد. برآمدهای تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش (PICK) مایه کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد (تخریب‌کنندگی مخالفت، تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و ناهمسانی‌های جنسیتی) دانشجویان مجرد گروه آزمایش در سنجش با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری شده است. بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی یک روش فراخور برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد دانشجویان مجرد پیش از ازدواج است.

واژگان کلیدی: آموزش پیش از ازدواج، برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و باورهای ارتباطی.

مقدمه

امروزه، فرایند ازدواج^۱ و طلاق^۲ به طور گسترده پرسمان اصلی پژوهش‌ها در گستره علوم اجتماعی و روان‌شناسی خانواده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نزدیک به ۵۰ درصد ازدواج‌های نخست و ۶۰ درصد ازدواج‌های دوم به طلاق ختم می‌شوند (کوهن^۳، ۲۰۰۲). این پدیده جرقه‌ای برای پاسخگویی به این پرسش است که علت طلاق چیست و چه عواملی در برپایی آن نقش دارند (گاتمن^۴، ۱۹۹۴، به نقل از سگرین و نابی^۵، ۲۰۰۲). پژوهش‌های فراوانی اطلاعات با ارزشی در زمینه ازدواج موفق، رضایت زناشویی و عوامل مؤثر بر آن فراهم کرده‌اند (برادبوری، فینچام و بیچ^۶، ۲۰۰۰). مروری بر ادبیات پژوهش نشان می‌دهد همانند هر مشکل نافذ و فراگیر دیگر تنها یک علت برای طلاق وجود ندارد. با این وجود، یکی از زیان‌بارترین عاملی که رضایت زناشویی و پایداری آن را نابود می‌کند این است که افراد با باورها، دیدگاه‌های غیرمنطقی و عاشقانه وارد ازدواج می‌شوند. بر پایه شواهد موجود این باورهای غیرواقعی ویران‌کننده را می‌توان در ادبیات مربوط به ازدواج مشاهده کرد (سگرین و نابی، ۲۰۰۲).

باورهای ارتباطی^۷ یک زمینه کلان در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی است. باورهای ارتباطی باورهایی درباره ارتباط هستند که می‌توانند کارآمد یا ناکارآمد باشند (اپشتین و ایدلسون^۸، ۱۹۸۱). باورهای ارتباطی کارآمد^۹، مانند باور اینکه شرکا می‌توانند تغییر کنند، شاید رفتارهایی را که منجر به حفظ رابطه می‌شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشد. در برابر آن، باورهای ارتباطی ناکارآمد^{۱۰} مانند اختلاف نبودکننده است و شاید به عنوان یک آسیب‌پذیری پایدار که توانایی شرکا را برای رویارویی با چالش‌های رابطه محدود می‌کند، عمل کند (کارنی^{۱۱} و برادبوری، ۱۹۹۵). باورهای ارتباطی ناکارآمد و

1. marriage

2. divorce

3. Cohen

4. Gottman

5. Segrin, & Nabi

6. Bradbury, Fincham, & Beach

7. relationship beliefs

8. Epstein, & Eidelson

9. Functional

10. dysfunction

11. Karney

غیرواقعی گرایش‌هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباط صمیمی به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند (کوردهک^۱، ۱۹۹۳) و بر پایه انتظارات غلط یا نادرست می‌باشند. باور به نبود توافق ویران‌گر یا تخریب‌کننده است^۲ (یعنی، اختلاف نظر یا مخالفت یک رابطه را نابود می‌کند)، باور به شریک‌ها نمی‌توانند تغییر کنند^۳ (زن و شوهر قادر به تغییر خود یا رابطه خود نیستند)، توقع و انتظار ذهن خوانی^۴ (زن و شوهر باید توانایی خواندن ذهن یکدیگر را داشته باشند)، کمال‌گرایی جنسی^۵ (هر شخصی باید انتظار کمال جنسی را از خود و همسر خود داشته باشد) و باور درباره ناهم‌تایی‌های جنسی^۶ (نبود درک درست از ناهم‌تایی‌های زن و مرد) از جمله باورهایی هستند که به وسیله پژوهشگران و درمانگران به‌عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده‌اند (اپشتین و ایدلسون، ۱۹۸۱). در این راستا، شارپ و گانونگ^۷ (۲۰۰۰) نشان دادند که سطح بالای باورهای ارتباطی غیرواقعی با سطح پایین رضایت زناشویی در ارتباط است. به‌طور کلی، این احتمال وجود دارد که باورهای ارتباطی افراد نسبت به ازدواج مختل‌کننده و نقش برجسته‌ای در افزایش میزان طلاق داشته باشند (ادماندسون^۸، ۲۰۰۵). همچنین، به نظر می‌رسد باورهای پیش از ازدواج پرسمان با ارزشی برای پژوهش باشند چون مشخص شده است که این باورها چه‌بسا پیش‌بین مناسبی برای ازدواج و زندگی زناشویی موفق باشند (والر و مک لانهن^۹، ۲۰۰۵).

