



A Comparison of the Effectiveness of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program and the Premarital SYMBIS Model in Improving the Fear of Marriage among Unmarried Girls

Sajad. Hashemi¹, Maasuomeh. Behboodi^{2*} & Farideh. Dokanehi Fard³

1. Ph.D student of counseling department, Roudhen branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran
2. Assistant Professor of Counseling Department, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran
3. Associate Professor of Counseling Department, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 73-90

Corresponding Author's Info

Email: masomebehbodi@gmail.com

Article history:

Received: 2022/02/26

Revised: 2022/07/01

Accepted: 2022/07/10

Published online: 2022/09/07

Keywords:

Premarital, PICK, SYMBIS, Fear of marriage, Unmarried girls

ABSTRACT

Background and Aim: Youth marriage has become a major challenge in Iranian society. Young people avoid marriage for various reasons, and the phenomenon of marriage delay has emerged as a problem; hence, the present study aimed to compare the effectiveness of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) program and the premarital SYMBIS model (Saving Your Marriage Before it Starts) in improving the fear of marriage among unmarried girls. **Methods:** The research was semi-experimental (pretest-posttest with a control group and a one-month follow-up). The statistical population of the research consisted of unmarried female students over 30 years of age at Islamic Azad University, South Tehran branch. After citation at the university (through placing an advertisement and invitation on the student social networks) and after screening of 53 volunteer female students according to research criteria by the fear of marriage questionnaire by Samiei et al. (2013), 45 girls were selected and 15 girls were randomly assigned to the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) program group (2006) by Van Epp, and 15 girls were assigned to the premarital SYMBIS model group (Parrott and Parrott (2016), and 15 girls were assigned to the control group. The data were analyzed using the repeated-measures analysis of variance. **Results:** According to the results, the intervention based on the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) and the Premarital SYMBIS Model affected the fear of spouse ($F=38.80, P=0.001$), fear of financial management inability ($F=19.71, P=0.001$), fear of spouse's limitations ($F=28.00, P=0.001$), self-fear ($F=18.63, P=0.001$), fear of spouse's betrayal ($F=31.13, P=0.001$), and financial fear ($F=14.33, P=0.001$). The effect was stable in the follow-up stage. **Conclusion:** Based on the results, it is necessary to use the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) program and the Premarital SYMBIS model to reduce the fear of marriage and marriage inefficiency beliefs in unmarried girls on the verge of marriage. Therefore, psychologists and marriage therapists can take the advantage of the premarital training method based on the PICK program and SYMBIS model along with other training methods to reduce the fear of marriage in girls on the verge of marriage.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Hashemi, S., Behboodi, M., & Dokanehi Fard, F. (2022). A Comparison of the Effectiveness of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program and the Premarital SYMBIS Model in Improving the Fear of Marriage among Unmarried Girls. *jayps*, 3(1): 73-90



بهار و تابستان ۱۴۰۱، دوره ۳، شماره ۱ (پیاپی ۴)، صفحه‌های ۹۰-۷۳

مقایسه اثربخشی برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) بر ترس از ازدواج دختران مجرد مانده

سجاد هاشمی^۱، معصومه بهبودی^{۲*} و فریده دوکانه‌ای فرد^۳

۱. دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۲. استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۳. دانشیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: علمی - پژوهشی صفحات: ۷۳-۹۰	زمینه و هدف: امروزه ازدواج جوانان به یکی از چالش‌های اصلی جامعه ایرانی مبدل شده است؛ جوانان به دلایل مختلفی از مبادرت به ازدواج دوری می‌کنند و پدیده تأخیر در سن ازدواج به‌عنوان یک مسئله نمود پیدا کرده است؛ لذا هدف پژوهش حاضر تعیین مقایسه اثربخشی برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) بر ترس از ازدواج دختران مجرد مانده بود. روش پژوهش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری یک ماهه) است؛ جامعه آماری این پژوهش شامل دختران دانشجوی مجرد بالای ۳۰ سال دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب بودند که پس از اعلام فراخوان در دانشگاه (از طریق نصب آگهی و فراخوان در شبکه‌های اجتماعی دانشجویان) پس از غربالگری به‌وسیله پرسشنامه ترس از ازدواج سمیمی و همکاران (۱۳۹۲) ۵۳ دانشجوی دختر داوطلب با رعایت معیارهای پژوهشی ۴۵ دختر انتخاب و ۱۵ دختر در گروه برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی وان اپ (۲۰۰۶) و ۱۵ دختر در گروه مدل پیش از ازدواج SYMBIS (پاروت و پاروت (۲۰۱۶) و ۱۵ دختر در گروه گواه به صورت تصادفی کاربردی شدند. داده‌ها با استفاده از واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد مداخله برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) بر ترس از همسر ($F=38/80, P=0/001$)، ترس از ناتوانی مدیریت مالی ($F=19/71, P=0/001$)، ترس از محدودیت‌های همسر ($F=28/00, P=0/001$)، ترس از خود ($F=18/63, P=0/001$)، ترس از خیانت همسر ($F=31/13, P=0/001$) و ترس مالی ($F=14/33, P=0/001$) مؤثر است؛ این تاثیر در محله پیگیری پایدار بود. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، استفاده از روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی و مدل پیش از ازدواج سیمبیس برای کاهش ترس از ازدواج و باورهای ناکارآمدی ازدواج در دختران مجرد در آستانه ازدواج ضروری است؛ بنابراین، روانشناسان و درمانگران ازدواج می‌توانند از روش آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی و مدل پیش از ازدواج سیمبیس در کنار سایر روش‌های آموزشی برای کاهش ترس از ازدواج دختران در آستانه ازدواج استفاده کنند.
اطلاعات نویسنده مسئول ایمیل: masomebehbodi@gmail.com	
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۷	
تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۱۰	
تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۴/۱۹	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۵/۱۷	
واژگان کلیدی	
پیش از ازدواج، برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی، سیمبیس، ترس از ازدواج، دختران مجرد	

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است. تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه‌استناد به این مقاله

هاشمی، س.، بهبودی، م.، و دوکانه‌ای فرد، ف. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) بر ترس از ازدواج دختران مجرد مانده. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*، ۳(۱): ۷۳-۹۰

مقدمه

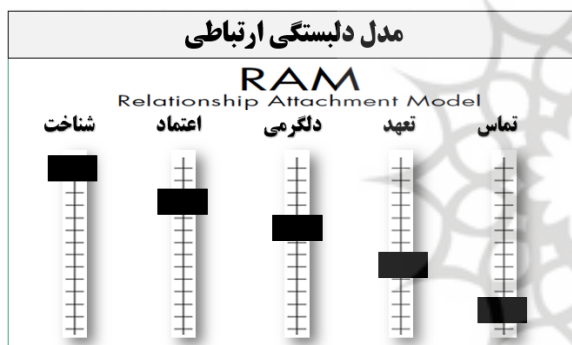
جامعه از حالت هشدار عبور کرده و به مرحله بحران رسیده است و اگر خانواده‌ها نسبت به این بحران غفلت کنند، آینده مبهم و نه چندان خوشی در انتظار آن‌هاست (محمدی‌سیف و عارف، ۱۳۹۴).

یکی از عواملی که مانع انتخاب درست همسر می‌شود ترسی است که فرد نسبت به ازدواج دارد (شیری، گل‌محمدیان و حجت‌خواه، ۱۳۹۵)؛ این ترس از ازدواج می‌تواند از محیط خانواده و اجتماع سرچشمه گرفته باشد و یا با خودگویی‌ها و زمزمه‌ها به باورهای انعطاف‌ناپذیر در خصوص ازدواج تبدیل شده باشد که مانع ازدواج شده است (رستمی، نوایی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۹۹). در واقع امروزه، ازدواج به سادگی گذشته نیست؛ اگرچه تعدادی از مطالعات مزایای قابل تأیید برای ازدواج را پیشنهاد کرده‌اند، اما تعداد بسیاری از افراد ازدواج خود را به تأخیر می‌اندازند و به نظر می‌رسد که جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند (برنشتاین و برنشتاین، ۲۰۰۶). در واقع، ترس از ازدواج عبارت است از، پیش‌بینی قریب‌الوقوع خطر که ناشی از همسرگزینی و ازدواج است؛ به عبارت دیگر ترس‌های پیش از ازدواج عبارت است از واکنش هیجانی که پیش‌بینی صدمه‌ی روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر یا انتظار فرد از توانایی برای مقابله با موقعیت‌های زندگی متأهلی را در برمی‌گیرد (مردانی، تیشه‌کنی، رستمی و علیپور، ۱۳۹۸). در سراسر دنیا مردان و زنان زیادی وجود دارند که به دلیل ترس از ازدواج تا پایان عمر زیر بار مسئولیت ازدواج نمی‌روند و مجرد می‌مانند؛ دخترها نیز نسبت به ازدواج مقاومت بیشتری نشان می‌دهند زیرا نگران این هستند که پس از ازدواج در قالب نقش یک زن سنتی بروند و ملزم به اطاعت از مرد به عنوان رئیس خانواده شوند (علامه، ۱۳۹۷). عواملی مانند ترس از مشکلات بعد از ازدواج، نداشتن شغل و مسکن، ضعف مهارت‌های ارتباطی، نداشتن اعتماد به جنس مخالف، ادامه تحصیل، ترس از خیانت، ترس از خود و تجربه‌های ناموفق از جمله مسائلی هستند که ازدواج را به تأخیر می‌اندازد؛ همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که افراد با

