

مقایسه تأثیر برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر مشکلات دوران عقد زوجین

Comparison of the Effect of Premarital Preparation Program Based on Olson Model and Indigenous Premarital Counseling Package on Problems During Engagement

H. Razavi, Ph.D candidate

Department of counselling, University of Esfahan, Esfahan, Iran

R.S. Jazayeri, Ph.D.

Department of counselling, University of Esfahan, Esfahan, Iran

S.A. Ahmadi, Ph.D.

Department of counselling, University of Esfahan, Esfahan, Iran

O. Etemadi, Ph.D.

Department of counselling, University of Esfahan, Esfahan, Iran

سیدحسین رضوی

گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

دکتر رضوان‌السادات جزایری

گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

دکتر سیداحمد احمدی

گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

دکتر عدرا اعتمادی

گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

دریافت مقاله: ۹۶/۱/۳

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۷/۶/۱۳

پذیرش مقاله: ۹۷/۶/۱۹

Abstract

The aim of this study was to compare the effect of the premarital preparation program based on Olson's model and domestic premarital counseling package on couples' problems during engagement period. This quasi-experimental study was performed using pretest, posttest and follow-up design with a control group. The statistical sample consisted of 45 couples during their engagement period in Yazd. They were selected by a purposeful sampling method and were assigned randomly into two experimental groups and one control group (15 couples each).

Corresponding author: Department of counselling, University of Esfahan, Esfahan, Iran  
Email: [r.jazayeri@edu.ui.ac.ir](mailto:r.jazayeri@edu.ui.ac.ir)

چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه تأثیر برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر مشکلات دوران عقد زوجین انجام گرفت. این پژوهش به روش نیمه‌تجربی با استفاده از گروه کنترل و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انجام شد. نمونه آماری شامل ۴۵ زوج در دوران عقد بود که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند از بین زوج‌های در مرحله عقد ساکن شهر یزد (بهار ۱۳۹۶) انتخاب شده و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هرگروه ۱۵ زوج) جای‌گیری شدند.

نویسنده مسئول: اصفهان، خیابان هزارجریب، دانشگاه اصفهان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه مشاوره  
پست الکترونیکی: [r.jazayeri@edu.ui.ac.ir](mailto:r.jazayeri@edu.ui.ac.ir)

All groups completed the Couples Problems Questionnaire during the pre-test, post-test and follow-up stages. Then, the difference between groups were compared by analysis of variance with repeated measures and a post hoc test. The results showed that the mean score of problems during engagement time in both experimental groups decreased significantly in post-test and follow-up phases ( $p < 0.0005$ ), but there was no significant difference between the two experimental groups ( $p > 0.05$ ). The findings of this study confirm the effectiveness of both the premarital preparation program based on Olson's Model and the domestic premarital package on reducing couples' problem during engagement period.

**Keywords:** Relation Enhancement, Olson, Iranian Couple, Engagement.

همه گروه‌ها پرسشنامه مشکلات زوجین در دوران عقد را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل کردند. در پایان، تفاوت بین گروه‌ها از طریق آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمرات مشکلات دوران عقد زوج‌های هر دو گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش معناداری یافته است ( $P < 0/0005$ ) ولی بین دو گروه آزمایش تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ). یافته‌های این پژوهش اثربخشی برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر کاهش مشکلات زوجین در دوران عقد را تأیید می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** آماده‌سازی پیش از ازدواج، مدل اولسون، مشکلات دوران عقد.

## مقدمه

رویداد ازدواج، ورود به مرحله جدیدی از زندگی است که بخش بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی هر فرد را دربر می‌گیرد. خانواده همانند یک فرد از فرایند رشدی و تحولی عبور می‌کند و روابط نقشی میان اعضای آن در طول زمان، تغییر قابل توجهی می‌کند. در جامعه ما غالباً زندگی مشترک یک زوج با دوران عقد آغاز می‌شود. در واقع پس از خواندن صیغه عقد دائم، رابطه میان دختر و پسر رابطه‌ای مشروع و قانونی می‌شود. در فرهنگ ایرانی دوران عقد به دورانی گفته می‌شود که باعقد ازدواج آغاز شده و با شروع زندگی مشترک پایان می‌یابد. عقد ازدواج، یکی از پیمان‌های بسیار محکم انسانی است که شرع، قانون و عرف را با هم می‌آمیزد (فتوگرافی، ۱۳۸۸). به طور سنتی اکثر افراد ازدواج را یک تصمیم می‌دانند، اما به اعتقاد متخصصان، ازدواج یک فرایند است؛ بنابراین همان‌گونه که نامزدی در ادامه آشنایی باعث می‌شود تا اهداف و کارکردهای آشنایی در عین تداوم، عمیق‌تر و شفاف‌تر شود، دوران عقد هم باعث می‌شود که اهداف و کارکردهای نامزدی در عین تداوم، عمیق‌تر و شفاف‌تر شوند. دوران عقد ضرورت‌ها و کارکردهای منحصر به خود را نیز دارد که عبارتند از: آمادگی اقتصادی، شناخت جنسی و تعامل با خانواده همسر (میرمحمدصادقی، ۱۳۸۹). چگونگی آغاز و شکل‌گیری روابط در دوران عقد بر رفتارها و برخوردهای بعدی زوجین اثرگذار است و می‌تواند زوج‌ها و خانواده‌ها را تحت تأثیر مثبت یا منفی خود قرار دهد. تجربه دوران عقد، تجربه مفیدی برای دختر و پسر است تا آشنایی و پیوند خود را عمق بخشیده و برای زندگی مشترک آماده شوند. بنابراین

چنانچه از کارکردهای این مرحله غفلت کرده یا مراحل ازدواج به‌صورت فشرده دنبال شود، همسران آینده از تجارب حیاتی محروم شده و امکان شناخت و پیوند مناسب‌تر از آن‌ها سلب می‌شود.

اگرچه در جوامع غربی، مرحله‌ای تحت عنوان «دوران عقد» وجود ندارد، ولی می‌توان این دوران را با دوران نامزدی<sup>۱</sup> و تعهد<sup>۲</sup> پیش از ازدواج رسمی معادل دانست. بر همین اساس اولسون و اولسون - سیگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۹؛ به نقل از کریمی ثانی و همکاران، ۱۳۸۹) پیشنهاد می‌کنند که کیفیت روابط زناشویی و ازدواج موفق از طریق عوامل قبل از ازدواج قابل پیش‌بینی است. تغییر نقش به حالت زوجیت اگرچه اغلب به عنوان یک پدیده خوشایند و با حداقل پیچیدگی در نظر گرفته می‌شود، اما یکی از پیچیده‌ترین و سخت‌ترین مراحل انتقالی مربوط به چرخه زندگی خانوادگی محسوب می‌شود و بر همین اساس لازم است زوجین در مرحله عقد روابط خود را با خانواده اصلی و دوستان سازمان‌دهی مجدد کرده و جایی برای همسرشان در این روابط باز کنند، در غیر این صورت با مشکلات متعددی مواجهه خواهند شد (کریمی ثانی و احیایی، ۱۳۹۰).

