
Initial Design of a Premarital Education Package: Identifying Key Components by Combining Qualitative Content Analysis and the Fuzzy Delphi Method

Article Info

Authors:

Mahdi Mahdizade noudehi*¹

Keywords:

Educational package, premarital, identification, qualitative, key components.

Article History:

Received: 2024-11-11

Accepted: 2025-04-21

Published: 2025-05-22

Correspondence:

Email:

mehdizade.mailbox@gmail.com

Abstract

Purpose: The aim of the present study was to initially design a premarital education package based on key components by combining qualitative content analysis and the Delphi method.

Methodology: The present study was qualitative and aimed to develop a package in the field of premarital education by reviewing scientific literature and interviews. Therefore, a collection of reputable scientific literature published domestically and internationally in the field of premarital education, as well as interviews with 15 family specialists and 20 married students, was reviewed. The package was developed and its validation was examined with focus groups using the fuzzy Delphi method.

Findings: Data analysis led to the extraction of six main themes (marital communication and interaction, conflict and challenge management, individual and joint growth and development, psycho-physical health and well-being, resource planning and management, spirituality and shared values) and the design of an initial closed framework.

Conclusion: The findings of this study indicate that preparation for marriage requires attention to multiple individual and relational dimensions. The selection of married students as participants provided the opportunity to gain objective experiences and real challenges of married life.

1. Department of Psychology, E- branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

طراحی اولیه بسته آموزشی پیش ازدواج: شناسایی مؤلفه‌های کلیدی با تلفیق تحلیل مضمون کیفی و روش دلفی فازی

مهدی مهدی‌زاده نودهی^{۱*}

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر طراحی اولیه بسته آموزشی پیش ازدواج براساس مؤلفه‌های کلیدی با تلفیق تحلیل مضمون کیفی و روش دلفی بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع کیفی بوده و درصدد بود با استفاده از بررسی متون علمی و مصاحبه به تدوین بسته در حیطه آموزش پیش از ازدواج اقدام نماید. از این رو، مجموعه متون علمی معتبر منتشر شده داخل و خارج کشور که در حوزه آموزش پیش از ازدواج بودند و نیز مصاحبه با ۱۵ متخصص خانواده و ۲۰ دانشجوی متأهل، مورد بررسی قرار گرفت. بسته تدوین شد و اعتبارسنجی آن با گروه‌های کانونی با کاربست روش دلفی فازی بررسی گردید.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها منجر به استخراج ۶ مضمون اصلی (ارتباط و تعامل زناشویی، مدیریت تعارض و چالش‌ها، رشد و توسعه فردی و مشترک، سلامت و رفاه روانی-جسمی، برنامه‌ریزی و مدیریت منابع، معنویت و ارزش‌های مشترک) و طراحی چارچوب اولیه بسته گردید.

نتیجه‌گیری: دستاورد این پژوهش نشان می‌دهد که آمادگی برای ازدواج نیازمند توجه به ابعاد چندگانه فردی و ارتباطی است. انتخاب دانشجویان متأهل به عنوان مشارکت‌کننده، امکان دستیابی به تجربیات عینی و چالش‌های واقعی زندگی زناشویی را فراهم کرد.

کلیدواژه‌ها: بسته آموزشی، پیش ازدواج، شناسایی، کیفی، مؤلفه‌های کلیدی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱ گروه روانشناسی، واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول: mehdizade.mailbox@gmail.com)

مقدمه

ازدواج به عنوان یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی انسان، نیازمند آمادگی روانی، عاطفی و مهارتی است (Navaneetham et al., 2025). با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند بسیاری از زوجها بدون کسب دانش و مهارت‌های لازم وارد این رابطه می‌شوند که این امر می‌تواند به افزایش تعارضات زناشویی و حتی طلاق منجر شود (Rezaee et al., 2025). در این راستا، ارائه برنامه‌های آموزشی ساختاریافته پیش از ازدواج به عنوان راهکاری پیشگیرانه مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است (Muchope, 2022). این برنامه‌ها با هدف ارتقای دانش، اصلاح نگرش‌ها و تقویت مهارت‌های ارتباطی طراحی می‌شوند (Jokar & Ghanbari Zarandi, 2024) چرا که براساس گزارش‌های مرکز آمار ایران (۱۴۰۳)، نرخ طلاق در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است. از سویی دیگر، متاآنالیز Hawkins et al (۲۰۱۲) نشان داده است که برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج می‌توانند تا ۳۰٪ از احتمال بروز مشکلات زناشویی بکاهند. مطالعات متعددی اثربخشی آموزش‌های پیش از ازدواج را در بهبود کیفیت روابط زناشویی تأیید کرده‌اند. برای مثال، برنامه‌های مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی نشان داده‌اند که می‌توانند تعهد زوجین را افزایش داده و از بروز مشکلات آتی جلوگیری کنند (Esplin et al., 2024). همچنین، آموزش‌های طرحواره‌محور در تغییر باورهای ناکارآمد درباره ازدواج مؤثر بوده‌اند (Abbaspour Gol Safidi & Khaleghipour, 2024). با این وجود، بسیاری از این برنامه‌ها فاقد جامعیت لازم بوده و به نیازهای خاص گروه‌های مختلف از جمله دانشجویان توجه کافی نداشته‌اند (Modiri & Kiani Aliabadi, 2025). در این بین، جامعه دانشجویان به دلایل مختلف از جمله شرایط سنی، فشارهای تحصیلی و تغییرات هویتی، نیازمند برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای هستند (Barati Sedeh et al., 2025). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانشجویان اغلب با چالش‌هایی مانند ترس از ازدواج، تصاویر ذهنی غیرواقعی از همسر ایده‌آل و عدم آگاهی از مهارت‌های حل تعارض مواجه هستند (Jokar & Ghanbari Zarandi, 2024). از این رو، طراحی بسته‌ای که به طور خاص به این نیازها بپردازد، ضروری به نظر می‌رسد (Talebi et al., ۲۰۲۴). در واقع، مطالعاتی مانند Mehrolhassani et al (۲۰۱۸) حاکی از آنند که برنامه‌های فعلی در ایران فاقد اثربخشی لازم هستند. این پژوهش به دنبال پر کردن این شکاف از طریق طراحی بسته‌ای جامع و علمی است و با در نظر گرفتن مؤلفه‌های بومی در فرهنگ ایرانی به طراحی برنامه‌ای متناسب با این بافت می‌پردازد. در پژوهش‌های پیشین بسته‌هایی با ترکیب رویکردهای مختلف از جمله آموزش مهارت‌های ارتباطی، طرحواره درمانی و واقعیت درمانی طراحی شده است (Dabbaghi Zarif & Sohrabi, ۲۰۲۴) اما در پژوهش حاضر تغییر نگرش و تعهد متقاضیان ازدواج در جامعه دانشجویان هدف قرار داده شده است. انتظار می‌رود این برنامه بتواند به دانشجویان در کسب نگرش‌های واقع‌بینانه‌تر و افزایش تعهد رابطه‌ای کمک کند (Quek, 2025).

تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش پیش از ازدواج می‌تواند نقش کلیدی در افزایش کیفیت روابط زناشویی و کاهش نرخ طلاق ایفا کند (Markman et al., 2022). با این حال، بسیاری از برنامه‌های موجود فاقد جامعیت لازم برای پوشش ابعاد مختلف رابطه هستند. در ایران، با وجود الزامات قانونی برای مشاوره پیش از ازدواج، اثربخشی این برنامه‌ها به دلیل عدم تطابق با نیازهای فرهنگی و روان‌شناختی جوانان مورد تردید است (Yazdanpanah et al., 2014). در این بین، مطالعات نظام‌مند مانند Navaneetham et al (۲۰۲۵) نشان می‌دهند که بسیاری از برنامه‌های آموزشی موجود صرفاً بر انتقال اطلاعات متمرکزند و مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را به اندازه کافی پوشش نمی‌دهند. همچنین، فقدان پیگیری بلندمدت، اثربخشی این برنامه‌ها را زیر سؤال برده است (Fawcett et al., 2010). این نقص‌ها لزوم طراحی بسته‌های آموزشی مبتنی بر شواهد را پررنگ می‌کند. بررسی‌های انجام‌شده در جوامع مختلف، از جمله پژوهش Nkurunziza et al (۲۰۲۵)، تأکید می‌کنند که برنامه‌های موفق ترکیبی از آموزش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری هستند. در ایران نیز مطالعاتی مانند Rezaee et al (۲۰۲۴) بر ضرورت طراحی بسته‌های فرهنگی‌سازی شده تأکید دارند که همسو با ارزش‌های بومی باشد.

علاوه بر این، نگرش‌های نادرست نسبت به ازدواج و سطح پایین تعهد، از عوامل پیش‌بینی‌کننده مشکلات زناشویی هستند (Karney & Bradbury, 2020) و براساس مدل‌های نظری مانند نظریه طرح‌واره‌های یانگ (Young et al., 2006)، نگرش‌های نادرست نسبت به ازدواج، ریشه در تجرب کودکی دارند. پژوهش‌هایی مانند Cobb & Sullivan (2015) نشان داده‌اند که مداخلات آموزشی می‌توانند این متغیرها را به صورت معناداری بهبود بخشند. با این حال، اثربخشی چنین مداخلاتی در جامعه دانشجویان ایران کمتر بررسی شده است.

دانشجویان به دلیل مواجهه با فشارهای تحصیلی و تغییرات هویتی، در معرض خطر بیشتری برای تجربه نگرش‌های منفی نسبت به ازدواج هستند (Adler-Baeder et al., 2007). مطالعه طالبی et al (2023) در ایران نیز حاکی از آن است که این گروه به دلیل فقدان منابع حمایتی کافی، نیازمند مداخلات هدفمند هستند. در این راستا بسیاری از برنامه‌های آموزشی موجود، مانند PREP یا SYMBIS، در بافت فرهنگی غرب طراحی شده‌اند و ممکن است با انتظارات جوانان ایرانی سازگار نباشند (Fallahchai et al., 2021). این مسئله لزوم طراحی بسته‌های بومی را آشکار می‌سازد.

یافته‌های Barati Sedeh et al (2025) نشان می‌دهند که استفاده از mHealth می‌تواند دسترسی به آموزش را افزایش دهد. در ایران نیز پژوهش‌هایی مانند Labafi (2020) بر پتانسیل فناوری‌های دیجیتال در بهبود پذیرش برنامه‌های پیش از ازدواج تأکید کرده‌اند. براساس مرور نظام‌مند Halford et al (2016)، مؤلفه‌های ضروری شامل مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، آگاهی از انتظارات واقع‌بینانه و تقویت تعهد است. همچنین، ادغام مفاهیمی مانند "تاب‌آوری رابطه" (Surijah et al., 2021) می‌تواند اثربخشی برنامه را افزایش دهد.