امروزه ازدواج جوانان به یکی از چالش‌های اصلی جامعه ایرانی مبدل شده است؛ جوانان به دلایل مختلفی از مبادرت به ازدواج دوری می‌کنند و پدیده تأخیر در سن ازدواج به‌عنوان یک مسئله نمود پیدا کرده است (عباس‌زاده و نیکدل، ۱۳۹۵)؛ جوانانی که به دلایلی مجبور به خانه‌نشینی می‌شوند و جوانانی که دوست دارند مجرد بمانند، همه و همه، پدیده تجرد را به‌صورت یک مشکل عمومی درآورده که بیشتر خانواده‌های ایرانی با آن مواجه‌اند؛ جوانانی که تا سنین بالا با پدر و مادر خویش زندگی می‌کنند و برای آغاز زندگی توقعات بالایی دارند، عملاً ازدواج را دچار مشکلات جدی کرده است (محمدی‌سیف و عارف، ۱۳۹۴). نگاهی به آمارهای موجود نشان می‌دهد میانگین سن ازدواج دختران با تحول عمده‌ای روبه‌رو شده است؛ بر این اساس، بین سال‌های ۱۳۶۴ تا ۱۳۹۰ با افزایش تدریجی همراه بوده و این افزایش در یکی دو دهه اخیر شتاب بیشتری داشته است؛ به‌طوری که سن ازدواج در ایران در سال ۱۳۶۴، ۱۹ سال؛ در سال ۱۳۷۵، ۲۰ سال؛ در سال ۱۳۸۰، ۲۱ سال؛ در سال ۱۳۸۵، ۲۲ سال و در سال ۱۳۹۰، ۲۳٫۵ سال بوده و میانگین ازدواج دختران از ۱۸ به ۲۸ سال رسیده است (بحیرانی و حضرتی صومعه، ۱۳۹۱).

بر اساس آمار سازمان ملی جوانان ۳۰ درصد دختران ایرانی در شهرهای بزرگی همچون تهران، تبریز، اصفهان، مشهد و شیراز، مستقل از خانواده و به‌طور مجرد زندگی می‌کنند؛ بر اساس این آمار، در دو دهه گذشته ازدواج دختران کاهش داشته و تعداد دختران تحصیل‌کرده‌ای که هرگز ازدواج نکرده‌اند، از ۵ درصد به ۱۶ درصد افزایش پیدا کرده است (محمدی‌سیف و عارف، ۱۳۹۴). در مجموع، واقعیت‌های موجود در جامعه نشان می‌دهد که رغبت و تمایل جوانان به ازدواج کاسته شده و تأخیر در ازدواج، کم‌کم در حال تبدیل شدن به یک شیوه و امتیاز اجتماعی است؛ به‌طوری که آمارهای رسمی، از هشت میلیون جوان ایرانی آماده ازدواج سخن می‌گوید؛ اما این رقم در آمارهای غیر رسمی به ۱۲٫۵ میلیون نفر رسیده است (رستمی، سعادت‌ی و نوایی‌نژاد، ۱۳۹۴). این مسئله نشان می‌دهد که

(PICK)، یعنی، شناخت است پنج ویژگی ارتباطی، که در پژوهش‌ها به عنوان پیش‌بینی کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند وجود دارد که شخص باید درباره شریکش یاد بگیرد (استیوارت، ۲۰۱۵). 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 (وان ایپ، فاتریس، وان اپ و کمپیل، ۲۰۰۸).



شکل ۱. مدل تصویری دلبستگی ارتباطی (RAM)

همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود قانون مهم در برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی برای ایمن نگه‌داشتن افراد در روابط، قانون منطقه ایمن است؛ این قانون بیان می‌کند که نباید قبل از رشد و توسعه یک پیوند پویایی ارتباطی مثل شناخت به رشد سایر پیوندها مثل اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس (عباسی، ۱۳۹۸). این قانون مبتنی بر این دیدگاه است که پنج عامل پویای ارتباطی، منطق و نظم خاصی برای خود دارند؛ لغزش از منطقه ایمن، رایج‌ترین اشتباه افراد در ایجاد یک رابطه است؛ وقتی سطوح پنج عامل پویا از تعادل خارج شوند، پیوند عاطفی ناسالم می‌گردد و افراد تمایل به چشم‌پوشی در رابطه وقتی که قانون منطقه ایمن رعایت گردد، پیدا

گذشت زمان دچار شک و تردیدهایی در انتخاب همسر می‌شوند که بخشی از آن به دلیل تحریف‌های شناختی، نوع طرحواره‌ها و تأثیرات آن‌ها بر معیارهای انتخاب همسر و انتظارات غیرواقعی و ناکارآمد است؛ بسیاری از افراد به خاطر تجربه‌های دشوار کودکی و روابط ناموفق بزرگسالی، صمیمیت و ازدواج خوب را یک توهم می‌دانند؛ بنابراین آگاهی از نگرش‌ها و باورهای بنیادین خود درباره ازدواج و اصلاح آن‌ها در داشتن ازدواجی رضایت‌بخش ضروری است؛ چنانچه پژوهش‌ها نشان می‌دهند اصلاح طرحواره و جایگزین کردن باورهای سازگارانه می‌تواند در کاهش ترس از ازدواج مؤثر باشد (مختاری، یوسفی و منشی، ۱۴۰۰).

از این رو، به نظر می‌رسد که جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند (علامه، ۱۳۹۷)؛ به عبارت دیگر میتوان گفت مسائل خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی ازدواج جوانان را با ترس و نگرانی همراه کرده و به تأخیر می‌اندازد (حسینی و ایزدی، ۱۳۹۵). یکی از برنامه‌هایی که در زمینه آموزش پیش از ازدواج بکار بسته می‌شود، برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی پیش از ازدواج^۱ (PICK) است. این برنامه بر پایه مدل دلبستگی ارتباطی^۲ (RAM) به دست وان ایپ (۲۰۰۶) به عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک گسترش یافت. این مدل نظری شناسانده نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است؛ همان‌طور که در شکل ۱-۲ نشان داده شده است این برنامه در بر گیرنده پنج مؤلفه شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس 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 (به نقل از رجبی، عباسی، سودانی و اصلانی، ۱۳۹۵).

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 باریک‌بینانه و ژرف اشاره دارد. در این بخش که مؤلفه تحت برنامه