بازبینی‌ای بر ادبیات درزمینه مشاوره پیش از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از راه‌های تغییر یا کاهش باورهای غیرمنطقی درباره ازدواج برنامه‌های پیش از ازدواج است که اثر معنی‌داری بر افراد دارند (کنیوتسون و اولسون^{۱۰}، ۲۰۰۳؛ وان اپ^{۱۱}، ۲۰۰۶). امروزه آموزش پیش از ازدواج به‌عنوان یک جنبش مدنظر قرار گرفته است که هدفش تقویت ازدواج به‌عنوان یک نهاد بنیادی

1. Kurdek

2. disagreement is destructive

3. partners cannot change

4. mind reading is expected

5. sexual perfectionism

6. the sexes are different

7. Sharp, & Ganong

8. Edmundson

9. Waller, & McLanahan

10. Knutson, & Olson

11. Van Epp

در جامعه است (بروترسون و دانکن^۱، ۲۰۰۴). مرکز ملی پژوهش‌های ازدواج سالم^۲ بیان می‌کند که آمادگی پیش از ازدواج می‌تواند راهبرد کارسازی در کاهش طلاق و حمایت از ازدواج سالم باشد. نبود آمادگی افراد برای ازدواج و باورهای اشتباه عواملی هستند که می‌بایستی در آموزش پیش از ازدواج شناسایی شوند چراکه آمادگی کافی پیش از ازدواج به‌طور مثبت نه تنها روی ازدواج چه‌بسا روی انسان و نسل‌های آینده نیز کارساز است (پولی^۳، ۲۰۱۱).

یکی از برنامه‌هایی که در زمینه آموزش پیش از ازدواج بکار بسته می‌شود، برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی پیش از ازدواج^۴ (PICK) است. این برنامه بر پایه مدل دل‌بستگی ارتباطی^۵ (RAM) به دست وان اپ (۲۰۰۶) به‌عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک گسترش یافت. این مدل نظری شناساننده نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است. همان‌طور که در شکل ۱ نشان داده شده است این برنامه دربرگیرنده پنج مؤلفه شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس^۶ است. آمیخته‌ای از این پنج پیوند ارتباطی، نگاره‌ای از دریافت کلی در یک رابطه و اطلاعات معنی‌داری درباره احساس عشق، دل‌بستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کنند.



شکل ۱. مدل تصویری دل‌بستگی ارتباطی (RAM)

1. Brotherson, & Duncan

2. Healthy

3. Poley

4. Premarital Interpersonal Choices and Knowledge

5. relationship attachment model

6. knowledge, trust, reliance, commitment & touch

برنامه (PICK) این پنج مؤلفه ارتباطی را در دو بخش دانش عقلی و دانش قلبی سازمان‌دهی می‌کند. بخش دانش عقلی به دانش و شناخت به دست آمده از همسر یا نامزد در گام آشنایی و روابط عاشقانه به‌طور باریک بینانه و ژرف اشاره دارد. در این بخش که مؤلفه نخست برنامه (PICK)، یعنی، شناخت است پنج ویژگی ارتباطی، که در پژوهش‌ها به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند وجود دارد که شخص باید درباره شریکش یاد بگیرد. این پنج ویژگی با نام اختصاری (FACES)، یعنی، زمینه خانوادگی (F)، نگرش‌ها و اعمال وجدانی (A)، سازگاری بالقوه (C)، نمونه‌هایی از ارتباط با دیگران (E) و مهارت‌های ارتباطی (S) بازشناخته می‌شود. بخش دانش قلبی، یعنی، مؤلفه‌های اعتماد، دلگرمی و تماس به رشد ارتباط عاطفی یا احساس عشق میان افراد در گام آشنایی اشاره دارد. در این بخش شرکت‌کنندگان شیوه بالندگی، تعهد و گسترش دل‌بستگی را در یک رابطه یاد می‌گیرند و درباره شیوه تعادل این عوامل و تقویت مرزها در یک رابطه آموزش می‌بینند (وان‌اپ، فاتریس، وان‌اپ و کمپبل^۱، ۲۰۰۸). به‌طور کلی، این برنامه بازبینی فراگیر و کاملی از زمینه‌های برجسته برای تبیین روابط عاشقانه و یک ساختار فراگیر برای درک شیوه نزدیکی و صمیمیت در روابط پیش از ازدواج فراهم می‌کند. درباره تأثیر این برنامه ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که تنها وان‌اپ و همکاران (۲۰۰۸) تأثیر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی پیش از ازدواج (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 درباره ازدواج و انتظارات از همسر می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که افراد شرکت‌کننده در برنامه به‌طور متوسط باورهای محدودکننده کمتری درباره 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» را گزارش دادند. در برابر آن، شرکت‌کنندگان برنامه به‌طور متوسط با این باور که «آن‌ها باید تا

¹. Futris, & Campbell

هنگامی که یک شریک پسندیده را برای ازدواج پیدا کنند، صبر کنند و باید به طور کامل از موفقیت زناشویی پیش از ازدواج مطمئن شوند» هم‌داستان بودند.