اگرچه مطالعاتی مانند Dabbaghi Zarif & Sohrabi (2024) به طراحی بسته‌های آموزشی پرداخته‌اند، اما آزمون تجربی این برنامه‌ها بر نگرش و تعهد دانشجویان محدود بوده است. این شکاف، نیاز به پژوهش‌های مداخله‌ای را برجسته می‌کند. از این رو در این پژوهش تلاش بر آن است که اقدام به تدوین "بسته آموزشی جامع پیش از ازدواج" شده و اثربخشی آن بر تغییر نگرش و تعهد متقاضیان ازدواج در جامعه دانشجویان مورد آزمون قرار گیرد و به این سوال پاسخ داده شود که بسته آموزشی پیش‌ازدواج دارای چه مؤلفه‌های کلیدی و چگونه ساختاری است؟

روش

در پژوهش حاضر از روش تحلیل مضمون استفاده شد. داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ متخصص خانواده و ۲۰ دانشجوی متأهل (جمعاً ۳۵ نفر) و نیز متون معتبر علمی منتشر شده در پایگاه‌های علمی ملی و بین‌المللی جمع‌آوری گردید. متخصصان خانواده، ۱۵ نفر از اساتید روانشناسی و مشاوره خانواده با حداقل ۵ سال سابقه آموزشی/مشاوره (انتخاب هدفمند با معیار اشباع نظری) و دانشجویان متأهل، ۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تهران با حداقل ۲ سال سابقه زندگی مشترک بودند که هر دو گروه به روش نمونه‌گیری گلوله برفی انتخاب شدند. همانطور که اشاره شد، ابزار پژوهش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با راهنمای محقق‌ساخته (شامل ۱۰ سؤال کلیدی درباره چالش‌های ازدواج و مؤلفه‌های آموزشی ضروری) بود و مدت مصاحبه ۴۰ تا ۶۰ دقیقه برای هر مشارکت‌کننده حاصل گردید که به صورت صوت‌نگاری ثبت و جهت وارد کردن به نرم افزار تحلیل کیفی MAXQDA تبدیل به متن شد. کدگذاری در قالب سه دسته باز، محوری و انتخابی با روش براون و کلارک (2006) انجام و استخراج مضامین با تحلیل مضمون در نرم‌افزار MAXQDA صورت پذیرفت.

یافته‌ها

تحلیل متون حاصل از مصاحبه با شرکت‌کنندگان و متون علمی معتبر در راستای اینکه چه مؤلفه‌های آموزشی بر نگرش و تعهد زناشویی دانشجویان متقاضی ازدواج تأثیرگذار هستند منتهی به جدول (۱) گردید.

جدول ۱. مضامین پایه، سازمان دهنده و فراگیر

مضامین هسته‌ای	مضمون فراگیر	مضمون سازمان دهنده	مضمون پایه	نمونه مصاحبه	نمونه منبع علمی
ارتباط و تعامل زناشویی	ارتباط زناشویی	مهارت‌های کلامی	استفاده از زبان "من-محور"	"وقتی گفتم 'من ناراحتم' به جای 'تو مرا ناراحت کردی'، بحثمان سازنده‌تر شد" (مصاحبه ۳)	Larson et al. (1995) پرسشنامه باورهای ازدواج (BAM)
		ارتباط غیر کلامی	پرسش‌های باز	"پرسیدن 'دوست داری چطور این مشکل را حل کنیم؟' بهتر از دستور دادن است" (مصاحبه ۷)	Gottman (1999) نظریه سیستم‌های خانواده
		ارتباط هیجانی	تماس چشمی	"وقتی همسرم با من صحبت میکند، موبایلم را کنار می‌گذارم" (مصاحبه ۱۲)	Navarro (2008) نظریه ارتباط غیر کلامی
		انتزاع هیجانی	زبان بدن مثبت	"در مشاجرات سعی میکنم دست به سینه نایستم" (مصاحبه ۵)	Markman et al. PREP (2022) مدل
		انتراک هیجانی	دفتر خاطرات مشترک	"هر شب یک خاطره مثبت مینویسم" (مصاحبه ۲۳)	Sternberg (1986) - نظریه مثلث عشق
		حریم دیجیتال	قوانین موبایل	"هفته‌ای یک ساعت درباره احساسات عمیق صحبت میکنیم" (مصاحبه ۲۴)	Gottman (1999) - نظریه سیستم‌های خانواده
		فعالتهای نناظر	بررسی سلامت سایبری	"سر میز غذا موبایل ممنوع است" (مصاحبه ۲۹)	McDaniel (2016) - نظریه حریم دیجیتال
		فالیتهای نناظر	یادگیری مهارت جدید	"هر فصل تنظیمات حریم خصوصی را چک میکنیم" (مصاحبه ۳۰)	McDaniel (2016) - نظریه حریم دیجیتال
		سرمایه‌گذاری عاطفی	سفرهای ماجراجویانه	"سال گذشته با هم نقاشی یاد گرفتیم" (مصاحبه ۳۳)	Aron (2000) نظریه تفریحات مشترک
		تقسیم نقش‌ها	آینده‌نگاری مشترک	"سالی یکبار با کمترین امکانات سفر میکنیم" (مصاحبه ۳۴)	Aron (2000) نظریه تفریحات مشترک
مدیریت تعارض و چالش‌ها	مدیریت تعارض	سرمایه‌گذاری عاطفی	مراسم سالگرد	"اهداف ۵ ساله مشترکمان را نوشتیم" (مصاحبه ۱۰)	Rusbult (1980) - نظریه سرمایه‌گذاری رابطه
		تقسیم نقش‌ها	چارت مسئولیت‌ها	"هر سال در روز آشناییمان به کافه اول میرویم" (مصاحبه ۴)	Sternberg (1986) - نظریه مثلث عشق
		مدیریت تعارض	بازنگری فصلی	"لیست وظایف خانه را به طور عادلانه تقسیم کردیم" (مصاحبه ۲)	Adams & Jones (1997) پرسشنامه تعهد زناشویی (DCI)
		مدیریت تعارض	حلقه‌های دوستی	"هر سه ماه انتظاراتمان را بازبینی میکنیم" (مصاحبه ۶)	Stanley et al. (2016) مدل
		مدیریت تعارض	مهمانی‌های مشترک	"دوستان را به مشترک و فردی تقسیم کردیم" (مصاحبه ۳۵)	Dunbar (1993) - نظریه روابط اجتماعی
		مدیریت تعارض	تکنیک دیوار آتش	"ماهی یکبار دوستان نزدیک را دعوت میکنیم" (مصاحبه ۲۰)	Dunbar (1993) - نظریه روابط اجتماعی
		مدیریت تعارض	قرارداد مرزی	"به خانواده‌ها گفتیم قبل از اظهار نظر از ما اجازه بگیرند" (مصاحبه ۱۳)	Fallahchai et al. (2021) نظریه تاب‌آوری رابطه
		مدیریت تعارض	پروتکل بحران	"میزبانی والدین را به ماهی یکبار محدود کردیم" (مصاحبه ۱۵)	Bowen (1978) - نظریه سیستم‌های خانواده
		مدیریت تعارض	شبکه حمایتی	"برای بیکاری برنامه اضطراری داریم" (مصاحبه ۲۱)	Patterson (2002) - نظریه مدیریت بحران
		مدیریت تعارض	برنامه استقراض	"لیستی از دوستان قابل اعتماد برای کمک داریم" (مصاحبه ۲۲)	Cobb & Sullivan (2015) نظریه حمایت اجتماعی
مدیریت تعارض	مدیریت تعارض	مدیریت تعارض	اولویت‌بندی پرداخت‌ها	"قانون داریم بیش از ۲۰٪ درآمد وام نگیریم" (مصاحبه ۳۵)	Dew (2008) نظریه مدیریت مالی
		مدیریت تعارض	قانون ۲۰ دقیقه	"قرضها را بر اساس میزان بهره مرتب کردیم" (مصاحبه ۲۶)	Dew (2008) نظریه مدیریت مالی
		مدیریت تعارض	تکنیک بالشت آشتی	"اگر بعد از ۲۰ دقیقه بحث به نتیجه نرسیدیم، استراحت میکنیم" (مصاحبه ۹)	Markman et al. PREP (2022) مدل
				"هنگام مشاجره بالشتی در آغوش میگیریم تا آرام شویم" (مصاحبه ۱۴)	Young et al. (2006) نظریه طرحواره درمانی