2. relationship attachment model

1. Premarital Interpersonal Choices and Knowledge

برگرفته از حروف اول کلمات «تحکیم ازدواج پیش از شروع» است. در چندین سال گذشته صدها زوج در این برنامه شرکت کرده‌اند و ثبت نام در این دوره‌ها در حال افزایش است؛ ویژگی منحصر به فرد این برنامه شامل باشگاه مشاوران ازدواج است که زوج‌های جوان را در سال اول زندگی خود به زوج‌های مجرب و کار کشته ارتباط می‌دهد (مارکس^۴، ۲۰۰۷). در این مدل به ۷ سؤال اساسی زوج‌های در مرحله نامزدی پاسخ می‌دهند. اولین سؤال مربوط به اسطوره‌های ازدواج است؛ در این بخش به اسطوره‌های مخرب و نادرستی که به ازدواج و زندگی مشترک آینده آسیب می‌رساند پرداخته می‌شود. به عقیده آن‌ها تمام مشکلات ازدواج تا اندازه‌ای تحت تأثیر مجموعه‌ی وسیعی از تصورات نادرست در مورد ازدواج ایده‌آل و اسطوره‌های نادرست است که هدف این بخش از بین بردن اسطوره‌های ازدواج است. دومین سؤال مربوط به سبک عشق‌ورزی زوج‌ها است؛ در این بخش با تحلیل بخش‌ها و اجزای عشق به بررسی راه‌هایی می‌پردازد که زوج‌ها باید به آن‌ها اهمیت زیادی دهند تا عشق خود را زنده نگه دارند. سومین سؤال شاد بودن در ازدواج است و تمرکز این بخش بر خود زوج‌ها است تا بر ازدواجشان، به این سبب که این نگرش زوج‌ها است که شاد بودن را موجب می‌شود. چهارمین سؤال درک و فهمیده شدن است، این بخش به زوج‌ها کمک می‌کند تا بهتر درک و فهمیده شوند. در این بخش با تأکید بر یادگیری ارتباط، به پایه‌ریزی مهارت‌های ارتباطی در مراحل ابتدایی ازدواج اقدام می‌شود. پنجمین سؤال در این روش مربوط به تفاوت‌های جنسیتی است؛ مباحث این بخش به زوج‌ها کمک می‌کند تا همسرشان را به این دلیل که از جنسی دیگر است بهتر بشناسند و با شناسایی تفکرات، احساسات و رفتارهایشان در مقایسه با آن‌ها به شکل دیگری عمل کنند. اگر هر یک از زوج‌ها به تفاوت‌های در نظر گرفته توجه کنند به منبعی نیرومند از صمیمیت در ازدواج خواهند رسید. ششمین سؤال مربوط است به حل تعارض؛ این بخش به زوج‌ها نشان می‌دهد که چگونه با تعارض روبرو شوند و در عین حال پرخاشگری را تا حد ممکن پایین بیاورند. هفتمین و آخرین سؤال مربوط به

می‌کنند (وان اپ و همکاران، ۲۰۰۸). ارتباط به شیوه سالم و پایدار رشد می‌کند و ظرفیت ایجاد یک ازدواج ماندگار به حداکثر می‌رسد؛ از این رو، نیاز به حفظ تعادل در میان عوامل پویا برای داشتن چشم‌اندازی عینی و اجتناب از وابستگی بیش از اندازه، مهم است؛ این برنامه بین مشارکت عقل و احساس تعادل ایجاد می‌کند و به افراد می‌آموزد که در یک رابطه سالم قبل از ازدواج نباید از نیروهای عقل و احساس غافل شوند؛ بلکه عقل و احساس با یکدیگر کار می‌کنند؛ هر کدام از آن‌ها سهم مهمی در تجربه عشق و دلبستگی دارند (برادفورد، استیوارت، پفیستر، هایگینبوت، ۲۰۱۶). وقتی قانون منطقه ایمن رعایت نگردد عقل و به‌طور کلی، احساس در یک حالتی از ناهماهنگی قرار می‌گیرند؛ این برنامه مرور جامع و کاملی از زمینه‌های مهم جهت تبیین روابط عاشقانه و یک ساختار فراگیر برای درک نحوه نزدیکی و صمیمیت در روابط قبل از ازدواج فراهم می‌کند (استیوارت، ۲۰۱۵).

یکی دیگر از برنامه‌های آموزشی مشاوره پیش از ازدواج مدل «تحکیم ازدواج پیش از شروع»^۱ (SYMBIS) است که یک برنامه پیشگیرانه نسبتاً جدید بوده که به آماده‌سازی افراد برای ازدواج می‌پردازد، به‌گونه‌ای که بتوانند از قوانین ناگفته‌ای آگاهی یابند تا آزادی آنان برای پذیرش، رد یا تغییر قوانین ناشی از خانواده اصلی که متزلزل کننده رابطه آینده آن‌ها خواهد بود، افزایش یابد (میراحمدی، فاتحی زاده، اعتمادی، جزایری و پسندیده، ۱۳۹۸). این مدل با تأکید بر هفت مقوله اساسی در مرحله آشنایی و نامزدی زوج‌ها را به کسب این مهارت‌ها و غنی‌تر شدن مهارت‌های ارتباطی سوق می‌دهد (پاروت و پاروت^۲، ۲۰۱۶). این مدل توسط مرکز توسعه روابط وابسته به دانشگاه سیاتل پاسیفیک^۳ طراحی شده است. لس پاروت و لسلی پاروت (۱۹۹۵؛ نقل از پاروت و پاروت، ۲۰۰۶) با همکاری بخش روانشناسی دانشگاه برنامه آموزشی را با هدف اقدامات پیشگیرانه و بهبود روابط زوجی قبل و بعد از ازدواج به نام SYMBIS طراحی کردند که اکنون جزء واحدهای درسی دانشجویان این دانشگاه است. نام این مدل

3. Seattle Pacific University
4. Marks, J. P

1. Saving Your Marriage Before It Starts
2. Parrott, L., & Parrott, L

ازدواج سیمبیس و ۱۵ دانشجوی دیگر نیز در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه ترس‌های پیش از ازدواج: این پرسشنامه توسط سمیعی، یوسفی و نشاط دوست (۱۳۹۲) ساخت، اعتبار یابی و هنجاریابی شد و شامل ۸۳ گویه است که روی طیف پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. همچنین این پرسشنامه دارای ۶ عامل که شامل: ترس از همسر (۲۹ سؤال)، ترس از ناتوانی مدیریت مالی (۱۹ سؤال)، ترس از محدودیت همسر (۹ سؤال)، ترس از خود (۱۱ سؤال)، ترس از خیانت همسر (۶ سؤال) و ترس مالی (۷ سؤال) است. همسانی درونی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین روایی همگرا و سازه آن مناسب گزارش شده است. همچنین آلفای کرونباخ عامل‌ها به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۶ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه‌های پژوهشی و کسب رضایت و اعلام محرمانه ماندن نتایج پژوهش پیش از شروع مداخلات هر سه گروه آزمایش (الف) و آزمایش (ب) و گروه گواه به پرسشنامه نگرش به ازدواج و ترس از ازدواج پاسخ دادند؛ سپس گروه آزمایش (الف) طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و گروه آزمایش (ب) نیز طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی مدل پیش از ازدواج سیمبیس قرار گرفتند؛ ولی گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند، پس از اتمام جلسات درمان هر سه گروه (آزمایش (الف) و (ب) و گواه) مجدداً به پرسشنامه نگرش به ازدواج و ترس از ازدواج پاسخ دادند؛ داده‌های گردآوری شده با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت؛ برای رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز با تقسیم شدن به دو گروه که در هر گروه ۵ زوج قرار گرفته و در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش برنامه پیش از

درک عمیق و بعد معنوی به‌عنوان مهم‌ترین جنبه ازدواج سالم مورد بررسی قرار می‌گیرد. این کار را با بررسی نیاز به صمیمیت معنوی آغاز و پس از آن به چگونگی پرورش روح ازدواج می‌پردازد (پاروت و پاروت، ۲۰۱۶). با توجه به مطالب مذکور می‌توان این‌گونه بیان داشت که آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج می‌تواند باعث بهبود مهارت‌ها، تغییر نگرش نسبت به ازدواج و توانمندسازی جوانان برای آمادگی به ازدواج شود؛ از این رو، امروزه روش‌هایی جهت افزایش عزت نفس جوانان، افزایش مهارت‌های بین فردی، اصلاح الگوهای رفتاری باعث می‌شود تا ترس از ازدواج کاهش یابد؛ لذا پژوهش حاضر به دنبال مقایسه اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی و مدل تحکیم ازدواج پیش از شروع ازدواج (سیمبیس) بر ترس از ازدواج در دختران مجرد مانده است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری یک ماهه) است. جامعه آماری این پژوهش شامل دختران دانشجوی مجرد بالای ۳۰ سال دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب بودند که پس از اعلام فراخوان در دانشگاه (از طریق نصب آگهی و فراخوان در شبکه‌های اجتماعی دانشجویان) پس از غربالگری به‌وسیله پرسشنامه ترس از ازدواج با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که عبارت بودند از: دانشجو بودن، تمایل به شرکت در پژوهش، سن بالای ۳۰ سال و شرایط خروج از تحقیق عبارت بود از غیبت بیش از دو جلسه در طول برنامه آموزشی، داشتن اختلالات روان‌شناختی، داشتن اعتیاد، مصرف داروهای پزشکی و یا روان‌پزشکی، قبلاً تجربه ازدواج داشتند و شرکت همزمان در دوره‌های آموزشی دیگر. پس از غربالگری از بین ۵۳ دانشجوی داوطلب با رعایت معیارهای پژوهشی ۴۵ دانشجو انتخاب شدند. برای این افراد، طرح پژوهش شامل تعداد جلسات محل برگزاری، طول مدت هر جلسه و مسائلی که در جلسات مطرح و توضیح کامل داده شد و پس از جلب رضایت کامل آن‌ها و تمایل در شرکت پژوهش رضایت‌نامه کتبی اخذ شد و اسم آن‌ها وارد لیست پژوهش شد. در این پژوهش ۱۵ دانشجو در گروه برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و ۱۵ دانشجو در گروه مدل پیش از

میان فردی پیش از ازدواج (PICK) است. این برنامه بر پایه مدل دلبستگی ارتباطی (RAM) به دست وان ایپ (۲۰۰۶) به عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک گسترش یافت. این مدل نظری شناسانده نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است که خلاصه‌ای از آن در جدول ۱ ارائه شده است.

ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و مدل پیش از ازدواج سیمبیس قرار گرفتند. برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی: یکی از برنامه‌هایی که در زمینه آموزش پیش از ازدواج بکار بسته می‌شود، برنامه آگاهی و انتخاب‌های

جدول ۱. پروتکل برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
اول	معارفه و ارزیابی اولیه و کار روی رابطه	معارفه، برقراری ارتباط، آشنا کردن زوجها با اصول و مقررات و اهداف جلسات و گرفتن تعهد، آموزش اصول گفتگو، سبک‌های گفتگو، مهارت‌های گفتگو، قوانین مربوط به گوینده و شنونده	یکی از موضوعات مهم زندگی را انتخاب کرده و یکی از شما از مهارت‌های حرف زدن استفاده و نفر دیگر از مهارت‌های گوش دادن استفاده کنید (طرح اقدام مهارت‌های حرف زدن و طرح اقدام مهارت گوش دادن). (کار برگ شماره ۱ و ۲).
دوم	آشنایی با سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی	سبک‌های ارتباطی: راه‌های حرف زدن و گوش دادن، توجه نشان دادن به شریک زندگی، دلگرمی دادن در رابطه، فهمیدن رابطه، آموزش مهارت همدلانه، فرایند گفت و شنود غنی‌سازی ارتباط در عمل، ارتباط محترمانه و گفت و شنود سازنده	گفتگوی روزانه را ادامه دهید. سه بار در هفته نشست دلگرمی برگزار کنید. روی جنبه‌های قابل تحسین نامزدتان و نکات مثبت رابطه زناشویی‌تان تمرکز کنید. مهم‌ترین موضوعات این نشست‌ها عبارت‌اند از: «مثبت‌ترین اتفاق امروز... بود» و «امروز نکته قابل تحسین در مورد تو این بود که...»، وقتی نامزدتان به شما دلگرمی می‌دهد به او بفهمانید که قدر او را می‌دانید.
سوم	آشنایی با سبک‌ها و مهارت‌های مدیریت رابطه	یادگیری مدیریت رابطه و حل تعارض‌ها	۱) شناسایی فرآیندها و سبک‌های حل تعارض با استفاده از کار برگ شماره ۳ در منزل و بررسی شیوه‌های برخورد با تعارض‌ها و نتایج آن ۲) شناسایی یک مسئله یا مشکل که در مورد آن اختلاف نظر وجود دارد و حل آن با استفاده از گام‌های حل تعارض.
چهارم	فرایند حل تعارض و کاربرد مهارت‌ها در مدیریت رابطه	یادگیری مدیریت رابطه و حل تعارض‌ها	کار برگ شماره (۴): کاربرد مهارت‌ها در مدیریت رابطه
پنجم	بررسی نظام ارزشی زوجها	آشنایی با صداقت و بیان فواید روراستی و باز بودن به زوجها، آشنایی با معنویت، صمیمیت معنوی	زوج‌ها موظف شدند در طول هفته روراست بودن را به‌کارگیرند، احساساتشان را راحت بیان کنند، برداشت‌های خود را از حرف‌های نامزدتان بازگو کنند و به حرف‌های نامزدشان همدلانه گوش دهند و در جلسه آینده سه مورد را گزارش دهند و همچنین آن‌ها فن «من - پیام» را نیز باید تمرین کنند و آن را گزارش دهند. زوج‌ها موظف شدند مواردی را که در طول هفته به‌عنوان فن ویرایش بکار برده بودند را ثبت کنند و آن را در جلسه گزارش دهند. همچنین زوج‌ها موظف بودند تمرین سفر معنوی را هر زوج با خواسته‌های معنوی خویش وارد زندگی مشترک می‌کند را انجام دهند.

ششم	آشنایی با نظام ارزشی یکدیگر	آگاهی بخشی درباره فرهنگ غالب در خانواده، آگاهی بخشی در مورد نحوه برخورد با فرهنگ خانواده نامزد، کشف تفاوت‌های فرهنگی، آگاهی از نقش‌های ناهشیار و قواعد ناگفته خود	از زوجها خواسته شد تمرین آیین‌ها، تمرین نقش‌ها، تمرین اهداف و تمرین نمادها را به‌عنوان تکالیف خانگی مجدداً انجام دهند.
هفتم	ذهنیت طرحواره‌ای	شناسایی طرحواره، معرفی مدل ذهنیت ابعدی و پویا، نقشه‌های ذهنیت، مزایای نقشه‌ی ذهنیت، هم‌کارکردی سالم و ناسالم، تصویرسازی ارتباطی، میراث پنهان، جذابیت در مغز و ارتباط آن با طرحواره	از زوجها خواسته شد تمرین کارت‌های نزاع چرخه ذهنیت را به‌عنوان تکالیف خانگی مجدداً انجام دهند.
هشتم	ذهنیت طرحواره‌ای	نظریه دلبستگی و سبک‌های دلبستگی بزرگسال، شکل‌دهی مدل‌های رفتاری بر مبنای دلبستگی، بررسی نیازها و خواسته‌های اساسی.	شناسایی نیازهای فردی و زوجی به وسیله نیمرخ شدت نیازهای اساسی، کار برگ شماره (۹)، شناسایی مواردی که به ارضاء این نیازها کمک می‌کند مخصوصاً در جهت بهتر شدن زندگی زناشویی با لحاظ نمودن دو نکته اساسی: ۱- اقداماتی که در جهت ارضاء نیازها انجام شود منوط به اقدامی از جانب نامزد نیست. ۲- کارهایی که برای ارضاء نیازها انجام می‌پذیرد (بدون استفاده از کنترل بیرونی).
نهم	سلامت خانواده اصلی (تاریخچه شخصی)	آگاهی زوجها از شرایط و تأثیر خانواده اصلی بر روابط فعلی‌شان در زندگی زناشویی، ارتباط تأثیر گذشته بر عملکرد کنونی زوجها در آستانه ازدواج	اجرای تمرین «انتخاب آگاهانه نقش‌ها»، «نیش قبر التیام‌بخش» و «گردش در موزه‌های آسیب‌ها و درماندگی‌های گذشته»، کار برگ‌های (۱۱ و ۱۲).
دهم	جمع بندی و نتیجه گیری	مرور مهارت‌های آموخته شده تاکنون، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، آموزش مهارت‌های نگهداری و تداوم مهارت‌ها، رفع اشکال و پایان جلسات:	اجرای پس‌آزمون اختتام جلسات

پیش از ازدواج مبتنی بر مدل SYMBIS: در این و قزل‌سفلو (۱۳۹۷)، میراحمدی و همکاران (۱۳۹۸) و پژوهش، مشاوره پیش از ازدواج مبتنی بر مدل رستمی و همکاران (۱۳۹۹) تایید و استفاده شد که SYMBIS بود که توسط لس و لسلی پاروت (۲۰۱۶) خلاصه‌ای از آن در جدول ۲ ارائه شده است. ساخته و در پژوهش قزل‌سفلو و رستمی (۱۴۰۰)، رستمی

جدول ۲. بسته آموزشی پیش از ازدواج مبتنی بر مدل SYMBIS

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
اول	شناسایی اسطوره‌ها و باورهای ازدواج	در این جلسه به اسطوره‌های مخرب و نادرستی که به ازدواج و زندگی مشترک آینده آسیب می‌رساند پرداخته شد (۱۵ دقیقه). در ادامه به شناسایی ۴ باور یا اسطوره مخرب ۱. ما انتظارات کاملاً یکسانی از ازدواج داریم، ۲. در رابطه زن و شوهری تمام کارها بهبود خواهند یافت، ۳. در زندگی ما تمام چیزهای بد ناپدید خواهند شد و ۴. همسر مرا کامل خواهد کرد (۳۰ دقیقه).	تمرین ۱. ده قاعده شخصی خود را مشخص کنید. تمرین ۲. انتخاب آگاهانه نقش‌های خود را مشخص کنید. تمرین ۳. از آرمانی‌سازی تا واقعی سازی انتخاب همسر