هنگامی که افراد، خانواده اصلی خود را ترک و از طریق ازدواج شروع به تشکیل سیستم جدیدی از خانواده می‌کنند، محتواها و رفتارهایی که در خانواده اصلی و نیز در سیستم‌های آن فراگرفته‌اند را به خانواده جدید منتقل می‌کنند. این موارد شامل سبک دلبستگی، ارزش‌ها، نگرش‌ها، شایستگی اجتماعی، عزت نفس و عقاید و انتظارات مربوط به ازدواج است و در صورت وجود ناهم‌خوانی بین زوج‌ها، مشکلات متعددی بروز خواهد کرد (وینهیمر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). بر همین اساس فراهم کردن بینش و آگاهی به منظور پیشگیری از اختلالات فردی و بین‌فردی یکی از اهداف اساسی در حوزه روابط زوجین محسوب می‌شود. در این راستا مشاوره‌های آماده‌سازی ازدواج<sup>۵</sup> کمک می‌کند قبل از اینکه با شروع زندگی مشترک، مشکلات زوجین افزایش یافته و جدی‌تر شود، به تعامل سازنده بپردازند (لارسون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). در اغلب کشورها مشاوره آماده‌سازی برای ازدواج بسیار نزدیک به تاریخ عقد ازدواج انجام می‌شود و زوج‌ها مشاوره پیش از ازدواج استاندارد را تکمیل نمی‌کنند (لارسون و اسمالی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). در کشور ایران نیز این قبیل آموزش‌ها بسیار مختصر بوده و سهم زوجین شرکت‌کننده در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج فقط آموزش تنظیم خانواده است (فرنام، ۱۳۸۳). در حالی که مشاوره قبل از ازدواج باید زوجین را برای زندگی مسئولانه و صادقانه پایدار آماده سازد (امانی، ثنایی ذاکر، نظری و نامداری پژمان، ۱۳۹۰). مطالعات انجام‌گرفته در این زمینه حاکی از تأثیرگذاری مثبت این قبیل برنامه‌ها بر ابعاد مختلف رابطه زناشویی زوج‌های جوان است (پاشیب، سیدمحرمی، محمدی و تاتاری، ۱۳۹۵؛ خسروجاوید، اصلی‌پور، فیروزشاد و هدایت صفا، ۱۳۹۴؛ منصوری‌نیا، اعتمادی، فاتحی‌زاده و حسن‌پور، ۱۳۹۰؛ نجارپوریان، بهرامی و اعتمادی، ۱۳۸۷؛ سالیوان و کوب<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵؛ اسکات، رودس، استانلی، آلن و مارکمن<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳؛ استانلی، ساماتو، جانسون<sup>۱۰</sup> و کارول و دوهرتی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۳). استانلی و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که شرکت در برنامه‌های پیش از ازدواج بر افزایش سطوح رضایت و تعهد در ازدواج و کاهش سطح تعارض زناشویی و نرخ طلاق تأثیر دارد.

با وجود این شواهد، یکی از نقاط ضعف برنامه‌های موجود توجه کمتر به عوامل بافتی و فرهنگی است. مذهب، نژاد و قومیت، سن و تحصیلات خصوصیات عمده‌ای در درون بافت ازدواج هستند. شواهد نشان می‌دهند که گوناگونی اساسی در روابط پیش‌زناشویی و دوران نامزدی وجود دارد و زوج‌ها تفاوت‌های بارزی در سطح و الگوی کیفیت ارتباطی در فعالیتهای شبکه اجتماعی و در طول مدت و خط سیر دوره نامزدی

نشان می‌دهند (لهری<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۶؛ فاورز<sup>۱۳</sup> و اولسون، ۱۹۹۲). مطالعات نشان می‌دهند که تفاوت‌های مهمی بین زوجها در مرحله نامزدی وجود دارد. بنابراین، مداخلات آماده‌سازی ازدواج باید متناسب با نیازهای خاص زوجها تنظیم شوند.

مدل‌های بسیاری در مورد شناسایی و درمان آسیب‌های زناشویی به وجود آمده است که یکی از جامع‌ترین و رایج‌ترین آن‌ها برنامه ارزشیابی ارتباطی و شخصی پیش از ازدواج<sup>۱۴</sup> (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴) است. تمرکز این برنامه بر انتظارات از ازدواج، موضوعات شخصیتی، حل تعارض، ارتباطات، مدیریت مالی، رابطه جنسی، فرزندپروری، فعالیت‌های فراغت، خانواده و دوستان و باورهای مذهبی است (استاهمن<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۰). ویرایش ۲۰۰۰ برنامه آماده‌سازی/ غنی‌سازی اولسون یک برنامه پیش از ازدواج جامع با مبنای نظری و تجربی است و ارتباطی بالینی با رضایت زوجها دارد (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴). این برنامه چهار ویژگی مهم یک رویکرد پیشگیرانه مؤثر را مدنظر قرار می‌دهد که عبارتند از: ۱. لزوم شناسایی عواملی که بر موفقیت ازدواج تأثیرگذار هستند، ۲. ارزیابی زوجها بر مبنای آن عوامل، ۳. لزوم ارائه بازخورد و تمرین به زوجها در حیطه‌های دارای مشکل و ۴. تأکید بر آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی در حل تعارض.

اگرچه چندین مطالعه در داخل کشور اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج بر مبنای مدل اولسون را بر بهبود کیفیت زناشویی زوجها تأیید کرده‌اند (لطفی، ۱۳۹۴؛ حسن‌آبادی و برادران فرشچی، ۱۳۹۴؛ افخمی‌کیا، حسن‌آبادی و شاملو، ۱۳۹۴؛ شیخی کوهسار، ۱۳۹۰)، اما به زعم متخصصان ابعاد برنامه‌های آماده‌سازی/ غنی‌سازی نیاز به انطباق‌های فرهنگی دارد (آسایی<sup>۱۶</sup> و اولسون، ۲۰۰۴). در بسیاری از موارد مشاهده می‌شود برنامه‌هایی که در برخی فرهنگ‌های دیگر مؤثر بوده، برای زوجین ایرانی نتیجه‌بخش نبوده است. از طرف دیگر مسائل و مشکلاتی وجود دارد که خاص فرهنگ ایرانی است یا اعمال آموزش‌های غربی به دلیل ناهمگونی با هنجارهای شرعی و فرهنگی ایرانی اسلامی امکان‌پذیر نیست. به ویژه با توجه به اینکه دوران عقد خاص فرهنگ ایرانی است و پویایی‌ها و پیچیدگی‌های منحصر به فردی دارد که در سایر فرهنگ‌ها مشاهده نمی‌شود، لازم است برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مرتبط با دوران عقد بر اساس مطالعات آسیب‌شناسی انجام‌گرفته در زمینه مشکلات زوجین ایرانی در دوران عقد طراحی شود تا بتواند بیشترین تناسب و کارایی برای جمعیت مورد نظر را داشته باشد. بر همین اساس این پژوهش به شناسایی مشکلات زوجین در دوران عقد پرداخته و بر اساس این آسیب‌شناسی، بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی ویژه دوران عقد تدوین شده است. هدف از این پژوهش مقایسه تأثیر بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی و برنامه آماده‌سازی ازدواج به روش اولسون بر مشکلات دوران عقد زوجها بود.