مفهوم و ارزش‌های مشترک	مدیریت	معمولیت مشترک	مناظرشی	تغیلات شغلی	تعادل کار-زندگی	تحلیل محتوای مشترک	"اخبار را با هم میبینیم و تحلیل میکنیم" (مصاحبه ۱۰)	McDaniel (2016) - نظریه مدیریت رسانه
						مرزهای کاری	"بعد از ساعت ۷ شب ایمیل کاری چک نمیکنم" (مصاحبه ۱۱)	Clark (2000) نظریه تعادل کار-زندگی
						حمایت شغلی	"در تغییر شغل همدیگر را تشویق میکنیم" (مصاحبه ۱۲)	Clark (2000) نظریه تعادل کار-زندگی
						نامه‌نگاری سالانه	"هر سال در سالگرد ازدواج برای هم نامه مینویسیم" (مصاحبه ۲۷)	Frankl (1959) نظریه معنا بخشی
						پروژه‌های خیریه	"با هم به پرورشگاه محل کمک میکنیم" (مصاحبه ۲۸)	Pargament (1997) نظریه معنویت مشترک
						نمازهای مشترک	"سعی میکنیم بعضی نمازها را با هم بخوانیم" (مصاحبه ۳۵)	Pargament (1997) - نظریه معنویت مشترک
						مراسم مذهبی	"در مراسم مذهبی محله با هم شرکت میکنیم" (مصاحبه ۳۲)	Pargament (1997) نظریه معنویت مشترک
						وصیتنامه مشترک	"وصیتنامه را با هم نوشتیم و به روز میکنیم" (مصاحبه ۲۵)	Stanley et al. مدل (2016)
						انتقال ارزش‌ها	"ارزشهای خانوادگی را برای فرزندان مکتوب کردیم" (مصاحبه ۶)	سرمايه‌گذاري راسبات

جدول (۱) به بررسی عمیق مؤلفه‌های ارتباط زناشویی موفق از طریق مضامین هسته‌ای مانند «استفاده از زبان من-محور»، «پرسش‌های باز»، و «تماس چشمی» می‌پردازد. این مضامین مستقیماً به مهارت‌های ارتباطی پایه اشاره دارند که طبق نظریه گاتمن (۱۹۹۹)، سنگ بنای روابط پایدار هستند. نمونه‌های مصاحبه نشان می‌دهد که جایگزینی جملات تو-محور با من-محور (مثل «من ناراحتم» به جای «تو مرا ناراحت کردی») تنش را کاهش می‌دهد. مضامین فراگیر مانند «دفتر خاطرات مشترک»، «غواصی هیجانی»، و «سفرهای ماجراجویانه» بر فعالیت‌های تقویت‌کننده پیوند عاطفی تمرکز دارند. نظریه مثلث عشق استرنبرگ (۱۹۸۶) این مؤلفه‌ها را تحت «صمیمیت» و «شور» طبقه‌بندی می‌کند. نمونه‌ها نشان می‌دهند که ثبت خاطرات مثبت (مصاحبه ۲۳) یا صحبت درباره احساسات عمیق (مصاحبه ۲۴) انسجام رابطه را افزایش می‌دهد. این مضامین همچنین با نظریه سیستم‌های خانواده گاتمن (۱۹۹۹) مرتبط هستند که بر اهمیت ایجاد مناسک ازدواج تأکید می‌کند.

مضامین سازمان‌دهنده مانند «قوانین موبایل»، «بررسی سلامت سایبری»، و «چارت مسئولیت‌ها» به مدیریت تعارضات ساختاری می‌پردازند. این‌ها بازتاب نظریه حریم دیجیتال مک‌دنیل (۲۰۱۶) هستند که تنظیم قوانین فناوری (مثل ممنوعیت موبایل سر میز غذا) را برای کاهش استرس ضروری می‌داند. نمونه‌ها نشان می‌دهند تقسیم عادلانه وظایف (مصاحبه ۲) یا بازبینی فصلی انتظارات (مصاحبه ۶) از عوامل پیشگیری از تعارضند. این یافته‌ها با مدل PREP مارکمن (۲۰۲۲) همخوانی دارد که بر برنامه‌ریزی ساختاری تأکید می‌کند.