	پس از بررسی ۴ اسطوره ناکارآمد به بررسی قواعد ناگفته و سپس نقش‌های ناهشیار که هر فرد در خانواده اصلی آموخته پرداخته شد (۱۵ دقیقه) و در آخر به سه سبک زوجی A H M پرداخته شد و تکالیف در منزل ارائه شد (۳۰ دقیقه).	تمرین ۴. ارزیابی خودپنداره خویش
دوم	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد و پس از آن با تحلیل بخش‌ها و کالبدشناسی اجزای عشق به بررسی راه‌هایی پرداخته شد که زوجها باید جهت شناسایی سبک عشق‌ورزی خود به آن‌ها اهمیت زیادی دهند تا عشق خود را زنده نگه دارند (۳۰ دقیقه). سپس به مثلث عشق اشترنبرگ اشاره شد (۱۵ دقیقه) و پس از آن مراحل عشق (عشق آتشین، جنگ قدرت، همکاری، دوجانگی و هم آفرینندگی) در زندگی زوجی پرداخته شد (۱۵ دقیقه) و در آخر به ایجاد عشق پایدار و همیشگی در طول زندگی زناشویی پرداخته شد (۱۵ دقیقه).	تمرین ۱. تعریف عشق از دیدگاه زوجها. تمرین ۲. شناسایی سبک عشق‌ورزی خود و تغییر در سبک عشق‌ورزی تمرین ۳. ایجاد صمیمیت
سوم	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد. تمرکز این بخش بر خود زوجها است تا بر ازدواجشان، به این سبب که این نگرش زوجها است که شاد بودن را موجب می‌شود (۱۵ دقیقه). سپس بررسی کردیم که چگونه زوجها می‌توانند برنامه دقیقی را برای با هم شاد بودن طراحی کنند (۱۵ دقیقه) و سپس نگرش‌های اساسی را که می‌توانند ازدواج را بهبود بخشند و یا تحریف کنند معرفی کردیم (۳۰ دقیقه) و در ادامه بیشتر تخریب‌کننده‌های یک ازدواج شاد را آشکار کرده و بررسی عوامل مخرب یک ازدواج شاد پرداختیم (۱۵ دقیقه).	تمرین ۱. توجه به خودگویی‌ها تمرین ۲. اجتناب از بازی خطرناک سرزنش کردن تمرین ۳. سازگاری با اموری که خارج از کنترل شما هستند.
چهارم	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد؛ مباحث این جلسه به زوجها کمک می‌کند تا بهتر درک و فهمیده شوند. در این بخش با تأکید بر یادگیری ارتباط، به پایه‌ریزی مهارت‌های ارتباطی در مراحل ابتدایی ازدواج اقدام شد (۱۵ دقیقه). در ادامه بررسی مهارت‌های ارتباطی و سبک‌های ارتباطی پرداخته شد (۱۵ دقیقه). سپس زیربنای ارتباط مؤثر گفته شد (۳۰ دقیقه) سپس قواعدی برای موفقیت ارتباطی زوجها ارائه شد (۱۵ دقیقه).	تمرین ۱. چگونه ارتباط مؤثر برقرار کنید. تمرین ۲. خواندن درجه حرارت روزانه تمرین ۳. اکنون می‌توانم به‌وضوح بشنوم
پنجم	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد؛ مباحث این بخش به زوجها کمک می‌کند تا همسرشان را به این دلیل که از جنسی دیگر است بهتر بشناسند و با شناسایی تفکرات، احساسات و رفتارهایشان در مقایسه با آن‌ها به شکل دیگری رفتاری بهتر عمل کنند (۲۰ دقیقه). اگر هر یک از زوجها به تفاوت‌های در نظر گرفته توجه کنند به منبعی نیرومند از صمیمیت در ازدواج خواهند رسید. در ادامه ابعاد تفاوت در دو جنس پرداخته شد (۱۵ دقیقه) و بعد از آن به موارد مهمی که هر مردی باید در مورد همسرش بداند (۲۰ دقیقه) و همچنین آنچه زنان باید در مورد مردان بدانند پرداخته شد (۲۰ دقیقه).	تمرین ۱. شناسایی نقش‌های جنسیتی تمرین ۲. شناسایی بیش از ده نیاز هستیم)
ششم	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد؛ این بخش به زوجها نشان می‌دهد که چگونه با تعارض روبرو شوند و در عین حال پرخاشگری را تا حد ممکن پایین بیاورند	تمرین ۱. شناسایی موضوعات حساس

	تمرین ۲. مسائل مالی و آنچه می‌توانیم انجام دهیم تمرین ۳. ذهن‌خوانی تمرین ۴. در میان گذاشتن آنچه که از نامزدتان دریغ کرده‌اید	در این جلسه به زوجها نشان داده شد که زوجها بر سر چه چیزهایی دعوا می‌کنند و پس از آن نشان داده شد که زوجها نامید چه کار اشتباهی انجام می‌دهند (۳۰ دقیقه). پس از آن نشان داده شد که مشاجره همیشه بد نیست به شرطی که بتوان به مهارت‌های حل تعارض و حل مسئله مجهز بود (۳۰ دقیقه).
هفتم	تمرین ۱. سفر معنوی تمرین ۲. در احوال نامزدتان دقیق باشید.	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد، هفتمین و آخرین مبحث مورد بحث در مدل SYMBIS مربوط به درک عمیق و بعد معنوی به عنوان مهم‌ترین جنبه ازدواج سالم بود که مورد بررسی قرار گرفت (۳۰ دقیقه). این کار را با بررسی نیاز به صمیمیت معنوی آغاز و پس از آن به چگونگی پرورش روح ازدواج می‌پردازد (۴۵ دقیقه).
هشتم	اجرای پس‌آزمون	در ۱۵ دقیقه ابتدایی این جلسه به مرور تکالیف در منزل زوجها پرداخته شد، در این جلسه به مرور مختصری از کل جلسات (۳۰ دقیقه) و سپس به پرسش و پاسخ در خصوص جلسات و مباحث مطرح شده پرداخته شد (۳۰ دقیقه) و در انتها مجدد از شرکت‌کنندگان خواسته شد به پرسشنامه ارزیابی و سنجش الگوها و آسیب‌های پیش از ازدواج پاسخ دهند (۱۵ دقیقه).

ترتیب ۱ نفر دانشجوی کارشناسی (۳/۸)، ۶ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۵۰/۵) و ۵ نفر دانشجوی دکتری (۴۱/۷)، میزان تحصیلات گروه آزمایش SYMBIS ۱ نفر (۳/۸)، ۷ نفر (۳/۵۸) و ۴ نفر دانشجوی کارشناسی (۲۵/۲)، ۶ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۵۰/۵) و ۳ نفر دانشجوی دکتری (۲۵/۲) بودند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش PICK ۳۳/۳۳ (۱/۹۶) سال، میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش SYMBIS ۳۲/۷۵ (۱/۲۸) و میانگین و انحراف استاندارد گروه گواه ۳۳/۹۱ (۱/۸۸) سال است. میزان تحصیلات شرکت‌کنندگان گروه آزمایش PICK به

جدول ۳. توصیف شاخص‌های آماری نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری خرده‌مقیاس‌های ترس از ازدواج							
متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ترس از همسر فردی (PICK)	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۲۵/۷۰	۱/۳۴	۲۱/۵۵	۱/۴۶	۱۷/۸۰	۱/۷۳
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۲۵/۷۰	۱/۷۱	۱۸/۹۰	۱/۲۰	۱۸/۸۰	۱/۱۹
	گواه	۲۵/۷۳	۱/۲۶	۲۵/۸۵	۱/۳۰	۲۵/۷۰	۱/۳۴
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۳۰/۵۵	۱/۸۲	۲۴/۵۵	۰/۹۹	۲۴/۶۵	۰/۹۳
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۳۰/۲۵	۱/۷۴	۲۱/۶۵	۱/۰۳	۲۱/۷۰	۱/۲۱
	گواه	۲۹/۱۵	۱/۶۹	۲۹/۲۰	۱/۶۷	۲۹/۰۵	۱/۶۳
ترس فردی (PICK)	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۲۹/۶۵	۱/۵۹	۲۴/۳۰	۱/۵۲	۲۳/۴۰	۲/۲۳