## روش

در این پژوهش از طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری و گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین در دوران عقد در بازه زمانی فروردین تا خرداد ۱۳۹۶ در شهر یزد بود که از شرایط ورود به پژوهش برخوردار بودند. ملاک‌های ورود به نمونه عبارت بود از: قرار داشتن در دوران عقد و حداقل شش ماه از تاریخ ازدواج آن‌ها گذشته باشد، تمایل هر دو نفر به شرکت در پژوهش، عدم سابقه اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی، عدم سابقه قبلی طلاق یا ازدواج مجدد، عدم شرکت در

دوره‌های مشاوره یا روان‌درمانی هم‌زمان و قرار داشتن در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۵ سال. بدین ترتیب ۴۵ زوج (۹۰ نفر) انتخاب شدند. سپس زوجها به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایشی (برنامه آماده‌سازی اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی) و یک گروه کنترل (بدون مداخله) جای‌گیری شدند (هر گروه ۱۵ زوج). میانگین سنی نمونه ۲۷/۷ سال (انحراف استاندارد ۶/۲) و میانگین مدت ازدواج آنان ۲/۸ سال (انحراف استاندارد ۳/۹) بود. همه شرکت‌کنندگان فرم رضایت‌نامه اخلاقی را مطالعه و امضا کردند.

**پرسشنامه محقق‌ساخته مشکلات زوجین در دوران عقد:** این پرسشنامه بر اساس مطالعه کیفی مشکلات زوجین ایرانی در دوران عقد تدوین شده است (رضوی، ۱۳۹۶) و شامل ۳۳ ماده در قالب ۸ مؤلفه است که عبارتند از: اختلاف طبقاتی زوجین، مباحث مربوط به جهیزیه و مکان زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری، دخالت خانواده‌ها، محدودیت‌های جنسی، مشکلات شغلی و مالی، نفقه، چالش‌های فضای مجازی و روابط فرازناشویی. پاسخ‌دهی این پرسشنامه بر اساس یک مقیاس پنج‌نقطه‌ای با طیف لیکرت از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۵ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده وجود مشکلات بیشتر در دوران عقد است. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط نظر پنج نفر از استادان دانشگاه اصفهان در حد مطلوب گزارش شده است. هم‌چنین پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های اختلاف طبقاتی زوجین، مباحث مربوط به جهیزیه و مکان زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری، دخالت خانواده‌ها، محدودیت‌های جنسی، مشکلات شغلی و مالی، نفقه، چالش‌های فضای مجازی و روابط فرازناشویی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۳، ۰/۷۸، ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۸، ۰/۸۳ و برای نمره کل پرسشنامه ۰/۷۸ محاسبه شده است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ  $r = -0/81$  و با پرسشنامه تعارض زناشویی (براتی و ثنائی، ۱۳۷۵)  $r = 0/76$  به دست آمده است.

جهت انجام پژوهش با مراجعه به مراکز مشاوره خانواده شهر یزد و انتخاب نمونه مورد نظر و گمارش تصادفی آن‌ها (با استفاده از قرعه‌کشی) در گروه‌های آزمایش و گواه، پرسشنامه مشکلات زوجین در دوران عقد در اختیار همه شرکت‌کنندگان قرار گرفت. سپس گروه آزمایش اول در ۹ جلسه آموزشی بر اساس بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی و گروه آزمایشی دوم در ۷ جلسه آموزشی بر اساس رویکرد آماده‌سازی اولسون شرکت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. به افراد گروه کنترل اطمینان داده شد که پس از اتمام فرایند پژوهش بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی برای آنان نیز اجرا خواهد شد. پس از یک دوره ۴۵ روزه آزمون پیگیری در هر سه گروه اجرا شد. شرح مختصری از ساختار جلسات بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: ساختار جلسات بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی

جلسه اول: تعیین مهم‌ترین معیار در ازدواج	دستور جلسه: توانایی دسته‌بندی اختلافات زوجین (اختلاف در اعتقادات معنوی، اختلاف طبقاتی، اختلاف سنی، اختلاف در بهره‌هوشی و تحصیلات، تفاوت در تیپ شخصیتی، اختلاف در خلق و خوی، اختلاف در دیدگاه‌ها، اختلاف در علایق و سلیقه‌ها)، توصیه‌های راهبردی برای کاهش اختلافات.
جلسه دوم: آموزش پیرامون مباحث مربوط به جهیزیه و مکان زندگی	دستور جلسه: ارائه تعریف جامعی از مفهوم جهیزیه، ارائه اطلاعات کافی در جهت بهبود روابط زناشویی، بیان قواعد حقوقی قرار گرفتن زیر یک سقف، ارائه اطلاعات حقوقی در رابطه با موضوع مسکن، توصیه‌های راهبردی برای کاهش اختلافات در این زمینه.
جلسه سوم: آموزش پیرامون	دستور جلسه: ارائه اطلاعات درباره تفاوت‌های رفتاری مردان و زنان، بیان اختلاف‌های رفتاری احتمالی

## ادامه جدول ۱

ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری زوجین	بین زوجین، ارائه راه‌حل‌های پیشنهادی جهت بهبود روابط، بیان اشتباهات رایج و مشترک بین زوجین، ارائه توصیه‌هایی جهت جایگزین کردن اشتباهات.
جلسه چهارم: آموزش پیرامون دخالت خانواده‌ها	دستور جلسه: مقدمه‌ای از پیوندهای خانوادگی و ارزش و احترام والدین، بیان دلایل دخالت خانواده‌ها در زندگی زوجین، ارائه راهکارهایی جهت کاهش دخالت‌های والدین، مدیریت روابط.
جلسه پنجم: آموزش پیرامون محدودیت‌های جنسی در دوران عقد	دستور جلسه: مقدمه‌ای در مورد آمیزش جنسی و امیال جنسی، بیان حدود روابط در دوران عقد و نامزدی، چگونگی روابط جنسی در دوران عقد، بیان نکاتی برای گرفتن تصمیم درست در روابط جنسی، بیان خطرات رابطه جنسی محافظت‌نشده
جلسه ششم: آموزش پیرامون چالش‌های شغلی و مالی	دستور جلسه: مقدمه‌ای در مورد دغدغه‌های مالی جوانان، تقسیم‌بندی افراد بر اساس مدیریت پول، آموزش برخی مهارت‌ها و نکات اقتصادی، چگونگی مواجهه با مشکلات مالی ازدواج، ارائه توصیه‌هایی به زوجین، آموزش مدیریت مالی در دوران عقد.
جلسه هفتم: آموزش پیرامون مخارج دختر و نفقه در دوران عقد	دستور جلسه: بیان تفاوت فرهنگی خانواده‌ها، بیان وظایف قانونی همسر، توضیحاتی در مورد نفقه، ارائه ماده‌های قانون مدنی در رابطه با نفقه، ارائه توصیه‌هایی به زوجین، ارائه آگاهی‌های حقوقی و فرهنگی.
جلسه هشتم: آموزش پیرامون چالش‌های فضای مجازی و روابط فرازنشویی	دستور جلسه: مقدمه‌ای در مورد چالش‌های فضای مجازی، ارزیابی تأثیرات اجتماعی فضای مجازی، ارائه توضیحاتی درباره اعتیاد به اینترنت، بیان عوارض مخرب شبکه‌های مجازی، ارائه راهکار جهت کاهش این عوارض، ارائه توضیحاتی درباره روابط فرازنشویی، علل و عوارض آن، ارائه توصیه‌هایی به زوجین.
جلسه نهم: جمع‌بندی نکات مهم ارتباطات زوجین دوران عقد	دستور جلسه: بررسی و جمع‌بندی نکات مهم ارتباطات مؤثر زوجین در دوران عقد، ارائه توصیه‌هایی به زوجین.