انجام این پژوهش از این جهت مهم است که بیشتر برنامه‌ها و مداخله‌ها آموزشی در زمینه ازدواج روی هم‌سران بوده است و پژوهش‌ها کمی اثربخشی مداخله‌های گوناگون آموزشی را روی افراد مجرد بررسی کرده‌اند. از این رو با توجه به اینکه زمان سودمند برای تغییر باورهای غیرمنطقی که به نارضایتی و در نهایت منجر به تصمیم طلاق می‌شود، پیش از ازدواج است و آموزش پیش از ازدواج به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه می‌تواند بسیاری از نگرش‌ها و الگوهای رفتاری جوانان و نوجوانان را تغییر دهد و منجر به بالا رفتن توانمندی‌های فردی افراد مجرد در انتخاب همسر و برپاساختن خانواده موفق گردد، این پژوهش در پی پاسخگویی به این پرسش است: آیا آموزش برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی منجر به کاهش باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد می‌شود؟

روش

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گسترش‌یافته با گروه گواه بود. جامعه این پژوهش دربرگیرنده همه دانشجویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بودند. برای انتخاب نمونه، در گام نخست، فراخوان برگزاری کلاس‌های ازدواج هوشمندانه در میان دانشگاه‌ها و دانشکده‌های شهر اهواز منتشر شد. در گام دوم، از میان همه افراد مجردی که در این فراخوان ثبت‌نام نمودند ۳۸ دانشجو که نمره آن‌ها در پرسشنامه باورهای ارتباطی یک انحراف معیار بالاتر از میانگین و دارای معیارهای ورود از جمله سن کمتر از ۳۰ سال، نداشتن پیشینه نامزدی و عقد دائم و نبود شرکت در هیچ کارگاه یا کلاس آموزش ازدواج به صورت داوطلب و با رضایت کامل و موازن اخلاق پژوهش انتخاب شدند. سپس، این تعداد به صورت تصادفی ساده یکی به گروه آزمایش (۱۹ نفر) و یکی به گروه گواه (۱۹ نفر) اختصاص داده شدند. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها ۲۴/۳۱ و ۲/۵۱ با دامنه ۱۸ تا ۳۰ سال؛ ۳۱/۶٪ (۶ نفر) دارای مدرک

تحصیلی کاردانی، ۵۲/۶٪ (۱۰ نفر) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۱۵/۸٪ (۳ نفر) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و بالاتر بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه باورهای ارتباطی^۱. این پرسشنامه به منظور اندازه گیری باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد زندگی زناشویی به دست ایدلسون و اپشتین (۱۹۸۲) تدوین شد که دربرگیرنده پنج خرده مقیاس باور به تخریب کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی و باور درباره ناهمسانی جنسیتی است. این ابزار دربرگیرنده ۴۰ ماده است که به صورت لیکرتی از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۰ نمره گذاری می شود. دست کم و دست بالا نمره این پرسشنامه از صفر تا ۲۰۰ و در هر خرده مقیاس از صفر تا ۴۰ در نوسان است. نمره بالا در این پرسشنامه و در خرده مقیاس ها نشان دهنده میزان بالای باورهای ناکارآمد است. ادماندسون (۲۰۰۵) ضریب پایایی خرده مقیاس های تخریب کنندگی مخالفت ۰/۶۶، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۷۱، توقع و انتظار ذهن خوانی ۰/۵۹، کمال گرایی جنسی ۰/۵۹ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۶۰ و جیمز، هانتلی و همس ورث^۲ (۲۰۰۲) از ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش کرده اند. در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرون باخ این ابزار برای خرده مقیاس های تخریب کنندگی مخالفت ۰/۶۰، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۵۲، توقع و انتظار ذهن خوانی ۰/۵۵، کمال گرایی جنسی ۰/۴۴، باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۵۷ و رویهمرفته مقیاس ۰/۸۴ به دست آمده است. ضریب روایی هم زمان این مقیاس با مقیاس ۲۰ ماده ای باورهای محدود کننده انتخاب همسر^۳ (لارسون^۴، ۱۹۹۲، برگرفته از رجبی، فردوسی و شهبازی، ۱۳۹۰) برای خرده مقیاس های تخریب کنندگی مخالفت ۰/۳۴، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۴۵، توقع و انتظار ذهن خوانی ۰/۳۱، کمال گرایی جنسی ۰/۴۱، باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۳۷ و رویهمرفته مقیاس ۰/۴۹ به دست آمد ($P < ۰/۰۰۱$).

1. relationship beliefs inventory

2. James, Huntley & Hems worth

3. Mate.selection Restricted Beliefs Scale.20 items

4. Larson

روند اجرای پژوهش

پس از تعیین نمونه موردبررسی بر پایه ملاک‌های ورود و خروج و نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسشنامه باورهای ارتباطی از همه دانشجویان انتخاب‌شده در آمفی تئاتر دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز دعوت به عمل آمد. به مدت یک ساعت هدف این نوع آموزش و شرکت در این جلسات به تفضیل برای دانشجویانی که اعلام آمادگی نمودند برگزار شد. در این طرح آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. نخست پیش‌آزمون بر روی هر دو گروه به عمل آمد، بعد از آن آموزش برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته برای گروه آزمایش با تأکید بر اصول و فنون برنامه آموزشی وان اپ (۲۰۰۶) نظریه پرداز مدل دل‌بستگی ارتباطی قرار گرفتند اجرا شد و گروه گواه به فعالیت‌های هرروزه خود مشغول بود. در واپسین روز جلسه آموزشی از گروه آزمایش پس‌آزمون گرفته شد و پس‌آزمون گروه گواه یک روز پس از گروه آزمایش در سالن آمفی تئاتر دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی به عمل آمد. دوباره، پس از ۴۵ روز از به پایان رسیدن دوره آموزشی از شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و گواه آزمون به عمل آمد (گام پیگیری).