از	مدل پیش از ازدواج	۲۹/۲۵	۱/۹۱	۲۱/۷۵	۱/۲۵	۲۱/۶۵	۱/۳۸
محدودیت‌های همسر	SYMBIS گواه	۲۹/۰۰	۱/۳۳	۲۸/۹۰	۱/۳۳	۲۸/۸۰	۱/۲۸
ترس از خود	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۳۰/۳۵	۱/۳۴	۲۴/۹۰	۱/۷۱	۲۴/۷۵	۱/۲۵
	مدل پیش از ازدواج	۲۹/۰۵	۱/۸۲	۲۱/۷۰	۱/۵۷	۲۱/۵۵	۱/۴۳
	SYMBIS گواه	۲۹/۲۵	۱/۲۵	۲۹/۰۵	۰/۹۹	۲۸/۹۵	۱/۲۳
ترس از خیانت همسر	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۲۵/۴۱	۱/۵۶	۲۱/۲۵	۱/۹۱	۲۰/۹۵	۲/۰۳
	مدل پیش از ازدواج	۲۵/۵۵	۱/۴۱	۱۹/۲۵	۱/۱۶	۱۹/۱۵	۱/۲۲
	SYMBIS گواه	۲۴/۶۰	۱/۳۵	۲۴/۷۰	۰/۹۲	۲۴/۶۰	۰/۹۹
ترس مالی	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۲۳/۵۸	۲/۴۸	۱۹/۱۳	۱/۷۸	۱۹/۰۰	۱/۶۸
	مدل پیش از ازدواج	۲۳/۴۱	۲/۵۴	۱۸/۵۷	۱/۵۹	۱۸/۴۷	۱/۴۲
	SYMBIS گواه	۲۳/۳۸	۲/۴۷	۲۳/۴۸	۲/۷۴	۲۳/۲۸	۲/۳۱

داشته که نشان از بهبود در خرده مقیاس‌های ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی در مرحله پس‌آزمون و پایداری آن در مرحله پیگیری است.

اطلاعات جدول فوق نشان می‌دهد که نمره‌های گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه در خرده مقیاس‌های ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی در هر دو گروه آزمایشی دختران مجرد کاهش

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای تأثیر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و مدل پیش از ازدواج SYMBIS بر خرده مقیاس‌های ترس از ازدواج در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با معیار گرین‌هاوس گیسر

متغیر	منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
ترس از همسر	درون گروهی	مراحل مداخله	۷۲۳/۷۰	۱/۱۴	۶۳۴/۷۹	۲۸۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳
		مراحل × گروه	۳۵۵/۸۶	۲/۲۸	۱۵۶/۰۷	۶۹/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱
		خطا	۱۴۵/۱۰	۶۴/۹۳	۲/۲۳			
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	بین گروهی	گروه	۷۷۳/۴۳	۲	۳۸۶/۷۱	۳۸/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷
		خطا	۵۶۸/۱۰	۴۳	۹/۹۶			
		مراحل مداخله	۶۸۰/۸۳	۱/۱۹	۵۷۰/۲۴	۲۳۹/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۰
مدیریت مالی	درون گروهی	مراحل × گروه	۳۵۴/۱۳	۲/۳۸	۱۴۸/۳۰	۶۲/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۶۲
		خطا	۱۶۱/۷۰	۶۸/۰۵	۲/۳۷			
		بین گروهی	۳۸۰/۹۳	۲	۱۹۰/۴۶	۱۹/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۰

			۹/۶۶	۴۳	۵۵۰/۶۰	خطا		
ترس از محدودیت‌های همسر	درون گروهی	مراحل مداخله	۵۰۱/۹۲	۱/۱۶	۵۸۴/۸۱	۰/۷۷	۰/۰۰۱	۱۹۱/۴۶
		مراحل × گروه	۱۱۶/۰۴	۲/۳۳	۲۷۰/۴۲	۰/۶۰	۰/۰۰۱	۴۴/۲۶
		خطا	۲/۶۲	۶۶/۴۱	۱۷۴/۱۰			
ترس از خود	درون گروهی	مراحل مداخله	۲۱۳/۶۰	۲	۴۲۷/۲۱	۰/۴۹	۰/۰۰۱	۲۸/۰۰
		مراحل × گروه	۷/۶۲	۴۳	۴۳۴/۷۰			
		خطا	۴۲۲/۸۵	۱/۱۲	۴۷۶/۴۰	۰/۷۸	۰/۰۰۱	۲۱۲/۲۵
ترس از خیانت همسر	درون گروهی	مراحل مداخله	۹۰/۹۸	۲/۲۵	۲۰۵/۰۰	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۴۵/۶۶
		مراحل × گروه	۱/۹۹	۶۴/۲۱	۱۲۷/۹۳			
		خطا	۱۷۲/۸۵	۲	۳۴۵/۷۰	۰/۳۹	۰/۰۰۱	۱۸/۶۳
ترس مالی	درون گروهی	مراحل مداخله	۹/۲۷	۴۳	۵۲۸/۷۱			
		مراحل × گروه	۴۴۱/۱۲	۱/۲۸	۵۶۸/۳۴	۰/۹۱	۰/۰۰۱	۵۷۹/۵۲
		خطا	۱۱۷/۸۸	۲/۵۷	۳۰۳/۷۵	۰/۸۴	۰/۰۰۱	۱۵۴/۸۶
ترس از خیانت همسر	درون گروهی	مراحل مداخله	۱۶۵/۸۷	۲	۳۳۱/۷۴	۰/۵۲	۰/۰۰۱	۳۱/۱۳
		مراحل × گروه	۵/۳۲	۴۳	۳۰۳/۶۵			
		خطا	۴۳۵/۲۲	۱/۱۹	۵۲۰/۱۰	۰/۷۹	۰/۰۰۱	۱۶۸/۷۷
ترس از خیانت همسر	درون گروهی	مراحل مداخله	۱۱۹/۱۵	۲/۳۹	۲۸۴/۷۷	۰/۶۸	۰/۰۰۱	۴۶/۲۰
		مراحل × گروه	۲/۵۷	۵۱/۳۸	۵۱/۳۸			
		خطا	۱۴/۳۳	۲	۳۲۰/۸۴	۰/۹۹	۰/۴۰	۰/۰۰۱
			۱۱/۱۹	۴۳	۴۸۱/۱۹			

و ۰/۴۰ بوده است، یعنی به ترتیب ۵۷، ۴۰، ۴۹، ۳۹، ۵۲ و ۴۰ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش خرده مقیاس‌های ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی در دختران مجرد از طریق متغیرهای آزمایشی قابل تبیین است. با توجه به نتایج به دست آمده نتایج سه مرحله به تفکیک گروه انجام شد.

بر اساس نتایج جدول ۴. سطح معناداری تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر نشان می‌دهد که تکرار آزمون یعنی تفاوت میانگین همه خرده مقیاس‌های ترس از ازدواج در سه مرحله اندازه‌گیری معنی‌دار است ($P < 0/01$). میزان این تأثیر «معنادار بودن عملی» در خرده مقیاس‌های ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۴۰، ۰/۴۹، ۰/۳۹، ۰/۵۲ و

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی مقایسه خرده مقیاس‌های ترس از ازدواج در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون		پیش‌آزمون - پیگیری	
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار
ترس از همسر	۴/۷۸**	۰/۵۷	۳/۸۶**	۰/۵۷
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	۴/۰۸**	۰/۲۵	۴/۱۶**	۰/۲۵
ترس از محدودیت‌های همسر	۳/۶۸**	۰/۲۷	۳/۹۵**	۰/۲۸

۰/۰۵	۰/۱۳	۰/۱۶	۴/۴۶**	۰/۱۵	۴/۳۳**	ترس از خود
۰/۰۶	۰/۱۶	۰/۱۸	۳/۸۵**	۰/۱۳	۳/۶۸**	ترس از خیانت همسر
۰/۱۵	۰/۳۶	۰/۱۷	۳/۱۸**	۰/۲۰	۳/۱۴**	ترس مالی

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

با پس آزمون و پیگیری معنادار است ($P = 0.001$) اما تفاوت میانگین بین پس آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

در جدول ۵، نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین خرده مقیاس‌های ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی بین مراحل پیش‌آزمون

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی توکی به منظور مقایسه دو به دو گروه‌ها

گروه	گروه	تفاوت میانگین	خطای انحراف معیار	سطح معناداری
ترس از همسر	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۰/۵۰	۰/۴۶	۰/۹۹
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۱/۵۰	۰/۴۶	۰/۹۰
	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۰/۲۰	۰/۴۶	۰/۹۴
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۱/۴۰*	۰/۵۵	۰/۰۳
ترس از ناتوانی مدیریت مالی	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۱/۱۰*	۰/۵۵	۰/۰۴
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۰/۳۰	۰/۵۵	۰/۸۵
ترس از محدودیت‌های همسر	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۰/۴۰	۰/۵۱	۰/۷۲
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۰/۶۵	۰/۵۱	۰/۴۲
	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۰/۲۵	۰/۵۱	۰/۸۵
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۱/۳۰*	۰/۴۷	۰/۰۲
ترس از خود	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۱/۱۰*	۰/۴۷	۰/۰۴
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۰/۲۰	۰/۴۷	۰/۹۰
ترس از خیانت همسر	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۱/۵۰**	۰/۴۶	۰/۰۰۵
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	۰/۹۵*	۰/۴۶	۰/۰۳
	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	۰/۳۵	۰/۴۶	۰/۴۶
	مدل پیش از ازدواج SYMBIS			