محتوای جلسات برنامه آماده‌سازی/ غنی‌سازی اولسون (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴) بر مبنای شش هدف و شش تمرین زوجی در هفت جلسه هفتگی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) ساختار بندی شد. شرح مختصر جلسات در جدول ۲ آورده شده است.

## جدول ۲: ساختار جلسات برنامه آماده‌سازی/ غنی‌سازی اولسون

جلسه اول: معارفه و آشنایی با برنامه	دستور جلسه: آشنایی اعضا و معرفی آن‌ها، آشنایی با اهداف کارگاه، تشریح کامل برنامه، اجرای پرسشنامه رضایت زناشویی، بحث و تبادل نظر با اعضای گروه
جلسه دوم: کشف حیطه‌های توانمندی و رشدی رابطه	دستور جلسه: هر کدام از همسران به طور جداگانه با استفاده از ۱۲ زیرمقیاس پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ سه حیطه‌ای که فکر می‌کردند جزء نقاط قوت رابطه و سه حیطه‌ای که جزء حیطه‌های رشدی رابطه‌شان است را انتخاب کرده و سپس یکی یکی آن‌ها را با همسر خود در میان گذاشته و درباره آن‌ها گفت‌وگو می‌کردند؛ از زوجین خواسته شد درباره نگرانی‌های خود بیشتر با یکدیگر گفت‌وگو کنند.
جلسه سوم: تقویت مهارت‌های ارتباطی زوج	دستور جلسه: تمرین زوجی تهیه کردن فهرست آرزوها؛ هر کدام از همسران فهرست آرزوها را در رابطه با سه موضوعی که دوست دارد همسرش بیشتر انجام دهد، تهیه کرده و به نوبت این آرزوها را مطرح می‌کردند. وقتی همسران آرزوهای خود را با هم در میان می‌گذاشتند، مشاور درباره مهارت‌های ابراز وجود و گوش‌دادن فعال آن‌ها در جریان این تمرین به آن‌ها بازخورد می‌داد.
جلسه چهارم: حل و فصل تعارض زوج	دستور جلسه: در این جلسه تمرین ۱۰ مرحله حل تعارض زوجی اجرا شد. مشاور با استفاده از یکی از حیطه‌های رشدی یا آسیب‌زای انتخابی زوجین، آن‌ها را در ۱۰ مرحله تمرین راهنمایی می‌کرد. سپس زوجین به عنوان تکلیف جلسه بعد مسأله‌ای را جهت کار انتخاب می‌کردند.
جلسه پنجم: کشف مسائل مربوط به خانواده اصلی	دستور جلسه: در این جلسه تمرین زوجی بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی اجرا شد. ابتدا اهمیت خانواده اصلی در شکل‌دهی نگرش فرد نسبت به دنیا و انتظارات او از رابطه، توضیح داده شد. سپس انسجام زوجی و خانوادگی و انعطاف‌پذیری زوجی و خانوادگی برای زوج‌ها توضیح داده شد و نمایی کلی از نمودار زوجی و خانوادگی به آن‌ها ارائه شد. سپس به آن‌ها نشان داده شد که چگونه طبقه‌بندی‌های رابطه زوجی و خانواده اصلی آن‌ها در نمودار به تصویر کشیده شده و به آن‌ها فرصت داده شد تا واکنش خود را از ادراکاتشان بیان کنند. از

زوجین خواسته شد این اطلاعات را خلاصه‌بندی کرده و درباره آنچه یادگرفته‌اند با هم صحبت کنند.	جلسه ششم: تعیین یک بودجه قابل اجرا و یک طرح مالی
دستور جلسه: از زوجها خواسته شد پس از تکمیل کاربرد بودجه، به طور جداگانه فهرستی از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود تهیه کنند. سپس روند تهیه یک بودجه‌بندی واقعی و عملی آموزش داده شد و زیرمقیاس مسائل مالی هر زوج با تمرکز بر دیگر حیطه‌های توانمندی و رشدی آنها مورد بحث و بازنگری قرار گرفت.	جلسه هفتم: تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی
دستور جلسه: به زوجین تکالیف جداگانه‌ای داده شد تا دو یا سه هدف شخصی، زوجی و خانوادگی را توصیف کرده و سپس با استفاده از مدل CHANGE یک طرح عملی برای یکی از حیطه‌های زندگی طراحی کنند. از هر یک از زوجین خواسته شد تا به نوبت اهداف خود را با دیگری در میان بگذارند و روی شباهت‌ها و تفاوت‌های بین اهدافشان تمرکز کنند. در خلال فرایند در میان گذاشتن اهداف، درباره مهارت‌های ابراز وجود و گوش‌دادن فعال به هر زوج بازخورد داده می‌شد.	

در بخش تحلیل نتایج در این پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

### یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی‌های نمونه مربوط به نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات مشکلات دوران عقد در دو گروه آزمایش (مدل اولسون و مدل بومی) و گروه کنترل در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی مشکلات دوران عقد بر حسب عضویت گروهی

مؤلفه	گروه	مشاوره بومی		مشاوره اولسون		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مشکلات دوران عقد	پیش‌آزمون	۱۱۳/۶۰	۲۳/۸۹	۱۱۴/۹۳	۲۲/۸۱	۱۱۹/۹۳	۲۲/۶۴
	پس‌آزمون	۶۴/۸۰	۲۲/۳۱	۶۸/۶۶	۲۱/۷۰	۱۱۹/۲۰	۲۲/۶۴
	پیگیری	۶۰/۰۰	۱۷/۵۸	۶۴/۴۰	۲۱/۳۶	۱۲۰/۰۰	۲۱/۸۴

نتایج توصیفی (میانگین‌ها) در جدول ۳ نشان می‌دهد که در مؤلفه مشکلات زوجین در دوران عقد در هر دو گروه بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی و برنامه آماده‌سازی ازدواج اولسون میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافته است، اما در گروه کنترل در هر سه بار آزمون تفاوت محسوسی مشاهده نمی‌شود. به منظور بررسی فرضیه پژوهش و معناداری تفاوت‌های مشاهده‌شده، ابتدا از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از استفاده از این آزمون به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها از آزمون لوین<sup>۱۷</sup>، فرض کروی بودن ماتریس واریانس - کواریانس متغیر وابسته از آزمون کرویت ماکلی<sup>۱۸</sup> و فرض نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو - ویلکز استفاده شد که نتایج نشان‌دهنده بلامانع بودن استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در داده‌های این پژوهش بود. تحلیل واریانس آمیخته بین - درون آزمودنی‌ها برای سنجش تأثیر یک بار مداخله بر مشکلات دوران عقد زوجین در سه دوره زمانی (قبل از مداخله، بعد از مداخله و پیگیری) اجرا شد که نتایج در جدول ۴ آورده شده است.

## جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌گیری‌های مکرر برای اثرات اصلی و تعاملی

متغیر	روش	آزمون	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	میزان تأثیر
مشکلات دوران عقد	زمان	لامبدای ویلکز	۰/۰۱	۱۷۹/۷	۲	۴۱	۰/۰۰۰۵	۰/۹۸
	زمان*گروه	لامبدای ویلکز	۰/۰۲	۱۱۶/۳	۴	۸۲	۰/۰۰۰۵	۰/۸۵

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهد که تعامل معناداری بین درمان و زمان وجود دارد ( $F=116/3$  و  $P<0/0005$ ). هم‌چنین اثر اصلی برای زمان معنادار بود ( $F=179/7$  و  $P<0/0005$ ). نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مشکلات دوران عقد زوجین در جدول ۵ آورده شده است.

## جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مشکلات دوران عقد

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
مشکلات دوران عقد	مراحل	۳۳۸۳۷/۵۲	۲	۱۶۹۱۸/۷۶	۱۴۶/۱	۰/۰۰۰۵	۰/۹۷	۱/۰۰۰
	گروه*مراحل	۱۶۷۱۱/۷۱	۴	۴۱۷۷/۹۳	۳۶۰/۷۷	۰/۰۰۰۵	۰/۹۴	۱/۰۰۰
	گروه	۴۵۴۶۹/۹۷	۲	۲۲۷۳۶/۹۸	۱۶/۰۳	۰/۰۰۰۵	۰/۴۳	۱/۰۰۰

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود بین سه گروه در مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) از نظر میانگین نمرات مشکلات دوران عقد زوجین تفاوت معنادار وجود دارد ( $P<0/0005$ ). هم‌چنین این نتایج نشان می‌دهد که تعامل بین گروه\*مراحل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) در مشکلات دوران عقد زوجین معنادار است ( $P<0/0005$ ). در نهایت این یافته‌ها حاکی از آن است که برنامه آماده‌سازی بر اساس مدل اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر مشکلات دوران عقد زوجین تأثیر داشته است. تفاوت بین مراحل درمان (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) ۹۷ درصد است. تفاوت بین گروه‌ها (برنامه آماده‌سازی اولسون - بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی - گروه کنترل) ۴۳ درصد است. تفاوت بین مراحل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) در گروه‌های آزمایش و کنترل ۹۴ درصد بوده است. به منظور بررسی این موضوع که کدام‌یک از روش‌ها در کاهش مشکلات دوران عقد زوجین تأثیر بیشتری داشته است از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج در جدول ۶ آورده شده است.

## جدول ۶: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین نمرات مشکلات دوران عقد در سه گروه

مؤلفه	I	J	I-J (تفاوت میانگین‌ها)	خطای استاندارد	سطح معناداری
مشکلات دوران عقد	بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی	برنامه آماده‌سازی اولسون	-۳/۵۳	۷/۹۳	۱/۰۰
		گروه کنترل	-۴۰/۵۷	۷/۹۳	۰/۰۰۰
	برنامه آماده‌سازی اولسون	بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی	۳/۵۳	۷/۹۳	۱/۰۰۰
		گروه کنترل	-۳۷/۰۴	۷/۹۳	۰/۰۰۰۵
	گروه کنترل	بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی	۴۰/۵۷	۷/۹۳	۰/۰۰۰۵
		برنامه آماده‌سازی اولسون	۳۷/۰۴	۷/۹۳	۰/۰۰۰۵



با توجه به جدول ۶ می‌توان گفت که تأثیر هر دو مداخله (برنامه آماده‌سازی اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی) بیشتر از گروه کنترل بوده و تفاوت بین آن‌ها معنادار است ( $P < 0/0005$ ). اما بین تأثیر دو برنامه آماده‌سازی اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر مشکلات دوران عقد زوجها تفاوت معناداری یافت نشد ( $P > 0/05$ )؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید نمی‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش مقایسه تأثیر برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر مشکلات دوران عقد زوجین بود و نتایج نشان داد که تفاوت میانگین‌های به دست آمده در دو گروه آزمایش از لحاظ آماری با گروه کنترل معنی‌دار و با یکدیگر غیرمعنی‌دار است و این بدین معنی است که هر دو برنامه موجب کاهش مشکلات دوران عقد در زوجین شرکت‌کننده شده‌اند، اما تفاوت معناداری بین دو برنامه در کاهش مشکلات دوران عقد زوجها شرکت‌کننده وجود ندارد. نتیجه این تحقیق با پژوهش‌های لطفی (۱۳۹۴)، حسن‌آبادی و برادران فرشیچی (۱۳۹۴)، افخمی‌کیا، حسن‌آبادی و شاملو (۱۳۹۴) و شیخی کوهسار (۱۳۹۰) در زمینه تأثیر مدل اولسون بر کیفیت زناشویی زوجها ایرانی و نیز با نتایج پژوهش‌های خسروجاوید و همکاران (۱۳۹۴)، منصوری‌نیا و همکاران (۱۳۹۰)، نجارپوریان و همکاران (۱۳۸۷)، سالیوان و کوب (۲۰۱۵)، اسکات و همکاران (۲۰۱۳)، استانی و همکاران (۲۰۰۶) در زمینه تأثیر برنامه‌های پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی، مهارت‌های ارتباطی، تعهد زناشویی و به طور کلی کیفیت زناشویی زوجها تازه ازدواج کرده هم‌سو است.

مهارت‌های تعبیه‌شده در بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی مهارت‌هایی در جهت برخورد صحیح با شایع‌ترین مشکلات زوجین ایرانی در دوران عقد هستند که تسلط بر این مشکلات می‌تواند به عنوان یک کارکرد روانی - اجتماعی اساسی در روابط زوج در نظر گرفته شود، چراکه با ایجاد یک جو مراقبتی پایدار، عشق، صمیمیت، عزت نفس و رشد روانی فردی هر یک از همسران را تقویت می‌کند. تحقیقات نیز نشان داده‌اند که برنامه‌های پیش از ازدواج به طور کلی در فراهم‌کردن نتایج مفید در مهارت‌های بین‌فردی و کیفیت کلی رابطه مؤثرند (کارول و دوهرتی، ۲۰۰۳).

ارائه توصیه‌های راهبردی برای کاهش اختلافات زوجین در حوزه‌های متعددی هم‌چون اختلاف در عقاید مذهبی، اختلاف طبقاتی، اختلاف سنی، اختلاف در بهره‌هوشی و تحصیلات، تفاوت در تیپ شخصیتی، اختلاف در خلق‌وخوی، اختلاف در دیدگاه‌ها و اختلاف در علایق و سلیقه‌ها می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش‌دهنده مشکلات دوران عقد در گروه بسته مشاوره بومی به حساب آید؛ چراکه دوران عقد، زمان آشکار شدن تفاوت‌ها و اختلاف دیدگاه‌هایی است که شاید پیش از این، به دلیل در اوج بودن هیجانات و تمایلات جنسی، کمتر بدان‌ها توجه شده است. در حالی که نارضایتی نسبت به شخصیت و عادات همسر و عدم تشابه شخصیتی، اعتقادی و مذهبی از مهم‌ترین عوامل ایجاد سرخوردگی و تعارض در رابطه زناشویی هستند (استانی، ۲۰۰۱). چه‌بسا بسیاری از زوجها در این مرحله با آشکارشدن تفاوت‌های موجود، بلافاصله برای جدایی اقدام می‌کنند، در حالی که می‌توان با آموزش راهبردهای مؤثر برخورد آگاهانه و مسئولانه با تفاوت‌ها، تا حد زیادی وخامت و پیچیدگی مشکلات مرتبط با این حیطة را کاهش داد.