مداخله

محتوای جلسه‌های برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) وان اپ (۲۰۰۶) است.

جلسه نخست

آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی

شیوه اجرا: در این جلسه اعضا با استفاده از فنون آشنا شدن به یکدیگر معرفی و از اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج آگاهی یافتند. همچنین این جلسه با نمایش فیلم مستند طلاق و گفتگو درباره مدل دل‌بستگی ارتباطی و شیوه کسب دانش عقلی و قلبی خاتمه یافت.

جلسه دوم

آموزش کسب دانش عقلی از راه آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی بودن شیوه اجرا: در این جلسه اعضاء 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 دیدگاه گیری وجدان آشنا شدند.

جلسه سوم

آموزش کسب دانش عقلی از راه درک سازگاری و تناسب شیوه اجرا: در این جلسه اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن دربرگیرنده شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکمل بودن (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه پذیری (بررسی شباهت در شیوه زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) آشنا شدند.

جلسه چهارم

آموزش کسب دانش عقلی از راه شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد شیوه اجرا: این جلسه با بحث درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی آغاز شد و با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی خاتمه یافت.

جلسه پنجم

آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مؤلفه اعتماد شیوه اجرا: این جلسه با بحث درباره اینکه چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد آغاز شد سپس در زمینه منابع اطلاعاتی افراد دربرگیرنده ایدئال‌ها، تداعی‌ها به افراد آموزش داده شد.

جلسه ششم

آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مؤلفه اعتماد

شیوه اجرا: این جلسه همانند جلسه قبل درباره دیگر منابع اطلاعاتی یک فرد از جمله انتظارات و باورهای ارتباطی کلیشه‌ای با اعضا بحث و گفتگو شد و از تکنیک عملی اعتماد استفاده شد.

جلسه هفتم

آموزش کسب دانش قلبی از راه دلگرمی

شیوه اجرا: این جلسه با این پرسش که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود؟ آغاز شد در ادامه درباره اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد و سپس درباره نماد بینگ و یانگ به عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوت‌ها با اعضای گروه بحث شد.

جلسه هشتم

آموزش کسب دانش قلبی از راه تعهد و تماس

شیوه اجرا: در این جلسه درباره تعهد و چگونگی آزمون متعهد بودن شریک آینده، خطرات برآمده از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در پیش از ازدواج به افراد آموزش داده شد و درباره اثرات عاطفی و بدنی جاذبه جنسی و تماس در روابط پیش از ازدواج بحث شد و به افراد بینش‌های لازم درباره نگرش و انتظارات افراد درباره رضایت جنسی ارائه گردید.

جلسه نهم

مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس‌آزمون

شیوه اجرا: ضمن تقدیر صمیمانه از حضور اعضا در این جلسات، مفاهیم جلسات قبل دربرگیرنده شیوه کسب دانش عقلی و مؤلفه‌های آن و همچنین شیوه کسب دانش قلبی و مؤلفه‌های آن و به‌طور کلی درک مدل دل‌بستگی ارتباطی مرور می‌شود؛ و در پایان جلسه از اعضا پس‌آزمون به عمل آمد.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیر باورهای ارتباطی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

انحراف معیار	پس آزمون		پیش آزمون		گروه	باورهای ارتباطی
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۳/۹۳	۱۸/۹۴	۳/۰۹	۲۲/۱۵	۳/۸۰	۲۸/۱۵	آزمایش
۳/۶۲	۲۵/۵۷	۳/۱۲	۲۵/۷۳	۳/۹۴	۲۵/۳۶	گواه
۴/۳۲	۲۰/۲۱	۳/۶۸	۲۲/۱۵	۴/۰۳	۲۷/۹۴	آزمایش
۳/۹۲	۲۶/۷۳	۳/۰۸	۲۷/۱۰	۲/۳۷	۲۶/۷۳	گواه
۵/۷۷	۲۳/۸۴	۳/۵۱	۲۲/۰۵	۳/۸۲	۲۷/۵۲	آزمایش
۳/۲۸	۲۷/۳۱	۴/۹۵	۲۶/۸۴	۲/۹۹	۲۷/۷۳	گواه
۵/۷۲	۲۳/۹۴	۳/۴۳	۲۱/۵۷	۲/۷۱	۲۶/۱۵	آزمایش
۳/۲۸	۲۷/۶۸	۴/۴۷	۲۶/۰۵	۳/۷۰	۲۷/۴۷	گواه
۳/۴۳	۱۸/۴۷	۳	۱۷/۹۴	۲/۹۹	۲۵/۹۴	آزمایش
۳/۴۲	۲۵/۲۶	۳/۳۷	۲۴/۲۱	۴/۴۶	۲۷/۴۲	گواه

همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری در خرده مقیاس‌های باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، باور به توقع و انتظار ذهن خوانی، باور به کمال‌گرایی جنسی و باور به ناهمسانی‌های جنسیتی کاهش یافته است.