مضامین پایه مانند «تکنیک دیوار آتش»، «قرارداد مرزی»، و «پروتکل بحران» به مدیریت چالش‌های خارجی اشاره دارند. اینها مبتنی بر نظریه تاب‌آوری خانواده (Fallahchai et al., 2021) هستند. نمونه‌ها شامل تنظیم مرزهای خانوادگی (مثل محدودیت میزبانی والدین در مصاحبه ۱۵) یا برنامه اضطراری بیکاری (مصاحبه ۲۱) می‌شوند. این مضامین نشان می‌دهند که روابط موفق نیاز به مکانیسم‌های محافظتی در برابر استرس‌های بیرونی دارند، همانطور که بولن (۱۹۷۸) در نظریه سیستم‌های خانواده مطرح کرده است. این جدول با تلفیق نظریه‌های روانشناسی ارتباطات (گاتمن)، مدیریت تعارض (مارکمن)، و تاب‌آوری (Fallahchai et al., 2021) چارچوبی جامع ارائه می‌دهد. نمونه‌های عملی مانند «قانون ۲۰ دقیقه» (مصاحبه ۹) یا «تکنیک بالشت آشتی» (مصاحبه ۱۴) نشان می‌دهند که این مضامین نه تنها نظری، بلکه قابل اجرا هستند. این یافته‌ها از مدل‌های چندبعدی مانند نظریه سیستم‌های خانواده و مثلث عشق حمایت می‌کنند و بر اهمیت ترکیب مهارت‌های ارتباطی، مدیریت ساختاری، و انعطاف‌پذیری هیجانی در روابط پایدار تأکید دارند.

پس از شناسایی و دسته‌بندی مضامین اقدام به تدوین بسته آموزشی براساس تحلیل ساختاریافته جدول مضامین (۱) شد که در آن ۴ سطح کلیدی (چارچوب نظری و روش‌شناسی؛ سلسله مراتب نیازهای رابطه؛ رویکرد عملی و کاربردی؛ انعطاف‌پذیری فرهنگی) شناسایی و نظام‌مند شده‌اند. در چارچوب نظری و روش‌شناسی، طراحی بر مبنای ترکیب نظریه‌های روانشناسی ارتباطات (گاتمن)، مدیریت تعارض (مارکمن)، و تاب‌آوری رابطه انجام شده، از روش تحلیل محتوای کیفی برای استخراج مضامین اصلی از داده‌های مصاحبه استفاده و هر بخش با شواهد عینی از نمونه‌های مصاحبه (مثل "قانون ۲۰ دقیقه" در مصاحبه ۹) پشتیبانی می‌شود. در سلسله مراتب نیازهای رابطه، سطح پایه مربوط به مهارت‌های ارتباطی و هیجانی (پیش‌نیاز بقیه بخش‌ها)، سطح میانی مربوط به مدیریت ساختاری (مالی، مسئولیت‌ها، فناوری) و سطح پیشرفته مربوط به تاب‌آوری و معنویت (مدیریت بحران و ارزش‌های مشترک) است. این طبقه‌بندی از مدل سلسله مراتبی نیازهای مازلو در بافت روابط اقتباس شده است. در رویکرد عملی و کاربردی هر بخش شامل هدف قابل اندازه‌گیری (مثلاً "کاهش ۵۰٪ جملات تو-محور در ۳ ماه")، تمرین‌های گام‌به‌گام (مثل ضبط مکالمات)، ابزارهای ارزیابی کمی (جدول‌های امتیازدهی) و تأکید بر یادگیری تجربی به جای آموزش نظری محض است. در انعطاف‌پذیری فرهنگی، مضامین انتخاب شده قابل تطبیق با ارزش‌های فرهنگی مختلف همچون ترکیب مهارت‌های جهانی (مثل زبان من-محور) با عناصر فرهنگی-دینی (نماز مشترک) بوده و نمونه‌ها از داده‌های واقعی زوج‌های ایرانی استخراج شده‌اند (مثل مصاحبه ۳۵ درباره نماز) هستند.

در خصوص پشتیبانی علمی نیز، هر بخش به حداقل یک نظریه معتبر و تحقیقات میدانی متصل است و درصد بالایی از منابع مورد استفاده، مطالعات طولی (مانند پژوهش‌های ۲۰ ساله گاتمن) و ارجاعات به چهارچوب‌های بومی است. از این رو، این بسته با این منطق طراحی شده که پیشگیری از تعارض را بر درمان تعارض ترجیح می‌دهد و بر آماده‌سازی فعال زوج‌ها تأکید دارد نه صرفاً انتقال اطلاعات (جدول ۲).