آموزش پیرامون ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری زوجین نیز با ارائه اطلاعات درباره تفاوت‌های رفتاری مردان و زنان و ارائه راه‌حل‌های پیشنهادی در این زمینه می‌تواند بسیاری از سوءتفاهم‌های ناشی از عدم شناخت کافی و صحیح از جنس مخالف را کاهش دهد. همچنین عدم توافق زوجها و خانواده‌هایشان در مورد حد و حدود و کیفیت صحیح روابط جنسی در دوران عقد یکی از زمینه‌های مشکل‌ساز نشأت گرفته از تفاوت‌های فرهنگ خانوادگی زوجهاست که می‌تواند منجر به نزاع و تنش بین زوج و خانواده‌ها شود. مشکلات جنسی اغلب انعکاس‌دهنده و نیز تشدید کننده تعارض‌های ارتباطی زوج هستند و تعاملات جنسی غیر رضایت‌بخش و ناکام کننده ممکن است تردیدهایی درباره مناسب بودن شریک جنسی در بلند مدت به وجود آورد که به نوبه خود بر کیفیت رابطه تأثیر منفی می‌گذارد (بیرنهام، میکولینسر و اورپاز<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۹)؛ بنابراین آموزش‌های صحیح جنسی و بیان حدود روابط در دوران عقد و نامزدی می‌تواند دیدگاه زوجها را راجع به این موضوع حساس شفاف‌تر و هماهنگ‌تر کرده و جلوی بسیاری از آسیب‌های بعدی را بگیرد.

آموزش پیرامون مباحث مربوط به جهیزیه و مکان زندگی، نفقه، چالش‌های شغلی و مالی نیز از دیگر مباحث مورد توجه در بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بود که با هدف کاهش سوءتفاهم‌ها، انتظارات و خواسته‌های غیرمنطقی زوجین از یکدیگر و نیز آموزش شیوه‌های صحیح مدیریت و برنامه‌ریزی مالی انجام گرفت. در واقع یکی از مخرب‌ترین عوامل تأثیرگذار بر ازدواج، باورها، دیدگاه‌ها و انتظارات غیرواقع‌بینانه زوجها در حیطه‌های مختلف زندگی زناشویی است (سگرین و نابی<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۲). در صورتی که انتظارات همسران با واقعیت متناسب نباشد، رضایت آن‌ها از رابطه به شدت کاهش می‌یابد (مک ناتلی<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۷)؛ به نقل از امیدوار و همکاران، (۱۳۸۸). بنابراین برنامه‌های پیش از ازدواج می‌توانند با هدف قرار دادن انتظارات غیرواقع‌بینانه، بدبینانه یا ایده‌آل‌گرایانه نقش مؤثری در تعدیل این قبیل انتظارات داشته باشند (پاشیب و همکاران، ۱۳۹۵؛ امیدوار و همکاران، ۱۳۸۸؛ شارپ و گانگ<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۴).

هم‌چنین با توجه به اینکه امروزه گسترش فناوری‌های نوظهور به ویژه دسترسی به اینترنت پرسرعت و نسبتاً ارزان در هر زمان و مکان منجر به شیوع گسترده استفاده غیراخلاقی از فضای مجازی و تبعات منفی آن بر تعهد زناشویی زوجها شده است، آموزش پیرامون چالش‌های فضای مجازی و روابط فرازناشویی از دیگر ضروریات پیش‌بینی‌شده در برنامه پیش از ازدواج بومی بود. مطالعات نشان داده‌اند که برنامه‌های پیش از ازدواج نقش مؤثری در افزایش سطح تعهد در ازدواج دارند (نجارپوریان و همکاران، ۱۳۸۷؛ استانلی و همکاران، ۲۰۰۶).

دوره آموزش پیش از ازدواج اولسون نیز که در واقع نوعی آماده‌سازی زوجین است، موجب نگاه دقیق‌تر و صادقانه‌تر زوج به روابط با یکدیگر می‌شود و هم‌چنین این فرصت را به آنان می‌دهد که درباره اهداف، نگرش‌ها، مسائل اقتصادی، مسائل جنسی، اهداف و دلایل ازدواج و آنچه هستند و می‌توانند باشند، بیشتر تفحص کنند و به نوعی خودآگاهی دست یابند. مفروضه نظری این برنامه آن است که می‌توان با تشخیص و ارتقای زود هنگام شاخص‌های ارتباطی مؤثر زوجها بر بهبود کیفیت ازدواج آنان اثر گذاشت (فاورز و اولسون، ۱۹۹۲). اهداف این برنامه به طور کلی شامل کمک به زوجین در شناسایی و تکیه کردن بر نقاط قوت رابطه و شناسایی حیطه‌های مشکل‌دار رابطه، آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی و گوش‌دادن فعال به زوجین به منظور

ارتباط مؤثرتر در زمینه موضوعات مهم، حل موضوعات مشکل‌زا با استفاده از الگوی ده‌گانه حل تعارض، کندوکاو در مورد موضوعات مربوط به خانواده اصلی با بهره‌گیری از نقشه زوجین و خانواده، طرح‌ریزی برنامه‌ای برای نیل به اهداف فردی و زوجی و خانوادگی و طراحی یک طرح مالی و بودجه و عملی کردن آن است. هدف نهایی تمرین‌های این برنامه تشویق زوجین به همیاری و برنامه‌ریزی با یکدیگر برای مواجهه با موضوعات مهم است (فاورز، مونتل<sup>۲۳</sup> و اولسون، ۱۹۹۶)

در این برنامه هم‌چنین تمرین‌های زوجی مناسبی در جهت آموزش الگوی حل تعارض سازنده تعبیه شده که این الگوی ۱۰ مرحله‌ای در تحقیقات متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. این مهارت‌های تخصصی، افراد را در فرایند حل تعارض و حل مسأله به صورت سریع و موفقیت‌آمیز و با اضطراب کمتر، یاری می‌کند. مهارت بحث و مذاکره به زوجها برای حفظ فضای هیجانی مثبت آموخته می‌شود، تا هنگام بحث پیرامون موضوعات تعارض‌آفرین، از افزایش خشم جلوگیری شود (اولسون و اولسون، ۲۰۱۴). مهارت حل مسأله یا حل تعارض به زوجین کمک می‌کند تا به توافق صریحی برسند که حتی‌المقدور تمام نیازهای آنان را برآورده کند و اغلب در مورد این که چه چیزی، چه زمانی و چگونه انجام شود، توافق صورت می‌گیرد. در چنین مواردی توافق بیشتر منجر به گسترش مؤثر مهارت‌های تغییر خود و کمک به تغییر دیگری برای رسیدن به تغییرات حقیقی و پایدار در زندگی می‌شود. در نتیجه هماهنگی، صمیمیت و رضایت ارتباطی بالاتری ایجاد می‌شود. به علاوه مشارکت‌کنندگان از طریق انتقال و تعمیم می‌توانند با حفظ تغییرات مثبت، سایر روابط مهم خود را نیز ارتقا بخشند (اولسون و دیفراین<sup>۲۴</sup> و اولسون، ۱۹۹۹).