۰/۰۰۲	۰/۷۸	۱/۷۸**	گواه	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	ترس مالی
۰/۰۰۸	۰/۷۸	۱/۶۶**	گواه	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	
۰/۳۸	۰/۷۸	۰/۴۸	مدل پیش از ازدواج SYMBIS	برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK)	

(PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) در پایان مداخله در نگرش به انتخاب همسر و عامل‌های آن و همچنین ترس از ازدواج کاهش معناداری نشان دادند و این نتایج با مقایسه دو به دو گروه‌ها در آزمون تعقیبی توکی نشان داد که هیچ مداخله‌ای بر دیگری برتری نداشت؛ که این یافته‌ها با نتایج مختاری و همکاران (۱۴۰۰)، فریدون‌پور و همکاران (۱۳۹۹)، رستمی و همکاران (۱۳۹۹)، مردانی و همکاران (۱۳۹۸)، بروسکی و تامبلینگ (۲۰۱۵)، مورو و همکاران (۲۰۱۵) و کریوتر و مولتنر (۲۰۱۴) همسو بوده است. در پژوهش حاضر، دختران مجرد آموختند که برای مدیریت ترس خود از ازدواج تمرکز را از روی باورهای ناکارآمدی ذهنی در خصوص ازدواج بردارند و بر باورهای واقعی‌تر تمرکز کنند، و از طرفی بر نقاط ضعف مهارت‌های ارتباطی خود که به عنوانی یکی از موانع ازدواج تلقی می‌شود را یافته و در صدد ارتقای ای مهارت‌ها در خود باشند (فزلسفلو و رستمی، ۱۴۰۰). تأکیدی که هر دو بسته آموزشی مشاوره پیش از ازدواج بر پذیرش مسئولیت رفتار هر فرد جهت مدیریت بهتر رابطه خود دارد به این دختران کمک می‌کند تا به جای پرداختن به باورهای ترس‌آور و ناکارآمد از ازدواج، افکار، عواطف و رفتار خود را مورد بررسی قرار داده و به بررسی نقش خود در عدم توجه به جنبه‌های مثبت ازدواج بپردازند. در حقیقت با افزایش مسئولیت، قضاوت مناسب درباره توانایی‌های خود و پذیرش واقعیت و تأکید بر رابطه توأم با همکاری منجر به کاهش ترس از ازدواج می‌شود. در تبیین اثربخشی این دو رویکرد بر ترس از ازدواج دختران مجرد باید گفت از آنجا که کمال‌گرایی به معنای هدف‌گذاری برای رسیدن به بهترین‌ها در یک موضوع است و حاوی دو بعد مهم تلاش و نگرانی است باعث می‌گردد تا فرد تلاش زیادی بکند تا در ازدواج شکست نخورد، مایل

در جدول ۶. اثر دو رویکرد مداخله بر متغیرهای وابسته (ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی) با هم مقایسه شدند. همان‌طور که در جدول فوق ملاحظه می‌شود بین دو گروه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج SYMBIS در خرده مقیاس‌های ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت‌های همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی در مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری تفاوت معناداری نیست. این نتایج به معنای اثرگذاری هر دو روش در خرده مقیاس‌های مذکور است.

بحث و نتیجه‌گیری

با وجود پژوهش‌های موجود در خصوص افزایش سن ازدواج، کمتر پژوهشی را در موضوع مداخله در بحران ازدواج و انتخاب همسر شاهدیم و از آنجا که ازدواج مهم‌ترین تصمیم و از ضروریات تمام زندگی انسان به شمار می‌رود، لذا بررسی مداخله‌های روانشناختی موثر بر کاهش ترس از ازدواج در جوانان ضروری به نظر می‌رسد و انجام این پژوهش موجبات دانش‌افزایی در حوزه ازدواج جوانان را نیز فراهم می‌کند. وجود طرحواره‌های ناسازگار و عدم مهارت‌های ارتباطی صحیح و تصویرسازی غلط و ناکارآمد با پنداشت‌های ازدواج از دلایل و عوامل مهمی هستند که احتمال می‌رود موجب ترس از ازدواج نزد جوانان شود. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تعیین مقایسه اثربخشی برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) بر ترس از ازدواج دختران مجرد مانده بود. نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی

گرفته 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 سازنده ای با یکدیگر برقرار می‌سازند. در نتیجه، این شیوه آموزشی می‌تواند نقش موثری در کاهش باورهای ناکارآمد در خصوص ازدواج و انتخاب همسر به دختران در آستانه ازدواج داشته باشد. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) با به چالش کشیدن باورهای منفی افراد، کاهش تعبیر و تفسیرهای منفی و سرزنش کردن خود و دیگران باعث ایجاد حس یکتایی و هدفمند بودن ازدواج را در افراد ایجاد کند. همچنین این مدل آموزشی نقش به سزایی در شفاف‌سازی و تعدیل باورها و انتظارات افراد از ازدواج داشته و موجب بالا رفتن توانمندی افراد در شناخت بهتر خود و قرار دادن آن‌ها در مسیر رشد می‌شود (رستمی و قزلسفلو، ۱۳۹۷).

با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت: برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) قابلیت انطباق با آموزش‌های پیش از ازدواج را دارد و نتایج کمی مؤید مدل نظری بود. در واقع یکی از شرایط خاصی که فرد در زندگی با آن روبه‌رو است، تصمیم‌گیری برای ازدواج است؛ این تصمیم مستلزم در نظر گرفتن جوانب مختلف از جمله سازگاری با وضعیت فرد دیگر، مستقل شدن روانی و عاطفی از والدین، بر عهده گرفتن مسئولیت‌های زندگی و امثال آنها است. بدیهی است افراد به دلیل اینکه از شیوه‌های نظم دهی خویش ناآگاهند دلایلی مثل ترس مبهم از ازدواج و ترس از آینده خویش دارند و تمایل چندانی در این زمینه از خود نشان نمی‌دهند. یادآوری این نکته ضروری است که با توجه به اینکه نمونه این پژوهش فقط دانشجویان دختر بودند و همچنین نمونه‌گیری به صورت در دسترس است، تعمیم نتایج به سایر اقشار جامعه (بویژه پسران مجرد در شرف ازدواج) باید با احتیاط صورت گیرد. در پایان پیشنهاد میشود که الگوی مدنظر در پژوهش با بهره‌گیری از ابزارهای مختلف و نیز برخوردار از ویژگیهای زمینه فرهنگی و دینی جامعه مورد آزمون قرار گیرد و به منظور گسترش الگویی وسیعتر و کاملتر، متغیرهای

است تا نه تنها همسرش توسط دیگران مورد تأیید قرار بگیرد بلکه حتی تحسین گردد، خودش را بسیار سرزنش می‌کند به نحوی که به خودش اجازه نمی‌دهد خطا مرتکب شود و در این راستا تلاش زیادی می‌کند همچنین چنین فردی فاصله زیادی بین وضعیت موجود و ایده‌آل ادراک می‌کند؛ بنابراین دیر به رضایت می‌رسد؛ در خصوص دیگران نیز نگرش انتقادی دارند و عملکرد دیگران را در ابعاد مختلف زیاد ارزیابی می‌کنند؛ در زمینه اثربخشی آموزش‌ها بر تصویرذهنی از ترس از ازدواج باید گفت افراد قبل از ازدواج ممکن است با دیدن الگوهای شکست خورده از ازدواج در بین خانواده، اطرافیان و یا جامعه مانع انتخاب مناسب همسر در بین آنان شود و باعث می‌شود تا فرصت‌های ازدواجی را که مقابل آنان قرار می‌گیرد با الگوی پیش موجود و ترس از ازدواج، نتوانند ازدواج کنند؛ بنابراین به نظر می‌رسد در این آموزش‌ها افراد اطلاعات مربوط به معیارهای همسر مناسب را تا حدی جایگزین همسر ایده آل کرده‌اند و این امر باعث کاهش تصویر ذهنی از هیولای ازدواج شده است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۹).

برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) با فرایندهای توضیح داده شده و از طریق کاهش و اصلاح افکار و رفتارهای نامناسب باعث کاهش باورهای ناکارآمد و ترس از ازدواج می‌شود. در تبیین دیگر می‌توان گفت که در برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) 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 (نظری، ۱۳۹۹). 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 یاد

دانشجویان مجرد. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده؛ (۱)۶: ۹۷-۷۹.