پیش از تحلیل داده‌های مربوط به سؤالات پژوهش، برای اطمینان از این که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی مفروضه تحلیل کوواریانس من جمله بهنجار بودن^۱، همگنی واریانس‌ها^۲ و همگنی شیب‌های رگرسیون^۳ پرداخته شد. یافته‌ها نشان داد که هر سه مفروضه مورد تأیید قرار گرفتند. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف در مؤلفه‌های باور به تخریب‌کنندگی مخالفت ($Z = 0/897, P = 0/397$)، باور به تغییرناپذیری همسر ($Z = 0/653, P = 0/778$)، باور به توقع و انتظار ذهن خوانی

¹.Normality

².homogeneity of variance

³.homogeneity of regression

($P = 0/621$, $Z = 0/754$)، باور به کمال‌گرایی جنسی ($P = 0/061$, $Z = 1/32$) و باور به ناهمسانی‌های جنسیتی ($P = 0/669$, $Z = 0/752$) نشان داد که همگی تابع توزیع بهنجار هستند. یکی دیگر از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، همگنی واریانس‌ها است (گارسن^۱، ۲۰۱۲). در این پژوهش برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته از آزمون همگنی واریانس لون استفاده شد. نتایج این آزمون نشان می‌دهد که روی هم‌رفته مؤلفه‌ها (باور به تخریب‌کنندگی مخالفت ($P = 0/451$, $F = 0/506$))، باور به تغییرناپذیری همسر ($P = 0/470$, $F = 0/533$))، باور به توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($P = 0/414$, $F = 0/682$))، باور به کمال‌گرایی جنسی ($F = 0/203$))، باور به ناهمسانی‌های جنسیتی ($P = 0/538$, $F = 0/387$)) فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

مفروضه دیگر تحلیل کوواریانس این است که رابطه میان کواریت و متغیر وابسته یکسان باشد که به وسیله شیب یکسان روی خط رگرسیون نشان داده می‌شود؛ به عبارت دیگر، خطوط رگرسیون برای هر گروه در پژوهش باید یکسان باشند. شیب ناهمگن یا نابرابر نشان می‌دهد که تعاملی بین متغیر کواریت و روش آموزشی وجود دارد. اگر همکنش معنی‌دار بین متغیرهای کواریت و عوامل وجود داشته باشد پس نتایج تحلیل آنکوا یا مانکوا گمراه‌کننده است و بنابراین، نبایستی محاسبه شود (تاباچنیک و فیدل^۲، ۲۰۰۷). بر پایه این مفروضه، نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای کمکی و وابسته در سطوح عامل نشان داد که در مؤلفه باور به تخریب‌کنندگی مخالفت ($P = 0/659$, $F = 0/42$))، باور به تغییرناپذیری همسر ($F = 0/22$))، باور به توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($P = 0/742$, $F = 0/30$))، باور به کمال‌گرایی جنسی ($P = 0/799$))، باور به ناهمسانی‌های جنسیتی ($P = 0/196$, $F = 1/72$)) و باور به ناهمسانی‌های جنسیتی ($P = 0/816$, $F = 0/20$)) فرض همگنی شیب رگرسیون تأیید می‌شود. همچنین، نتایج آزمون معنی‌داری تحلیل کوواریانس چند متغیری از جمله اثر پیلایی^۳ ($F = 16/76$, $P = 0/001$) و لامبدای ویلکز^۴ ($F = 16/76$, $P = 0/001$) روشن‌نگر این هستند که گروه‌های آزمایش و گواه دست کم در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت دارند و می‌توان از تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا

1. Garson

2. Tabachnick, & Fidell

3. Pillai's Trace

4. Wilks' Lambda

برای مقایسه گروه‌ها در خرده مقیاس هاس باورهای ارتباطی استفاده کرد که نتایج آن در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه نمره‌های پس‌آزمون خرده مقیاس‌های باورهای ارتباطی در گروه‌های آزمایش و گواه پس از مهار پیش‌آزمون