جدول ۲. زمان‌بندی جلسات بسته آموزشی پیش از ازدواج (۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای)

جلسه	عنوان جلسه	مهارت‌های محوری	فعالیت‌های عملی	تکلیف بین جلسه‌ای
۱	مبانی ارتباط اثربخش	زبان «من-محور» در مقابل تو-محور	-تمرین گفتگوی سازنده با سناریوها	-ثبت ۳ موقعیت استفاده از زبان من-محور
۲	هنر گوش دادن فعال	بازخورد انعکاسی - پرسش‌های باز	-تمرین «گوش دادن بدون قطع کردن»	-ضبط یک مکالمه و تحلیل آن
۳	غواصی هیجانی	اشتراک احساسات عمیق	-نوشتن نامه‌ی عاطفی	-انجام یک گفتگوی هیجانی هفتگی
۴	مدیریت فناوری در رابطه	قوانین استفاده از موبایل	-تنظیم قرارداد دیجیتال مشترک	-ثبت تخلقات قوانین دیجیتال
۵	تقسیم عادلانه‌ی مسئولیت‌ها	طراحی چارت وظایف	-نقشه‌برداری از مسئولیت‌های خانه	-جلسه‌ی ماهانه بازنگری وظایف
۶	حل تعارض بدون جراحت	- تکنیک ۲۰ دقیقه‌ای - بالشت آشتی	-شبیه‌سازی مشاجره‌های کنترل‌شده	-استفاده از تکنیک در تعارضات واقعی
۷	برنامه‌ریزی مالی مشترک	بودجه‌بندی - حساب اضطراری	-طراحی دفتر درآمد-هزینه	-پیگیری روزانه‌ی هزینه‌ها
۸	ترسیم چشم‌انداز مشترک	هدف‌گذاری ۵ ساله	-نوشتن بیانیه‌ی مأموریت رابطه	-بازنگری فصلی اهداف
۹	سلامت جنسی و تابوشکنی	گفتگوی صریح درباره نیازها	-تمرین بیان انتظارات به روش غیرتهدیدکننده	-مطالعه‌ی منابع آموزشی
۱۰	مدیریت بحران‌های غیرمترقبه	طراحی پروتکل (بیکاری/بیماری) بحران	-شبیه‌سازی بحران با سناریوها	-تهیه‌ی لیست منابع حمایتی
۱۱	معنویت و آیین‌های مشترک	طراحی مراسم (نماز/خیریه) معنوی	-نوشتن وصیت‌نامه‌ی اخلاقی	-اجرای یک آیین مشترک در هفته
۱۲	جمع‌بندی و تثبیت مهارت‌ها	مرور کلیه مهارت‌ها	-تمرین جامع با سناریوی ازدواج	-تنظیم برنامه‌ی سالانه پیگیری

جزئیات اجرایی:

۱. فرمت جلسات:

- ۳۰ دقیقه: آموزش نظری (با ارائه ی پاورپوینت و کلیپ)
- ۴۵ دقیقه: کارگاه عملی (نقش آفرینی، بحث گروهی)
- ۱۵ دقیقه: پرسش و پاسخ و جمع بندی

۲. ابزارهای ارزیابی:

- پیش آزمون و پس آزمون در جلسات ۱ و ۱۲
- چک لیست های هفتگی برای پیگیری تکالیف
- نمودار پیشرفت برای هر مهارت

۳. منابع تکمیلی:

- کتاب کار (Workbook) شامل تمرینات و برگه های خودارزیابی
- اپلیکیشن همراه برای ثبت روزانه ی فعالیت ها
- گروه پشتیبانی آنلاین برای تبادل تجربیات زوج ها

۴. نکات طراحی:

- جلسه ۴ و ۷ به صورت کارگاهی با حضور مشاور مالی و رسانه ای
- جلسه ۹ با حضور مشاور سلامت جنسی
- جلسه ۱۲ شامل ارائه ی گواهینامه ی پایان دوره

این برنامه به گونه ای طراحی شده که هر جلسه پیش نیاز جلسه بعدی است و پیوستگی منطقی بین تمام بخش ها وجود دارد. ضمناً انعطاف پذیری برای تنظیم سرفصل ها بر اساس نیازهای خاص هر زوج پیش بینی شده است. پس از تدوین بسته اقدام به بررسی روایی و اعتبار شد. روایی از طریق روایی محتوای^۱ با دو روش کمی و کیفی تأیید شد. نخست، از تکنیک CVR (نسبت روایی محتوا) با مشارکت ۱۲ متخصص روانشناسی خانواده استفاده گردید که تمامی آیتم ها نمره ای بالاتر از ۰/۷۸ کسب کردند. سپس تحلیل کیفی محتوا با روش دلفی در سه مرحله انجام شد که در آن سازگاری مضامین با اهداف آموزشی، جامعیت سرفصل ها و تناسب فرهنگی مورد ارزیابی قرار گرفت. شاخص CVI (شاخص روایی محتوا) برای کل بسته ۰/۹۱ محاسبه شد که نشان دهنده توافق بالا میان خبرگان بود. برای بررسی اعتبار^۲ بسته، تمامی ۱۰ مؤلفه ای که در این بسته هدف قرار داده شده اند را در قالب مؤلفه در یک طیف ۷ درجه لیکرت (از "کاملاً مخالفم=۱" تا "کاملاً موافقم=۵") قرار داده تا مقیاس محقق ساخته با ۶۰ گویه (۶ گویه برای هر یک از ۱۰ مؤلفه اصلی بسته) طراحی شود. سپس ۲۴۰ زوج (۴۸۰ فرد) با روش داوطلبانه به این مقیاس پاسخ دادند آنگاه اعتبار با آلفای کرونباخ محاسبه شد و در نتیجه برای کل بسته ۰/۸۹ و برای زیرمقیاس ها بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۲ حاصل گردید. برای مهارت های عملی مانند گفتگوی من-محور، از توافق بین ارزیابان ($ICC=0.79$) استفاده شد که نشان دهنده قابلیت تکرارپذیری بالای ابزارهاست.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی جامع پیش از ازدواج انجام شد. بررسی متون علمی و مصاحبه های انجام شده با ۱۵ متخصص و ۲۰ دانشجوی متأهل منجر به استخراج ۶ مضمون اصلی ارتباط و تعامل زناشویی، مدیریت تعارض و چالش ها، رشد و توسعه فردی و مشترک، سلامت و رفاه روانی-جسمی، برنامه ریزی و مدیریت منابع، و معنویت و ارزش های مشترک شد. این مضامین نشان می دهد که آمادگی برای ازدواج نیازمند توجه به ابعاد چندگانه فردی و ارتباطی است. انتخاب دانشجویان متأهل به عنوان مشارکت کننده، امکان دستیابی به تجربیات عینی و چالش های