رستمی، مهدی؛ قزلسفلو، مهدی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه سیمبیس (SYMBIS) بر باورهای ارتباطی زوجین نامزد. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۵(۱): ۴۵-۵۶.

رستمی، مهدی؛ سعادت، نادره؛ نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه تاخیر در ازدواج با خودشناسی، به هوشیاری و سلامت روانی دانشجویان مجرد. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۶): ۲۴-۷.

رستمی، مهدی؛ نوابی نژاد، شکوه؛ و فرزاد، ولی اله. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج مدل تحکیم ازدواج پیش از شروع (SYMBIS) بر الگوها و آسیب‌های زوج‌های نامزد. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۱۱(۱): ۵۳-۳۵.

سمیعی، حمید؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ یوسفی، زهرا. (۱۳۹۲). ساخت، اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه ترس‌های پیش از ازدواج در دانشجویان دانشگاه های دولتی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان*.

شیری، طاهره؛ گل محمدیان، محسن؛ و حجت‌خواه سید محسن. (۱۳۹۵). اثربخشی طرحواره درمانگری بر نگرش‌های ناکارآمد نسبت به انتخاب همسر در دانشجویان دختر. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانگری*، ۷(۲۷): ۱۷۱-۱۸۸.

عباس زاده، محمد؛ نیکدل، نریمان. (۱۳۹۵). مطالعه بسترهای زمینه ساز تاخیر در ازدواج دختران با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی. *زن در فرهنگ و هنر*؛ ۸(۴): ۵۱۸-۴۹۳.

عباسی، محمد. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب های بین فردی (PICK) بر تصمیم‌گیری در انتخاب همسر. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۹(۹): ۶۸-۴۹. علامه، سید فرید. (۱۳۹۷). بررسی روابط چندگانه ترس‌های پیش از ازدواج بر اساس شخصیت‌شناسی (اینیاگرام) و مهارت‌های ارتباطی. *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران*، ۱-۸.

فریدون پور، زینب؛ کلهری، صفورا؛ محسنی، فاطمه؛ و نامجو، فرهاد. (۱۳۹۹). اثربخشی طرحواره درمانی و مقایسه آن با ایماگوتراپی بر نگرش به انتخاب همسر و ترس از ازدواج در دختران. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۱۱(۱): ۱۰۰-۱۲۴.

دیگری در رابطه با ترس از ازدواج سنجیده شود (از جمله میتوان به متغیرهای شخصیتی، سبک‌های هویت، سبک‌های دلبستگی، رغبت‌های ازدواج، ارزش‌های ازدواج و تجربه خانواده پدری اشاره کرد). در نهایت به مشاوران ازدواج پیشنهاد می‌شود تا برای افزایش بهره‌وری با توجه به اثربخشی برنامه پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) و مدل پیش از ازدواج سیمبیس (SYMBIS) از این دو روش برای مشاوره ازدواج بهره ببرند.

تشکر و قدردانی

از همه شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط بیماران مبتلا به دیابت و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد. پس از اتمام مراحل پژوهش جلسه‌های آموزشی در ۸ جلسه برای گروه گواه اجرا شد.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع

بحیرانی، الهام؛ و زهرا حضرتی صومعه. (۱۳۹۱). عوامل اجتماعی مؤثر در افزایش سن ازدواج دانشجویان دختر. *مورد مطالعه: دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات در سال ۱۳۹۰. مجله علمی-پژوهشی مطالعات جامعه‌شناختی ایران*، ۱(۴): ۱۳۷-۱۵۰.

حسینی، سید حسن؛ و ایزدی، زینب. (۱۳۹۵). پدیدارشناسی تجربه زیستی زنان مجرد جمعیت مورد مطالعه: زنان مجرد بالای ۳۵ سال شهر تهران. *فصلنامه مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱(۴۶): ۴۱-۷۲.

رجبی، غلامرضا؛ عباسی، قدرت‌الله؛ سودانی، منصور؛ و اصلانی، خالد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر باورهای ارتباطی

- empathy development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15, 232-246
- Parrott, L., & Parrott, L. (2010). *The Complete Guide to Marriage Mentoring*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- Parrott, L., & Parrott, L. (2006). *Saving Your Marriage Before it Starts*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan
- Parrott L., & Parrott L. (2016). *Saving Your Marriage Before It Starts (SYMBIS): Seven Questions to Ask Before -- and After -- You Marry*. Publisher: Zondervan; New, Expanded edition. 6-109
- Stewart, J. W. (2015). *Effectiveness, Facilitator Characteristics, and Predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program*. Doctor of Philosophy, Uah State University
- Van Epp, J (2007). *How to avoid falling in love with a jerk: The foolproof way to follow your heart without losing your mind*. New York. McGraw-Hill.
- Van Epp, M. C., Futris, T, G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 328-349.
- Rodríguez-Franco, L., López-Cepero, J., Rodríguez-Díaz, F. J., Bringas, C., Antuña, A., & Estrada, C. (2010). Validación del cuestionario de violencia entre novios (CUVINO) en jóvenes hispanohablantes: Análisis de resultados en España, México y Argentina. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 45-52.
- Schinkel, W. (2010). *Aspects of violence: A critical theory*. New York, NY: Palgrave MacMillan.
- Shorey, R. C., Zucosky, H., Bradfield, H., Febres, J., Cornelius, T. L., Sage, C., & Stuart, G.L. (2012). Dating violence prevention programming: directions for future interventions. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 289-296.
- World Health Organization. (2010). Preventing intimate partner and sexual violence against women: Taking action and generating evidence. http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/9789241564007_eng.pdf.
- WHO. (2015). WHO Multi-country Study on Women's Health and Domestic Violence against Women. In: WHO [Internet]. cited 9 Apr. Available .
- قرلسفلو، مهدی؛ رستمی، مهدی. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه گاتمن و مدل سیمبیس (SYMBIS) بر الگوها و آسیب‌های زوج‌های نامزد ترکمن. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۱۸(۱): ۴۷-۶۴
- محمدی سیف، معصومه؛ عارف، محمد. (۱۳۹۴). آسیب‌شناسی تاخیر در سن ازدواج جوانان ایرانی. *مجله مهندسی فرهنگی*، ۱۰(۸۶): ۸۹-۷۴.
- مختاری، سمانه؛ یوسفی، زهرا؛ و منشی، غلامرضا. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر ترس از ازدواج و سبک‌های مقابله‌ای در دختران مجرد. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹(۲): ۱۰۰۰-۱۰۰۱.
- مردانی، فرزانه؛ تیشه‌کنی، زهرا؛ رستمی، مهدی؛ علیپور، الهه. (۱۳۹۸). اثربخشی طرحواره درمانی بر سبک‌های مقابله‌ای اجتناب، جبران افراطی و ترس از ازدواج دانشجویان دختر. *زن و فرهنگ*، ۱۱(۴۱): ۷۱-۸۶
- میراحمدی، سیده لیلیا؛ فاتحی زاده، مریم؛ اعتمادی، عذرا؛ جزایری، رضوان السادات؛ پسندیده، عباس. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر SYMBIS بر انتظارات ازدواج و باورهای مربوط به انتخاب همسر دختران مجرد. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۵(۵۷): ۲۴-۷.
- نظری، بنفشه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی بر باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض. *مجله روانشناسی اجتماعی*، ۱۴(۵۸): ۲۴۱-۲۴۹
- Bradford, K., Stewart, J. W., Pfister, R., & Higginbotham, B. J. (2016). Avoid falling for a jerk (ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 630-644.
- Berneshtain F, Berneshtain M. (2006). Marital therapy from the viewpoints of communicative behavior.
- Kreuter, E.A & Moltner, K.M. (2014). *Treatment and management of maladaptive schemas*. New York: Springer international publishing.
- Marks, J.P. (2007). *Christian premarital training in the local church setting: A study of the effectiveness of the SYMBIS model in reducing divorce and producing stable and satisfying marital relationships*. PhD thesis in Psychology, Virginia University.
- Muro, L., Holliman, R., & Luquet, W. (2015). Imago relationship therapy and accurate

Heterosexual
Relationships: Adolescence
Adulthood. Trauma Violence Abuse, 9: 227–
249.

Intimate
through

Wolfe, D. A., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D.,
Wekerle, C., Grasley, C., & Straatman, A.-L.
(2001). Development and validation of the
Conflict in Adolescent Dating Relationships
Inventory. Psychological Assessment, 13,
277-293.

Williams JR, Ghandour RM, Kub JE. (2008).
Female Perpetration of Violence in