منبع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F نسبت	سطح P	ضریب Eta ²
پس‌آزمون	تخریب‌کنندگی مخالفت	۱	۱۴۱/۴۹	۱۵/۱۴	$p < ۰/۰۰۱$	۰/۳۲۸
	تغییر ناپذیری همسر	۱	۳۱۵/۵۰	۳۶/۵۸	$p < ۰/۰۰۱$	۰/۵۴۱
	توقع و انتظار ذهن‌خوانی	۱	۲۱۱/۶۳	۱۰/۱۴	$p < ۰/۰۰۳$	۰/۲۴۷
	کمال‌گرایی جنسی	۱	۱۶۳/۵۰	۱۰/۱۹	$p < ۰/۰۰۳$	۰/۲۴۷
پیگیری	ناهمسانی‌های جنسیتی	۱	۲۰۵/۹۱	۲۰/۹۴	$p < ۰/۰۰۱$	۰/۴۰۳
	تخریب‌کنندگی مخالفت	۱	۲۷۵/۸۱	۲۰/۷۸	$p < ۰/۰۰۱$	۰/۴۰۱
	تغییر ناپذیری همسر	۱	۳۵۶/۲۶	۲۲/۰۸	$p < ۰/۰۰۱$	۰/۴۱۶
	توقع و انتظار ذهن‌خوانی	۱	۱۴۰/۹۱	۵/۸۵	$p < ۰/۰۲۲$	۰/۱۵۹
	کمال‌گرایی جنسی	۱	۱۷۷/۳۱	۷/۵۰	$p < ۰/۰۱۰$	۰/۱۹۵
	ناهمسانی‌های جنسیتی	۱	۳۶۱/۵۷	۲۷/۷۳	$p < ۰/۰۰۱$	۰/۴۷۲

همان‌گونه در جدول (۲) مشاهده می‌شود، نسبت‌های F تحلیل کوواریانس با مهار پیش‌آزمون در بین شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش و گواه در خرده مقیاس‌های باور به تخریب‌کنندگی مخالفت ($F = ۱۵/۱۴$ ، $P \leq ۰/۰۰۱$)، باور به تغییر ناپذیری همسر ($F = ۳۶/۵۸$)، باور به توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($F = ۱۰/۱۴$ ، $P \leq ۰/۰۰۳$)، باور به کمال‌گرایی جنسی ($F = ۱۰/۱۹$ ، $P \leq ۰/۰۰۳$) و باور به ناهمسانی‌های جنسیتی ($F = ۲۰/۹۴$ ، $P \leq ۰/۰۰۱$) تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ یعنی، آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی منجر به کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرمنطقی در دانشجویان مجرد گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است که بیشترین کاهش در این باورهای ناکارآمد مربوط به خرده مقیاس‌های تغییر ناپذیری همسر و کمترین آن مربوط توقع و انتظار ذهن‌خوانی است.

نتایج تحلیل کوواریانس مرحله پیگیری با مهار پیش‌آزمون نشان می‌دهد که اثر مداخله آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی در پس از آموزش روی هم‌رفته خرده مقیاس‌های باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرمنطقی هنوز به قوت خود باقی است و نشان می‌دهد که این نوع آموزش پیش از ازدواج توانسته است این باورهای ارتباطی ناکارآمد را در ابعاد گوناگون در سطح پایین نگه دارد که بیشترین و کمترین اثر ماندگار این آموزش به ترتیب در مؤلفه‌های باور به ناهمسانی‌های جنسیتی ($F = 27/73, P \leq 0/001$) و کمترین ماندگاری در مؤلفه باور به توقع و انتظار ذهن خوانی ($F = 5/85, P \leq 0/022$) است.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی پیش از ازدواج (PICK) منجر به کاهش باورهای ارتباطی شده است. این یافته با یافته وان اپ (۲۰۰۶) و وان اپ و همکاران (۲۰۰۸) همسو است. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی منجر به کاهش باور به تخریب‌کنندگی مخالفت شده است در تبیین این یافته باید گفت باور به تخریب‌کنندگی مخالفت به معنای نبود پذیرش مخالفت، ناراحتی و تفسیر منفی از اختلاف نظرهاست. در برنامه PICK افراد می‌آموزند که سازگاری با همسر آینده بسیار پیچیده‌تر از همتایی یا نداشتن ناهمسانی با او است. سازگاری دربرگیرنده شیمی متقابل (داشتن جاذبه پرمایه برای همسر)، مکمل بودن (داشتن گونه‌گونی یا تفاوت) و مقایسه‌پذیری (داشتن همسانی در شیوه زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) است. اگر هر کدام از این سه بعد نباشند سازگاری درست به خطر می‌افتد (وان اپ، ۲۰۰۷)؛ بنابراین، سازگاری به معنای نداشتن ناهمسانی با همسر نیست و ناهمسانی با همسر در یکی از اندیشه‌های مهم، به معنی توهین و نبود علاقه او نیست. در جهت سازگاری دو فرد تواند بود اختلافات برجسته‌ای با هم داشته باشند ولی هر شخص باید دیگری را کامل کند افراد در این برنامه آموزشی می‌آموزند که همسر کاملی که آن‌ها نیاز دارند باید شخصی باشد که هم به او جاذبه قوی داشته باشند، هم در برخی موضوعات تفاوت و ناهمسانی داشته باشند و هم در بسیاری از ارزش‌ها، اهداف و شیوه‌های زندگی مشترک باشند.