¹ - Content Validity

² - Reliability

واقعی زندگی زناشویی را فراهم کرد. نتایج نشان می‌دهد که ترکیب دانش تخصصی و تجارب عملی می‌تواند چارچوبی جامع برای آموزش فراهم کند. این یافته با پژوهش‌های Markman (۲۰۲۲) همسو است که بر اهمیت پوشش ابعاد مختلف رابطه تأکید دارد. همچنین، تطابق این مضامین با نیازهای فرهنگی ایران، نقطه قوت این بسته محسوب می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج باید ترکیبی از مهارت‌های شناختی، هیجانی و رفتاری باشند. این نتیجه با پژوهش‌های Nkurunziza (۲۰۲۵) و Halford (۲۰۱۶) همخوانی دارد که بر ضرورت ادغام این ابعاد تأکید کرده‌اند. همچنین، عدم تطابق برنامه‌های موجود با ارزش‌های بومی ایران، لزوم طراحی بسته‌های فرهنگی‌سازی شده را پررنگ می‌کند. این موضوع در پژوهش‌های Fallahchai (۲۰۲۱) و Yazdanpanah (۲۰۱۴) نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

یافته‌های این پژوهش از نظر روش‌شناسی نیز حائز اهمیت هستند. استفاده از روش کیفی امکان استخراج عمیق مضامین و آزمون تجربی آن‌ها را فراهم کرد. یکی از نقاط قوت این پژوهش، طراحی بسته آموزشی براساس نظریه‌های معتبر جهانی مانند نظریه سیستم‌های خانواده گاتمن (۱۹۹۹) و نظریه طرحواره Young (۲۰۰۶) است، اما با تطبیق آن‌ها با ارزش‌های فرهنگی ایرانی. برای مثال، ادغام مفاهیمی مانند «تقدس ازدواج» در فرهنگ ایرانی یا استفاده از نمونه‌های واقعی از مصاحبه‌های زوج‌های ایرانی، به بسته آموزشی ماهیتی بومی بخشیده است. این رویکرد با پژوهش‌های Rezaee (۱۴۰۳) که بر ضرورت فرهنگی‌سازی برنامه‌ها تأکید داشتند، همخوانی کامل دارد. همچنین، نتایج نشان داد که ترکیب مهارت‌های جهانی (مانند زبان «من-محور») با عناصر فرهنگی-دینی (مانند نماز مشترک) پذیرش برنامه را افزایش می‌دهد.

تمرکز این پژوهش بر جامعه دانشجویان، گروهی که به دلیل فشارهای تحصیلی و تغییرات هویتی در معرض نگرش‌های منفی نسبت به ازدواج هستند (Adler Baeder et al., 2007)، از دیگر نقاط قوت آن محسوب می‌شود. مطالعات Talebi (۱۴۰۲) در ایران نیز نشان داده است که دانشجویان به دلیل فقدان منابع حمایتی کافی، نیازمند مداخلات هدفمند هستند. بسته طراحی شده در این پژوهش با در نظر گرفتن چالش‌های خاص این گروه (مانند استرس مالی و تحصیلی)، راهکارهای عملی مانند مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مالی را ارائه می‌دهد. این امر نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی باید متناسب با نیازهای خاص گروه‌های هدف طراحی شوند.

یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش، تأکید بر «تاب‌آوری رابطه» به عنوان یک مؤلفه ضروری در آموزش پیش از ازدواج بود. این مفهوم که توسط Surijah (۲۰۲۱) مطرح شده است، نشان می‌دهد که زوج‌ها باید بتوانند در مواجهه با بحران‌های غیرمنتظره (مانند بیکاری یا بیماری) انعطاف‌پذیری نشان دهند. اگرچه این پژوهش موفقیت‌های قابل توجهی داشته است، اما محدودیت‌هایی نیز دارد. نخست، نمونه‌گیری محدود به دانشجویان یک منطقه جغرافیایی بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. در این راستا، ادغام فناوری‌های دیجیتال برای افزایش دسترسی به آموزش، همانطور که Barati Sedeh (۲۰۲۵) پیشنهاد کرده است، می‌تواند به بهبود برنامه کمک کند.

نتایج نشان می‌دهد که برنامه‌های فعلی مشاوره پیش از ازدواج در ایران نیاز به بازنگری اساسی دارند و باید از حالت صرفاً اطلاعاتی به سمت آموزش مهارت‌های عملی حرکت کنند. بنابراین، این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی سیاست‌های ملی در حوزه پیشگیری از طلاق باشد، همانطور که Markman (۲۰۲۲) اشاره کرده است چنین برنامه‌هایی بار اقتصادی ناشی از طلاق را کاهش می‌دهند. همچنین، آموزش‌های مبتنی بر شواهد می‌توانند به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی دانشگاه‌ها گنجانده شوند.

در پایان، این پژوهش با ترکیب یافته‌های علمی جهانی و ملاحظات فرهنگی بومی، گامی مهم در جهت بهبود کیفیت روابط زناشویی در ایران برداشته است. تأکید بر روش‌شناسی دقیق و کاربردی بودن نتایج، این پژوهش را از تحقیقات پیشین متمایز می‌کند. همانطور که Muchope (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای مشابه در اوگاندا نشان داد، چنین پژوهش‌هایی

می‌توانند الگویی برای کشورهای با زمینه فرهنگی مشابه ارائه دهند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی تأثیر این بسته بر کاهش نرخ طلاق و همچنین ادغام آن با فناوری‌های نوین آموزشی بپردازند.

ملاحظات اخلاقی و پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعاتشان اطمینان داد شد و افراد داوطلبانه بدون هیچ اجباری مشارکت کردند.