مدیریت مالی نیز برای اکثر زوجها موضوعی مشکل‌ساز است. در یک پژوهش ۳۷ درصد زوجها اظهار داشته‌اند که مشکل شماره یک ازدواج آن‌ها امور مالی است (فاورز، مونتل و اولسون، ۱۹۹۶). در هر دو برنامه آماده‌سازی مورد استفاده در این پژوهش، زوجها با فرایند تهیه یک بودجه واقعی و عملی آشنا شده و به آن‌ها آموزش داده شد که چگونه هم اهداف کوتاه‌مدت و هم بلندمدت را در نظر بگیرند. تعیین و در میان گذاشتن اهداف موجب افزایش انسجام و پیوند بین زوجین نیز می‌شود. زوج‌هایی که از خواسته‌های یکدیگر آگاه هستند، معمولاً تلاش می‌کنند با کمک یکدیگر به اهداف دست پیدا کنند.

روابط زوجی سالم، توانایی حل مسأله به روشی دوسونگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مسأله، توانایی اتخاذ دیدگاه همسر، توانایی به وضوح دیدن خود و دیگری (بدون سوگیری)، توانایی مانع‌شدن یا کاهش دادن چرخه‌های تعامل منفی - منفی و خشم، توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد، کمک به فرد در جهت رسیدن به تغییرات مطلوب مورد انتظار خود و کمک به همسر خود تا تغییراتی را که می‌خواهد انجام دهد، از مهم‌ترین دستاوردهای رویکردهای آماده‌سازی ازدواج هستند که این تغییرات از طریق تسلط بر مهارت‌های هر دو برنامه مورد استفاده در این پژوهش ایجاد می‌شوند.

در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و برنامه مشاوره پیش از ازدواج بومی بر کاهش مشکلات زوجین در دوران عقد تأثیر داشته و می‌تواند به عنوان برنامه‌ای کاربردی در جهت کاهش آسیب‌های زناشویی و به تبع آن کاهش نرخ طلاق در مرحله عقد به کار گرفته شود. البته با توجه به ملاحظات فرهنگی خاص نمونه مورد مطالعه، لازم است در تعمیم نتایج این

پژوهش جانب احتیاط را رعایت کرد. خودگزارشی بودن ابزار مورد استفاده، بررسی نکردن نقش جنسیت و شیوه نمونه‌گیری در دسترس از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابهی در گروه‌های فرهنگی متفاوت و نیز با کنترل نقش جنسیت اجرا شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود متخصصان خانواده و ازدواج از برنامه آماده‌سازی ازدواج در مراکز مشاوره و پیش از ازدواج استفاده کنند.

### پی‌نوشت‌ها

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Engagement   | 15. Stahmann                     |
| 2. Commitment   | 16. Asai                         |
| 4. Weinheimer   | 17. Leven, s test                |
| 5. Marriage preparation program                                 | 18. Mauchly, s test              |
| 6. Larson   | 19. Birnbaum, Mikulincer & Orpaz |
| 7. Smalley  | 20. Segrin & Nabi                |
| 8. Sullivan & Cobb  | 21. McNutly                      |
| 9. Scott, Rhoades, Stanley, Allen & Markman                     | 22. Sharp & Ganong               |
| 10. Stanley, Samato & Johnson                                   | 23. Montel                       |
| 11. Corroll & Doherty   | 24. DeFrain                      |
| 12. Lehrer  |                                  |
| 13. Fowers & Olson  |                                  |
| 14. The PRE marital personal and relationship evaluation REPARE |                                  |

### منابع

- افخمی کیا، ز.، حسن‌آبادی، ح. و شاملو، ز. (۱۳۹۴). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش اولسون بر رضایت زناشویی زنان. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی، تهران، مؤسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت ویرا.
- امانی، ا.، ثنایی ذاکر، ب.، نظری، ع. م. و نامداری پژمان، م. (۱۳۹۰). اثربخشی دو رویکرد طرحواره درمانی و دلبستگی درمانی بر سبک‌های دلبستگی در دانشجویان مرحله عقد. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱ (۲)، ۱۹۱-۱۷۱.
- امیدوار، ب.، فاتحی‌زاده، م. و احمدی، س. ا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۵ (۲)، ۲۶۴-۲۳۱.
- پاشیب، م.، سیدمحرمی، ا.، محمدی، س. و تاتاری، م. (۱۳۹۵). تأثیر مشاوره پیش از ازدواج بر انتظار از ازدواج در بین دانشجویان علوم پزشکی. *طنین سلامت*، ۴ (۴)، ۱۵-۱۰.
- حسن‌آبادی، ح. و برادران فرشچی، ف. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی زناشویی به روش اولسون بر افزایش سازگاری زنان متأهل. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. مشهد، دانشگاه تربیت‌حیدریه.
- خسروجاوید، م.، اصلی‌پور، ع.، فیروزشاد، م. و هدایت‌صفا، ر. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله در دختران شاهد و ایثارگر. *طب جانباز*، ۷ (۴)، ۱۹۶-۱۸۹.
- رضوی، س. ح. (۱۳۹۶). بررسی مشکلات زوجین در دوران عقد و مقایسه تأثیر مشاوره مبتنی بر این مشکلات و مشاوره آماده‌سازی پیش از ازدواج (مدل اولسون) بر این مشکلات. رساله دکترای تخصصی مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

شیخی کوهسار، ز. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج اولسون بر ارتقای آگاهی از انتظارات، بهبود باورهای ارتباطی و افزایش رضایت زناشویی افراد مراجعه‌کننده به بهزیستی گنبدکاووس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.

فتوگرافی، ش. (۱۳۸۸). راهنمای دوران نامزدی و عقد. اصفهان: حدیث راه عشق.

فرح‌بخش، ک. و شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۸۵). ابعاد عشق‌ورزی بر اساس نظریه سه‌بعدی عشق در چهار گروه زوج‌های در مرحله نامزدی، عقد، ازدواج و دارای فرزند. دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۳۰(۱)، ۲۰-۱.

فرنام، ف. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مشاوره قبل از ازدواج بر بهداشت جنسی و رضایت زناشویی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی - درمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران.

کریمی ثانی، پ.، و احیایی، ک. (۱۳۹۰). ارائه مدل پیشنهادی برای کیفیت زندگی زناشویی بر اساس عوامل پیش‌بینی‌کننده قبل از ازدواج در بین زوجین تبریز. زن و مطالعات خانواده، ۴(۱۳)، ۸۱-۶۱.

کریمی ثانی، پ.، اسمعیلی، م.، فلسفی‌نژاد، م.، شفیع‌آبادی، ع.، فرح‌بخش، ک.، و احیایی، ک. (۱۳۸۹). تدوین محتوای مشاوره قبل از ازدواج بر مبنای شناسایی عوامل و مهارت‌های معنوی و اخلاقی پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق در بین زوج‌های تبریز. زن و مطالعات خانواده، ۳(۷)، ۱۳۲-۱۲۱.