نتایج نشان داد که باور به عدم تغییر پذیری همسر در گروه آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی نسبت به گروه گواه کاهش یافته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت باور به عدم تغییر پذیری همسر به معنی باور به نبود توانایی همسر در تغییر رفتارها و تکرار آن‌ها در آینده است. این برنامه با تأسی از نظریه فضای زندگی ($B = F(P \times E)$) به افراد می‌آموزد که رفتار (B) تابعی از (F) تعامل بین ویژگی‌های یک شخص (P) و محیطش (E) است. شیوه‌ای عمل یک شخص حاصل محیط و خود شخص است. بر پایه این نظریه به افراد آموزش داده می‌شود که نمی‌توان شیوه عمل یک شخص را بدون در نظر گرفتن موقعیت یا محیط منحصر به فردش نادیده گرفت. نمی‌توان درباره عدم تغییر پذیری یک شخص بر پایه یک یا دو موقعیت نتیجه‌گیری کرد بلکه باید شیوه عمل فرد را در موقعیت‌های گوناگون بررسی کرد. شیوه عمل یک فرد تنها زمانی ظاهر می‌شوند که افراد تعامل شریک آینده‌شان را با دیگران ببینند و نقش‌های متفاوت او را در روابط متعدد بررسی کنند. قضاوت یک شخص تنها بر پایه یک مستند می‌توان گمراه‌کننده باشد (وان اپ، ۲۰۰۷).

این پژوهش نشان داد که توقع ذهن‌خوانی یعنی انتظار اینکه بدون نیاز به گفتن و اظهار کردن فرد باید احساسات، افکار و نیازهای همسر خود را بداند در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش یافته است. رایج‌ترین موضوع در برنامه‌های پیش از ازدواج اهمیت مهارت‌های ارتباطی است (هاو کینز، کارول و دوهرتی^۱، ۲۰۰۴). در برنامه PICK افراد درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم مانند ارتباط همخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی و شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک از راه بررسی افراد حاشیه‌ای، افراد مهم و شرکای رمانتیک آگاهی می‌یابند و درباره مهارت‌های ارتباطی مهم مثل خود افشایی و ابراز وجود بینش کسب می‌کنند (وان اپ، ۲۰۰۷). دلیل کاهش باور به ذهن‌خوانی همسر می‌تواند آموزش مهارت خود افشایی باشد. خود افشایی به میزانی که یک شخص تجارب، احساسات و افکار مختلفش را آشکار می‌سازد، اشاره دارد. در این برنامه افراد می‌آموزند که در اکثر روابط بلندمدت توانایی به زبان آوردن افکار و احساسات بسیار ضروری است برخی از افراد بسیار شفاف هستند و احساساتشان را در آستین قرار می‌دهند برخی دیگر متضاد آن و بسته هستند. در این برنامه

¹.Hawkins, Carroll, & Doherty

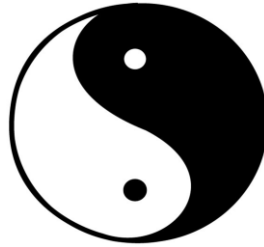
آموزشی افراد در می بایند به جای انتظار ذهن خوانی از سوی شریک آینده از مهارت ارتباطی مثل خود افشایی و ابزار ابراز وجود استفاده کنند و درباره آنچه در ذهن دارند، صحبت کنند.

یکی دیگر از باورهایی که بر اثر آموزش برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی کاهش یافت باور به کمال گرایی جنسی یعنی انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی تام و تمام در همه شرایط بدون توجه به شرایط وی است. در این برنامه آموزشی به افراد آموزش داده می شود که رابطه جنسی بیشتر از عمل بدنی است یعنی رابطه جنسی بیشتر از آنکه بدنی باشد جنبه روانی دارد. رابطه جنسی و روان فرد به طور جدانشدنی به هم مرتبط هستند و در طول مقاربت جنسی چیزهایی اتفاق می افتد که فراتر از یک عمل بدنی تنها است. بدون رشد جنبه های دیگر یک رابطه یعنی شناخت، اعتماد، دلگرمی و تعهد (مؤلفه های پویای رابطه در برنامه RAM)، یک شخص هیچ وقت نمی تواند مطمئن شود که رابطه طولانی مدت جنسی به طور واقعی چگونه خواهد بود (وان اپ، ۲۰۰۷).

یکی دیگر از باورهای ارتباطی غیرمنطقی باور درباره ناهمسانی های جنسیتی است این باور به نبود درک درست نسبت به تفاوت های زن و مرد، انتظار یکسان داشتن از زن و مرد و تفاوت های مادرزادی را علت اختلافات دانستن اشاره دارد. یکی از موضوعاتی که در برنامه آموزشی PICK به افراد آموزش داده می شود مؤلفه دلگرمی است در این برنامه افراد می آموزند که یکی از علت های اختلاف میان زن و مرد پس از ازدواج دوقطبی شدن به دلیل تفاوت های روان شناختی یا تفاوت در نیازها و مسئولیت ها است. دوقطبی شدن یک دید تونلی ایجاد می کند که هر فرد تنها روی آنچه خود نیاز دارد نه آنچه شریک نیاز دارد متمرکز می شود (وان اپ، ۲۰۰۷). به منظور درک درست نسبت به ناهمسانی های جنسیتی در مؤلفه دلگرمی بر پایه اصل یگانگی متضادها (یین و یانگ^۱، شکل شماره ۲) به افراد آموزش داده می شود که در همه پدیده ها و اشیاء غیر ایستا در جهان هستی، دو اصل متضاد ولی مکمل بین و یانگ وجود دارد (مانند زن و مرد). هیچ چیزی کاملاً یین یا کاملاً یانگ نیست، یین و یانگ کاملاً به هم وابسته اند و هیچ کدام بدون دیگری نمی توانند وجود داشته باشند؛ به عبارت دیگر، تفاوت های افراد نمی تواند منجر به اختلافات آنها گردد بلکه مایه می شود افراد همدیگر را

¹. Yin & Yang

کامل کنند. کامل کردن زن و مرد منجر می‌شود افراد دوقطبی نشده و تفاوت‌های مادرزادی را علت اختلاف ندانند.