حامی مالی

هزینه‌های این مطالعه توسط نویسنده مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

در این پژوهش تنها یک نویسنده مشارکت داشته است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Abbaspour Gol Safidi, M. Khaleghipour, Sh. (2024). The effectiveness of premarital education based on cultural schema on beliefs about choosing a spouse and fear of failure in marriage in single girls with an abandonment schema and divorced parents. *Cultural Psychology of Women*, 59(15), 4-16. in Persian [[Link](#)]
- Adler Baeder, F., Kerpelman, J. L., Schramm, D. G., Higginbotham, B., and Paulk, A. (2007). The impact of relationship education on adolescents of diverse backgrounds. *Family Relations*, 56(3), 291–303. [[Link](#)]
- Barati Sedeh, Z., Mohammadian Behnami, M., & Nakhaee, N. (2025). Couple Relationship Education Through mHealth: A Two-Year Follow-Up Quasi-Experimental Study. *The American Journal of Family Therapy*, 53(1), 17-31. In Persian [[Link](#)]
- Cobb, R. J., & Sullivan, K. T. (2015). Relationship education and marital satisfaction in newlywed couples: A propensity score analysis. *Journal of Family Psychology*, 29(5), 667. [[Link](#)]
- Dabbaghi Zarif, I., & Sohrabi. (2024). Development and validation of a premarital counseling training package based on the schema mentalities approach and its effectiveness on modifying communication beliefs and emotional self-regulation of individuals on the verge of marriage. *Ethics in Research Committee*. In Persian [[Link](#)]
- Esplin, C. R., Rasmussen, B. D., Hatch, S. G., Hawkins, A. J., & Braithwaite, S. R. (2024). Neuroticism and relationship quality: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*. [[Link](#)]
- Fallahchai, R., Fallahi, M., Moazenjami, A., & Mahoney, A. (2021). Sanctification of marriage, religious coping and marital adjustment of Iranian couples. *Archive for the Psychology of Religion*, 43(2), 121–134. In Persian [[Link](#)]
- Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do premarital education programs really work? A meta analytic study. *Family Relations*, 59(3), 232–239. [[Link](#)]
- Halford, W. K., Petch, J., & Bate, K. (2016). Empirically based couple relationship education. In K. T. Sullivan & E. Lawrence (Eds.), *The Oxford handbook of relationship science and couple interventions* (pp. 193–209). Oxford University Press.
- Hawkins, A. J., Willoughby, B. J., & Doherty, W. J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(6), 453–463. [[Link](#)]
- Jokar H, Ghanbari Zarandi Z. (2024). The Effectiveness of Reality -Based Pre-marital Instruction on Marriage Tendency, Mind Image of Ideal Spouse, Pre-marriage Worries in Single Boys. *IJPN*, 12 (5) :110-120. In Persian [[Link](#)]
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. [[Link](#)]
- Labafi, S. (2020). Iranian data protection policy in social media; an actor-network theory approach. In *Contemporary applications of actor network theory* (pp. 121–139). Springer Nature. [[Link](#)]
- Markman, H. J., Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Halford, W. K., & Rhoades, G. (2022). Helping couples achieve relationship success: A decade of progress in couple relationship education research and practice, 2010–2019. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(1), 251–282. [[Link](#)]

- Mehrollhassani, M. H., Yazdi-Feyzabadi, V., & Rajizadeh, A. (2018). Evaluation of pre-marriage counseling program in Iran: a narrative review of structural, procedural, and outcome dimensions. *Evidence Based Health Policy, Management and Economics*, 2(3), 208–225. In Persian [[Link](#)]
- Modiri, F., Kiani Aliabadi, F. (2025). Investigating factors predicting the stability of marital life. *Social Sciences, Ferdowsi University of Mashhad*. In Persian [[Link](#)]
- Muchope, A. (2022). *Premarital Counseling and marital stability in Anglican and Catholic churches of Bukoto-Nakawa Division* (Doctoral dissertation, University of Kisubi). [[Link](#)]
- Navaneetham, P., Barani Kanth, D., & Shikhila, T. (2025). Effectiveness of Relationship Education Programs for Premarital Romantic and Sexual Relationships for Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Psychology of Sexuality & Mental Health Vol. 2*, 97-130. [[Link](#)]
- Nkurunziza, A., Niyonsenga, J., Munganyinka, C., Ntete, J. M., & Mutabaruka, J. (2025). A pilot randomized controlled trial evaluating the impact of a skills and attitudes based program on marital quality. *Discover Psychology*, 5(1), 1-13. [[Link](#)]
- Quek, P. (2025). *Predicting Marital Satisfaction: "Couple Satisfaction Insight" (CSI) for Premarital Couples* (Doctoral dissertation, Regent University). [[Link](#)]
- Rezaei, S. , Khodabakhsh pirkalani, R. and khosravi, Z. (2025). Understanding the Causes of Gray Divorce: A Grounded Theory Study. *Social Psychology Research*, 14(56), 97-110. In Persian [[Link](#)]
- Surijah, E. A., Prasad, G. H., & Saraswati, M. R. A. (2021). Couple resilience predicted marital satisfaction but not well-being and health for married couples in Bali, Indonesia. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 13–32. [[Link](#)]
- Talebi Z, Yaghubi H, Iranmanesh A, Saffarian Tousi M R. (2024). Comparing the effectiveness of premarital education based on the model of building a lasting connection and the SYMBIS model on the adjustment of newly married couples and couple candidates. *Rooyesh*. 12(12), 65-74. In Persian [[Link](#)]
- Yazdanpanah, M., Eslami, M., & Nakhaee, N. (2014). Effectiveness of the premarital education programme in Iran. *International Scholarly Research Notices*, 2014, 1–5. [[Link](#)]
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*: 2nd ed. New York: guilford;2006. 306-373. [[Link](#)]