لطفی، ز. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج (طرح اولسون) و برنامه ارتقای کیفیت زندگی بر رضایت زناشویی زنان. چهارمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران: همایشگران مهر اشراق.

منصوری‌نیا، ا.، اعتمادی، ع.، فاتحی‌زاده، م.، و حسن‌پور، ا. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر میزان رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۶(۱۹)، ۷۸-۶۵.

میرمحمدصادقی، م. (۱۳۸۹). آموزش پیش از ازدواج. اصفهان: سازمان بهزیستی، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.

نجارپوریان، س.، بهرامی، ف.، و اعتمادی، ع. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش تعهد پیش از ازدواج بر بهبود ویژگی‌های تعهد در دختران دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۴(۱۳)، ۸۶-۷۷.

Afkhami Kia, Z., Hasan Abadi., H., Shamloo, Z. (2015). *The Effectiveness of Group Therapy Based on Olson Marriage Enrichment Training on Marital Satisfaction in Women*. The Second National Conference and the First International Conference on Modern Research in Humanities, Tehran, Institute of Idea Managers, Virra [in Persian].

Amani, E., Sanaei Zaker, B., Nazari, AS. M., Pejman's Majesty, M. (2011). The Effectiveness of schema therapy and attachment therapy intervention on attachment styles in students of the marriage stage. *Family Therapeutic Counseling*, 1 (2), 171-191 [in Persian].

Asai, S. G., & Olson, D. H. (2004). Culturally sensitive adaptation of prepare with Japanese premarital couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 (4), 411-426.

Corroll, J. S., & Doherty, W. J. (2004). Evaluating the effectiveness of premarital prevention program: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.

Farahbakhsh, K., Shafiabadi, A. (2006). A study and comparison of the loving dimensions according to the three-dimensional theory of Strasburg in different periods of affianced spousal, marriage and having off spring among groups of couples. *Knowledge and Research in Psychology*, 30(1), 1-20 [in Persian].

Farnam, F. (2006). *The effect of premarital counseling on sexual health and marital satisfaction in couples referred to health centers of Tehran University of Medical Sciences*. Master Thesis, Tehran University of Medical Sciences [in Persian].

Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1992). Four types of premarital couples: An empirical typology based on prepare. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 10-21.

- Fowers, B. J., Montel, K. H., Olson, D. H. (1996). Predicting marital success for premarital couple types based on prepare. *Journal of Marital & Family Therapy*, 22(1), 103-119.
- Hassanabadi, H., to Farshchi Radar, F. (2015). *The effect of Olson method marital enrichment training program on increasing adaptation of married women. Second International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. Mashhad, University of Torbat Heydariyeh [in Persian].
- Karimi Sani, P., Esmaili, M., Philosophy, M., Shafiabadi, A., Farahbakhsh, K., Revival, K. (2008). Developing the content of premarital counseling based on identifying spiritual and moral factors and predictors of successful marriage among Tabriz couples. *Women and Family Studies*, 3 (7), 121-132 [in Persian].
- Karimi Sani, P., Revival, K. (2009). Proposed model for marital quality of Life based on predictive factors among Tabriz couples. *Women and Family Studies*, 4(13), 61-81 [in Persian].
- Khosrojauid, M., aslipour, A., Firoozshad, M., HedaiatSafa, R. (2015). The effect of Premarriage Skills Training on Communication skills and Problem Solving in martyr and veteran girls in Guilan . *Iran J War Public Health*, 7 (4), 189-196.
- Larson, J. H. (2004). Innovations in marriage education: Introduction and challenges. *Family Relations*, 53(5), 421- 424.
- Larson, P., Smally, G. (2004). Intensive approach to premarital counseling. *Marriage & Family*, 7, 91-101.
- Lehrer, E. (2006). *Age at marriage and marital instability: Revisiting the Becker Lades-Micheel hypothesis*. Chicago: University of Illinois at Chicago and Izabonn.
- Lotfi, Z. (2015). *Comparison of the Effectiveness of Marriage Enrichment Program (Olson Project) and Quality of Life Improvement Program on Marital Satisfaction of Women*. 4th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr-e-Eshragh [in Persian].
- Mansouri Nia, A., Etemadi, A., Fatehizadeh, M., Hasanpour, A. (2009). The survey of pre-marriage instruction effects on couple's satisfaction level in Isfahan. *New findings in psychology*, 6 (19), 78-65 [in Persian].
- Mirmohammad Sadeghi, M. (2008). *Premarital Education*. Isfahan: Welfare Organization, Deputy of Cultural Affairs and Prevention [in Persian].
- Najjarpourian, S., Bahrami, F., Etemadi, AS. (2006). Effectiveness of premarital training program on Commitment Characteristics in Female Students at Islamic Azad University of Fasa. *Journal of Family Research*, 4 (13), 77-86.
- Olson, D. H., DeFrain, J. D., & Olson, A. K. (1999). *Building relationships: developing skills for life*. Minneapolis: Life Innovations, Incorporated.
- Olson, D. H., Olson, B. A. (2014). Prepare/ Enrich Program, In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive Approaches in Couples Therapy*, (pp.196-230), Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Omidvar, B., Fatehizadeh, M., Ahmadi, S. A. (2009). The Effect of premarital training on marital expectations and attitudes of university student in Shiraz. *Journal of Family Research*, 5 (2), 231-246 [in Persian].
- Pashib, M., Seyyed Mohammadi, A., Mohammadi, S., Tatar, M. (2015). The effect of pre-marriage counseling on marriage expectation among students of medical sciences. *Health Resonance*, 4 (4), 10-15 [in Persian].
- Photographer, Sh. (2009). *Guide to Engagement and Marriage*. Isfahan: *Hadi the rahe eshgh* [in Persian].
- Razavi, S. H. (2017). *Studying couples' problems during marriage and comparing the effects of counseling based on these problems and prenatal counseling (Olson model) on these*

- problems. Doctoral dissertation on Family Counseling*, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan University [in Persian].
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: implications for improving relationship education. *Family Psychology*, 2(2), 131-145.
- Segrin, C., Nabi, R. I. (2002). Does Television Viewing cultivate unrealistic expectations about marriage?. *Journal of Communal*, 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), 6-71.
- Sheikh Kohsar, Z. (2011). *The Effectiveness of Olson Marriage Enrichment Training on Promoting Knowledge of Expectations, Improving Communication Beliefs, and Increasing Marital Satisfaction of People Referred to Gonbadkavos Wellbeing*. Master thesis in Family Counseling, Faculty of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad [in Persian].
- Stahmann, R. F. (2000). Premarital counseling: A focus for family therapy. *The Association for Family Therapy and Systemic Practice*, 22(1), 104-116.
- Stanley, S. M., Samato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, Marital quality, and marital Stability: Fancily from large random household Survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50(1), 272-280.
- Sullivan, K. T., Cobb, R. J. (2015). Relationship education and marital satisfaction in newlywed couples: A propensity score analysis. *Journal of Family Psychology*, 29(5), 667-678.
- Weinheimer, B. O. (2007). *A Model of the Relationship of Perceived Mental and Emotional Problems*. A thesis for Master of Science. Faculty of Brigham Young University.