شکل ۲. اصل یگانگی متضادها (یینگ و یانگ)

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش پیش از ازدواج به شیوه آگاهی و انتخاب میان فردی توانسته است باورهای ارتباطی ناکارآمد دانشجویان را در طول زمان تغییر و کاهش دهد. مروری بر ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که پژوهشی در این زمینه وجود ندارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت برنامه PICK که بر پایه مدل دل‌بستگی ارتباطی RAM طراحی شده است دربرگیرنده ۲ بخش دانش عقلی (مؤلفه پویای شناخت) و دانش قلبی (مؤلفه‌های اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس) است. هر کدام از این ۵ مؤلفه‌ها طیف وسیعی از اطلاعات درباره احساس نزدیکی در یک رابطه فراهم می‌کنند. ترکیبی از این پنج مؤلفه، تصویر واقع بینانه و اطلاعات معنی‌داری درباره احساس عشق، پیوند و نزدیکی در رابطه ایجاد می‌کنند. این تصویر ترکیبی (شکل شماره ۱) از آن جهت مفید است که درباره وجود آسیب‌پذیری در یک رابطه و متعاقب آن درباره شیوه حل این آسیب‌ها بینش می‌دهد (وان اپ، ۲۰۰۷)؛ بنابراین، بر پایه مدل دل‌بستگی ارتباطی این آگاهی و بینش می‌تواند منجر به تغییر باورهای ارتباطی افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش در مرحله پیگیری شود.

با توجه به اهمیت مسئله آموزش پیش از ازدواج و اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد پیشنهاد می‌شود این شیوه آموزشی توسط مراکز مشاور دانشجویی به صورت منظم برای همه دانشجویان مجرد از ابتدای ترم تحصیلی ارائه گردد. همچنین، با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، جامعه آماری

آن یعنی دانشجویان دانشگاه‌های شهر اهواز است، پیشنهاد می‌شود، این نوع پژوهش روی گروه‌های سنی گوناگون و در فرهنگ‌های دیگر نیز انجام گردد.

منابع

- رجبی، غلامرضا؛ فردوسی، سیما و شهبازی، مسعود (۱۳۹۰). بررسی کفایت روان‌سنجی مقیاس باورهای محدودکننده انتخاب همسر. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، دوره نخست، سال نخست، شماره ۱، ۳۷-۵۶.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Brotherson, S. E., & Duncan, W. C. (2004). Rebinding the ties that bind: Government efforts to preserve and promote marriage. *Family Relations*, 53, 459-468.
- Cohen, G. J. (2002). Helping children and families deal with divorce and separation. *American Academy of Pediatrics*, 6, 1019-1022.
- Edmundson, M. L. (2005). *Marriage Myths and Dysfunctional Relationship beliefs among Undergraduates*. Master of Science Degree. University of Tennessee.
- Eidelson, R., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22.
- Garson, D. (2012). *Testing statistical assumptions*. Statistical Associates. Publishing. North Carolina.
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*, 53, 547-558.
- James, S., Huntley, J., & Hems worth, D. (2002). Factor structure of Relationship Belief Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 729-755.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Knutson, L., & Olson, D. H. (2003). Effectiveness of PREPARE program with pre-marital couples counseling in community settings. *Marriage & Family: A Christian Journal*, 6(4), 529-546.
- Kurdek L. A. (1993). Predicting Marital Dissolution: A 5-Year Prospective Longitudinal Study of Newlywed Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242.

- Poley, J. M. (2011). *A Pre-marriage Proposal: Getting Ready for Marriage, an Adlerian Design*. The Degree of Master of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy. Adler Graduate School.
- Segrin, C., & Nabi, R. L (2002). Does Television Viewing Cultivate Unrealistic Expectations about Marriage? *Journal of Communication*, 52 (2), 247° 263.
- Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising Awareness About Marital Expectations: Are Unrealistic Beliefs Changed by Integrative Teaching? *Family Relations*, 49(1), 71-76.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). *Using multivariate statistics* (5th Ed). New York: Pearson.
- Van Epp, J (2007). *How to avoid falling in love with a jerk: The foolproof way to follow your heart without losing your mind*. New York. McGraw-Hill.
- Van Epp, M. C. (2006). *An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary*. The Degree of Master of Science. The Ohio State University.
- Van Epp, M. C., Futris, T, G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 328-349.
- Waller, M. R., & McLanahan, S. S. (2005). Hi and Her Marriage Expectations: Determinants and Consequences. *Journal of Marriage and Family*, 69, 53-67.